

# 料理や運動を楽しみましょう

健康増進課（講座の問い合わせは、5月7日以降は株式会社アクトス ☎08581）

## クッキングスタジオ

子育て家庭にうれしい食育教室や一人暮らしのための自炊教室、基礎から学ぶ男の料理教室など幅広い講座を開催していきます。料理を楽しく学びませんか。



講座名	テーマ	期日	時間	参加費
マタニティクッキング教室	妊娠期の適量食クッキング	5/13(日)	午前9時30分～正午	540円
	今から学ぶ!産後の回復食クッキング	5/29(火) 6/9(土)	午前9時30分～正午	各回540円
ママを助ける!夫婦で学ぶ!マタニティクッキング教室	妊娠期の適量食クッキング	5/27(日)	午前9時30分～正午	1,080円
ママのお悩み解消!子育て家庭のクッキング教室	幼児期のバランス食クッキング	5/8(火)、25(金)	午前9時30分～正午	各回540円
子育て家庭の食育教室	親子でつくろう!手づくりおやつクッキング	5/19(土)	午後1時30分～4時	1,080円
簡単!オシャレ!お弁当教室	お弁当箱活用術!簡単!時短!クッキング	5/17(木)	午前9時30分～正午	540円
ヤング世代の健康クッキング教室	これから始める一人暮らしの自炊教室	5/23(水)	午後6時30分～8時30分	540円
基礎から学べる男の料理教室	料理の基礎を学ぶ初心者クッキング~和食編~	5/26(土)	午前9時30分～正午	540円
いきいき長生きクッキング教室	筋力維持のたんぱく質クッキング	5/11(金)	午前9時30分～正午	540円

## 健康スタジオ

妊娠期や産後の心と身体づくりのためのヨガ、親子で楽しめる幼児向けエクササイズ、身体機能を向上させるシニア向け運動教室などさまざまな種類の講座を行います。楽しみながらリフレッシュしませんか。



講座名	内容	期日	時間	参加費
マタニティのさわやか運動教室I	出産に向けた体力づくりや精神的なリラックス	5/19(土)、30(水) 6/6(水)、16(土)	午前10時~11時	各回540円
マタニティのさわやか運動教室II	産後の早期回復に向けた体力づくり	5/11(金)、26(土) 6/8(金)、23(土)	午前10時~11時	各回540円
にこにこママの運動教室I	体調や身体の機能回復、開いた骨盤の調整	5/9(水) 6/13(水)	午前10時~11時	各回540円
にこにこママの運動教室II	体力や身体機能の回復、心身のリフレッシュ	5/23(水) 6/27(水)	午前10時~11時	各回540円
にこにこママの運動教室III	母子の触れ合いと産後の体力回復	5/8(火)、16(水) 6/12(火)、20(水)	午前10時~11時	各回540円
親子なかよし運動教室I	親子の触れ合いと体力向上	5/22(火) 6/26(火)	午前10時~11時	各回540円
親子なかよし運動教室II	子どもの発育発達、親の運動不足解消	5/12(土) 6/9(土)	午前10時~11時	各回540円
気分爽快かんたんエアロビクス	働く世代が仕事帰りにできる初心者向けのエアロビクス	5/10(木) 6/14(木)	午後7時15分~8時15分	各回540円
肩こり腰痛すっきり教室	職場や自宅でもできる簡単なストレッチや肩こり腰痛予防運動	5/30(水) 6/6(水)	午後6時30分~7時30分	各回540円
まだ間に合う!今から始める健康教室	メタボ予防改善の運動とバランス健康食	5/9(水)	午後6時30分~8時30分	1,080円

## 友達同士で利用しましょう

子育て支援課

クッキングスタジオや健康スタジオのほか、研修会議室を借りることができます。友達同士の交流会などで、ぜひご利用ください。予約方法など詳しくはお問い合わせください。

施設名	クッキングスタジオ	健康スタジオ	研修会議室1	研修会議室2
使用料(1時間当たり)	380円	710円	350円	240円
定員	30人程度	50人程度	30人程度	20人程度

※研修会議室1と2はつなげて使用することができます。

# 可児市子育て健康プラザ



可児市子育て健康プラザ・マーノは、総合的な子育て支援と市民の健康づくりの拠点として、5月6日(日)に開館します。  
問合先 子育て支援課



## マーノにはこんなところがあります



### 屋根の上のひろば

可児川を一望できる開放的な空間です。日光浴をしながら読書をしたり、おしゃべりしたり、のんびりゆったりと過ごすことができます。



### みつずな 絆る~む

木目調の優しい広い空間で子どもたちを思い思い遊ばせながら、保護者同士がゆっくりくつろぎ、交流することもできます。



### 中央児童センター「にこっと」

体育館のように広い遊戯室には、クライミングウォールなど人気の遊具もあり、雨の日でも子どもたちが活発に過ごせます。

子育て支援としての機能だけでなく、健康スタジオやクッキングスタジオでは、自分に合った健康づくりに取り組むことができます(スペース参照)。他にも、食材にこだわった健康に良いおしゃべりな料理を提供するレストラン、特産品の紹介・販売や観光PRコーナーなど、子育て世代だけでなく多くの人に利用してもらええる施設です。気軽に足を運んでみてください。

## マーノは魅力満載

可児市は「子育て世代の安心への」の実現に向けて、さまざまな子育て施策に取り組んでいます。子どもがぐすく成長するようにつに、安心して子育てできるように、可児市での子育てを総合的に支援する施設、可児市子育て健康プラザ・マーノ(以下マーノ)が開館します。



木製家具



館内の様子

マーノの内装やテーブル・椅子などの家具には、岐阜県産の木材を使用しています。家具は開放スペースに設置し、木の温かみを感じながらくつろいだり、交流したりできる場となっています。なお、内装には岐阜県の補助金を、家具の購入には清流の国ぎふ森林・環境税をそれぞれ活用しました。

## 子育てこやまぐまぐまぐ

## 木のぬくもりが広がります