



おぼたの推しは何色?

bota オリジナル 推し色フロート 全種類 ¥500



#botaで推し活 インスタで投稿してね!

SUN

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

Calendar grid with daily menu items, prices, and icons. Includes special events like 'café bota coffee ticket' and 'Misaki Donuts'.

※すべて税込価格。 ※最新のスケジュールはbotaHPまたはInstagramをご確認ください。

須坂市で創業49年「炭火焼き俵ハンバーグ」行列のできる店! 「ドンキホーテ」

栄養士が作る お弁当+雑貨カフェ 「kitchen vicky (キッチンピッキー)」

インテリアと雑貨の店 「5 FIVE's (ファイブズ)」

※2026年5月26日現在



# からだに良いこと、botaで始めましょう!

## ママのための ヨガ教室



~こころとからだをゆるめましょう~

①6/10 ②6/24 ③7/8  
④7/22 ⑤8/6 ※⑤のみ木曜日

水曜日 10:00-11:30

講師: 跡部 奈美  
(ココロカラダサポートCOCOohana代表)  
定員: 先着10名 ※託児あり  
参加費: 5回セット4,000円(1回1,000円)  
1回から予約可能



## イケマッチョ小柳の bota de エクササイズ



~暑さに負けない身体をつくろう~

①6/10 ②6/24 ③7/8 ④7/22  
⑤8/5 ⑥8/19 ⑦9/2 ⑧9/16

水曜日 18:30-19:30

全8回の集中講座で  
体幹&代謝アップ!



小柳 竜也  
母の介護を機に解剖学を独学で学び、  
2019年に脱サラしてパーソナルジム  
「E9th PRIVATE GYM」を開業。  
ダイエット指導やシニア向けの健康  
指導、選手の育成まで幅広い知識を  
持つ、2児のパパの顔も。  
ゲライトすこうチャンネルで放送中  
の「I KE TO RE」にも出演。



講師: 小柳 竜也 (e9th代表)  
参加費: 8回セット6,000円  
4回セット3,600円  
1回1,000円  
持ち物: 飲み物

## トマ子のこうじワークショップ 「発酵ケチャップづくり」



お子さんにも大人気の  
発酵ケチャップ!!



6/24(水) 10:30-13:00

「日常に発酵を」。トマ子さんから「こうじ」についてのレクチャーを受けながら、身体にやさしい自家製の発酵ケチャップをつくってみませんか。少人数でアットホームに、おしゃべりを楽しみながら過ごす特別な時間です。おひとりでもお気軽にご参加ください。忙しいママもお迎え前の時間を使って学ぶことができます。できあがったケチャップは各自お持ち帰りいただけます。

講師: トマ子(トマ子の台所)  
参加料: 4,000円(材料費・ランチ代込) 定員: 先着8名

トマ子さん  
特製ランチつき!

発酵ケチャップのミートソースパスタとコーヒー



6月3日(水)から

## グリーン シャインマスカット スムージー



800円

シャインマスカットのさわやかな甘みがほうれん草と溶け合ったフルーティーな味わい。疲労回復やストレスケア、生活習慣病予防など忙しい毎日のコンディション維持におすすめです。

シャインマスカット/ほうれん草/柿/生姜/レモン

※価格はすべて税込



## 須坂市子育て支援センター

9:00~16:00 (日・祝・年末年始除く)

シルキービル1F bota 内



6/4(木)  
10:30

歯の健康教室  
(個別相談あり)

6/11(木)  
10:30

ふれあいあそび  
・親子で遊びましょう!

6/18(木)  
10:30

あそぼう day!  
・新聞紙でいろいろ楽しもう!

6/25(木)  
10:30

親子ピクス  
・親子で楽しく体を動かそう!

【お問合せ/ご予約】

須坂市子育て支援センター TEL:026-245-6588  
ファミリー・サポート・センター TEL:026-477-2033



予約



instagram

就学前のお子さんと保護者、妊婦さんが無料で利用できる施設です。どこにお住まいでもご利用可能です。

Goolight 制作番組

\botaにあつまれ!!/\

## スマイルキッズ

6/1(月)~5(金)

8:00/10:30/17:30/20:00/23:00

地上デジタル 121ch

「すこうチャンネル」にて放送



botaを利用する親子の紹介やおすすめ情報が満載!

放送に関するお問合せは... Goolight TEL.026-246-1222