

★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。

★の講座は予約制です。参加費または材料費がかかります。

2018年1月

1月のイベント

月	火	水	木	金	土	日
1 休	2 休	3 休	4 フリーサロン	5 フリーサロン	6 休	7 休
8 無料開放日 ★こども食堂 & チャット♥ カフェ ベビーフード 試食会	9 フリーサロン	10 ☆シスマイル ママヨガ 10:00~11:00~	11 骨盤エクササイズ* 11:00~11:30	12 フリーサロン	13 休	14 休
15 休	16 育児相談会 10:00~11:30 お誕生会& イッシー講座 10:30~11:15	17 ★初心者フラ 10:00~11:00	18 おはなし会 11:00~11:30	19 フリーサロン	20 休	21 休
22 休	23 バレエストレッチ 11:15~11:45	24 フリーサロン ☆シスマイル ママヨガ 10:00~11:00~	25 フリーサロン	26 フリーサロン	27 休	28 休
29 休	30 フラワーアレンジメント 13:15~13:45 ☆パッチワーク 13:30~	31 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)			

★育児相談会

1/16 10:00~11:30
こっころの相談員の藤平先生が来所しています。おしゃべりしに来てね!

★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

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 10・24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 30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。

★上星川こども食堂 &チャット♥カフェ &ベビーフード試食会
8日9:30~15:30

みんなで楽しくお昼を囲みませんか?
今月は、「お雑煮」と「お汁粉」です。
大人は200円。こどもは無料。今回は、横浜労働福祉協議会から寄付いただいた、離乳食の試食会をします。月齢別ですので興味のあるママは、試食してみよう!
保土ヶ谷区内のこ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!!

~イベント~ 参加費無料!楽しいよ!!

♥ お誕生会&イッシー講座(第3火曜日)
お誕生会は、素敵な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!
今月はお休みです。
持ち物:だっこひも

♥ 骨盤エクササイズ(第2木曜日)
こ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(不定期)
予約をお願いします。
みんなでワイワイしながら生花のアレンジメント。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