




上山市総合子どもセンターめんごりあ
イベント・レッスン（講座）一覧表

2023.4.1～

無料イベント名	開催日	開催時間	定員	事前申込	対象	内容
育児講座	毎月1回（不定期）	-	なし	不要	どなたでも参加可	オムツはずし、予防接種、保育施設開所、小児救急、ブラッシング指導、発達について、心肺蘇生法と応急処置について等。さまざまな育児講座を行います。
発達・育児相談 （発達発達個別相談会）	毎月2回（月曜、土曜）	10：00～12：00	なし	必要	どなたでも参加可	発達や育児・栄養についてきになることを相談する。
めんごりあタイム	平日（月～木）毎日	10：30～11:00の間	なし	不要	どなたでも参加可	手遊び、体操、歌、絵本の読み聞かせ等。
なかよし広場	毎月1回（不定期）	-	-	不要	どなたでも参加可	季節限定、コンサート、七夕まつり、交通安全教室、お楽しみ会、夏祭り、ミニ運動会、フラダンス等。
ピヨピヨタイム	毎月第2・4木曜日	10：00～10：45	なし	不要	0才児のお子様と保護者・妊婦	
スペシャルピヨピヨタイム	年3回（不定期）	-	なし	不要	0才児のお子様と保護者	親子のふれあいあそび。お母さん同士の交流。
ハースデータイム	毎月1回（不定期）	10：30～11：00	なし	必要	その月が誕生日であればどなたでも参加可	プレゼントでお祝い、歌を歌ったりします。
折り紙遊び	毎月1回（不定期）	15：30～16：30	なし	不要	どなたでも参加可	いろんなものを折り紙で作ります。
太鼓をたたいて楽しもう	毎月1回（不定期）	-	なし	不要	どなたでも参加可	普段あまり触れることのない太鼓をたたくことができます。楽しくたたくてみましょう。
大きくなったかな？	平日毎日	スタッフまでお声掛け下さい				いつでも身長・体重を測ることができます。
クアオルト健康ウォーキング	年1回（不定期）	-	-	必要	子育て中の方	リフレッシュのためにみんなで健康ウォーキングしましょう。クアオルトウォーキング
ふれあい遊び	年1回（不定期）	-	なし	不要	1,2才児のお子様と保護者	親子でふれあい遊びを楽しみます。
出張めんごりあ広場	年2回（不定期）	-	なし	不要	どなたでも参加可	市内の公園に出張し、一緒に遊んだり館内ではできない遊びを楽しみます。
有料レッスン（講座）名	開催日	開催時間	定員	料金	対象	内容
ママさんのためのヨガ 	毎月金曜日（月4回）	10：00～11：30	15名	1回500円（お一人様月2回まで）	子育て中の方	ダイエット効果や美容効果、身体のゆがみの矯正、ストレス解消、日ごとのリフレッシュに。
アート教室	毎月火曜日（月4回）	16：00～17：00	10名	月2,000円（お一人様） *日割り対応不可	3才～のお子様	絵や立体造形などで、表現してもらいます。作品の完成を目的にするのではなく過程を大事にします。
母と子のリトミック教室 0才～1才児クラス	毎月土曜日2回（不定期）	10：00～10：45	10組	1回500円	0才～1才児の親子	絶対音感、即時反応、リズム感、コミュニケーションが養われます。
母と子のリトミック教室 2才～未就学児クラス	毎月土曜日2回（不定期）	11：00～11：45	10組	1回500円	2才～未就学児の親子	
リズムダンス	毎月土曜日2回（不定期）	15：15～16：00	10組	1回500円	未就学児の親子	親子でダンス！リズム感UP・体力UPを目指します。 （保護者は無理せず参加してください）
体験会 スンバキッス 	4月は体験会 別紙参照	16：10～17：00	15名程度	無料	小学生	
ピラティス+α 	毎月火曜日2回（不定期）	10：30～11：30	13名	1回500円	子育て中の方	身体に負担をかけず、強くなやかな筋肉をつけることを目的としたエクササイズです。



•• レッスン中のお預かりが無料でご利用できます。

※市内・市外関係なく、子育て中の方であれば参加できます。

※各月によって、イベント・レッスン（講座）の日が異なる場合がございます。

※一時預かり利用の際は、事前登録・事前予約が必要です。※登録の際も、ご予約を頂いております。

※お問い合わせ・申込みは、お電話または事務室までお越しください。めんごりあ事務室TEL：023-672-5407

