

令和5年度玉川区民講座 

子育て応援セミナー

自分の時間がない、育児で身体がしんどい、そんな子育て中の方を応援します。お友達をつかって子育てをもっと楽しく！

第1回 11月7日(火)

「骨格診断」
～私を知るはじめての一步～

骨格診断アドバイザー
NATSU



第2回 11月14日(火)

「バレエストレッチ」
～座って楽しくリフレッシュ～



mama BALLET主宰 中村 陽和
井上バレエ団 高根 由紀子

第3回 11月21日(火)

みんなで
わいわい交流会

みなさんで。

※保育はありません

時 間：午前10時～12時
対 象：区内在住の幼児の保護者
*全回参加できる方
定 員：16名(抽選)
場 所：上野毛地区会館
保 育：あり(ひととき保育)

*生後5か月以上～小学校就学前まで
*お子様を同伴しての受講はできません

<申込み>

9月25日(月)～10月15日(日)

*結果は当落にかかわらず10月18日(水)ごろ発送します。

『オンライン手続き』からお申込みください。



* 子育て応援セミナー 講師紹介 *

NATSU 先生

販売営業やフェイシャル&ボディエステなど、様々な業種で接客経験を積んだ後、「自分の好きなことで人を幸せにする仕事がしたい！」と決意し、パーソナルスタイリストに転身。診断結果と自分が着たい服が違っていた経験から「ファッションは自分の好きを似合わせる」ことが1番大切であると確信し、着こなしのスタイルアップに自身が最も活用していた骨格診断のディプロマを取得、個人向けのサロン「NENENE」をオープン。
【ファッションを楽しむ、鏡の前で笑顔になれるアドバイス】をコンセプトにファッションアドバイザーとして活動中。

私自身2児の出産後に何を着たらいいかわからずファッション迷子でした。そこからたくさんの診断を受けましたが、今でも一番大切にしているのは骨格診断です。骨格診断は自分の骨格に合わせて、どんなアイテムを選ぶと魅力的に見せられるのかが分かるメソッドです。グループで他の方と比べることで自身の骨格の特徴を知りましょう♪



中村 陽和 先生

幼少よりクラシックバレエを始める。中京テレビ「少年チャンプル第一回高校生ストリートダンス選手権」、調布ストリートダンスコンテスト優勝、ミスダンスドリルフリースタイル部門全国5位。バレエ協会主催公演にて「海と真珠」、「海賊よりオダリスク」などを踊る。その後NY、LAに留学しダンス・バレエを深める。バレエ、ダンスのインストラクター歴15年。現在、0歳、3歳児の母として同じく子育て中の方を対象にmama BALLETを主宰。

高根 由紀子 先生

3歳で菊池バレエ研究所にてバレエを始める。菊池武久、藤多賀子に師事。日本バレエ協会神奈川ブロック、川崎市芸術舞踊協会などの公演に出演。2011年4月 有明教育芸術短期大学芸術教養学科入学。辻本早苗、花柳翫一に師事。バレエ、コンテンポラリーダンス、日舞を学ぶ。2013年3月同学卒業。同年4月に公益財団法人 井上バレエ団 入団。全ての公演に出演している。



抱っこのしすぎで腰が痛い、授乳の姿勢をとると背中が辛い！

そんな悩みをバレエの動きを取り入れたストレッチで解消します。

バレエ未経験者の方でも大丈夫！ご自宅でも続けていただけるように椅子に座ったままできるストレッチから、バレリーナ気分になれる簡単な運動で、みんなで楽しくリフレッシュしましょう♪

