

★講師の都合などにより、講座の変更等ありますので、参加される方は、ご確認をお願いします。

★有料の講座は、予約の方が優先になりますので当日定員になるとお断りすることがあります。

## 2017年11月

★の講座は予約制です。参加費または材料費がかかります。

## 11月のイベント

月	火	水	木	金	土	日
		<b>1</b> フリーサロン	<b>2</b> フリーサロン	<b>3</b> 休	<b>4</b> 休	<b>5</b> 休
<b>6</b> 休	<b>7</b> お誕生会 & イッシー講座 10:30~11:00	<b>8</b> だっこひも & 親子ダンス 10:30~11:00 ☆シスマイル ママヨガ 10:00~11:00~	<b>9</b> 骨盤エクササイズ* 11:00~11:30	<b>10</b> フリーサロン	<b>11</b> 休 まなぶん祭	<b>12</b> 休 まなぶん祭
<b>13</b> 休	<b>14</b> フリーサロン ☆シパッチワーク 13:30~	<b>15</b> ★初心者フラ 10:00~10:45 フリーサロン 10:45~	<b>16</b> おはなし会 11:00~11:30	<b>17</b> フリーサロン	<b>18</b> 休	<b>19</b> 休
<b>20</b> 休	<b>21</b> フリーサロン	<b>22</b> フリーサロン ☆シスマイル ママヨガ 10:00~11:00~	<b>23</b> 無料開放日 ★子ども食堂 & チャット♥カフェ	<b>24</b> フリーサロン	<b>25</b> 休	<b>26</b> 休
<b>27</b> 休	<b>28</b> バレエストレッチ 11:15~11:45 フラワーアレンジメント講座 13:30~ ☆シパッチワーク 13:30~	<b>29</b> スタッフ 研修会の為 お休み	<b>30</b> フリーサロン	毎週火曜日「朝市街道」の地元野菜を販売しています。(ほどがや人街文化振興会)		

★初心者フラダンス (予約制)  
第3水曜日 10:00~10:45  
ステップから始めるフラダンスのクラスです。子供たちは同室で遊びながらママを応援しますよ!  
参加費 500円  
パウ貸出 100円 (保育料 100円)  
初心者フラの日は、10:45~フリーサロンになります。  
中止の時は、9:30~フリーサロンです。中止は前日のブログにてお知らせします。

一時預かり付 講座!  
お預かりの練習にいかかですか?それぞれ開催場所が違います。(予約制)  
☆多 8・22日  
スマイルママヨガ教室  
会場:上星川町内会館 1階  
10:00~10:50  
11:00~11:50  
参加費 500円  
+星の子利用料  
+預かり 500円  
☆多 14・28日  
パッチワーク講座  
会場:風の子(西谷)  
13:30~15:00  
参加費 600円  
預りのある方はご相談ください。

★上星川子ども食堂  
&チャット♥カフェ  
23日 9:30~15:30

### ~イベント~ 参加費無料!楽しいよ!!

- ♥ お誕生会&イッシー講座 (第1火曜日)  
今月からリニューアルしました。  
お誕生会は、素敵なお洋服きて写真撮影と手形をとります。そして、カードをイッシーと手作りしながらバースデーカードの完成。その間に、イッシーと保険のお話しながら、家庭のライフワークを考えてみようね。  
♥ ウクレレ講座 (不定期)  
パパチャットのメンバーが講師になって、ウクレレをみんなで弾いて楽しめます。この機会に楽器に挑戦しよう!講師都合でお休みの場合もあり。  
落ち物:ウクレレ・貸出有
- ♥ だっこひも&親子ダンス (第2水曜日)  
なにげなく使っている、だっこ紐。もっと楽につける方法や正しいつけ方を教わろう!最後にはみんなで、ステップを踏んで身体を動かすよ!  
持ち物:だっこひも

- ♥ 骨盤エクササイズ (第2木曜日)  
子どもを産んで緩んでいる骨盤を矯正して、正しい姿勢をとりもどそう!動ける服装できてね!
- ♥ おはなし会 (第3木曜日)  
「読み聞かせボランティアグループ茶々」によるおはなし&手遊びの楽しい時間です!
- ♥ バレエストレッチ (第4火曜日)  
お昼を食べる前に簡単なストレッチで自分自身のモチベーションをあげましょう!!身体も心もリフレッシュできるよ!
- ♥ フラワーアレンジメント ( )  
予約をお願いします。  
みんなでワイワイしながら生花をアレンジメント。我が家の癒しの空間づくりにいかがかな。  
持ち物:約5cm四方の器 材料費:300円

みんなで楽しくお昼を囲みませんか?  
今月は「カレー」になります。  
大人は 200円。こどもは無料。乳児にはおかゆとふりかけを用意しています。

保土ヶ谷区内の子ども食堂のネットワーク作りに参加しています。今月から、「あったかほどがや みんな de 食堂」ののぼりがです。お楽しみにね!!