

ママのための

♪こっこクラブが
リニューアル♪

元気アツプ講座!



「自分のための
時間が欲し〜い!」
子育てや家事で忙しい
ママ達のホンネですよ。ね。
そこで、キッズスクエア
瑞穂から3つの講座の
提案です。

時短!でも、こだわりクッキング

時間をかけず簡単、しかも栄養たっぷりの献立がいっぱい!
食材の保存方法、時短テクなど役立つ情報もいっぱい!
料理が苦手な人も大丈夫、基礎から丁寧に教えてもらえます。

- 時間: 月1回木曜日 10時~12時半 (日程、内容は裏面参照)
- 参加費: 700円 (別室託児あり1人300円)
- 材料費: 500円
- 会場: 巢南公民館 調理室 (予定)



ヨガセラピー

アロマの香りの中、呼吸法・アーサナ(体操)・瞑想で身体と心を浄化します。
睡眠障害のかた、うつなど心の悩みのあるかた、自分自身しっかりみつめて
みたい方にオススメの気づきのヨガです。



ズンバ

ラテン系の曲・踊りをベースに、メレンゲ・サルサ・ベリーなどを
組み合わせたダンスフィットネスです。心肺機能を向上させると
共に多くのカロリーを消費し脂肪を燃焼させる効果も期待
できます。



ヨガセラピー ・ ズンバ

- 時間: 11~12時 (日程、内容は裏面参照)
- 参加費: 700円 (別室託児あり1人300円)
- 会場: 巢南公民館 (予定)

全て入会金・年会費 0円 参加費のみ(材料費別途)でOK! お気軽にご参加ください!

- 申込受付: 開催日の1ヶ月前から受付開始。締切りは、開催日の7日前です。
参加講座名、氏名、電話番号、託児のお子さんの名前(〇才〇ヶ月)を下記までメールでお申し込みください。
※受付完了は返信メールでお知らせします。
- キャンセルについて 参加費: キャンセルの連絡がない場合は、全額負担いただきます。
材料費: 開催日の2日前の朝9時以降の連絡は、全額負担いただきます。
託児: 前日の午後3時以降の連絡は、全額負担いただきます。

NPO 法人
キッズスクエア
瑞穂

TEL/FAX 058-326-2236
(平日9時~5時)
Email kids.sq@dream.com
HP <http://kidssq.org>
〒501-0204
岐阜県瑞穂市馬場春雨町1-49



こだわりクッキング 月1回 木曜日開催（7月のみ火曜） 10時～12時半

日 程	内 容	日 程	内 容
① 5/19 (木)	パパッと、時短！「ジャーサラダ」で 栄養バランス朝食	⑥ 11/10 (木)	アレンジ自由自在
	～抗酸化食材で 紫外線に負けないカラダ作り～		～作り置きおかずで 忙しい時も乗り切ろう～
② 6/30 (木)★	ドーパミン（幸せホルモン）分泌食材で 脳活性	⑦ 12/8 (木)	時短！
	～衰えない脳細胞は食生活から～		～ヘルシー手作り「おせち料理」で おもてなし～
③ 7/12 (火)★	◆特別講座◆自然体食ってなんだろう？	⑧ 1/19 (木)	発酵食品で代謝アップ老けないカラダ作り
	(お話と試食：材料費300円) ～味噌・しょうゆ・塩の話～		～代謝サイクルを高め再生力を蘇らせよう～
④ 9/8 (木)	体の中からキレイになる豆料理 (&取分け離乳食レシピ)	⑨ 2/23 (木)★	春に向けてシェイプアップ
	～栄養バランスに優れた食材を美味しく 使いこなす調理法～		～時短調理法・食材を変えて カロリーダウンを目指しましょう～
⑤ 10/13 (木)	ファイトケミカルで5歳若返る	持ち物 エプロン、三角巾（バンダナ可） ふきん、台ふきん、容器（持ち帰る場合）	
	～色素や辛味、香り成分の抗酸化作用で 体スッキリ！～		

講師紹介 馬場美穂さん：管理栄養士・肥満予防健康管理士・インナービューティーアドバイザー 敷島産業(株)所属
中～大学生4人を子育てする中、管理栄養士を取得。日々レシピを考案、料理教室も多数開催
各務亜紀さん：家族まんまる理論提唱者・家庭料理伝道師 4人の男の子のお母さん、現在5人目を妊娠中
肩書きは、「家庭の主婦」を貫き、受講生との距離を近くすることを意識して教室を開催

③7/12(火)担当の講師となります

ヨガセラピー【火】 11～12時 講師：廣瀬美樹さん インド政府公認 ヨーガインストラクター&ヨガセラピスト	ズンバ【木】 11～12時 講師：rikoさん FITNESSインストラクター
5/24 ・ 7/5 ◆ ・ 10/18 11/29 ・ 12/13 ◆ ・ 2/28★	6/2 ◆ ・ 7/14★ ・ 9/15 11/24 ・ 2/16★
持ち物：・水分補給用のお茶か水 ・バスタオル	持ち物：・水分補給用のお茶か水 ・室内シューズ
服装：動きやすく、リラックスできるスタイル（ジーンズ不可）	

- ★◆印は託児無料 Day です
 - ★印は、ファミリーサポート提供会員研修の実習のため無料になります。
 - ◆印は、瑞穂市内の中学校ふれあい保育体験授業にご協力いただけるお子さんは無料となります。
- 尚、大人の託児をご希望の方は、通常通り 300 円です。

※どの講座も日程や内容が一部変更になる場合があります