

西コミ通信

2025

6

vol.003



地域の交流と学びが集まる場所

西コミの使い方虎の巻 子育て世代の過ごし方



親子で安心して遊べるキッズスペース

カラフルな玩具や好奇心を刺激するトンネル型玩具など、楽しさ満載!クッション床なので、ママ・パパも安心してお子さまを遊ばせることができます。



4月13日にオープンした西コミュニティセンター。このコーナーでは、皆さまに当センターの使い方を提案します。今回は、小さなお子さまをお連れの子育て世代の方におすすめの過ごし方をご紹介します!

青空の下で楽しもう!

建物に囲まれた大きな天然芝の広場があり、親子でのびのびと外遊びを満喫!各階にはさわやかな風を感じながらお持ち込みのお食事やおやつを食べられる席もあります。



本にも触れられる!

約500冊の絵本・読み物などを自由に楽しめる図書コーナーが!お子さまに読み聞かせもできます。



お子さま向けの設備も充実!

お子さま向け飲み物の自動販売機やおむつ交換スペース、プライバシーに配慮した授乳室、そして子ども用トイレも。子育て中のママ・パパをしっかりサポートします!



6/21日 13:00~16:00

移動図書館がやってくる!

和歌山市民図書館 移動図書館「ほんわか号」がやってきます!子どもから大人まで楽しめる図書がたくさん。図書の貸出もできます。新たな本との出会いを楽しみましょう!

和歌山市西コミュニティセンタースタッフによる「絵本・紙芝居のおはなし会」も同日開催!

《6/21(土) 14:00~14:20》



イベント・講座情報

2025_6_vol.003

【講】…講師名 【対】…対象 【定】…定員 【持】…持ち物 【費】…参加費(※記載の無いものは無料) 【申】…申込方法(※記載の無いものは申込不要) 【場】…会場

6/18日 10:00~11:00

コミヨガ モーニング

「コミヨガ」をスタートします!ヨガを楽しみながら、参加者同士が自然にコミュニケーションが生まれる場を目指したイベントです。



【講】ヨガインストラクター 西浦百恵さん
【定】8名/【持】ヨガマット
【費】500円(ドリンク1杯付き)
【申】6/11(水) 12:00~WEB予約開始
【場】2階:多目的ホール(小)

6/21日 10:00~11:30

心と身体のリラックスヨガ

初心者も大歓迎!
ヨガで心と身体をリラックスさせましょう。



【講】ヨガインストラクター たかひろ先生
【定】10名/【持】ヨガマット
【費】500円
【申】6/11(水) 12:00~WEB予約開始
【場】2階:多目的ホール(小)
※動きやすい服装でご参加ください。

6/28日 13:00~14:00

美容鍼灸師が教える「耳」から美と健康を整える耳ヨガワークショップ

耳から見る簡単なセルフチェックと耳を利用した健康と美容のためのセルフケアをお伝えします。話題の1日1分簡単耳ヨガワークを身につけましょう!



【講】はり師・きゅう師 岡田真樹さん
【定】20名/【持】鏡、筆記用具/【費】500円
【申】6/11(水) 12:00~WEB予約開始
【場】2階:多目的ホール(小)

7/2日 ①10:00~11:00 ②11:30~12:30

初心者でもできる!浴衣着付レッスン

苦しくない、きれいな着付け方を初心者でもできるように丁寧に教えます!



①相手への着付け編 ②自分への着付け編
【講】Make up Salon Flow 中川沙里さん
【定】各回12名
【持】大人用浴衣、腰紐2本、伊達締め、帯、あればいいもの(肌着、コーリンベルト、襟芯)
【費】400円/【申】6/25(水) 12:00~WEB予約開始
【場】2階:多目的ホール(小)
※履きやすい履き付けをするため、なるべく薄着になれる服装でお越しください。

7/5日 10:00~11:30

お腹スッキリ習慣!内臓を整えるピラティス&セルフケア

~40度のお湯でじんわり整える、やさしいお腹ケア~
ピラティスによって姿勢と体幹を整え、その後温かいペットボトルを使った内臓のセルフマッサージを行うことで、心身ともにリラックスしながら「自分の体を大切にする」感覚を育てます。



【講】ピラティスインストラクター 藤谷真理奈さん
【定】15名/【持】タオル、ヨガマットまたはバスタオル2枚
【費】1,000円(セルフケア道具付き)
【申】6/25(水) 12:00~WEB予約開始
【場】2階:多目的ホール(小)

7/11-25日 8/8-29日 14:00~16:00

はじめてのえんぴつ画教室

えんぴつと消しゴムと用紙があれば始められるえんぴつ画。
教室で描いたえんぴつ画は全4回終了後に西コミュニティセンター内で展示します。



【講】えんぴつ画教室たろこ 西野一義さん/【定】20名
【持】鉛筆(2H-HB-4B)、ものさし
【費】1,500円/【申】6/25(水) 12:00~WEB予約開始
【場】1階:活動室(中)
※全4回ともご参加いただける方に限ります。
※参加費は初回に全額お支払いいただきます。

BABY/KIDS Event

6/1日 7/6日 15:00~15:30

おはなしだいすきよっといで!

ボランティア団体「おはなしボン」さんによる絵本・紙芝居のおはなし会です。



【講】おはなしボン!
【場】1階:オープンスペース

6/19日 ①10:30~11:00 ②11:15~11:45

親子ふれあいリトミック

楽しく音に触れ合いながら、身体を動かしましょう。



【講】あんだんて 小西陽子さん
【対】①0~1歳半頃のお子様とその保護者 ②1歳半頃~3歳のお子様とその保護者
【定】各回10組
【申】6/11(水) 12:00~WEB予約開始
【場】2階:多目的ホール(小)

6/27日 10:00~11:00

赤ちゃんもママもにっこり!ベビーマッサージレッスン&子育て座談会

赤ちゃんの心身の発達を促し、赤ちゃんとお母さんのスキンシップをはかるマッサージです。レッスンはママ同士お茶をして、子育ての悩みなどをお話ししましょう。



【講】mamane 中谷なみこさん
【対】生後1か月~1歳頃までのお子様とその保護者
【定】6組/【費】500円(ドリンクバー1回利用券付き)
【申】6/11(水) 12:00~WEB予約開始/【場】2階:和室
※座談会の参加は任意です。
※ドリンクバー利用券はイベント後日でも利用できます。

7/4日 10:00~11:00

親子で楽しむベビーストレッチレッスン&子育て座談会

赤ちゃんの身体の柔軟性や発達を促すための運動をしつつ、親子の絆も深められるストレッチです。レッスンはママ同士お茶をして、子育ての悩みなどをお話ししましょう。



【講】mamane 中谷なみこさん
【対】1歳頃~3歳頃までのお子様とその保護者
【定】6組/【費】500円(ドリンクバー1回利用券付き)
【申】6/25(水) 12:00~WEB予約開始/【場】1階:活動室(小)
※座談会の参加は任意です。
※ドリンクバー利用券はイベント後日でも利用できます。

イベント・講座の参加・申込について

- 6月開催イベントからイベントWEB予約が開始いたします。参加申込が必要なイベント・講座は、和歌山市西コミュニティセンター公式HPよりお申込みいただけます。なお、窓口でのお申込みもできますが、お電話でのお申込みはできません。詳しくは、6月以降に当センターにて配布予定の別紙、または公式HPをご確認ください。
- 実費負担が必要なイベント・講座は、当日ご参加前に1階窓口でお支払ください。
- 自由参加のイベントは当日開催場所へ直接お越しください。
- 都合により、イベントの日時や内容を予告なく変更する場合がございます。最新情報は公式HPをご確認ください。