

親子で

ベビーマッサージは、ママと赤ちゃんのコミュニケーションツール。スキンシップを通して、お互いの心が癒され、成長し、愛情を交換出来る癒しの時間です。

ベビーマッサージ教室

マッサージによるスキンシップは、赤ちゃんの成長ホルモンの分泌や、免疫力UP、便秘の改善にも効果的です。

※下記のような状態の場合は、参加をお控え下さい。

予防接種後48時間以内、発熱下痢等体調不良時、食後1時間以内、空腹時。

令和6年 月曜日開催

6/3 6/10 6/24
7/1 7/8 7/22
7/29 8/5



1回500円 当日来館時お支払い

時間/対象

(首のすわった) 3か月前後～
1歳までの赤ちゃんと保護者

9:20～10:10

赤ちゃん1名と保護者1名で参加

【場 所】 針ヶ谷コミュニティセンター和室

【定 員】 赤ちゃんと保護者 10組

【参加費】 1回500円 ※当日来館時支払い

【持ち物】 水分補給の飲み物、お出かけセット
赤ちゃんの下に引くキルトマットまたはバスタオル
赤ちゃんのお肌に合う使い慣れたベビーオイル

【講 師】 国立音楽大学卒業 中村 真由美 先生

主催：針ヶ谷コミュニティセンター（指定管理者 日本環境マネジメント株式会社）

お問合せ・お申込み

ご利用日の10分前に来館下さい・電話にて予約も承ります

富士見市立 針ヶ谷コミュニティセンター

TEL 049-251-8478 【住 所】 埼玉県富士見市針ヶ谷1丁目 38番地

【ホームページ】

<https://www.nem-shiteikanri.jp/shisetsu/fujimi/>



産後ヨガ クラス



お子様と一緒に、産後の身体のメンテナンスと心のリフレッシュをヨガで図る話題のプログラム。お母さまの骨盤底筋群にもヨガの動きでやさしくアプローチします。赤ちゃんとともにココロもカラダもスッキリ元気になる子育て中のママに最適の教室。学びやすく通いやすい、月単位の講座です。

日程 6/10、6/24、7/1 いずれも月曜日

時間 13:00～14:00 **場所** 針ヶ谷コミュニティセンター 和室（2階）

対象 生後3カ月から1年3カ月のお子様とお母さま

定員 10組 **受講料** 1,500円 初日にお支払い

持ち物 動きやすい服装、お子様のお出かけセット、飲み物

講師 羽下 やよひ氏

新座野火止公民館、三芳町総合体育館で人気の産後ヨガ講座をはじめ、各地でヨガ講師として活動中。やさしく優雅な指導に定評がある。
全米ヨガアライアンスRYT200のライセンス取得。都内在住

お問合せ・お申込み 6月1日12時より電話にて申込受付

富士見市立 針ヶ谷コミュニティセンター

TEL049-251-8478 【住所】 埼玉県富士見市針ヶ谷1丁目38番地

【ホームページ】

<https://www.nem-shiteikanri.jp/shisetsu/fujimi/>



針ヶ谷ハーブ教室 (ジェノベーゼソース作り)

*** ハーブのある暮らし ***

身近になったハーブを、もっともっと日頃の生活に
活かして楽しんで見ましょう。

今回は、ジェノベーゼソース作りについて、
ハーブの資格を持つ小山悦子先生が、丁寧に教えます。

2024. 6月11日 (火) 10:00~11:30

場 所 針ヶ谷コミュニティセンター 調理実習室

定 員 15名

参加費 2,000円

(材料費込)

現金のみ当日にお支払い

持ち物 ・エプロン
・三角巾

講 師 小山 悦子氏
(富士見市在住)



* 一例 *

お問合せ・お申込み

6月1日(土)11時より電話にて申込受付

富士見市立 針ヶ谷コミュニティセンター

埼玉県富士見市針ヶ谷1丁目38番地

TEL 049-251-8478

【ホームページ】

<https://www.nem-shiteikanri.jp/shisetsu/fujimi/>



2024年度 新講座 かんたん

ストレッチヨガ

何か運動がやりたいと思っていても、きっかけがなくて、一步踏み出せていない方へ。健康寿命を延ばし、何歳になっても痛みのない動ける身体作りをかんたんなストレッチと、やさしいヨガで始めてみませんか。

6/11 6/18 6/25 7/2 7/9
7/16 7/23 7/30 8/6

時間 14:30～15:30

(毎週火曜日全9回)

場所 針ヶ谷コミュニティセンター ギャラリー(3階)

定員 20名

受講料 全9回 4,500円

持ち物 動きやすい服装、ヨガマット、
飲み物、スポーツタオル

講師 羽下 やよひ氏

新座野火止公民館、三芳町総合体育館で人気の産後ヨガ講座をはじめ、各地でヨガ講師として活動中。やさしく優雅な指導に定評がある。

全米ヨガアライアンスRYT200のライセンス取得。都内在住。



お問合せ・お申込み 6月1日(土)10時より電話にて申込受付

富士見市立 針ヶ谷コミュニティセンター

埼玉県富士見市針ヶ谷1丁目38番地

TEL 049-251-8478

【ホームページ】

<https://www.nem-shiteikanri.jp/shisetsu/fujimi/>



夜の瞑想 太極拳

ゆったりとした太極拳の動きと瞑想で、健康寿命を延ばし、
何歳になっても、動ける身体作りを。
かんたんでやさしい太極拳を初めてみませんか。
空き時間を有効に使える、夜の教室です。

2024年

6/15・22・29, 7/6・13・20・27 8/3

(全8回、いずれも土曜日)

時間

19:00~20:00

場所

針ヶ谷コミュニティセンター 和室

定員

10名(先着順)

料金

全8回 4,000円

持ち物

動きやすい服装、水分補給、
スポーツタオル

講師

田中 小百合氏



お問合せ・お申込み

6月1日(土)12時より電話にて申込受付

富士見市立 針ヶ谷コミュニティセンター
埼玉県富士見市針ヶ谷1丁目38番地
TEL 049-251-8478

【ホームページ】

<https://www.nem-shiteikanri.jp/shisetsu/fujimi/>

