

★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7月

7月のイベント

月	火	水	木	金	土	日
2 休	3 フリーサロン ☆多パッチワーク 13:30~	4 フリーサロン ☆多大人のバレエ 11:00~	5 フリーサロン	6 フリーサロン	7 休	8 休
9 休	10 フリーサロン	11 フリーサロン	12 骨盤エクササイズ 11:00~11:30	13 フリーサロン	14 休	15 休
16 祝日 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	17 フリーサロン ☆多パッチワーク 13:30~	18 初心者フラダンス 9:45~10:30 フリーサロン 10:30~	19 おはなし会 11:00~11:30	20 フリーサロン	21 休	22 休
23 休	24 バレエ de エクササイズ 11:15~11:45 フラワーアレンジメント 13:30~14:00	25 フリーサロン ★プール開始★ 7/25~8/31 まで	26 フリーサロン	27 お誕生日会 10:30~11:00	28 休	29 休
30 休	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)				

★初心者フラダンス (予約制)
第3水曜日9:45~10:30
ステップから始めるフラダンスのクラスです。子供たちはスタッフが保育します。(保育料100円)
参加費500円
パウ貸出1000円
初心者フラの日は、10:30~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!
☆多パッチワーク講座
3・17日会場:風の子(西谷)
13:30~15:00 600円
大人のバレエ 4日
11:00~11:40 500円
会場:上星川町内会館
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
16日9:30~15:30

みんなで楽しくお昼を囲みませんか? 今月は「ハヤシライス」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。保土ケ谷区内のこども食堂のネットワークに参加しています。「あったかほどがやみんなde食堂」ののぼりをめざしてきてください!

~イベント~ 参加費無料! 楽しいよ!!

- ♥ だっこひも&親子ダンス 今月お休み (偶数月 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 (奇数月 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! 体操できる服装で参加してください!!
- ♥ 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 de エクササイズ (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 (第4火曜日)
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
- ♥ お誕生日会 (第4金曜日)
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!

プールだよ!!

25日から 8/31 まで、星の子ではプールができます! ママは外で見守りになるので、日焼け防止を!

持ち物:水遊びパンツ
日焼け止め
タオル・帽子 など
必ず外のシャワー浴びて、帰日も、頭からしっかりシャワーを浴びてプールからでましようね!
少しの水遊びでも、こどもの体力は消耗してしまいますので、水分補給や栄養補給をしましようね。そのまま、お昼寝していいように、気持ちいいシャワーを浴びておきましょう!