

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♪

2013年
9月
September

NPO法人
多世代交流館
イベントカレンダー

になニーナ

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

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						



”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よ

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 ☆ 9/4(水), 10(火), 11(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
6	金	10:30~11:30	子育てサロン 「写真スクラップの会」	要・にな 申込メ切 ~9/4	になニーナ	子育てを振り返りながら、たまった我が子の写真を整理。写真を切り貼りし、シールでデコしたり、メッセージを添えたりしたものラミネートして、世界でたったひとつのオリジナルカード(A4サイズ)をつくりまします。定員12名	300円 [会員: 200円]
		13:30~15:00	個性心理学を 楽しむ会 ☺	要・にな 申込メ切 ~9/4	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統計心理学 お子さんやママやご家族の個性を楽しみ理解、体験して 日ごろのストレスを減らしましょう☆先着7名	1,000円
10	火	10:00~16:00	手仕事の 包丁研ぎ屋 ☺	不要 当日お待ちしております	研ぎ達 矢野さん	お料理を楽しむ「包丁研ぎ」! お道具のお手入れからお手伝い! 関心のある方は「研ぎ方」レクチャーいたします。 *その他、ハサミ類、カマなどのお道具も扱ってます	700円 より
		10:30~11:30	抱っこで踊ろう ベビードダンス ☺	要・にな 申込メ切 ~9/6	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: 首のすわった生後3ヵ月頃~2歳前後の赤ちゃんとお母さん。先着12名	1,000円
11	水	10:30~11:30	開運講座 ☺	要・にな 申込メ切 ~9/9	株式会社 リパティ 栗原さん	2013年も後半戦! 今年から来年のあなたの運気を12の星が道標となってお伝えします。楽しく分かり易いお話。みんなで願いを叶えましょう☆	500円 [会員: 300円]
12	木	10:30~11:30	産後ぽっこり お腹まわりを スッキリ解消体験会 ☺	要・にな 申込メ切 ~9/10	健康サロン あいあいさん	EMS・高周波を使ったピンポイントシェイプで産後の気になるお腹まわりをすっきり。健康アドバイザーによる健康度測定も実施。酵素ドリンク付き。先着4名	500円
13	金	10:30~11:30	健康お茶会 「心と体を癒す アロマバスボム作り」	要・にな 申込メ切 ~9/11	になニーナ	講師: Scala di angela 遠藤さん 夏の疲れやイライラたまっていませんか? 簡単に手作りできるバスボムにアロマの効果をプラスして自分にご褒美。ハーブティ付き。先着8名 協賛: はやし建築(有)	800円 [会員: 500円] (材料費込み)
17	火	10:30~12:00	リンパの流れをよくして きれいメイク ☺	要・にな 申込メ切 ~9/12	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。<眉カット・純石けん付き> 先着5名	無料
		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
		13:30~16:00	山のお母さん 料理教室	不要 当日お待ちしております	になニーナ	詳細が決まり次第、チラシ、ブログにてお知らせします。 JT「NPO助成事業」	未定
18	水	10:30~11:30	からだをつくるから 大事にしたい♪ 「こどもおやつの話」 ☺	要・にな 申込メ切 ~9/13	になニーナ	講師: ババユウコさん (おうちごはん日和) 離乳食が終わってからの毎日のおやつ選び方、与え方のお話と簡単おやつレシピ紹介。試食付。これからの方にぜひ! もう始まっている方も、まだ間に合う! 先着12名	1,000円 [会員: 800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

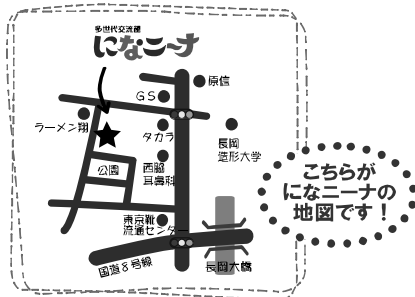
2013年
9月

★”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
19	木	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 申込メ切 ~9/17	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日以内の赤ちゃんは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
20	金	10:30~ 13:30	手しごとカフェ ランチ付き 「ウッドビーズでオリジナル アクセサリーづくり♪」	要・にな 申込メ切 ~9/18	になニーナ	ウッドビーズを使って、オリジナルアクセサリーを作しましょう。今回は、nina-cafeとコラボです！手しごとカフェ限定メニューのランチをいただきながら、手仕事話を楽しみましょう!! 定員8名 *お子様特別ランチメニュー(¥350)あり。	1,100円 [会員:1,000円] (材料費、 ランチ代込み)
24	火	10:30~ 11:30	ピラティス	要・にな 申込メ切 ~9/19	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
25	水	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	お久しぶりです。かえっぺバザールが帰ってきました!! 皆さん、いらなくなった古着やおもちゃなどを持ち寄って交換しましょう。是非お越しください。	無料
26	木	10:30~ 11:30	小顔になれる！ プチリフトUPエステ	要・にな 申込メ切 ~9/24	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
		13:30~ 14:30	子育て世代の マネープラン	要・にな 申込メ切 ~9/24	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]
27	金	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	になニーナを応援してくれている会員の方々の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ね。詳しくはブログ・別チラシをご覧ください。	-

★”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
5	木	13:30~ 14:30	健康お茶会 「尿モレ改善法」	不要 当日お待ちしております	意外と気にしている人が多い尿モレ。誰でもできる簡単な体操で改善させよう。どんな世代の方でもどうぞ♪お茶は柿の葉茶。	無料
12	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。	
19	木	10:30~ 11:30	子育てサロン 「子育てしながら 働いて？」		育休ママも、再就職希望ママも、ワーキングマザーの経験があるママ達と一緒にしゃべりましょう。ママ社会保険労務士さんからハローワーク活用術も教えていただきます。(会場:2F研修室)	



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★



130809

NPO法人
多世代交流館

になニーナ 通常総会!

期日: 2013年 9月 3日(火)10~11時
会場: 多世代交流館になニーナ

運営などに興味のある方は見学大歓迎です。
(議決権があるのは正会員の方のみです)

お問合せ・申し込みは事務局まで♪

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!

