



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1 10:30~11:30 BabyYogaマッサージ教室	2	3 10:30~12:30 シニア向け体操&ランチ	4 10:30~11:30 kujuベビーマッサージ教室 20:00~21:00 ピラティス&ヨガ講座	5 10:30~11:30 体型と体質改善の講座	6 ★ シニア向け体操&ランチ 11月11日(木) ・おなかのたまごかけ(伊勢のたまご使用) ・ぶり大根 ・青栗のゆず和え ・海苔となめこのみそ汁 11月25日(木) ・かぼちゃとチキンのクリームシチュー ・手作りパン2種
7 10:30~11:30 BabyYogaマッサージ教室	8 13:30~14:30 ピラティス&ヨガ講座	9 10:30~11:30 モノの整理と心と頭の整理術	10 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	11 10:30~11:30 kujuベビーマッサージ教室 13:00~14:00 バレトン講座 20:00~21:00 ピラティス&ヨガ講座	12 10:30~11:30 体型と体質改善の講座 13:30~14:30 ★ All Star Chef Afternoon Tea Party	13 11:00~12:00 パパのためのベビーマッサージ
14 10:30~11:30 BabyYogaマッサージ教室	15 10:30~11:30 BabyYogaマッサージ教室	16 10:30~12:00 Golfレッスン	17 10:30~12:00 Golfレッスン 20:00~21:00 ボックスエアロ講座	18 10:30~11:30 kujuベビーマッサージ教室 12:00~ ママカフェ 20:00~21:00 ピラティス&ヨガ講座	19 10:30~11:30 体型と体質改善の講座 ★ ママの為に子供の教育費講座 ①11:00~12:00 ②13:00~14:00	20 11:00~12:00 パパのためのベビーマッサージ
21 10:30~11:30 BabyYogaマッサージ教室	22 13:30~14:30 ピラティス&ヨガ講座	23	24 10:30~11:30 モノの整理と心と頭の整理術 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	25 10:30~11:30 kujuベビーマッサージ教室 13:00~14:00 バレトン講座 20:00~21:00 ピラティス&ヨガ講座	26 10:30~11:30 体型と体質改善の講座	27 ★ ママカフェ 11月18日(木) ～秋の恵ワンプレートランチ～ ・ホタテと根菜スープ ・鶏肉とブロッコリーのサラダ ・きのこご飯 ・えびチリれんこん ・杏仁豆腐のフルーツ添え
28	29	30 10:30~12:30 シニア向け体操&ランチ				

### kuju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 青珠協会認定 kuju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月曜日 13:30~14:30  
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 ※11月から時間が変更になりました。

### 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 ①11:00~12:00  
②20:00~21:00  
定員 25名  
持ち物 動きやすい服装・タオル  
講師 骨盤ストレッチ&ベリーダンスインストラクター HIROKA先生

### kujuキッズタッチ教室

日程 第1・第3水曜日 10:30~11:30  
定員 10名 対象 1才半~3才  
11月は休講します  
講師 青珠協会認定 kuju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 内閣府認定NPOローハスクラブ 認定インストラクター 川村男子先生

### 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  
ワンコイン講座はすべて予約制になります。

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。講座バリエーションもますます多彩にぜひお気軽にご参加ください。

### NEW バレトン講座~Balleton~

「バレトン」とはフィットネスとバレエとヨガを混ぜ合わせた新しいエクササイズ、全身のシェイプアップワークアウトフィットネスです。バレエ、ヨガのいいところだけ「バレトン」は、バレエをやったことのない方も大丈夫♪音楽に合わせて体を動かし、心地よい汗を流しませんか?

日程 第2・第4木曜日 13:00~14:00  
定員 25名(予約制)  
講師 講師: Nemie先生  
FTPジャパン バレトン養成講座終了  
インド政府公認VYASAのヨガ教師養成講座終了

### 毎月テーマによって2回の講座を開催

## モノの整理と心と頭の整理術

テーマ 「料理が楽しくなるキッチン収納」

キッチンには、調理器具、食材、調味料、ストック品など、たくさんのアイテムがあります。それらを、使いやすく収納することで、掃除もラクラクです。お料理が楽しくなるキッチン収納を学びませんか?

日程 その①11月 9日(火) 10:30~11:30  
その②11月 24日(水) 10:30~11:30  
定員 15名(予約制)  
講師 日本ライフオーガナイザー協会 マスターライフオーガナイザー 竹内靖子先生

### 11月の特別企画

## パパのためのベビーマッサージ教室

イクメン=育児を楽しむ男性。育児を積極的にやる男性のこと。ママだけでなく、パパにも育児に積極的に参加してもらおうと、「イクメン企画」第1弾としてパパのための「ベビーマッサージ教室」を開催します♪赤ちゃんとのスキンシップを通じて、より一層の絆を深めましょう。

日程 11月20日(土) 11:00~12:00  
定員 10名(予約制)  
講師 青珠協会認定 kujuケアインストラクター 高木先生

### ボックスエアロ講座

日程 第1・第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

日程 11月10日(水)・17日(水)・24日(水)  
時間 10:30~12:00  
定員 8名 巡回指導形式  
場所 インタークルー マー21西 東吹遊泳池  
料金 ボール代  
各自プリペイドカードを納入してください。 ※レンタルクラブあります。

### スポーツ

## Golfレッスン

初心者大歓迎  
レッスン代無料・単発受講可能  
インストラクターによるレッスン代、入場料は無料です。

### 好評につき

## 第3弾開催決定!

### ママの為に「子供の教育費」講座

子供の教育費、いったいどれくらいかかるの?お金があれば、子育てができないわけじゃないけれど子供のためにかかる費用の、概要はして欲しいもの。知ってれば、早い段階から考えられますよ。一口に教育費といっても進学するの?私立か公立か?海外留学?塾は?習い事は?どんな学費保険がいいの?そんな子育てママの疑問に、ファイナンシャルプランナーがお答えします。

日程 11月18日(金)  
①11:00~12:00 ②13:00~14:00  
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  
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NO.30324058)  
当日のキャンセルは10:00までにご連絡下さい。  
お問い合わせ・お申し込み ☎0120-281-848  
担当/管理部: 田原・尾方

講座は予約制となっております。ご予約は... TEL.058-252-5006

## 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」をサポート! 送迎学費との合算事業による託児施設です。託児センターの契約社員、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いただきます。(詳細は託児センター管理室までお問い合わせください)

### 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 (土曜日・日曜日・祝日)  
資格 年齢不問、バンク&6方60K 保育士、幼稚園教諭免許お持ちの方

### 正看護師

勤務地 岐阜市  
時給 1,200円~  
時間 ① 9:00~16:00  
② 9:00~17:00  
待遇 交通費規定支給  
休日 完全週休2日制 (土曜日・日曜日)  
資格 正看護師免許

### オーダースーツ 販売スタッフ

勤務地 岐阜市  
時給 800円~ (深狭・能力による)  
時間 10:00~15:00 (若しくは16:00まで)  
待遇 交通費規定支給  
休日 会社カレンダー  
資格 接客・アパレル販売経験のある方 若しくは好きな方

## 楽しく8講座でスキルアップ!

子育ても、自分育てもHappy!!  
受講料・テキスト代・託児料が無料!!

### 女性再就業サポートセミナー

【対象】出産・育児などを機に離職・休職し、今後再就職を目指す方

日程 第1期 2010年10月28日(木)~11月 4日(木) 5日間  
第2期 2010年11月11日(木)~11月18日(木) 5日間  
第3期 2010年11月25日(木)~12月 2日(木) 5日間  
会場 チャイルドデイケアセンター-NAGOMI  
プリムローズ・ドリームシアター-岐阜

お問い合わせ・お申し込み (株)サン・テンポラリー E-mail: info@suntemporary.com  
全県/岐阜県商工労働部労働課専用 ☎0120-281-848 サンテンポラリー 検索