



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1 10:30~11:30 Ikujuキッズタッチ教室 20:00~21:00 ボックスエアロ講座	2 10:30~11:30 Ikujuベビーマッサージ教室 13:00~15:00 料理教室/手軽にプリン作り 20:00~21:00 ピラティス&ヨガ講座	3 10:30~11:30 体型と体質改善の講座	4
5	6 10:30~11:30 BabyYogaマッサージ教室	7 鍋めしあらか御膳 ★天然塩と昆布で 焚き上げた鍋めし ★ガンばさで仕上げる 鍋あらか ★野菜たっぷり 具だくさん味噌汁 ★香のもの	8 10:30~12:00 Golfレッスン 11:00~12:00 / 20:00~21:00 骨盤ストレッチ&ベリーダンス ムーブメント講座	9 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	10 10:30~11:30 体型と体質改善の講座	11
12	13 14:00~15:00 ピラティス&ヨガ講座	14 <b>All Star Chef</b> 12:00~13:00 鍋めしちどり	15 10:30~11:30 モノの整理と心と頭の整理術 10:30~11:30 Ikujuキッズタッチ教室 20:00~21:00 ボックスエアロ講座	16 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	17 10:30~11:30 体型と体質改善の講座 ママのための「円高」活用講座 ① 11:00~12:00 ② 13:00~14:00	18 ママのための「円高」活用講座 ① 11:00~12:00 ② 13:00~14:00
19	20 dokoiku?	21 nanisuru?	22 10:30~12:00 Golfレッスン 11:00~12:00 / 20:00~21:00 骨盤ストレッチ&ベリーダンス ムーブメント講座	23	24 10:30~11:30 体型と体質改善の講座 12:00~ ママカフェ	25
26	27 14:00~15:00 ピラティス&ヨガ講座	28	29 10:30~12:00 Golfレッスン	30 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	★アヒ&クリームチーズのポキ (マグロの漬け) ★ロコモ井 ★アサイーボウル	

**Ikujuベビーマッサージ教室**

日程 毎週木曜日 10:30~11:30  
定員 10名 対象 生後2か月~1才  
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

**ピラティス&ヨガ講座**

日程 第2・第4水曜日 14:00~15:00  
毎週木曜日 20:00~21:00  
定員 25名 持ち物 動きやすい服装・タオル  
講師 後藤先生

**骨盤ストレッチ&ベリーダンスムーブメント講座**

日程 第2・第4水曜日 ① 11:00~12:00  
② 20:00~21:00  
定員 25名  
持ち物 動きやすい服装・タオル  
講師 オリエンタルベリーダンサーHIROKA先生

**Ikujuキッズタッチ教室**

日程 第1・3水曜日 10:30~11:30  
定員 10名 対象 Ikujuベビーマッサージ教室が終了したら、キッズタッチがおすすめです!  
講師 育珠協会認定 Ikujuケアインストラクター 高木先生

**Baby Yogaマッサージ教室**

日程 第1・第3月曜日 10:30~11:30  
定員 15名 対象 生後2か月~1才半・プレママ  
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 内閣府認証NPOローハスクラブ 認定インストラクター 川村真子先生

**体型と体質改善の講座**

日程 毎週金曜日 10:30~11:30  
定員 25名 持ち物 動きやすい服装・タオル  
講師 SHOKO先生

**ワンコイン講座** 参加費 1回 ¥500 会場 プリムローズ内

忙しくて、定期的に通うのは無理かも...という方も気軽に受講できる、プリムローズで人気のワンコイン(500円)講座。9月より新たな講座もはじまります!ぜひお気軽にご参加ください。

**New ボックスエアロ講座**

ボクシングのパンチを基本としたボクシングエアロエクササイズです。二の腕、ウエストシェイプなど、脂肪燃焼効果バツグン!! 日頃のストレスと運動不足を「ボックスエアロ」で解消しましょう!

日程 第1・3水曜日 20:00~21:00  
定員 25名 持ち物 動きやすい服装・タオル  
講師 後藤先生

**モノの整理と心と頭の整理術**

お家の中にはモノがいっぱい。本当に全部必要ですか? 片付けてもスグに散らかってしまふ。なかなか捨てられない。本当はこんな暮らしがしたいと思いつくけど、現実... お気に入りのモノに囲まれた暮らし、自分らしく心地いい暮らしをはじめましょう!

日程 9月15日(水) 10:30~11:30  
定員 15名(予約制)  
講師 ライフオーガナイザー/整理収納コンサルタント 竹内靖子先生

ご予約は... TEL.058-252-5006

**スポーツ Golfレッスン**

レッスン代無料・単発受講可能

日程 9月8日(水)・22日(水)・29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。

**LESSON REPORT ゴルフレッスンで運動不足を解消!**

6月からスタートしたゴルフレッスン。参加者の皆さんは、ゴルフクラブを握るのも初めてという方から、既にゴルフを楽しまれていて、さらなる技術向上のためにレッスンに参加された方など、皆さん真剣な表情で一打、一打、打ち込まれていました。指導をして頂くのは、後藤プロコーチ。参加者の方からも「やさしく丁寧に教えて頂ける」と好評。これから秋に向けて、ゴルフをするには絶好のシーズンとなります。まずはゴルフレッスンを通して、運動不足解消の目的で始めてみてはいかがでしょうか?

**な・ご・み特別企画 ママのための「円高」活用講座**

円高の今だから、家族で海外旅行へ行きますか?それとも、円高を利用して10年後のお子様の留学資金にしますか?留学費用っていくらかかる?円高?ドル安?ユーロ安?為替レート?興味はあるけどよくわからない??定期積み立てしても、ほとんど増えない今、外貨とうまく付き合う方法をファイナンシャルプランナーがご提案します。

日程 9月17日(金)・18日(土)  
① 11:00~12:00 ② 13:00~14:00  
会場 チャイルドデイケアセンターな・ご・み  
参加費 無料 定員 10名 託児無料(参加者のお子さん限定)  
講師 大野 日津彦 日本ファイナンシャルプランナーズ協会 会員N030324058  
お問合わせ/お申し込み ☎0120-281-848 担当/管理部:田原・尾方

**集まれ!! お料理好きなママ**

レシピも考えたり  
使い方も工夫したり  
ネーミングも考えたり

**モニター募集**

調理器具や食器、鍋など新商品開発のためのモニターを募集しています。あなたのアイデアを貸してください。

株式会社コンセプト  
TEL.058-252-2101(代) 担当/若山 岐阜市数島町6-3-3 (プリムローズのご近所です)

**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・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!! 遠辺学園との合資事業による託児施設です。給食・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。(詳細は給食・テンポラリー管理部までお問い合わせください。)

**【派】 会計事務所での経理スタッフ**

勤務地 岐阜市  
時給 800円~  
時間 9:00~16:00 (時間応相談)  
待遇 交通費規定支給  
休日 完全週休2日制 (繁忙期には土曜日出勤あり)  
資格 経理事務経験者、簿記、WORD、EXCEL、確定申告書が書ける方優遇

**【契】 託児所・保育スタッフ**

勤務地 岐阜市、瑞穂市、本巣市、各務原市  
時給 900円~1,100円  
時間 ① 9:00~16:00  
② 9:00~17:00  
③ 14:00~17:00  
④ 15:45~18:15  
待遇 交通費規定支給  
休日 完全週休2日制 (土・日・祝日)  
資格 年齢不問、ブランクある方もOK! 保育士、幼稚園教諭免許お持ちの方

**【契】 商品管理スタッフ**

勤務地 岐阜市  
時給 850円~1,150円  
時間 ① 7:00~15:00  
② 15:00~23:00  
待遇 交通費規定支給 制服、その他  
休日 完全週休2日制 (土・日・祝日)  
エアコン完備での室内作業です

**【パート紹介】 ラッピングスタッフ**

勤務地 岐阜市  
時給 800円~ (経験・能力による)  
時間 9:00~18:00 (時間応相談)  
待遇 交通費規定支給  
休日 会社カレンダー (シフト制)  
資格 ラッピング経験者歓迎 週3日程度

**【派】 一般事務スタッフ**

勤務地 瑞穂市  
時給 900円~  
時間 9:00~17:00 (時間応相談)  
待遇 交通費規定支給  
休日 完全週休2日制 (土・日・祝日)  
資格 WORD、EXCEL、データ入力経験者歓迎 アクセス使える方優遇します。

**【派】 コンサート場内スタッフ**

勤務地 岐阜市  
時給 1,000円  
時間 4時間程度  
出勤日 土曜日、日曜日、祝日  
資格 コンサート会場経験者歓迎