



2022年度

親子ふれあい英語

LITTLE COCOONS

(リトルコクーンズ)



日時

4/25, 5/11, 6/22, 7/13, 8/16, 9/14, 10/26,
11/30, 12/21, 1/18, 2/15, 3/15

※4/25(月)以外、水曜日

人数

先着20組
0から3歳の親子

時間

11:00 -11:30



自宅でもできる動画を配信しています
視聴はこちらのQRコードからどうぞ♪

Let's have a lot of fun together through speaking familiar phrase, singing songs in English!

英語で身近なものを話したり
歌を歌ったり踊ったり。
いっぱい楽しもう！

(ひらいゆりか)

- ・沼津市出身
- ・英語英文学科卒業
- ・日本と同じく英語を第二言語とする
国の幼稚園でボランティア先生を経験。
- ・児童英会話、講師歴21年

問い合わせ

サンウェルぬまづ ふれあい交流室

055-922-1501



申込みはWEBのみです
申込みフォームはこちら
のQRコードから



2022年度

色イロリトミックス

場所⇒サンウェルぬまづ 4階多目的ホール

時間⇒11時から11時30分

対象年齢⇒012歳児のお子さまとその保護者さま

今年より
水曜日開催に
なります！

6/1,8,29 7/6,27 9/7,28
2023年

1/11,25 2/8 3/1,22

MUSIC | GAKKI | SONGS

RHYTHM | A・SO・BI



申込みはWEBのみです
申込みフォームはこちら
のQRコードから♪

いっしょに音楽で遊びましょう

□日程に変更があった場合、
サンウェルぬまづふれあい交流室の
公式Twitter、館内ポスター、
または講師峯松ゆきのTwitter、Instagramにて
お知らせいたします。ご来館前にご確認ください。

□お問合せは、
サンウェルぬまづ5階ふれあい交流室
TEL 055-922-1501 まで

講師は峯松ゆきです。
ピアノとリトミックスの先生をしています。
中学1年生双子の男の子のお母さんです。
今年からダルクローズリトミックスの勉強を本格的に始めました★
みなさんと音楽で遊ぶのをとても楽しみにしています！
/日本ジャック＝ダルクローズ協会、
日本シニアのためのダルクローズリトミックス研究会会員。



ママにおすすめエクササイズ

～ 自分のための運動習慣 ～

毎日、家族のために頑張っているママ。

たまには、自分の身体のために時間を使いませんか？

◇ ◇ ◇ 産後の身体に関するお悩み ◇ ◇ ◇

- ◆ 体重や体型が戻らない
 - ◆ 肩こり・腰痛が辛い
 - ◆ 骨盤の歪みが気になる
 - ◆ 尿もれが続いている
- などなど...

⇒ すこ～しずつでも運動しましょう！！

★ ストレッチや、軽い筋トレをしたり、
音楽に合わせて動いてみたり（^ー^）
難しいことはしません。お気軽にどうぞ♪

マイペース & お子さんのペース でご参加ください。

フィットネスインストラクター

蛸沢 亜希子

★★

開催日

2022年

4/27、5/30、6/27、7/11、8/8、9/12、10/31、11/14、12/12

2023年

1/23、2/13、3/13

※ 4/27(水)以外、すべて 月曜10:30～



申込みはWEBのみです
申込みフォームはこちら
のQRコードから♪

お問合せ

サンウェルぬまづ 5F ふれあい交流室

☎ 055-922-1501

ベビーマッサージ教室

赤ちゃん和妈妈の『ココロ』と『カラダ』を繋ぐベビーマッサージ

生後半年から1歳半くらいまでが愛着形成にとっても重要な時期と言われています。

ベビーマッサージはママの手で赤ちゃんに触れるタッチケアで絆づくりをします♪

是非一度体験してみませんか？

毎月第3金曜日

11:00～11:30

参加費無料

※定員になり次第募集を締め切らせていただきます。

対象年齢

1歳未満の
お子様

持ち物

バスタオル



講師 新井 佳乃

保有資格

JABC日本ベビー＆チャイルドケア協会

認定インストラクター

大学卒業後結婚。家事、育児を
こなしつつ、エステサロンと美容
マシンの輸入販売を営む。
実は4人の母。

2022年度
赤ちゃんDay日程

5/20・6/17

7/15・9/16・10/21

11/18・12/16

1/20・2/17・3/17

(毎月第3金曜日)



ご自宅でもできる動画を
配信しています。
視聴はこちらからどうぞ♪

問
合
わ
せ

サンウェルぬまづ ふれあい交流室

〒410-0032 沼津市日の出町1-15

ぬまづ健康福祉プラザ

<http://www.n-plaza.jp/>

お問合せ

TEL 055-922-1501



申込みはWEBのみです
申込みフォームはこちら
のQRコードから♪

