

◆ みなくるまつり ◆

10月19日(日) * 10:30~16:00

ミーティングコーナーでは、アドバイザーによる
作品・活動紹介の展示もあります♪♪♪

* ミーティングコーナーでのイベントプログラム *

時間	イベント名	材料費	対象者	定員
10:30~11:10	【ヨガ】 椅子を使ったヨガの動きをご紹介します	0円	どなたでも	20人
11:20~11:40	【笑いヨガ】 インドで生まれた、作り笑いで笑う健康法です	0円	どなたでも	なし
11:50~12:30	【24式太極拳】 ゆっくり動き筋肉を鍛え、肩こり腰痛も緩和します	0円	どなたでも	なし
12:50~13:30	【アロマ de ストレッチ】 アロマで楽しみながらストレッチで心身すっきり!!	0円	どなたでも	なし
13:40~14:20	【箏】 「箏」ってなァに?誰でも弾けるの?どんな音色なの?	0円	どなたでも	なし
14:30~15:10	【ヨガ・骨盤エクササイズ】*バスタオルをご持参ください 深い呼吸とポーズを合わせてリラックス	0円	成人	なし
15:20~16:00	【琴伝流大正琴】 大正琴ってどんな楽器でどんな演奏するの?	0円	どなたでも	なし

* みなくる屋外テントでのイベントプログラム *

時間	イベント名	材料費	対象者	定員
10:30~15:00	【けん玉】 今ブームのけん玉をやってみよう!	0円	どなたでも	なし
10:30~12:00	【科学あそび】 羊毛でつくるフェルトのプローチ	100円	どなたでも	なし
11:00~12:00	【俳句】 一句をひねっていれば5・7・5のリズムで脳が元気に!!	0円	どなたでも	10人
12:00~14:00	【アートバルーン・皿まわし】 誰にでもできる、アートバルーンと皿まわし	0円	どなたでも	なし
12:00~14:00	【占い】 何かと役立つ1枚引きタロット占い or お誕生日占い	0円	どなたでも	なし

*定員にかかわらずお待ちいただくことがあります。

*プログラムは変更になる場合があります。

~「みなくる」は旭区の地域活動や
ボランティア活動を応援する交流拠点です~

【問合せ】 ☎241-0022

旭区鶴ヶ峰2-82-1 ココロット鶴ヶ峰4階

旭区市民活動支援センター「みなくる」

TEL:045-382-1000 FAX:045-382-1005

