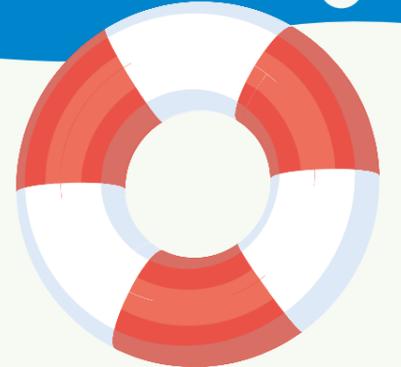


	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00
ルーム AB	10:00~11:00 らくらくエアロビクス		13:00~14:00 筋膜リリース&ピラティス				
	11:30~12:30 腰を護る！ 簡単ストレッチ&筋トレ		14:30~15:30 ほぐして伸ばそう ウェービングストレッチ				
ルーム D	10:00~11:00 産後ヨガ ~ママの元気をサポートします~		13:00~15:00 ペーパーテクスチャアート体験				
	11:30~12:30 夏バテ解消ヨガ ~夏の疲れを残さない体へ~						
ルーム E	10:00~10:30 乳幼児の親子と一緒に おたのしみ劇場		①13:00~13:40	②14:00~14:40	③15:00~15:40		
	11:30~12:00 ほっこりおはなし会		パンパスグラス de お月見アレンジ				
ルーム FG	10:00~10:50	11:20~12:10		13:00~15:00			
	アイシングクッキーづくり (かき氷&白くまさん)			畳縁でミニミニポーチづくり			
多目的 A	10:00~12:00 お砂糖博士®の 実験つきお砂糖講座		13:00~15:00 めじるしキーホルダー作り レザークラフト				
多目的 B	10:00~11:00 親子で HIP-HOP		13:00~14:00 あつまれ初心者！ 初めての HIP-HOP		14:30~15:30 キッズ集合☆K-POP ダンス		
	11:30~12:30 不調手放す チェアストレッチ×セルフ整体						
オープンスペース	10:00~11:00 だれでも楽しめるマットス		13:00~14:00 身体機能 UP！ 親子で楽しくステップ体操		14:30~16:00 みんなあつまれ！ 元気にドラムサークル		
	11:30~12:30 遊び心いっぱい スクエアステップ						
オープンスペース	10:00~15:00 ハンドメイドぶちマルシェ & ミニ縁日						
オープンスペース	11:30 ~ 完売まで 天然酵母・国産小麦のパン販売						



2025年
8月23日(土)
10時~16時



会場
柏市民交流センター
パレット柏
柏駅南口より徒歩3分



特設予約サイトからご予約下さい
予約受付 8月2日(土)9:00 ~ 先着受付
受付終了は8月22日(金)の16時です。
定員に達した場合、上記のお時間より早く受付終了
になります。

ご予約はコチラ /



※当日は水分補給をこまめにし、熱中症や脱水症状に十分お気を付け下さい。
※館内は冷房が効いておりますので、必要に応じて上着などをご用意下さい。

〒277-0005
柏市柏一丁目7番1-301号 DayOne タワー3階

ルーム AB

10:00~11:00

らくらくエアロビクス

音楽に合わせて動きながら筋力・持久力・バランス感覚を高めます。初心者やシニア向けのやさしい講座です

定員 40名
対象 中学生以上
参加費 500円



健康運動指導士 小林佳代子

ルーム AB

11:30~12:30

**腰を護る！
簡単ストレッチ&筋トシ**

「ほぐす」「伸ばす」「鍛える」の3つの視点から腰周りのバランスを整える腰痛対策をご紹介します



定員 53名
対象 中学生以上
参加費 1000円

NSCA パーソナルトレーナー本井傳悟

ルーム AB

13:00~14:00

筋膜リリース&ピラティス

気づかない癖や歪みをリリースしてからインナーマッスルを鍛えます 姿勢改善して快適なカラダへ導きます



定員 20名
対象 どなたでも
参加費 800円

ピラティスインストラクター大塚幸恵

多目的スペース A

10:00~12:00

お砂糖博士®の実験つきお砂糖講座

「お砂糖」を中心に普段の食事について考えます ジュースを作る実験もするよ！自由研究にもぴったり！



定員 13組
対象 親子
参加費 1組1500円 (1人追加毎に+500円)

お砂糖博士®(新美歯科オーラルケア院長)

多目的スペース A

13:00~15:00

**めじるしキーホルダー作り
しザークラフト**

好きな色の革を選んで模様やアルファベットをトンカチでトントン♪自分だけのめじるしキーホルダーの完成です！



定員 ①13:00~
②13:20~
③13:40~
各回4名
※14時以降は随時受付
対象 どなたでも
参加費 500円

mama-po

多目的スペース B

10:00~11:00

親子でHIP-HOP

タオルを使ってウォーミングアップ ☆リズム練習から振り付けまで ☆初心者対象☆年齢は問いません

定員 10組
対象 ペアでご参加下さい (親子・お孫さん・兄弟など) ダンス経験のない方
持ち物 シューズ・タオル
参加費 1組1000円

フィットネスインストラクター佐々木務代

ルーム AB

14:30~15:30

**ほぐして伸ばそう
ウェーブリングストレッチ**

筋肉をほぐし伸ばしていきます 初めは痛く感じる所も少しずつ気持ちよさを感じられるようになっていきます



定員 20名
対象 どなたでも
持ち物 タオル
参加費 500円

フィットネスインストラクター三浦千鶴

ルーム D

10:00~11:00

**産後ヨガ
~ママの元気をサポートします~**

骨盤周りを意識した動きで産後の身体をセルフケアしませんか？赤ちゃん泣いてもOKです！



定員 10組
対象 産後1年くらいまでのお母さんとその赤ちゃん (首が座った赤ちゃんから)
参加費 1組500円

イシュタヨガ認定インストラクター中野公美子

ルーム D

11:30~12:30

**夏バテ解消ヨガ
~夏の疲れを残さない体へ~**

ヨガの動きと深い呼吸で、暑さで溜まった疲れやストレスを緩和し、心と体をクールダウン



定員 20名
対象 中学生以上
参加費 500円

イシュタヨガ認定インストラクター中野公美子

多目的スペース B

11:30~12:30

**不調手放す
チェアストレッチ×セルフ整体**

肩こり腰痛にお悩みの方にもおすすめ！椅子に座って負担なく動きます どなたでも安心してご参加ください



定員 20名
対象 どなたでも
参加費 500円

ピラティスインストラクター大塚幸恵

多目的スペース B

13:00~14:00

**あつまれ初心者！
初めてのHIP-HOP**

ダンスなんて、と思っている方も今日は音楽に合わせて体を揺らしてみましょ！



定員 20名
対象 中学生以上
持ち物 シューズ
参加費 500円

フィットネスインストラクター三浦千鶴

多目的スペース B

14:30~15:30

キッズ集合☆K-POP ダンス

Let's enjoy! Smile! K-POP ダンスを踊ってみたいキッズ集合！初めてでも大丈夫、鏡の前ではいポーズ！



定員 20名
対象 小学生
持ち物 シューズ
参加費 500円

K-POPダンサー KEN-SHIN

ルーム E

10:00~10:30

**乳幼児の親子と一緒に
おたのしみ劇場**

絵本・紙芝居・エプロンシアター・手あそびなど楽しい時間をすごしましょう！



定員 10組
対象 乳幼児の親子
参加費 無料

バレット・バル

ルーム E

11:30~12:00

ほっこりおはなし会

手あそび・絵本・パネルシアター・親子ふれあいあそびなどを行います



定員 10組
対象 乳幼児の親子
参加費 無料

特定非営利活動法人 NPO こどもすべすべ

ルーム D

13:00~15:00

ペーパーテキストチャーアート体験

キャンバスボードに色をつけたティッシュペーパーでモコモコテキストチャーアートを作ってみよう



定員 随時受付
予約不要
対象 どなたでも
参加費 500円

dcmam

オープンスペース

10:00~11:00

だれでも楽しめるマットス

4つの重さの異なるボールを、落ちる場所や転がり方を考えてマットに投げ、得点化する脳トレスポーツです！



定員 随時受付
対象 どなたでも
参加費 無料

マットス協会認定インストラクター秋元菊江

オープンスペース

11:30~12:30

**遊び心いっぱい
スクエアステップ**

マス目で区切られたマット上をリズムに合わせて手遊びを加えたり遊び感覚でステップ運動してみませんか？



定員 18名
対象 中学生以上
参加費 500円

スクエアステップ協会認定指導員秋元菊江

オープンスペース

13:00~14:00

**身体機能UP！
親子で楽しくステップ体操**

マス目に区切られたマットの上を身体をコントロールしながら動くことで、集中力・運動機能の向上を狙います



定員 18組
対象 年中~小学3年生の子どもとその保護者
参加費 1組500円
子ども1人追加で+300円

スクエアステップ協会認定指導員秋元菊江

ルーム E

①13:00~13:40/②14:00~14:40
③15:00~15:40

**パンバスクラス de
お月見アレンジ**

ドライやプリザーブドの自然花材を使ってお月見風アレンジを楽しみます (パンバスクラス=西洋ススキ)



定員 各回6名
対象 どなたでも
未就学児保護者同伴
参加費 大サイズ1500円 小サイズ1200円

cache-cache

ルーム FG

①10:00~10:50/②11:20~12:10

**アイシングクッキーづくり
(かき氷&白くまさん)**

夏らしいデザインのアイシングクッキーづくり♪アイシングクリームでデコレーションします！



※材料準備の関係でキャンセルは20日まで21日以降は材料費1000円ご負担ください

定員 各回18名
対象 3歳以上(付き添いは1名のみ)
参加費 1500円

アイシングクッキーミニネット

ルーム D

13:00~15:00

畳縁でミニミニポーチづくり

大事なものをなくさない！かばんにつけられる小さいポーチを畳のヘリを使ってつくるよ！



定員 随時受付(予約不要)
対象 どなたでも
参加費 800円

Dua*s Botanica

オープンスペース

10:00~15:00

**ハンドメイドぶちマルシェ
& ミニ縁日**

かわいい！便利！ハンドメイド雑貨の販売を行います！ガチャやくじでも遊べるよ！



雑貨の販売 100円~

mili makana M&Kクラフト部

オープンスペース

11:30 ~ 完売まで

天然酵母・国産小麦のパン販売

自家製酵母と国産小麦粉、有機ドライフルーツやナッツを使い、身体に優しく味わい深いパンを焼いています！



パンの販売 250円~

ラトリエ・エクリュ

オープンスペース

14:30~16:00

**みんなあつまれ！
元気にドラムサークル**

誰でもできる癒しの打楽器を使い、即興音楽(リズム)を通してドラムサークルの楽しさを発見してもらいたいです！みんなで音を作る楽しさを体験してみませんか？



定員 随時受付
出入り自由
対象 どなたでも
参加費 無料

Drum Circle Beat at Kashiwa