

子育て中の方にぴったりの講座ばかり!



託児あり

※大人のための講座は、全てに託児があります。希望の方は、おもとて面下の注意事項をお読みいただき、お申し込みください。

親子

親子で楽しむ リトミック

子どもの対象年齢
0~2才

国立音楽大学卒業
リトミック研究センターディプロマA資格 **平丸 真梨子**

名古屋センター

3/4(月)・5/2(木)

10:00~10:30

0~2才のお子さんと保護者のための講座です。親子で触れ合いながら音楽を楽しみましょう!打楽器やフラフープなどの道具も使用します。音感が養われるだけでなく、集中力や想像力を育みます。

講習費 1,000円

締切 開催日1週間前



続けて受講できます
(大人講座は託児あり)

大人

ヨガ

ヴィンヤサヨガインストラクター
骨盤ボディメイクインストラクター **増田 加代子**

名古屋センター

3/4(月)・5/2(木)

10:40~11:40

家事や育児で忙しく過ごす毎日、頑張りすぎている自分へのご褒美時間を作りませんか?身体が硬くても大丈夫!呼吸に合わせてそれぞれのペースで身体を動かしていきます。固まった身体にスペースを作ることで心の安定につながります。女性特有の悩みにもアプローチ!誰でもできる簡単なポーズが中心なので初心者のかたも大歓迎です!託児があって久しぶりにリフレッシュできたと好評です!

講習費 1,500円

締切 開催日4日前(締切後でも定員内に限り平日夕方4時まで受付可)



大人

骨盤美人体操で身体ケア

サリサリハリム認定骨盤美人体操講師 **松村 陽子**

名古屋センター

3/12(火)・4/17(水)

5/14(火)

10:00~11:30

産後、弱まりやすい骨盤底筋にアプローチ。骨盤のゆがみや姿勢を整えます。身体の巡りをよくして、腰痛や肩こり、冷え性などの不調を和らげ、女性らしい心地よい身体を目指します。どなたでもどうぞ。

講習費 1,800円

締切 開催日4日前



講座申込のキャンセルについて

- ・申込締切日以降のキャンセルには取り消し料がかかります。
- ・開催日前日までは講習費の50%、当日のキャンセルは100%になります。締切後のキャンセルは材料費をご負担頂くことがあります。

◆講習費は翌月末の生活クラブの引き落としと一緒に請求、または陽だまりカレッジ定額回数券も使用可能です。材料費は当日講師にお支払い下さい。

◆申込が少ない場合、講座を中止することがあります。

☆生活クラブ未加入のお友だちもプラス500円で受講できます。

☆組合員の家族や親・兄弟までは、組合員価格で受講できます。

親子

抱っこヨガ

子どもの対象年齢
0~2才未満

ハグヨガ®インストラクター **田村 里美**

豊田センター

3/7(木)・4/11(木)

5/9(木)

10:00~10:30

赤ちゃんを抱っこ紐で抱っこしたまま行うママのためのヨガエクササイズです。赤ちゃんはいつの間にかスヤスヤ夢の中へ。。。その秘密は「輸送反応」という化学反応が元になっています!抱っこ紐の調整をしますので、正しい使い方を覚えてママも赤ちゃんもhappyに!愛着形成しちゃいませよ~

講習費 1,000円

締切 開催日4日前(締切後でも定員内に限り平日夕方4時まで受付可)



大人

母乳石けんを 作りましょう

手作り石けん歴10年以上 **瀬瀬 美奈子**

豊田センター

3/7(木)・4/11(木)

5/9(木)

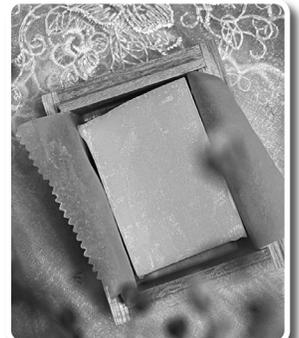
10:40~11:40

産期間限定の母乳で記念に残る石けんを作りましょう♪

講習費 1,000円

材料費 500円

締切 開催日1週間前



続けて受講できます
(大人講座は託児あり)

親子

親子で楽しく パン作り

子どもの対象年齢
5才頃~

ジャパン・ホーム・ベーキングスクール師範 **二橋 さくら**

豊橋センター

3/27(水) 10:30~13:00

4/1(月) 13:30~16:00

「桜えびの和風マヨパン」と「桜のゼリー」をつくります。



講習費

一組(親1人子ども1人)1,500円 子ども1人追加500円

材料費

一組1,000円(子ども人数に関係なく)

締切

開催日1週間前

託児を希望される方へ 託児申し込み締切は、講座開催の1週間前です。

エッコロ共済制度のエンジェルズを利用できます。(エッコロ共済加入者) 講座申込時に、託児希望欄でお申し込みください。講座受講中にお子さんを別室でお預かりできるように準備します。

エンジェルズは、子育てに関して応援したい組合員が登録し、必要な組合員のもとへ助けに行くエッコロ共済の制度の一つです。エッコロ共済から託児費用が支払われますので、受講者の託児に関する費用負担はありません

★各講座の持ち物は上部のQRコードで確認してください