

誰もが参加できる空間「になニーナ」*
市内、市外、県外、国外...!? どなたでも気軽に遊びに来てね!

フリーで遊びに来られる日カレンダー
開館時間/平日10:00~16:00

2013年

イベントカレンダー

12月 NPO法人
多世代交流館
December

になニーナ

月	火	水	木	金	土	日
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					



"フリーで遊びに来られる日カレンダー"の記号は!
" " 一日、" " 午前中、" " 午後 は自由に遊びに来られます。
" x " 午前午後とも有料講座のため短時間の見学の方のみ入館可能です。

人と地域を食が結ぶ コミュニティカフェを目指します

お茶するだけでもOK

にな・カフェ
nina cafe

上記カレンダー、下記イベント表に ☺ 印あり
前日正午までにご予約いただくと嬉しいです

講座参加のついでに★
カフェだけの利用も大歓迎!

日時: オープン日 12/10(火), 11(水), 17(火), 18(水)
12:00~14:30(ラストオーダー14:00)



日本型食生活を大切にしようちごはんカフェ
ココロとカラダにホッとひといき

☆"になニーナ" が会場のイベント

・ お願い ・ ☺ 印がある有料講座時間帯は参加者以外の入館をご遠慮いただいております(短時間の見学は大歓迎)

日	曜日	時間	イベント	申込	主催	内容	参加費
3	火	10:30~11:30	抱っこで踊ろう ベビーダンス ☺	要・にな 申込☒切 ~11/29	日本ベビーダンス協会 認定インストラクター 千原由佳さん	赤ちゃんを抱っこしながら音楽に合わせて楽しくダンス! 寝かしつけに効果的! 赤ちゃんの爆睡率92%。ママ友の 輪を広げるきっかけにも! 対象: 首のすわった生後3か月 頃~2歳前後の赤ちゃんと保育者。先着12名	1,000円
4	水	10:30~11:30	オレンジポマダー を作ろう ☺	要・にな 申込☒切 ~12/2	アロマテラピー スクール まいか	AEAJ認定アロマテラピーインストラクターが季節にあっ たアロマ生活をご紹介します。オレンジポマダーはその 昔、疫病除け・魔除けのお守りとして持ち歩いていた そうです。オレンジ、クローブ、シナモンの温かな香りは クリスマスの飾りにもぴったり!一緒に楽しく作りましょ う。先着8名	1,000円 [会員:500円]
6	金	10:30~11:30	子育てサロン ミニ講座 ☺ 「職場復帰・仕事復帰 どうする?」	要・にな 申込☒切 ~12/4	になニーナ	講師: 現役ママ社労士 たかのまきさん 育休ママ・再就職希望ママ集まれ! 復帰に向けての心 配事や不安を軽減して子育てライフを充実させましょ う。<茶菓子付き>先着15名 JT'NPO助成事業	200円 [会員:100円]
9	月	10:00~11:30	産後のバランスボール エクササイズ & セルフケア講座 ☺	要・にな 申込☒切 ~12/5	マドレボニーク認 定産後セルフケア インストラクター 内山麻理さん	産後の体に優しいバランスボールで、楽しく弾んで有酸 素運動! 産後2か月以上の女性ならどなたでも! 生後210日以内の赤ちゃんと一緒に参加できます。赤 ちゃんを抱っこして一緒にエクササイズ。先着10組。	1,500円
10	火	10:30~11:30	福島サロン 「かえっぺ バザール」 ☺	不要 当日お持ちし て あります	になニーナ	年末におうちのおそうじしませんか? ママ服、子ども服、 その他不用品なんでも持ってらっしゃい!! お茶、お菓子用意してます(^-^)	無料
11	水	10:30~11:30	赤ちゃんママの タッチケア ベビーマッサージ ☺	要・にな 申込☒切 ~12/9	ロイヤルセラピスト 協会認定講師 古川幸子さん	夜泣きや便秘の解消などベビーマッサージにはたくさん の効果があります。今回はあんよ(足)のマッサージを 中心に行います。対象: 生後2ヶ月~1才くらいの赤ちゃ んとママ。持ち物: バスタオル 先着6名	700円
		12:00~13:30	ミニ図書館	不要 当日お持ちし て あります	長岡市立 互尊文庫	図書館の本の貸出が出来ます。市立図書館の本、雑誌 をお持ちします。 こんな本を持ってきて欲しいの声にもお応えします。	無料
12	木	10:30~12:00	リンパの流れをよくして きれいメイク ☺	要・にな 申込☒切 ~12/10	アザレ化粧品	"合成界面活性剤"についてのDVDをみんなで鑑賞した 後に、リンパチェアエステを受けながら、メイク術も教え てもらいます。<肩カット・純石けん付き> 先着5名	無料

裏面も見てね

多世代交流館になニーナでは、申込み等でお預かりした
個人情報をご本人の同意を得ることなく第三者へ開示・提供
することはありません。

イベントカレンダー 2013年 12月

”になニーナ”が会場イベントのつづき～ 表面も見てね

日	曜日	時間	イベント	申込	主催	内容	参加費
13	金	10:30～13:30	健康お茶会 ランチ付き 「今年の健茶 おさらい会」	要・にな 申込×切 ～12/11	になニーナ	今月は特別版!! 今年の健茶会を振り返り“美乳”“ちつれ”“美尻”気になっていたあのテーマをもう一度やってみよう! その後は、この日限定のnina-caféランチをみんなで楽しませよう。大人先着8名 協賛: はやし建築(有) *お子様特別ランチメニュー(¥350)子ども先着4名あり。	200円 [会員:100円] +800円 (になセット)
17	火	10:30～11:30	ピラティス	要・にな 申込×切 ～12/13	スタジオBe	カラダの引き締めめに、一緒に体を動かしましょう。 初心者歓迎! 子連れOK! (託児なし) タオル、飲み物持参。産後3ヶ月以降からOK! 先着10名	600円
18	水	10:30～11:30	小顔になれる! プチリフトUPエステ	要・にな 申込×切 ～12/16	ナリス化粧品 LUCEさん	超音波機器を使用して、角質除去+リフトUPエステ。にきび、しわ、たるみ、しみなどあらゆるトラブルを改善してくれます。たった10分で効果大! <メイク直し&ナチュラルスイーツ&健養茶&おみやげ付き> 先着4名	300円
20	金	10:00～11:30	手しごとカフェ 「作ってみよう! お正月の ぼち袋とお箸袋」	要・にな 申込×切 ～12/18	になニーナ	もうすぐお正月、新しい年を手づくりの小物で迎えましょう。持ち物:ハサミ、スティックのり、30cm定規 定員:8名 *通常の手しごとカフェ(200円[会員:100円])もやっていきます。	300円 [会員:200円]
		13:30～14:30	子育て世代の マネープラン	要・にな 申込×切 ～12/18	になニーナ ソニー生命	子どもの教育費って一体いくらかかるの? どうやって貯めたらいいのかな? 高・大学生の子どもを持つプロのファイナンシャルプランナーの経験を聞きながら一緒に楽しくお話ししましょう。<ナチュラルスイーツ付き>	400円 [会員:300円]

あーりがと。 冬休み: 2013年12/21(土)～2014年1/6(月) 今年もお世話さまでした。
新春初開館: 2014年 1/7(火)13:00～[1/8(水)より通常開館<10:00～16:00>]

☆”ぐんぐん”へ出張企画

日	曜日	時間	イベント	申込	内容	参加費
4	水	11:00～12:00すぎ	まゆだま 繭玉づくり		小正月の縁起物「繭玉」を小国法末のみなさんと一緒に作ります。完成した繭玉はぐんぐんに飾ります。	無料
5	木	13:30～14:30	健康お茶会 「骨盤体操」	不要	体歪んでいませんか? 家庭で出来るケアもお伝えします。お茶は、手づくりほうじ茶ラテ。	
12	木	10:00～11:30	手しごとカフェ	当日お待ちしております	編み物やクラフトなど持ち寄っておしゃべりしながら楽しめます。飛び入り参加大歓迎。新聞エコバッグ作り体験できます。どなたでもどうぞ。	
19	木	10:30～11:30	子育てサロン 「長岡冬の過ごし方」		この冬子連れで出かけられる場所や、子が風邪を引いたときのお医者さん情報などおしゃべりしましょう。県外から来られて長岡の冬初体験のママ、プレママもお待ちしてま～す	



特定非営利活動法人多世代交流館になニーナ

〒940-2023 長岡市蓮潟4丁目2-25
ハローにな

Tel/Fax: 0258-28-8627

E-Mail: info@ninani-na.com

ホームページ: <http://ninani-na.com>

ブログ: <http://ameblo.jp/ninani-na>

簡単アクセス



131107

ボランティア スタッフ募集

主なお仕事
来館者の対応
館内整備
子どもの見守り

シニア世代も歓迎!

子連れでもOK

育児休暇中の
短期間OK!

特典
仲間づくり
スキルアップ

興味を持ったからお気軽に
スタッフまでお声がけください!



イベントカレンダーに
広告を載せてみませんか?

広告募集中

配布部数1,700部
”サンクスPR広告”
会員限定・名刺サイズ1枠
詳しくはお問合せください