

大人・子ども・親子のためのお教室  
イオンタウン名西にて開催中!!

# まちこみ教室

*machikomi classroom*

ご都合に合わせて  
1回から参加ができます!

お手軽 **1日講座**

12・1月号  
2021 2022

毎日の生活にちょっと役立つ教室!趣味や教養の  
教室など、地域の皆様が気軽に参加できるさまざまな  
ジャンルの教室を、たくさんご案内して参ります。  
皆様のご参加を心よりお待ちしております。

**【新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ご理解とご協力をお願いいたします】**

～講座の内容について～  
各講座は、できる限り密を避けることや、消毒時間の確保のため、日程、講座時間、入替時間、定員等の変更をして開催しております。  
レッスン内容につきましては、どの講座も、当面の間、マスクをしていても苦しくない運動量に下げた実施いたします。また、熱中症予防のため、こまめな水分補給をうながします。

スマホの方は  
こちらから

～感染予防対策について～  
①受付時の検温と記録、体調の確認  
※以下の症状がある方はご参加いただくことができません  
\* 37.5度以上の発熱のある方、  
開始前6時間以内に解熱鎮痛剤を服用された方  
\* 咳やくしゃみなど風邪の症状が続いている方  
\* 過去48時間以内に熱があった方  
\* 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさがある方  
\* 咳、痰、胸部不快感のある方  
\* 味覚・嗅覚に少しでも違和感のある方  
\* 新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触がある方  
\* 身内や身近な接触者に上記の症状がみられる方、該当する点がある方

②講座中のマスクの着用(5才以下の方は対象外)  
③入室前の手洗い  
④入室時、退室時の手指のアルコール消毒  
⑤換気のため、換気扇の常時作動、ドアの開放、サーキュレーター3台使用  
⑥空間除菌のため、光触媒デバイス 4台、プラスマクラスター25000 2台使用  
⑦ホール内備品、出入り口の消毒

ご理解とご協力をお願いいたします

moms. 2021 12月 講座スケジュール カレンダー

見開きに「まちこみ教室の習い事」と「1月カレンダー」を掲載しています。ぜひご覧ください!  
講座の詳細はmoms ホームページをご覧ください。名古屋市西区 マムス ★印は1日講座です。

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ヨガをやってみたくて、忙しくて月3回は参加できない!長期休暇など子どもが休みの時は参加できない!

そんなあなたのご要望にお応えして!  
1回コースをご利用ください。

1回 1,400円(年会費不要)参加できるときだけ、ご予約にご利用ください。

「まちこみ教室」お申込み方法  
お気軽にお申込みいただけます!

店頭受付 キッズ広場横窓口  
(受付時間10:00～18:00)にて、開催日の3日前までにお申込みください。

フリーダイヤル  
下記フリーダイヤルより「まちこみ教室」事務局へお申込みください。

ホームページ  
http://moms.clao.jp/  
名古屋市西区 マムス

講座の様子やお知らせはこちら!

FOLLOW ME!  
いいね!  
お待ちしています。

ご参加される前に必ずお読みください

※参加費のお支払いは現金のみとなります。※一日入会された料金については、理由の如何を問わず返金は致しかねます。※教室は都合により予告なく変更または中止になる場合もございます。予めご了承ください。  
※会場は、指定があるものを除き、イオンタウン名西2階まちこみホールです。

※教室により材料費、参加費等から場合がございます。ご確認のうえお申込みください。また、やむを得ない場合を除き、直前のキャンセルはご遠慮ください。当日のキャンセルについては、材料費等の請求をさせていただきます。※開始時間の10分前にはご来場のうえ、まちこみ教室事務局momsの受付カウンターにて受付を済ませてください。※テキスト等準備品を渡すことにはなりません。※受講料は主催者が許可した場合は返金致しかねます。※受講中の怪我等について、応急処置はいたしますが、以後の責任は負いかねます。方が一に備え、保険への加入をお勧めします。詳細は事務局へお問い合わせください。※講師の急病や事故等、緊急事態が発生した場合、やむを得ず教室を中止することがあります。※緊急時など急遽休講の際は、外の状況やその先の予備情報などを判断して、レッスンの有無を決定します。各講座開始の2時間前を目処にブログに掲載しますので、各自でご確認をお願いします。moms.活動ブログ https://ameblo.jp/moms-katsudou/ の場合、原則として代替日は設けません。※料金は税込みの金額です。

まちこみ教室のお申込み・お問合せ

子育て応援団体 マムス moms.

「まちこみ教室」事務局  
イオンタウン名西 2Fキッズ広場横

☎ 0800-2000-580

受付時間 10:00～18:00

## 子どもの苦手克服を応援します!!

# 運動特集コーナー

**NEW!** 楽しく踊れるようになろう!

### テーマパークダンス

元テーマパークダンサーが丁寧に教えます。テーマパークミュージックに合わせて体を動かして、楽しく踊れるようになろう!!

体験会 12/12・19日  
※1月に1回も参加される場合は、保険の加入をお願いします

1/16・23・30日 2/13・20・27日  
※3回一括払い 4,500円(税込)  
◆保険代+諸費1,000円(税込)  
※当方にて今年度の保険に加入済みの方は、諸費200円/月のみ

1部 10:15～10:55 2部 11:20～12:00  
※1部と2部の内容は同じです

①園児(年少～)・小学生 ※動きやすい服装(スカートは×)  
②汗拭きタオル、水分補給用飲み物、室内シューズ(体験会は不要)  
③元テーマパークダンサー  
現役振付師 ダンスインストラクター 加藤 欣也

**NEW!** 冬の集中特訓

### なわとび教室

1/16・30日 2/13・27日 3/13・27日  
園児 13:00～13:40 小学生 14:00～14:40  
なわとびは全身持久力を高め、リズム感、そして運動神経全般の発達にまで影響する万能トレーニング!初めてなわとびに挑戦する方～二重跳びなどの連続跳びをマスターしたい方まで、ひとりひとりの状況に合わせて、目標が達成できるようなサポートします。

①なわとび、汗拭きタオル、水分補給用飲み物  
②汗拭きタオル、水分補給用飲み物 ③最少催行人数 5名

2回ずつ一括払い 3,000円(税込)  
◆保険代+諸費1,000円(税込)  
※当方にて今年度の保険に加入済みの方は、諸費200円/月のみ

①日本スポーツ支援機構 代表理事 水藤 英司  
※都合によりアシスタント講師がメイン講師となる場合がございます。  
※保護者のご見学は各回終了前の5分間を予定しています。  
※保険代は開催日5日前までにカウンターにてお支払いください。  
※申込は開催日5日前までにカウンターにてお申し込みください。  
※入会された料金については、理由の如何を問わず返金は致しかねます。

苦手克服しよう!

### 体育応援教室

基礎体力、基本的な運動能力の向上に!鉄棒、マット運動を中心に指導します。  
12/4・18日 1/8・22日 10:15～10:55  
3才～小学生(各年齢に応じて指導します)  
※保護者1名の付添いをお願いします  
2回ずつ一括払い 2,700円(税込)

### てつぼう教室

前回りや逆上がりなど、ひとりひとりの状況に合わせて一歩前進できるよう指導します。  
園児 1/8日 11:20～12:00 1/15日 10:15～10:55  
※保護者1名の付添いをお願いします。  
小学生 1/15日 11:20～12:00 1/22日 11:20～12:00  
2回ずつ一括払い 3,000円(税込)

◆保険代+諸費1,000円(税込)  
※当方にて今年度の保険に加入済みの方は、諸費200円/月のみ  
※保険代は開催日5日前までにカウンターにてお支払いください。  
※申込は開催日5日前までにカウンターにてお申し込みください。  
※入会された料金については、理由の如何を問わず返金は致しかねます。

※動きやすい服装でお願いします。  
入会された料金については、理由の如何を問わず返金は致しかねます。  
※保護者1名までの入会となります。ご兄弟の他の付添いの方は会場の外をお待ちください。

①汗拭きタオル、水分補給用飲み物 ②児童体育教室講師 恵 隆雄

**NEW!** シャキッとリポ～!!

### 変化実感! スマイルヨガ

12/5・19日 1/9・23日 13:00～13:45

緩める、鍛える、笑う!  
45分で生まれ変わった自分とご対面しちゃってくださ  
い!初心者の方から経験者の方まで楽しめる内容です。  
皆様と素敵なご縁があることを  
心より楽しみにしています。(\*^^\*)

どなたでも 1回 1,500円(税込)  
ヨガマット(バスタオルでも可)、お水、やる気(^^)  
簡易的なお着替えスペースもあります。  
動きやすい服装でご参加ください。  
①クセの強いヨガインストラクター kage

40代から始める認知症予防

### 脳とカラダの健康体操

12/2・16・23日 1/6・20・27日 10:15～10:55

「2つのことを同時に行う」、「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動きで脳に適度な刺激を与え、活性化を図る【シナプソロジー】。椅子に座ったまま手軽にできる【チェアエクササイズ】。2つの組み合わせで体力に自信がない方、膝・腰に不安のある方も安心して楽しく続けられます!

◆どなたでも 1回 500円(税込)  
◆長めのタオル、水分補給用飲み物  
◆健康運動実践指導者 ※動きやすい服装でシナプソロジー・チェアエクササイズインストラクター 堀 恭子

脳を刺激する最高のたしなみ!

### 己書(おのれしよ)～心呼吸道場～

12/3・10・17日 1/7・14・21日 13:00～13:45

筆ペンを使って絵のような文字を描きます。難しいルールが無いので、誰でも簡単に表現できる新感覚の書です。素敵な言葉や季節の絵を、ちょっとしたコツを使って自分らしく描いて楽しみましょう。

◆1回コース 6,000円(税込)  
◆3回コース 3,800円(含材料費、税込) 1回コース 1,400円(含材料費、税込)  
◆どなたでも ①筆ペン(ペンてる太字・うす墨) ※道具の貸出しはいたしません。  
②日本書道場 師範 宮田 乃梨子

ママのカラダメンテナンス

### 産後ケア! ボールを使った産後ストレッチ

1/25日 11:20～12:00

お子様のお世話を頑張るママ自身のメンテナンス、ボールを使ったストレッチをしてカラダとココロをほぐしましょう。子育てのお話もしてリフレッシュ。

①産後2ヶ月以降のママ(お子様連れ可) 1,400円(税込) ②バスタオル、動きやすい服装で 水分補給用飲み物  
③一般社団法人体メンテナンス協会 バランスボールインストラクター 体力指導士・産後指導士 看護資格 ARISA

ママもしっかりダイエット!

### 楽しく美bodyバランスボール

12/7日 1/11日 11:20～12:00

お子様をだっこして弾めば、寝かしつけをしながら骨盤ケアが出来ちゃう万能ツール!ママもスッキリダイエット!楽しく美bodyを目指しましょう!

①女性 お子様連れOK! ②タオル、水分補給用飲み物 ③1回 1,500円(税込) (ボールレンタル代、胎産保険代を含む)  
④一般社団法人体メンテナンス協会 バランスボールインストラクター YURI

健康なココロとカラダづくりに!

### 土曜みんなのヨガ

12/11日 1/8・22日 13:00～13:45

普段、無意識に動いているカラダを、意識的に動かすことから始めましょう。穏やかな呼吸とともに、【今】に集中し、【カラダ】に意識を向けて、ココロとカラダを整えます。ヨガが初めての方も、体を動かす事が苦手な方もぜひ!

◆どなたでも 1回 1,400円(税込)  
◆ヨガマットまたはバスタオル、汗拭きタオル、水分補給用飲み物  
◆全米ヨガアライアンス(RYT200) 桑原 かなえ

ベビーと一緒に!

### 産後リカバリーヨガ

12/3・10・17日 1/7・21日 10:15～10:55

呼吸を意識して行うことで、出産後の体力・筋力の低下を回復させるとともに、ココロとカラダをリラックス&リフレッシュしていきます。  
※お子様のおもちゃや持ち物、保護者が管理を行い他者との共有を行わないようにご注意ください

①生後2ヶ月から1歳くらいまでの赤ちゃん和妈妈 1回 1,300円(税込)  
②大判タオル(ヨガマット)、水分補給用飲み物、汗拭きタオル  
③全米ヨガアライアンス200時間修了、産後ケアトレーニング資格 上田 静香

親子一緒にのスキンシップ!

### 産後ママとベビーのふれあいヨガ

12/14日 1/18日 11:20～12:00

産後の悩みに適したヨガポーズ、お子様とのふれあい遊び、ベビーヨガ、ベビーマッサージで、親子一緒に楽しみましょう。

①2ヶ月～2歳くらいのお子様和妈妈 ②1回 1,300円(税込) ③ヨガマット又はバスタオル、水分補給用飲み物  
④(社)日本ママヨガ協会 ママとベビーのヨガ認定講師 manami

～楽しんで、思いっきり描いちゃえ!～

### 土曜の子ども絵画教室

福笑いで笑おう

12/4・18日 14:15～15:15

のっぺらぼうのお顔に、目隠して目鼻口などを置いていく遊び「福笑い」を作って遊みましょう。ワッハッハ!

◆園児(年中)～小学生  
¥2回一括払い 3,000円(税込)  
◆保険代+諸費1,000円(税込)  
※当方にて今年度の保険に加入済みの方は、諸費200円/月のみ  
※保険代は開催日5日前までにカウンターにてお支払いください

①鉛筆・消ゴム・クレパス・絵の具・はさみ ②絵画講師 猪子 剛史

パパの育児参加を応援します!

### 日曜日の赤ちゃん教室

12/5日 1/9日 11:15～12:00

ベビーマッサージ、わらわらうた、イライラしない子育てのコツなど、これからの子育てに役立つスキルをお伝えします!

◆ママ・パパと赤ちゃん(2ヶ月～)  
①大人1名と赤ちゃん 1回 1,100円(税込) 大人2名と赤ちゃん 1回 1,600円(税込)  
②バスタオル、水分補給用飲み物  
③保育士・ベビーマッサージ インストラクター 田口 禮子

スキルを学ぶ 気持ちを豊かにする 身体をこころのえる

# まちコミ教室 習い事

新規入会 募集中!

体験も 出来ます!

1回 1,100円~ ※一部 1,400円

簡単アクセスできます!

講座の詳細、ご予約はこちらから!

12・1月号 2021 2022

イオンタウン名西 × moms.

〒451-0015 愛知県名古屋市中区西春日町6丁目49-1

子育て応援団体 マムズ

※入会受付休止中・満席の講座がありますのでご注意ください。

【お知らせ】

年会費・保険について ●保険加入無の場合…700円 ●保険加入有の場合…1,500円(子ども)、2,550円(64才以下)、1,900円(65才以上) ※万が一に備え、お子様は全員保険に加入していただきます。(大人、同伴の子どもも加入できます)

月会費について ●料金は税込みの金額です。

## moms. 2022 1月 講座スケジュール カレンダー

講座の詳細はmoms.ホームページをご覧ください。 名古屋市区 マムズ ★印は1日講座です。

月	火	水	木	金	土	日
12月25日~1月5日の間、お休みさせていただきます。						
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

### 一般 メディカルヨガ

10 男女どなたでも 14:15~15:00

肩・腰・膝など締めていた慢性的な痛みがある方、健康をキープしたい方へ!! ヨガやストレッチ、テニスボールやめん棒を使いながらセルフケアを学びます。簡単な動きでカラダの不調を改善に導き、自己治癒力を高めます。運動が苦手な方も気軽に参加していただけます。

講師 yumi

¥1,400円/1回 3,700円/月 年会費 700円

### 一般 やさしいヨガ

20 50・60代~ 14:15~15:00

ヨガは誰でも気軽に行える心と体の健康法です。穏やかな呼吸とゆったりとした動きで代謝・免疫をUP! 脳活性と心のストレス解消にぴったりです。もっともっと元気で健康な体を目指しましょう!

講師 CHIHO

¥3,200円/月 年会費 700円

### 子ども 子どもフラ

11 年長~小・中学生 16:50~17:30

英語、ハワイ語の歌に親しんで、優雅な動きとアロハの心(やさしさ、思いやり、謙虚さ、忍耐強さ、調和)を身につけて、笑顔の素敵なフラガールになりましょう。

講師 キエサトミ

¥3,700円/月 年会費 1,500円

### 子ども ヒップホップ

21 園児 16:00~16:40 22 小学生 17:05~17:45

男女とも運動神経に関係なく楽しめます! 基礎からしっかり指導して、リズム感、体力、身体能力を高めます。音楽に合わせて、楽しくかっこよく踊ってみませんか!

講師 ARISA

¥各3,700円/月 年会費 1,500円

### 子ども 子どもバレエ

12 キッズ(園児) 15:45~16:25 13 ジュニア(小・中学生) 16:50~17:30

音楽に合わせて身体を動かすことで、リズム感や柔軟性、表現力を身につけます。バレエを通して健康で豊かな心と身体づくりをしましょう。

講師 吉川 優子

¥キッズ 3,700円/月 ジュニア 4,200円/月 年会費 1,500円

### 女性 ぽこぽこゆったりヨガ

23 成人女性 11:20~12:05

ヨガが初めての方、運動に自信のない方もぜひ! 心地よく身体を動かしながら、毎日楽しく暮らすヒントも見つけていきましょう。

講師 AYUMI

¥1,400円/1回 3,700円/月 年会費 700円

### 子ども こども絵画教室

14 園児・小学生 18:00~18:45

自由な発想でのびのびと描いてみましょう! 絵を描く楽しみ、表現する楽しさを大切にします。

講師 あやかみき

¥4,200円/月 年会費 1,500円 ※体験 1,400円

### 子ども 子どもバレエ

24 1年少~年長・初心者 15:45~16:25 25 2年長~小2 16:50~17:30 26 3小3~中学生 17:55~18:35

音楽に合わせて身体を動かすことで、リズム感や柔軟性、表現力を身につけます。バレエを通して健康で豊かな心と身体づくりをしましょう。

講師 吉川 優子

¥1年少~年長・初心者 3,700円/月 2年長~小2 3小3~中学生 各4,200円/月 年会費 1,500円

### 親子 月曜リトミック

1 ベビー(ひとり歩きができるお子様~) 10:40~11:20 2 キッズ(2018年生まれ) 11:35~12:15

リトミックは、音楽を使って子どもの「心・からだ・頭」をはぐくむ、総合教育です。音に合わせて体を動かしたり、音に反応して自由に表現をすることで、集中力、創造力、想像力を養います。

講師 カオリ・ゆうこ

¥各3,500円/月 年会費 1,500円

### 一般 大人のペン習字

7 中学生~ 17:05~17:45

基礎からしっかりと学習して美しい文字を身につけ、日常に役立てるよう一緒に頑張りましょう! 年賀状、お礼状、のし袋書き等、その時々に必要な事にも対応させていただきます。 ※「子どもの水習字&かきかた(2部)」と合同クラスです。

講師 伊藤 桃苑

¥3,700円/月 年会費 700円 ※教材費別途

### 親子 水曜リトミック

15 ベビー 1(ひとり歩きができるお子様~) 9:45~10:25 16 ベビー 2(ひとり歩きができるお子様~) 10:40~11:20 17 キッズ(2018年度生まれ) 11:35~12:15

リトミックは、音楽を使って子どもの「心・からだ・頭」をはぐくむ、総合教育です。音に合わせて体を動かしたり、音に反応して自由に表現をすることで、集中力、創造力、想像力を養います。

講師 ゆうこ・カオリ

¥汗拭きタオル・水分補給用飲み物 各3,500円/月 年会費 1,500円

### 子ども チアダンス

27 1年少~年長 15:45~16:25 28 2小1~小6 16:50~17:30 29 3小3~ 17:55~18:35

ストレッチで柔軟な体を作り、ダンスを楽しく踊る事でリズム感や元気な笑顔を身につけます。レッスンでは、礼儀や挨拶も大切にしていきます。みんなを元気にする事ができる、素敵なチアリーダーになりましょう!!

講師 磯貝 幸子

¥汗拭きタオル・水分補給用飲み物・室内用スニーカー 各3,700円/月 年会費 1,500円

### 子ども Kid's English

3 園児(年少~) 15:45~16:25 4 小学生(1~3年生) 16:50~17:30

いっぱい歌って、いっぱいしゃべって、楽しい英語の時間に! フォニックスも取り入れます。

講師 MAYUMI

¥各3,700円/月 年会費 1,500円

### 女性 きれいヨガ

8 成人女性 10:15~10:55

深い呼吸と無理のないポーズで心身のバランスを整えます。初めての方、体の硬い方も安心して参加できます。心も体もスッキリとした状態をつくりだし、身体の内側からキレイを目指します。

講師 AYUMI

¥1,400円/1回 3,200円/月 年会費 700円

### 親子 おやこえいご

18 1歳くらい~ 10:15~10:55

親子一緒に体を動かしながら英語で楽しく歌や手遊び。毎回、家で使える「子育てフレーズ」も伝授します。2ヶ月に一度、セイハ英語学院の講師(外国人&日本人)によるレッスンがあります。

講師 MAYUMI

¥汗拭きタオル・水分補給用飲み物 3,500円/月 年会費 1,500円

### 一般 大人のペン習字

30 中学生~ 16:00~16:40

基礎からしっかりと学習して美しい文字を身につけ、日常に役立てるよう一緒に頑張りましょう! 年賀状、お礼状、のし袋書き等、その時々に必要な事にも対応させていただきます。

講師 伊藤 桃苑

¥3,700円/月 年会費 700円 ※教材費別途

### 子ども 子どもの水習字&かきかた

1部 園児~小学生 16:00~16:40 2部 小学生以上 17:05~17:45

興味を持った時が始めどき! 鉛筆や筆の持ち方から始め、正しい姿勢で文字をしっかりと書くことが出来るようにひとりひとり丁寧に指導いたします。「好きこそ物の上手なれ」字を書く事が好きになる! 楽しく上達してもらえお教室です。

講師 伊藤 桃苑

¥雑巾(新しいもの)・鉛筆(2B~4B) 各3,700円/月 年会費 1,500円 ※教材費別途

### 一般 たのしい英会話

9 一般成人 13:00~13:45

かんたんな日常会話から、海外旅行で使えるフレーズなど初歩的な内容からたのしく学びましょう。

講師 MAYUMI

¥筆記用具・ノート・室内履き 3,700円/月 年会費 700円

### 女性 アロマヨガ

19 成人女性 13:00~13:45

ヨガと「アロマ」の相乗効果で、極上のリフレッシュ&リラックス。「アロマ」には精油(エッセンシャルオイル)を使用。毎月ブレンドする精油を変え、その特徴とヨガを組み合わせて心と体のバランスを整えていきます。自然の香りに包まれたワンランク上の癒しの時間をあなたに♡ ※精油の性質上、妊娠中の方はご相談下さい。

講師 CHIHO

¥大判タオル(ヨガマット)・汗拭きタオル・水分補給用飲み物 3,700円/月 年会費 700円

### 子ども 子どもの水習字&かきかた

31 1部 園児~小学生 16:00~16:40 32 2部 園児~小学生 17:05~17:45

興味を持った時が始めどき! 鉛筆や筆の持ち方から始め、正しい姿勢で文字をしっかりと書くことが出来るようにひとりひとり丁寧に指導いたします。「好きこそ物の上手なれ」字を書く事が好きになる! 楽しく上達してもらえお教室です。

講師 野原 幸

¥雑巾(新しいもの)・鉛筆(2B~4B) 各3,700円/月 年会費 1,500円 ※教材費別途