

プリムローズ
primrose からの
“素敵”情報バラエティ

プリバラ



ABOUT プリバラ

NPO法人
いきいき子育てサポート
始動!

ママたちもリフレッシュ 楽しい子育てを!

本情報紙「プリバラ」は、NPO法人「子育ていきいきサポート」が企画、運営する様々なイベント情報をみなさんにお届けするため、毎月1回、岐阜市内の私立幼稚園を始め、各所で配布を行っているものです。

特にこのNPO法人は、市内の私立幼稚園の設置者、園長、大学関係者、企業経営者などが中心となり設立されたものであり、子育てに日々奮闘しているお母様方をバックアップする目的で運営されています。毎月楽しいイベントが目白押しです。お友達と誘いあってぜひご参加ください!

NPO法人 いきいき子育てサポート 代表 渡辺寿之

REPORT

体操で汗をかき、ヘルシーな昼食を満喫!

6月10日(木)、シニアプログラム「体操&ランチ」が、プリムローズで開かれました。参加者の年齢層は60代から80代の方まで。数下インストラクターの指導のもと、ストレッチ体操から始まり、ウォーキング、休憩を挟みながら少々ハードな筋トレまで! 皆さん緊張気味に始まった教室でしたが、次第に笑い声と悲鳴?とが飛び交いながら1時間で体操教室は終了。体操終了後、1Fカフェにてランチタイム。今回のメニューは、和風ロールキャベツ、ざる豆腐きざみオクラがけに、ごはん、かぼちゃと玉ねぎのお味噌汁。皆さん運動をされた後という事もあり、ほとんどの方が完食。

各務原市から参加された方は、「お友達と参加させて頂きましたが、300円で体操をさせてもらって、おいしくヘルシーな昼食まで頂き、非常に楽しませて頂きました。私よりひと回りお年上のお友達の方が、体力がある事が分り少々ショックでしたが、しかし今回参加して、自分自身の良い体力測定にもなり、毎日適度な



運動に心がけて行きたいです。」とのこと。今回のプログラムに参加され、ご自身の体力と健康について改めて考えるきっかけになったのではないのでしょうか。

定員14名でしたが、定員をオーバーしてのご予約を頂き、18名で受付を終了させて頂きました。今回参加出来なかった方、興味のある方、次回はお早めにご予約を!

託児サービス

チャイルドケアセンター

「プリムローズ」と「な・ご・み」で
一時預かりサービスを行います。

運営は加型幼稚園が協力して行いますので安心です。



定員制・完全予約制
最長5時間まで

プリムローズ ☎058-252-5006
な・ご・み ☎058-296-7010

子育て相談

子育てに関することでわからないことは、いつでもお問合わせください。子育て相談員の有資格者がすぐに対応いたします。

MAMA CAFE

プリムローズの厨房、カフェスペースを利用し、料理自慢なママたちに1日カフェを開いていただきます。

ママ(シェフ)のアイデアで、メニュー・料金を設定する1日シェフの試みです。料理自慢なママ、パパ、おじいちゃんおばあちゃん、興味のある方は是非どうぞ!ただ今、ママシェフ募集中!



●今月のママシェフ●
岩田 依子さん
岐阜市在住

日時 7月16日(金) 12:00~13:00
場所 プリムローズ
参加費 900円 定員 12名 ※予約制

MAMA CAFE MENU

前菜盛り合わせ
(冷たいジャガイモのスープ、クロステイニ、生ハム)
パスタ アル ラグー
ドルチェ盛り合わせ
(バナナコッタ、ビスコッティ、チョコレートケーキ)

いよいよ始まる夏休みを前に、
イタリア風ランチで
のんびりとしたひとときを
お楽しみ下さい。

- 時間帯 午前9時半から午後5時まで
- 開設日 毎週月曜日~土曜日
- 年齢 1歳以上かつ歩行可能なお子様~小学3年生まで
- 予約 事前にお電話にて各施設に直接お申込み下さい。
- 料金 クーポン制

1枚1時間分 ¥400
12枚綴り ¥4,000 (バラ売り可)
※直接施設でご購入下さい。

- ★昼食をご希望の方はお弁当を持たせて下さい。
- ★病後児保育は行っておりません。
- ★定員制。受付は先着順で締切らせていただきます。

本事業は、岐阜県教育改革推進特別補助金(子育てファミリープラザ事業)を一部運用し行われています。

cooking school

プロの料理人から、
お料理づくりのコツを学びましょう。

- 手軽にプリン作り
- 今回はご家庭で簡単に作れるプリンの作り方講座です。余計なものを加えない安全で美味しいプリンと一緒に作ってみませんか?お菓子づくり未経験の方(初心者)向けの講座です。

日時 7月27日(火) 13:00~15:00
場所 プリムローズ 参加費 1,500円
定員 5名 ※予約制 持ち物/筆記用具・エプロン

●今月の先生● 川島 祐里 / オンラインショップ A.L.C.café

地元、岐阜の飲食店、パティスリー、ブーランジュリーなどで製菓を中心に修行し、焼き菓子のオンラインショップ「A.L.C.café」(エーエルシーカフェ)を立ち上げました。ご注文ごとに焼き上げるクッキーをメインに、クッキーとチョコレートのオンラインショップおよび卸販売を行っています。

A.L.C.café
Online shop
http://alc-cafe.com

All Star Chef

有名店のシェフがリレー形式で
ランチを作ります!

岐阜で活躍するレストランシェフの方に、リレー形式で腕をふるっていただきます。それぞれのお店が自信をもって提供するランチ。食数限定企画です。ご予約はお早め!

日時 7月13日(火) 12:00~
場所 プリムローズ 参加費 900円
定員 20食限定 ※予約制

老舗焼肉店、炭火焼肉名玉より3店舗目となるお店、「旬やさいファンボギ」が駅近くオープン!至高のお肉と旬のおやさいをお値打ちに堪能できます。今回はプリムローズでのスペシャルランチ!

menu

- ・手作りナルム六種のピビンバ
- ・あっさり牛スジスープのミニラーメン
- ・台湾産 凍頂ウーロン茶
- ・ミニサラダ

●今月のお店●



シニアプログラム ●●●● 体操&ランチ

おじいちゃん、おばあちゃんもリフレッシュ!

お昼前にかかる一く運動をしていただき、汗を流した後は300円でランチをご用意いたします。

日時 7月8日(木)・15日(木)
・体操10:30~11:30 ・ランチ11:45~12:30
※ランチのみの参加はできません。

場所 プリムローズ 参加費
対象 60歳以上限定
定員 各14名
1回 300円

持ち物 動きやすい服装・室内用シューズ

【ランチメニュー】
7月8日(木)
八色具材のひやし中華(ごまだれ風味) 手作りプリン
7月15日(木)
夏野菜カレー ぶどうのゼリー

上記講座は、すべて予約制となっております。お問合わせ・ご予約は、下記プリムローズまで。 ※このチラシの表示価格は税込となっております。

「素敵」見つける総合サロン
primrose
プリムローズ
☎058-252-5006
www.primrose-jp.net

岐阜県岐阜市敷島町6丁目9-3-2 駐車場40台完備
定休日/毎週日曜日・祝祭日



チャイルドデイケアセンター
NACOMI
CHILD DAY-CARE CENTER な・ご・み
☎058-296-7010

岐阜県岐阜市長良福光1655-2 駐車場15台完備
定休日/日曜日・祝日

