

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

10月

NPO法人  
多世代交流館

イベントカレンダー

October

になニーナ

月	火	水	木	金	土	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。  
 " 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 10/1(火), 2(水), 8(火), 9(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とき

★"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
2	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 ~9/30	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いきます。対象:生後2ヶ月~1才くらいの赤ちゃんママ。持ち物:バスタオル 定員6名	700円
4	金	10:00 ~ 11:30	手しごとカフェ 「写真スクラップ」	要・にな 申込☒切 ~10/2	になニーナ	たまった写真を整理しましょう。写真を切り貼り、シールやかわいい包装紙を切り抜いてデコラミネートして、オリジナルカード(A4サイズ)をつくりまします。定員8名 *通常の手しごとカフェ(200円[会員:100円])もやっています。	300円 [会員:200円] (材料費込み)
8	火	10:30 ~ 11:30	抱っこで踊ろう ベビードダンス	要・にな 申込☒切 ~10/4	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保育者。先着12名	1,000円
9	水	10:30 ~ 11:30	ナチュラルecoコスメ サンダースペリー	要・にな 申込☒切 ~10/7	サンダースペリー化粧品 小林さん	口に入れても安心・安全のコスメを使ったセルフエステです。自分の力でキレイを保てる健康肌を目指して、一緒に肌育てしませんか?<デトックスハーブティー付き>先着4名	700円
10	木	13:00 ~ 14:00	子連れママさん★いらつしゃい になスタッフ 登録説明会	要・にな 申込☒切 ~9/8	になニーナ	になニーナの運営をちょっとお手伝いしてくれるボランティアさんを募集します。赤ちゃん連れOK。育児中のママ歓迎。新たな出会いがありますよ。まずは説明を聞きにきてみてね <お茶&お菓子付き>先着10名	無料
11	金	10:30 ~ 11:30	健康お茶会 「体を温めよう!」	要・にな 申込☒切 ~10/9	になニーナ	最近「冷え」っていませんか?体の内と外から温めて、これからの寒い冬を乗り切ろう!お茶:梅しょう番茶協賛:はやし建築(有)	200円 [会員:100円]
		13:00 ~ 14:00	ムダを節約 保険見直し相談室	要・にな 申込☒切 ~10/9	株式会社 リバティ 栗原さん	家計の中でしめる保険料って、意外と多いですよ。そんな出費を一度ちゃんと見直してみませんか?まずはそこから!	300円 [会員:無料]
15	火	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 ~10/11	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ヵ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
16	水	10:30 ~ 11:30	わざわざ作らない 簡単・すこやか 「離乳食」	要・にな 申込☒切 ~10/14	になニーナ	講師:ババウコさん(おうちごはん日和) からだと心をつくる食の基本・選び方の話と毎日手軽に作れて、家族みんなが元気になれる離乳食の作り方の実演。試食付。先着12名	1,200円 [会員:1,000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

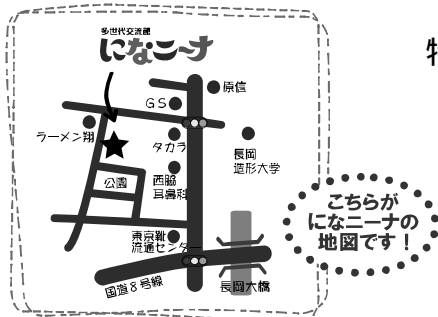
2013年  
10月

”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
17	木	10:30～11:30	小顔になれる！ プチリフトUPエステ	要・にな 申込〆切 ～10/15	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
18	金	10:00～11:30	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]
		13:30～14:30	子育て世代の マネープラン	要・にな 申込〆切 ～10/16	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]
22	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	ピラティス	要・にな 申込〆切 ～10/18	スタジオBe	カラダの引き締めに、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
25	金	10:30～11:30	子育てサロン 「コーヒーと おすすめ読書の会」	不要 当日お待ちしております	になニーナ	こだわりの淹れたてコーヒーを飲みながら、持ち寄ったオススメの本の話で盛り上がりましょう。互尊文庫さんもアドバイスしてくれます。持ち物：オススメの本(あれば)	200円 [会員:100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

## ★”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
3	木	13:30～14:30	健康お茶会 「ママピクスで 心も体もリフレッシュ」	不要 当日お待ちしております	肩こりや腰痛の改善、気分転換に！どなたでもどうぞ～ 持ち物：バスタオル、飲み物、裸足になれる動きやすい服装でお越しください。	無料
10 24	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。	
17	木	10:30～11:30	子育てサロン 「産後ママの不調を 改善しよう♪」		講師：東祐子さん(助産師) 腰痛、肩こり、尿モレ、イライラなど産後の不調を改善するために助産師さんからセルフケアの方法などを教えてもらいましょう。持ち物：浴用タオルやストールなど 動きやすい服装でお越しください。定員なし。	



### 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



130905

## 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!

興味を持ったらお気軽に  
スタッフまでお声がけください!

\*特典\*  
仲間づくり  
スキルアップ



## 改修工事のお知らせ

10月28日(月)～31日(木)

玄関付近の改修工事のため上記期間、  
閉館いたします。

ご迷惑をおかけしますが  
よろしくおねがいします。



NPO法人  
多世代交流館

になニーナ