

~ 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？
心がパチパチ弾けていれば、あなたもハッピー！わたしもハッピー！
「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回のみ参加ももちろんOKです！

日	講座名	場所	参加費	持ち物
10/2 (木)	ルーシーダットン (タイ式ヨガ) 講師：姫野晃子	グリーンH2F会議室	1,000円	ヨガマット (もしくは大きめタオル)
15 (水)	収納 (くらしに役立つスッキリ収納術) 講師：水尻みち	サンプラザ会議室	1,000円	筆記用具
21 (火)	目からウロコ?! 今までなかった子育て講座 (幼児～小学校低学年編) 講師：永谷陽子	メイプルH会議室	1,000円	筆記用具

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、
肌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。

整理整頓のための簡単なアイデアやテクニック「見せる収納」「隠す収納」
の使い分けなど、具体的なアイデア例を次々に紹介いたします。
後半には質問コーナーを設け、みなさんの収納の悩みを即解決！

親が出来ることってなんだろう？
家庭でのさまざまな問題や疑問(子供との関わり方・習い事・学習など)
についてワークやリラクゼーションをおりませて考えていきます。

* 受付10:00～ 講座時間10:15～11:45

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、開講されない場合があります。

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!

講師からのメッセージ

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、いろんなこと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います。
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。

収納 講師：水尻みち（みなじり みち）

ずっと保管する事を、ものを大切にしていると勘違いしていませんか？
買った時に値段が高かったというだけでただ置いている物はありませんか？
いつか使うだろう、もしかしたらまた使うかも、まだ使える、と思ってただ持っているだけのものはありますか？
ものを持ちすぎ、ものが多い、捨てられない...それが片付かない原因です。
「収納」という言葉に込められている様々な意味と概念を会得してください！

下記HPもご覧ください...
<http://www.oct.zaq.ne.jp/afkdp205/>

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