

みんなあつまれ おむすびひろば

ミニ

おうちで子育て中のかたに、ご案内です！

お子さんと一緒に長浜まちセンで楽しく過ごしませんか？

今年度は回数・定員少なめ、時間短めで計画しました。

ぜひお申込みください。



第1回 10月9日(金)

① 10:00～10:40 ②11:00～11:40

バランスボール

バランスボールを使ってのエクササイズタイム。
体も心も弾ませましょう。

講師：香水麻未先生(バランスボールインストラクター)

持ち物：飲み物多め、汗ふきタオル
動きやすい服装(ジーパン不可)、裸足でおこないます



第4回 11月9日(月)

① 10:00～10:45 ②11:00～11:45

ピラティス

座ったり横になった状態で行う体操です。

講師：野橋さとみ先生
(AFFA JAPAN 認定インストラクター)

持ち物：飲み物多め、汗ふきタオル
ヨガマット(ある人)



第2回 10月23日(金)

① 10:00～10:20 ②10:40～11:00

おはなし会

絵本や紙芝居の読み聞かせをして
もらいます。

講師：朗読「ゆめいろ」のみなさん



第5回 11月20日(金)

10:00～11:30 のうちの 30 分

手がた・足がたアート

お子さんの手のひらか足のうらに専用インク
をつけて紙にペタ。ペンやマステでかざりつ
けて平面作品をつくります。

講師：Nico iro 先生

材料費：200円



第3回 10月30日(金) & 第6回 11月30日(月)

両日とも①10:00～10:20 ②10:40～11:00

親子リズムあそび

たのしい音楽にあわせて体を動かしたり、
リズムあそび・手遊びなどをします。

講師：七里一美先生、中川真由美先生
(リトミック研究センター指導者資格認定)



- ◆会場はすべて長浜まちづくりセンター和室(長浜市高田町 12-34 ながはま文化福祉プラザ内 1 階)
- ◆時間が2つ書いてある日は申込み切後に班分けをしてお知らせをします。
- ◆持ちもの：お子さんとのおでかけグッズほか。
- ◆マスク着用等のコロナ対策については申込時に伝えします。
- ◆延期・中止等の場合は参加するかたに連絡します。

■募集要項■

【対象者】市内在住の 6ヶ月ごろ～1歳半ごろの児童とその保護者。原則毎回出席できる方。

【参加費】600円(全6回分) 申込日にお納めください。(手がた・足がたアートは材料費 200 円が別途必要)

【申込方法】電話または直接 長浜まちづくりセンターへ 《電話》:0749-62-1808

申込期間:9月23日(水)～9月28日(月) (申込順で、定員になり次第締め切ります)

休館日:火曜日、12月29日～1月3日 申込・お問い合わせは8:30～17:15

【定員】12組(24人)

主催:長浜まちづくりセンター 共催:長浜地区青少年育成会議

協力:長浜地区地域づくり連合会、更生保護女性会市街地区



ながまるキッズ!も
見てね