

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

11:30~12:30

腰を護る！ 簡単ストレッチ&筋トレ

「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

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®(新美徳科オーラルケア院長)

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



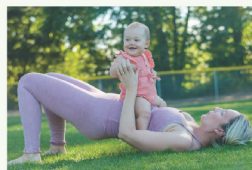
フィットネスインストラクター三浦千鶴

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

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

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

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

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

パレット・パル

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

ルーム D

13:00~15:00

ペーパーテクスチャーアート体験

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クス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

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

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sg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めます(パンバsg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

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

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

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

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