

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

3月

March

イベントカレンダー

になニーナ

NPO法人
多世代交流館

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						

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。



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けると嬉しいです

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 ☆ 3/4(火), 5(水), 11(火), 12(水), 18(火), 19(水)
12:00~14:30(ラストオーダー14:00)



お知らせ: 現在のカたちでの「nina-cafe」は3月末をもってお別れとなります。
長い間ありがとうございました。

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	個性心理学を楽しむ会 ☘	要・にな 申込☒切 ~2/28	素質論 インストラクター 中村せつ子 さん	生年月日からわかる個性心理学。自分は本当はどうしたいんだろう? 人はなんであんなこと言うのんだろう? などコミュニケーションのコツを個性から知り、心のもやもやストレスを笑いながら楽しく解消! 先着7名	1,000円
5	水	10:30~11:30	増税前に家計費節約! 保険を見直そう♪ ☘	要・にな 申込☒切 ~3/3	株式会社 リハティ 栗原さん	住宅の次に高いと言われている生命保険! 4月からの消費税増税前に住宅・車・大型家電購入と出費もいっぱい。しっかり見直して家計の節約をしてみませんか?	300円 [会員:無料]
6	木	10:30~12:00	新感覚のスキンケア 全身リンパエステ 体験会 ☘	要・にな 申込☒切 ~3/4	アザレ 化粧品	身体のリンパを流して、日頃の疲れを癒しましょう。小顔効果あり♪”合成界面活性剤”についてのDVD鑑賞あり。<メイク・眉カット・純石けん付き> 先着4名	無料
7	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]
		13:00~15:00	食品放射能測定 講習会 ☘	要・にな 申込☒切 ~3/5	長岡市民 放射線 測定会	放射能数値気になってませんか? 食品や土壌などの放射線測定の実演を見ながら学ぶ講習会です。お気軽にご参加ください。	300円
11	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 ~3/7	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	バランスボールエクササイズは産後の気になるお腹に効果的。有酸素運動でカロリー消費! 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。赤ちゃんと一緒にエクササイズができます☆先着10組	1,500円
12	水	10:00~12:00	CAP ママ茶会 with Baby ☘	要・にな 申込☒切 ~3/10	NPO法人 CAPIにいがた	CAPママ茶会は、私も赤ちゃんも大切にする子育てを提案する参加型ワークショップ。参加者に産婦人科医・小児科医と連携して作った最新まめ本を差し上げます! あなたと赤ちゃんが一生使えるスキルになるでしょう。	500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 ~3/7	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&健康茶&おみやげ付き> 先着4名	300円
14	金	10:30~11:30	子育てサロン 育児と家事の 両立どうしてる? ☘	不要 当日お待ちしております	になニーナ	料理、掃除、洗濯...家事の悩みや、負担を楽にするワザや、使えるグッズ情報など持ち寄って一緒におしゃべりしましょう。家事が苦手な方も、得意な方も、どなたでもどうぞ♪お茶付。協賛: 樹リハティ	200円 [会員:100円]
18	火	10:30~11:30	ピラティス ☘	要・にな 申込☒切 ~3/14	スタジオBe	カラダの引き締め、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

★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

3月

March

★”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
19	水	10:30~ 11:30	抱っこで踊ろう ベビードانس	要・にな 申込〆切 ~3/17	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
20	木	10:00~ 11:30	子育てママ向け 無痛整体体験会	要・にな 申込〆切 ~3/18	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3組	300円
24	月	10:30~ 11:30	福島サロン かえっぺバザール	不要 当日お待ちしております	になニーナ	子ども服、ママ服、おもちゃ、雑貨…何でもあり！の交換会です。家に眠っている不用品を持ち寄りましょう♪	無料
25	火	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 ~3/20	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strーション♪体温め茶(ノンカフェイン)、石鹸サンプル付。	100円
26	水	10:30~ 11:30	はじめての ハンドトリートメント 【未体験者優先】	要・にな 申込〆切 ~3/24	AEAJ認定 アロマセラピスト まいか	精油とキャリアオイルでトリートメントオイルをつくり、参加者同士でトリートメントし合います。やさしいタッチで、受け手も癒し手もリラックス体験を。材料費込。先着8名	1,500円 [会員:1,000円]
27	木	11:00~ 15:00	にな市	不要 当日お待ちしております	になニーナ	になニーナの会員さまによる多種多様のブース出店★気軽に足を運んでのぞいてみてください。今回も！いろんなお店が集まって楽しそうな予感。出店者下記。ブログ・別チラシでもご紹介あり。	
28	金	10:30~ 11:30	子育てに役立つ言語聴覚士のはなし ことばの発達について &おしゃべり会	要・にな 申込〆切 ~3/26	さくらことばの 教室 櫻井さん	子育て中のみなさん集まれ！第一弾は、ことばの発達に必要なことや、赤ちゃんに届く“ことば”のかけ方などをお話します。後半は皆さんと“ことば”に関する疑問など、おしゃべりしましょう。先着12名	300円
31	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 申込〆切 ~3/27	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
		13:00~ 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 ~3/27	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wawaii騒ぎながらやってみませんか？5人分くらいの「うどん玉」をお持ち帰りできます。試食あり。材料費込み。持ち物：大きめのボウル、箸	500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 “くびれレッスン”	不要 当日お待ちしております	卒業式にもまだ間に合う！簡単な運動ですぐにくびれができるかも？お茶はスペシャルハーブティ。	無料
13	木	10:00~ 11:30	手しごとカフェ		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。	
20	木	10:30~ 11:30	子育てサロン “子連れお出かけ・ ランチ情報交換会”		子どもと一緒に楽しめる子育て支援施設、公園、ショップ、ランチスポット情報など持ち寄っておしゃべりしましょう♪	



こちらが
になニーナの
地図です！

特定非営利活動法人 **多世代交流館になニーナ**
〒940-2023 長岡市蓮瀧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>

簡単アクセス★
140210
11:00~15:00



手仕事の研ぎ
★研ぎ達矢野さん<700円>~
免疫UP・オーガニック♪
カレー&スパイス販売
★フェアトレードショップら・なぶらうさん

美味しいお惣菜など販売
★川口よらん会さん
角質除去
ハンドエステ
★ナリス化粧品さん

身の回りの布もの・古道具販売
★つなぐさん
栃尾の棚田米とご飯にあうお漬物
おにぎり&農産物など販売
★NPO法人UNEさん

nina-cafe
今回はスイーツ中心♪
日頃お目見えていないシアな
ナチュラルスイーツ満載です☆

♪ミニステージ♪
依頼中乞うご期待
13時15分~

3/27 (木)
みんな
おいでよ~

にな市
手づくりが大好きな会員さんたちの出品
ハンドメイド作品販売
2014年2月10日現在 *出店者は若干変更がある場合があります