

# Leafy

2009.1~3 VOL.5

## MerryTime リフレッシュ講座

やってみたかった、あんな事こんな事…楽しくリフレッシュしてみませんか？  
Leafyの講座も、おかげさまで、たくさんの方にご参加いただき、  
「こんな講座を受けてみたかった」「子供を預けてゆっくり楽しめた！」  
「もっといろんな講座も受けてみたい」との声も！^^  
「小さな子どもを連れてはちょっと…」という子育て中のママも参加しやすい  
保育付講座です。  
1回のみ参加もちろんOKですが、いろんな講座にどんどん参加してみてくださいね！

参加すればする  
ほどお得な  
スタンプカード  
も始まりま〜す！

日	講座名	場所	参加費	持ち物
1/27 (火)	冷えた体を内側から温かく！ ルーシーダットン (タイ式ヨガ・リンパケア) 講師：姫野晃子	中央生涯学習センター 和室	1,000 円	ヨガマット (もしくはバスタオル)
2/9 (月)	セルフマッサージで癒しを体験！ アロマ (オリジナルオイルマッサージ編) 講師：あびこみゆき	グリーンホール 小会議室	1,000 円 材料費 500 円別	筆記用具
2/21 (土)	「聞いてみたい中学生ライフ！」 おしゃべりカフェ 保護者向き 時間 2:00~4:00 ファシリテーター(進行役)永谷陽子	グリーンホール 2階会議室	1,000 円 (お菓子付)	筆記用具
2/24 (火)	リピーター大歓迎！ ルーシーダットン (タイ式ヨガ・リンパケア) 講師：姫野晃子	中央生涯学習センター 講座室	1,000 円	ヨガマット (もしくはバスタオル)
3/3 (火)	大好評につき、第二弾開催決定！！ 目からウロコ?! 今までなかった子育て講座 PART 2 (幼・小学生編) 講師：永谷陽子	中央生涯学習センター 講座室	1,000 円	筆記用具

受付 10:00 ~ 講座時間 10:15 ~ 11:45  
2/21 (土) おしゃべりカフェのみ時間が異なります。

裏面に、申し込み等受講に関する詳細と、講師紹介があります。必ずご覧下さい。



## 講師紹介

### ルーシーダットン

講師：姫野晃子（ひめの あきこ）

『お母さんが元気だと、家族みんながとってもとっても嬉しい！』

そんな思いをお手伝いしたいなぁと思っています。  
タイに古くから伝わる呼吸をベースにした自己整体、それがルーシーダットンです。

からだの固い柔らかいは問いませので、  
お気軽に参加してくださいね。

今まで心とカラダのつながりをテーマに、いろんな事に  
首を突っ込んできました。

そのいくつかでもお役にたてればいいなぁと思って  
おります。

どうぞよろしく願いいたします。

みなさまとお会いできるのを楽しみにしております。

### アロマ

講師：あびこみゆき

生活のなかに「自然の香り」を取り入れることで、  
生活が豊かになり、心がやすらぎ健やかな毎日を送ることができます。

アロマの精油を用い、実習などを通して、楽しく  
学び、知識を身につけましょう！

社団法人 日本アロマ環境協会(AEAJ)認定  
アロマセラピスト/インストラクター  
ポスチュアワーク講師

### 子育て講座

講師：永谷陽子（ながたに ようこ）

子どもの勉強、成績、気になりますね。

でも、親が全部把握するのは無理、かといって、人任せでも困りもの。

学習の目標(ゴール)、子どもに付けておきたい力とは何なのかを

わかっていると、親としてどんな風に子どもを導けば良いか、見えてきます。

幼児から大人まで長年(永年?)多くの世代の人たちと付き合ってきて

肌で感じている「学力低下」の問題など一緒に考えていきましょう！

MerryTime代表理事 寺子屋式学習塾主宰、スクールカウンセラー、  
大学講師

申し込みは、電話・FAXで受付いたします。

FAXの場合、ご希望講座名、お名前、ご住所、当日連絡のとれる電話番号、会員 or 非会員、保育の有無(お子様のお名前と年齢)を忘れずにお書きください。後日、こちらから連絡いたします。

MerryTime会員は10%offになります。

保育料 子ども一人500円 二人の場合800円です。(対象年齢1才半以上)

当日、つり銭のない様をお願いします。

前日3時以降のキャンセル連絡は当日キャンセル扱いになります。

当日キャンセルの場合、500円のキャンセル料をお支払いいただくか、他の講座へ振替えていただきます。

講座によって人数が満たない場合、開講されない事があります。

1回参加する毎にカードにスタンプを1個押します。5個たまれば、500円の金券としてお使いになれます。

電話・FAX 072-737-8109 (MerryTime事務局)

電話受付時間：13時半～15時半(月～金)

FAX 24時間OK!