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

2025.8.10～

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、保育施設関係、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 （発達発育個別相談会）	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	11：00～11：30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1・3木曜日	10：00～10：45	なし	不要	0才児のお子様と保護者・妊婦	親子のふれあいあそび。お母さん同士の交流。 身体計測
スペシャルピヨピヨタイム	年4回（不定期）	10：00～11：00	なし	不要	0才児のお子様と保護者	
バースデータイム	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。楽しくたたいてみましょう。
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
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、日ごろのリフレッシュに。
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	
ズンバキッズ	毎月月曜日（月3回不定期）	16：00～16：50	15名程度	月2,000円（お一人様） ＊日割り対応不可	小学生	お子さま向けダンスフィットネスプログラムです。 運動能力向上、集団行動による協調性の形成等も期待されます。
Kid'sボクシングエクササイズ	毎月日曜日（月2回不定期）	14：00～15：00	7組14名程度	1回500円	年少から小学生の親子	キックボクシングの親子向けプログラムです。 親子でミットにパンチ！体力・バランス感覚を鍛えましょう。
Let'sボクシングエクササイズ	毎月日曜日（月2回不定期）	15：00～16：00	15名程度	1回500円	子育て中の方	キックボクシングのエクササイズです。 グローブを付けて、ミットにパンチ！楽しい60分をお届けします。

・・・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

上山市総合子どもセンター めんごりあ