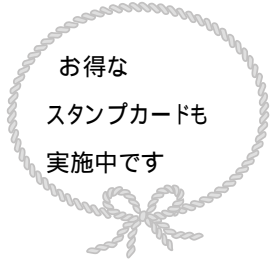




2009.5~6 VOL.7

MerryTime リフレッシュ講座



お得な
スタンプカードも
実施中です

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？
参加者の方からは、「こんな講座を受けてみたかった」「子ども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！^^
今回は、ご希望の多かった手作りの講座も取り入れています。
「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含め、いろいろな世代の女性にご参加いただきたいと思っています。
1回のみ参加もちろんOKですが、スタンプカードの特典を生かして、いろんな講座に
どんどん参加してみてくださいね！

講座名/場所/日時	参加費	持ち物
-----------	-----	-----

石に触れて、色と遊ぶ、
「なんだか心地よい」そんな思いをお土産に…
6/10(水) 天然石でアクセサリー作り
講師:津田美砂
場所:中央生涯学習センター
2階 講義室
時間:10:15~11:45
(受付 10:00~)

1,000 円

筆記用具

材料費別途 500~1,500 円程度
当日選ばれるデザインによって
金額が異なります。



数種類のキットをご用意して、気に入ったものを選んで作っていただく講座です。初めての方でも、簡単に作っていただけます。
天然石に触れて、素敵な時間を過ごしませんか？

Leafy 一押し、人気講座！リピーター続出！
6/26(金)ルーシーダットン
(タイ式ヨガ・リンパケア)
講師:姫野晃子
場所:中央生涯学習センター
2階 講義室
時間:10:15~11:45
(受付 10:00~)

1,000 円

ヨガマット
(もしくはバスタオル)

ルーシーダットンとは…
タイに古くから伝わる健康法で、筋力や柔軟性は必要なく、幅広い年齢層が楽しめる別名、「仙人体操」とも呼ばれています。
ゆったりとした動きと呼吸法で腰痛や肩コリを解消、シェイプアップにも効果的です。

今、聞いておけば、もう安心?!
**7/7(火)子どもが小さいうちから
知っておきたい思春期の話**
講師:永谷陽子
場所:中小コミセン 小会議室
時間:10:00~11:45
(受付 9:45~)
*他の講座と開始時間が異なります。

1,000 円

筆記用具

思春期の話…と言っても「まだピンとこないわ…」という方も多いはず。
でも、お子さんがただいま思春期真っ只中！という方は、「この話を聞いておけば良かった~」と後悔されるかも?!
今から準備しておけば、子どもの思春期なんて怖くありません！

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んので、
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。
どうぞよろしくお願ひいたします。
みなさまとお会いできるのを楽しみにしております。

天然石でアクセサリー作り

講師: 津田美砂(つだ みさ)

地球のかけら、ジェムストーンを使ってアクセサリーを制作
しています。

キラキラ輝く宝石もステキだけど、
それだけだとパツとしない、そんな石らしい石も好きです。
誰も見向きもしないそんな石でも、組み合わせによって、た
め息が出るほどのステキ石に変身するんです。
このたびの講座では、目移りするほどたくさんの種類のキッ
トをご用意しています。ピンとくる石が見つかったら、ぜひ
選んでみてくださいね。その石に伝わる言葉をご紹介します。
きっと、今の心にピッタリな言葉ですよ。
Misa's party では 1 万種類を超える世界中のジェムスト
ーン(天然石)やパーツをご用意しています。
おひとりずつ石選びから始まる、癒しの空間をお楽しみくだ
さい。

Misa's party <http://misparty.exblog.jp/>

子どもが小さいうちから知っておきたい思春期の話

講師: 永谷陽子(ながたに ようこ)

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

思春期、反抗期・・・なんだか訳がわからない、どう向き合っているかわか
らない、など不安をもっている人も多いでしょう。

でも、大人なら自分も通ってきた道です。

特に男の子には、母としてどう接して良いかわからない人も多いよう
です。

この講座では、「男性」として成長していく息子、そして「女性」として成
長していく娘とどう付き合うかも考えます。

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!