

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

2014年
2月
February

イベントカレンダー

NPO法人
多世代交流館

になニーナ

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		

斜線は
休館日

… “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。
 ”×” 午前午後とも有料講座のため15:00以降でしたら入館可能です。



人と地域を食が結ぶコミュニティ・カフェを目指します



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 ☆ 2/4(火), 5(水), 18(火), 19(水), 25(火), 26(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たいおうちごはんカフェ
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
4	火	10:30~12:00	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 ~1/31	マドレボニータ認定 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カ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
5	水						
7	金	10:30~13:00	煮菜の日 ☺ JT NPO助成金事業	要・にな 申込期間 1/17-31	になニーナ	長岡の郷土料理「煮菜」の作り方を実演見学。ロシア出身山古志在住のラーナさんもお迎えして、体菜を使ったロシア料理と一緒に作ります。試食会食で交流しましょう♪持ち物は申込時にお知らせ。先着12名	1,200円 [会員:1,000円]
13	木	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 ~2/7	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
14	金	10:30~12:00	子育てサロン もうすぐ小学生♪ 準備ママの会	不要 当日お待ちしております	になニーナ	小学生になると何が変わるんだろう? 宿題、友達付き合い、習い事、児童館…。小学生のお子さんを持っている先輩ママから聞いてみましょう。お茶付。 協賛: (株)リパティ	200円 [会員:100円]
17	月	10:30~11:30	超カワイイ♪ 放射線測定器 無料貸出説明会	要・にな 申込☒切 ~2/13	長岡市民 放射線 測定会	講師: 横歩きのニューハーフ Makoto 超カワイイ~放射線測定器を無料で貸し出します。スイーツ食べながら、そんなお得なお話を聞かいませんか? もちろん、測定の仕方もお伝えしまあ~す。<スイーツ付き>	300円
		13:30~14:30	知っておきたい♪ 家族の生前整理 のお話 ☺	要・にな 申込☒切 ~2/13	株式会社 リパティ 栗原さん	わが家でも起こるかも?! いつかはくる親の不幸、もしもの相続、トラブル、税金などの対策。知ってた方が断然いいお話♪わかりやすくお伝えします。さらに参加者全員にエンディングノートをプレゼント♪	300円 [会員:100円]
18	火	10:30~11:30	抱っこで踊ろう ベビーダンス ☺	要・にな 申込☒切 ~2/13	日本ベビードダンス協会 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: 首がすわった生後3か月頃~2歳前後の赤ちゃんと保育者。5名より開催。先着12名。	1,000円
		12:00~13:30	ミニ図書館	不要 当日お待ちしております	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
19	水	10:30~11:30	美肌会 スキンケアレッスン ☺	要・にな 申込☒切 ~2/17	サンダース ペリー化粧品 小林さん	肌のお悩みありませんか? 自分の力でキレイを保てる美肌を目指しましょう。自然派化粧品を使っのセルフエステです。オーガニックメイクもあります。<カウンセリング、デトックスハーブティー付き> 先着4名	700円

★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

2014年

2月

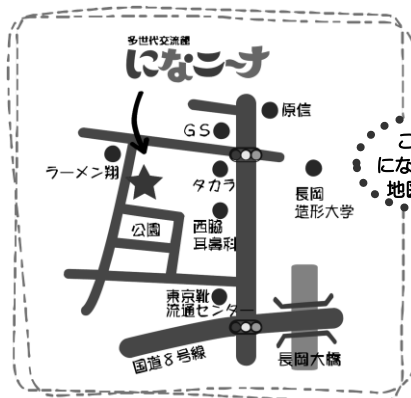
February

★”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
20	木	10:30～ 11:30	子育てママ向け 無痛整体体験会	要・にな 申込〆切 ～2/18	無痛整体院 優和	子育てをがんばっているお母さんへ。肩こり、腰痛など つらい症状はありませんか？ボキボキなし！！痛くない 整体です。骨盤から全身を調整して快適な毎日を送るお 手伝いをします。お子様連れOK！！先着4組	300円
21	金	10:30～ 11:30	手しごとカフェ	不要 当日お待ちしております	になニーナ	どんな年代の方も、子連れの方も、好きな手芸を持ち 寄って、おしゃべりしながらモノ作りを楽しみましょう。	200円 [会員:100円]
24	月	10:30～ 11:30	赤ちゃん肌を目指す アルソア スキンケア講座	要・にな 申込〆切 ～2/20	アルソア 化粧品 佐藤さん	肌を甘やかしてはいませんか？アルソアおすすめ、肌の しくみと働きに基づいた簡単3ステップスキンケア！聞く だけで得する目からウロコのお話&泡立てデモンスト レーション♪体温め茶(ノンカフェイン)、石鹸サンプル付。	100円
25	火	10:30～ 11:30	ピラティス	要・にな 申込〆切 ～2/21	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
26	水	10:30～ 11:30	春待つ香りの ロールオンアロマ を作ろう	要・にな 申込〆切 ～2/24	アロマテラピー スクール まいか	AEAJ認定インストラクターが季節に合ったアロマ生活を ご紹介します。ちよつぱり贅沢な精油を使って、あなたの パーソナルエリアで香る、あなただけの香りをつくってみ ませんか？ロールオンアロマで持ち歩きにも便利です。 先着8名	1,500円 [会員:1,000円]
27	木	10:30～ 11:30	おやこであそぼう まめっちょ まめっちょ	要・にな 申込〆切 ～2/25	になニーナ	おやこが自然にふれあい、楽しみあえる、わらべ唄あそ びでココロとカラダをリフレッシュ♪産後ママの運動不足 にもってこい！対象:0～3歳のおやこ 先着10組	800円 [会員:500円]
		13:30～ 14:30	みんなでやってみよう♪ 簡単*手打ちうどん	要・にな 申込〆切 ～2/25	sideWalker 蕎麦大学	誰でも簡単に15分で、できちゃう「手打ちうどん」をwaiwai 騒ぎながらやってみませんか？5人分くらいの「うどん 玉」をお土産にお持ち帰りできます。試食あり。材料費込 み。持ち物:ボウル、箸	500円
28	金	10:30～ 11:30	健康お茶会 足湯をしながら 冷えのお話	要・にな 申込〆切 ～2/26	になニーナ	毎年恒例！みんなで足湯をしてほっこり温まりながら、 皆さんの冷え対策などのおしゃべりをしましょう♪ お茶はなたまめ茶。先着6名 協賛:はやし建築	200円 [会員:100円]
		13:30～ 14:30	子育て世代の マネープラン	要・にな 申込〆切 ～2/26	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]

☆”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
6	木	13:30～ 14:30	健康お茶会 体を温めて 免疫力UP		厳しい冬の寒さで体が”冷え”ていませんか？手軽にできる運動で体を 温めよう！梅しょう番茶を飲んで体の中からもポカポカにしましょう！	
13 27	木	10:00～ 11:30	手しごとカフェ	不要 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。	無料
20	木	10:30～ 11:30	子育てサロン イライラママから 抜け出そう		子育てって思い通りにいかないことが多くて「ハア～」と思うことが多 いですよね。ママの気持ちの切り替えのコツやリフレッシュ法をおしゃべり しましょう。	



特定非営利活動法人 多世代交流館になニーナ
〒940-2023 長岡市蓮濁4丁目2-25

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★

