



monami カフェ × コラボ プチセミナー

参加費無料
お子さまと一緒に
参加OK!

monamiカフェとコラボして開催する、
ママのためのお役立ちプチセミナーです。
想いを持って地域で個人で活動しているママや
ママに気軽に聞いてもらいたいと考えている
企業とコラボして、ワイワイ話しながら
参加してもらえます！
これからの暮らしに役立つ
ヒントがきっと見つかりますよ♪

《3講座共通》
【時間】10:00~12:00
【会場】長野市権堂
イーストプラザ
(コミュニティルーム)



※駐車場は周辺の有料駐車場などをご利用ください。
長電パーキングはイトヨーカドーを
ご利用になるとサービスがあります。

11/15 (金)

今さら聞けなくて困ってた!
つみたてNISA (ニーサ)、
イデコは本当に必要?

講師: 宮原 理智
(ファイナンシャルプランナー)
2児の母。難しいことをシンプルに
分かりやすく伝える!をモットーに
活躍中のFP。同じママとしてリアルな
目線からの話は共感できると好評。

「教育資金はこれで大丈夫?」、「住宅ローンは返していけるのかな?」。悩める主婦の少額コツコツ資金づくりの強い味方、つみたてニーサとイデコ。気にはなっている人、よく分からないまま始めてしまっている人も多いはず。でも「自分にあった資金づくり方法なの?」今さら聞けない、ニーサとイデコのしくみから、気になる教育、住宅、老後の資金づくりの考え方で、分かりやすくお伝えいたします!

定員10名

11/28 (木)

産後・子育て中の
痛み・歪み・たるみを解消!
ボウスプリングでママの
からだをリフレッシュ!

講師: 竹田 香子
2児の母。腰痛や首の痛みの
ケアに最適なヨガ
「ボウスプリング」をはじめ、
おとなのためのクラシック
バレエやヨガのレッスンを
開催中。丁寧で優しい指導が評判!

ボウスプリングは最新の解剖学に則った最も健康的なヨガと言われており、腰痛・肩こり・首の痛みといった不調やバストウエスト・ヒップラインの衰えにお悩みの方にオススメです。家事の合間におうちでできる資料付き!

持ち物: 柔らかな生地のおむすやすい履物、ヨガマット
(レンタルご希望の方は申込時にお伝えください)

定員8名

11/29 (金)

ママのための
お片付け講座
子育て中にできる
ズボラ流お片付け

講師: 飯島 真紀子
3児の母。フリーランスの
整理収納アドバイザー。
インテリアコーディネーター
として5年間での相談実績
は300件以上!

子育てしながら家事や仕事とママは毎日大変ですよ。そんな家事に育児に仕事にがんばっているママへ、家事がラクになるズボラ流お片付け法をお伝えします。お片付けの基本やオススメの収納用品についてもお話します。

定員10名

11/25 (月)

ママがあっという間に輝きだす
「Happyカラー座談会」

講師: 小笠原 早苗 (カラーセラピスト)
三児の母。フルタイムの仕事との両立に苦労した経験から、自分らしい願いを叶えようとカラーセラピストに転身。ファッション、カラー、アカシックリーディングを通して、自分らしく幸せになりたいを女性を応援中。

家族や周りの人にはいつも笑顔でいて欲しい。その願いを叶えるには「まずは自分を好きになりママが笑顔になること。」子育ての悩みのシェアや、カラーを生活やファッションに取り入れる話など、人生が輝きだすキッカケをお届けします。

定員8名

【時間】10:00~12:00
【会場】上田市サントミュージゼ
第一会議室



●ご予約 月刊モナミ 検索 モナミHPの【イベント】から。
●お問合せ モナミ編集部 TEL.026-244-5552
※monami@monami-mama.comより確認メールを送信します。ドメイン指定受信を設定している場合は変更をお願いします。
※個人情報取扱について: お預かりした個人情報は、応募受付及びご連絡のために利用いたします。ご本人の了解なしに他の目的には利用しません。