

★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。

2018年3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。

3月のイベント

月	火	水	木	金	土	日
			1 フリーサロン	2 フリーサロン	3 休	4 休
	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)					
5 休	6 フリーサロン	7 フリーサロン ☆ミスマイル ママヨガ 10:00~11:00~	8 骨盤エクササイズ* 11:00~11:30	9 フリーサロン	10 休	11 休
12 休	13 フリーサロン ☆ミパッチワーク 13:30~	14 だっこひも& 親子ダンス 10:30~11:00	15 おはなし会 11:00~11:30	16 フリーサロン	17 休	18 休
19 休	20 お誕生会 10:30~11:00	21 祝日 無料開放日 ★子ども食堂 & チャット♥カフェ & ベビーフード 試食会	22 バス遠足 いちご狩り& クルージング 13:30~14:30 フリーサロン 14:30 おやすみ	23 フリーサロン	24 休	25 休
26 休	27 バレエストレッチ 11:15~11:45 ☆ミパッチワーク 13:30~	28 フリーサロン	29 フリーサロン	30 フリーサロン	31 休	

★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  
(今月はお休み)  
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 7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 13・27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  
21日 9:30~15:30

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、ベビーフードを用意しています。保土ケ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」ののぼりができます。お楽しみにね!!  
今回の食材は「横浜労働者福祉協議会」よりご寄付いただきました。

~イベント~ 参加費無料!楽しいよ!!

- ♥ お誕生会 (第3火曜日)  
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。  
写真と手形をカードに貼って、デコレーションしてバースデーカードを作ります!
- ♥ 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。もっと楽しく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)  
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 (今月はお休み)  
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