

NEW

2026年後期新規講座

ひだまりのおか ぽかぽか

ふくごうしせつ

会場

ぽかぽか 小会議室・大研修室

参加申込み期間

8月1日(土)～8月30日(日)まで ※定員を超えた場合は、抽選

家族やお友達と一緒に！



美・夢！
こころとからだ
の健康

食べる、飲む、作るを満喫！



くわなで初開催
初講座！

子育てのお悩み解決！



東 ちひろ

書籍多数「9割は叱ることはありません」「子育てがうまくいく！ママのココロ貯金のすすめ 親子の自己肯定感を上げる33のポイント」等

子育てのヒント
に出合えます

・「はじめての腸活講座」(全3回)

～免疫力向上・ダイエット・美肌～
名古屋学芸大学管理栄養学部
藤木 理代

10/2(金)・12/4(金)・2/19(金)

※腸内細菌キットで、参加者ひとりひとりの腸内細菌を調べ、免疫向上やダイエットに役立てます。

・心がわくわくとすると人生が動き出す

「夢を叶えるわくわく講座」(全1回)

日本わくわく協会
柴田 美香

10/14(水)コース・10/24(土)コース

・「スパイスブレンド講座」(全3回)

クラフトコーラ/スパイスカレー/チャイ
ちひろ堂

スパイスデザインマイスター ちひろ

10/10(土)・11/14(土)・12/12(土)

・coffee class

「自分好みのコーヒーを
見つけたい方へ」(全1回)

Sunburst Coffe Roastery 焙煎士

10/31(土)

・ハンドメイド体験

「クリスマスのスワッグ講座」(全1回)

フラワー工房 花いちめん

11/29(日)コース・12/1(火)コース

・「子どものやる気と自信を引き出す」
(全2回)

話の聴き方 11/7(土)

※会場 コミュニティプラザ

認め方 11/21(土)

※会場 ぽかぽか

一般社団法人子育て心理学協会

浜仲 泰代 11/7(土)

東 ちひろ 11/21(土)

※幼児・小中高生の子どもに対応した内容です。11/21は質問タイムがあります。

申込み・問合せ

陽だまりの丘複合施設ぽかぽか

TEL 0594-87-7576

✉ pokapoka@kuwana-shakyo.com

申込方法

氏名、生年月日、年齢、性別、電話番号、住所を記載し、LINE、メール、ぽかぽか窓口のいずれかでお申し込みください。
定員を超えた場合は、抽選になります。
※詳細は、裏面または、陽だまりの丘複合施設ぽかぽかHPで！

▼LINE



▼HP



「はじめての腸活講座」

～免疫力向上・ダイエット・美肌～

●時間 13:30～15:00 ●定員 30人

●受講料 2,200円
 十腸内細菌検査キット代
 5,500円

●備考 本講座により得られるデータを名古屋学芸大学の研究に活用することを同意いただける方のみ参加できます。具体的には、食事や健康状態に関するアンケート、健康診断結果やお薬手帳の内容を踏まえた健康チェック、2か月間の運動の実施、オリゴ糖シロップの摂取などを実施します。



心があくわくすると人生が動き出す

「夢を叶えるわくわく講座」

わくわく講座では、頭の中をわくわくしたイメージいっぱいにする事で、現実がイメージどおりになっていくことを体感できる講座です。講師の柴田美香さんから、現実をイメージどおりに変えていくための方法や夢を叶える秘訣をお話いただきます。

●時間 13:30～15:00
 ●定員 各コース 15人
 ●受講料 550円
 十教材代 1,000円



「スパイスブレンド講座」

～クラフトコーラ・スパイスカレー・チャイ～

●時間 13:30～15:00 ●定員 10人

●受講料 1,650円
 十スパイス等材料代 3,500円

●備考
 ・試飲、試食あります。
 ・ブレンドしたスパイスはお持ち帰りします。調理はご自宅でお楽しみください。



Coffee Class

「自分好みのコーヒーを見つけたい方へ」

●時間 13:30～15:00 ●定員 15人

●受講料 550円
 十コーヒー材料代 500円

●備考 ハンドドリップ体験があります。また、数種類のコーヒーを飲み比べます。



ハンドメイド体験

「クリスマスのスワッグ講座」

クリスマスイメージした生花を束ねて、ドライフラワーして楽しめます。時間の経過とともにその風合いは少しずつ深みを増していきます。自然の色と香りで暮らしにセンスを取り入れたい方におすすめです。

●時間 10:00～11:30
 ●定員 各コース 15人
 ●受講料 550円
 十花等材料代 3,000円
 ●備考 持ち物 花切りハサミ



「子どものやる気と自信を引き出す」

<話の聴き方><認め方>

●時間 13:30～15:00
 ●定員 30人
 ●受講料 1,100円
 ●備考 1日目の会場
 光精エココミュニティプラザ
 (桑名市大山田1-7-4)
 2日目の会場
 陽だまりの丘複合施設ぽかぽか
 (桑名市陽だまりの丘4-2201-2)



～お申込み方法は、表面の下段をご覧ください～

陽だまりの丘複合施設ぽかぽか

