



プリバラ発、今月のイベントスケジュール

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	dokoiku? nanisuru?			1 10:30~11:30 Ikujuベビーマッサージ教室 20:00~21:00 ピラティス&ヨガ講座	2 10:30~11:30 体型と体質改善の講座	3
4	5 10:30~11:30 BabyYogaマッサージ教室	6 ★手作りナルム6種のピンパ ★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	7 10:30~12:00 Golfレッスン 10:30~11:30 Ikujuキッズタッチ教室	8 10:30~11:30 Ikujuベビーマッサージ教室 10:30~12:30 シニア向け体操&ランチ 20:00~21:00 ピラティス&ヨガ講座	9 10:30~11:30 体型と体質改善の講座	10
11	12 14:00~15:00 ピラティス&ヨガ講座	13 All Star Chef 12:00~13:00 焼肉 旬やさい ファンボギ	14 10:30~12:00 Golfレッスン 11:00~12:00 骨盤ストレッチ&ベリーダンスムーブメント講座	15 10:30~11:30 Ikujuベビーマッサージ教室 10:30~12:30 シニア向け体操&ランチ 20:00~21:00 ピラティス&ヨガ講座	16 12:00~13:00 ママカフェ 10:30~11:30 体型と体質改善の講座	17 ★前菜盛り合わせ ★バスタ アルラグー ★ドルチェ盛り合わせ
18	19 10:30~11:30 BabyYogaマッサージ教室	20	21 親子で楽しむロマンティックレースアート教室 10:30~12:30 10:30~11:30 Ikujuキッズタッチ教室	22 10:30~11:30 Ikujuベビーマッサージ教室 20:00~21:00 ピラティス&ヨガ講座	23 10:30~11:30 体型と体質改善の講座	24
25	26 14:00~15:00 ピラティス&ヨガ講座	27 cooking school 13:00~15:00 料理教室/手紙にプリン作り	28 11:00~12:00 骨盤ストレッチ&ベリーダンスムーブメント講座	29 10:30~11:30 Ikujuベビーマッサージ教室 20:00~21:00 ピラティス&ヨガ講座	30 10:30~11:30 体型と体質改善の講座	31 ソープカービング体験教室 親子体験コース 11:00~12:00 お母さんのための体験コース 13:00~15:00

ワンコイン講座

参加費 1回 ¥500

会場 プリムローズ内

ご予約 TEL.058-252-5006

Ikujuベビーマッサージ教室

毎週木曜日 10:30~11:30 定員10名
ママの悩みである赤ちゃんの夜泣き、便秘、アトピー肌...
Ikujuベビーマッサージを通してママの悩みを減らし、赤ちゃんとの絆を深め、心身共にリラックスしませんか?

- 対象 生後2か月~1才(お申し込み時にお子様の月齢をお伝え下さい)
- 持ち物 バスタオル・フェイスタオル・赤ちゃんの飲み物
- 講師 育珠協会認定 Ikujuケアインストラクター 高木先生

注)当日赤ちゃんの熱を計って下さい。
予防接種された当日から4日間、体調が悪い時、薬を服用中はお申し込みいただけません。

Ikujuキッズタッチ教室

第1・第3水曜日 10:30~11:30 定員10名
幼児期に必要なストレッチを親子で楽しみ絆を深め、ママも普段動かない部分の筋肉を動かしたり、リンパの流れを促し、むくみなども予防していきます。

- 対象 1才半~3才(お申し込み時にお子様の月齢をお伝え下さい)
- 持ち物 バスタオルorフェイスタオル・赤ちゃんの飲み物
- 講師 育珠協会認定 Ikujuケアインストラクター 高木先生

注)当日お子様の熱を計って下さい。
予防接種された当日から48時間以内、当日、薬を服用中はお申し込みいただけません。

Baby Yogaマッサージ教室

第1・第3月曜日 10:30~11:30 定員15名
「ベビーヨガ」はベビーマッサージに「ヨガの動きと効果」を加えたものです。ママにとっては育児による肩こり、腰痛などを解消?親子のスキンシップを深め、心身リラックスに効果的です。呼吸法、身体の使い方、お風呂でできるベビーマッサージ。

- 対象 生後2か月~1才半・プレママ(お申し込み時にお子様の月齢をお伝え下さい)
- 持ち物 ヨガマット又はバスタオル・フェイスタオル動きやすい服装
お子さんの水分補給の飲み物
- 講師 内閣府認定NPOローハスクラブ認定インストラクター 川村晃子先生

ピラティス&ヨガ講座

第2・第4月曜日 14:00~15:00 定員25名
毎週木曜日 20:00~21:00

「ピラティス」は呼吸と意識した動きにフォーカス(集点)しながら行います。
「ヨガ」は動物の名前をかたどったポーズなど、身体を柔軟にしながら行います。

- 講師 後藤先生 持ち物 動きやすい服装・タオル

体型と体質改善の講座

毎週金曜日 10:30~11:30 定員25名

結婚前、結婚した頃の体型、お産前の体型、さらには自分の理想とする体型を目指す講座です。ヨガマット、ボールを使用し、ゆったりとした運動で、良い姿勢、体を引き締め、体力造りをし、理想の体型。

- 講師 SHOKO先生 持ち物 動きやすい服装・タオル

骨盤ストレッチ&ベリーダンスムーブメント講座

第2・第4水曜日 11:00~12:00 定員25名

骨盤調整をメインとしたプログラムにベリーダンス独自の動きを加える事によって、女性ホルモンの分泌の活性化を促し、ボディバランスを整えていきます。

- 講師 オリエンタルベリーダンサーHIROKA先生
- 持ち物 動きやすい服装・タオル

スポーツ

Golfレッスン

レッスン代無料・単発受講可能

- 日程 7月7日(水)・14日(水)
- 時間 10:30~12:00
- 定員 8名 巡回指導形式 初心者大歓迎
- 場所 インタークルー マーサ21西 環状線沿い
- 料金 ボール代
各自プリペイドカードを購入してください。

インストラクターによるレッスン代、入場料は無料です。
※レンタルクラブあります。

夏休み特別企画

「ママのためのフリーマーケット」
出店者大募集!!

1日限り、ご自分のお店を出店してみませんか?
家に眠っているモノ、ママ、パパの服、子供服、おもちゃ、生活雑貨などなど。あるいは、ご自身が家で作っているモノ、ハンドメイド品など何でもO.K.ママのためのママが開催するフリーマーケットです。出店者大募集です!!(注)食べ物、美容関係の出店はご遠慮ください。

- 日程 8月26日(木) 11:00~14:00
(出店者 搬入9時45分~)
- 会場 プリムローズ3F(スタジオ)
- 参加費 出店料:1,000円/1ブース(W120X120)
(原則 1ブースにお1人様)
- 出店定員 30名(30ブース)

親子で楽しむロマンティックレースアート教室

布・レース・モチーフを針を持たずグルーガンで貼り付けて日常の何でもない雑貨を素敵な小物やインテリアに大変身!短時間で手作り感覚あふれる作品を仕上げる全く新しいクラフトです。

- 日程 7/21(水)・8/5(木)10:30~12:30
- 参加費 親子で1作品 3,000円(材料費込)
- 対象 親子(お父さんは4歳~)
- 講師 西尾先生 定員 20組

ソープカービング体験教室

身近な果物・野菜や石鹸を、小さなナイフ一本で繊細な草花に彫り上げるタイの伝統工芸のカービング。いい香りに包まれて、身近なアートに触れてみませんか?

- 親子体験コース 定員 10組
7月31日(土) 11:00~12:00 対象年齢:5歳~
☆ソープカービング体験 1作品1,500円(1時間)
- お母さんのための体験コース
7月31日(土) 13:00~15:00 定員 15名
☆簡単なダリアの花を彫ってみましょうコース.....2,000円
☆チューリップを彫ってアレンジメントを作りましょうコース.....2,500円
- 講師 フルーツ&ソープカービングLaughin(ラフィン) 内山 知恵子先生

JOB

求人情報

子育てママをサポート

チャイルドデイケアセンターなど、ごみは、キャリアプラン、子育てとの両立、再就職など“働く女性”を応援! 渡辺学園との合資事業による託児施設です。随サン・テンポラリーの契約社員、派遣スタッフになりますと1時間200円にてお預かりさせて頂いております。(詳細は随サン・テンポラリー管理部までお問い合わせください。)

[契]	[派]	[パート紹介]	[契]	[パート紹介]	[パート紹介]
<p>官公庁 データ入力スタッフ</p> <p>勤務地 岐阜市</p> <p>時給 850円</p> <p>時間 8:45~17:30 (実働7時間)</p> <p>待遇 交通費規定支給</p> <p>休日 土・日・祝日</p>	<p>婦人服の 検品・管理スタッフ</p> <p>勤務地 岐阜市</p> <p>時給 800円~1000円</p> <p>時間 8:30~17:30 (時間応相談)</p> <p>待遇 交通費規定支給</p> <p>アパレル業界経験者大歓迎</p> <p>休日 日、祝日、その他 会社カレンダーによる</p>	<p>お中元の 包装作業スタッフ</p> <p>勤務地 岐阜市</p> <p>時給 800円</p> <p>時間 9:00~18:00 (時間応相談)</p> <p>待遇 交通費規定支給</p> <p>会社シフトにより週2日~3日の包装業務です。包装業務経験者大歓迎</p> <p>休日 会社カレンダーによる</p>	<p>保育スタッフ</p> <p>勤務地 岐阜市、各務原市、瑞穂市、本巣市、羽島市</p> <p>時給 900円~1,200円 (経験・能力による)</p> <p>時間 14:30~18:00</p> <p>※幼稚園の夏休み期間での預かり保育</p> <p>待遇 交通費規定支給</p> <p>休日 土・日・祝日</p> <p>資格 保育士免許所持者 幼稚園教諭免許及び保育士保持者</p>	<p>オリジナルブランド 販売スタッフ</p> <p>勤務地 岐阜市北部近郊</p> <p>時給 800円~</p> <p>時間 10:30~18:30</p> <p>待遇 交通費規定支給</p> <p>休日 平日 会社カレンダーによる</p>	<p>一般事務スタッフ</p> <p>勤務地 岐阜市東部近郊</p> <p>時給 900円~</p> <p>時間 9:30~15:30</p> <p>待遇 交通費規定支給</p> <p>休日 日、祝日、会社カレンダーによる</p>