

Work shop

ワークショップ

2F 集会室

「あなたもヨガ博士！

RYT 指導の小さいお話と三大ポーズのワークショップ」 10:00～12:00

YUKIKO.YOGA.TOKYO

ひとクラス 20 分でヨガのお話とそれにまつわるポーズの練習をします。

RYT500 資格の YUKIKO がやさしく楽しく教えます！

- ①ヨガの歴史は 5000 年？8 支則&木のポーズ
- ②インド神話とバガヴァッド・ギター&戦士のポーズ
- ③ヨガはなんのためにするの？ヨガスートラ 1.2&ダウンドッグのポーズ

時間

- クラス # 101 10:10～10:30 ①木のポーズ
- クラス # 102 10:30～10:50 ②戦士のポーズ
- クラス # 103 10:50～11:10 ③ダウンドッグのポーズ
- クラス # 201 11:10～11:30 ①木のポーズ
- クラス # 202 11:30～11:50 ②戦士のポーズ

参加費：1 クラス 500 円、3 クラス 1,000 円。2 クラスぶんのチケットで 1 クラスがフリー
についてきます！※大人と一緒に来た子どもは無料です。

定員：各回 10 名程度となります。

申込：当日会場にて 9:40 より全クラス分のチケットを受付します。

※初心者、お子様連れの方も大歓迎。動きやすい普段着でどうぞ



「タティングレース体験レッスン」 10:00～13:00

Noeud*(ヌー) タティングレース教室

優雅で繊細な、貴婦人のレース編みを体験してみませんか？

ワークショップでは基本の編み方「ダブルステッチ」を体験できます。

ご経験者の方のご参加も歓迎いたします。

所要時間：10分～1時間程度 対象：中学生～ご高齢の方まで

体験のみ無料（希望者にはタティングシャトル 300円で販売します） 随時受付



「パステルアート」 10:00～13:00

ecvo 季節のアート

チョークのようなパステルで、くるくるふんわり梅雨を描いてみよう！

① 10:00～10:25 ②10:45～11:10 ③11:30～11:55 ④12:15～12:40

対象：幼児～大人（小学2年生未満は保護者様1名同伴）

参加費：500円 ※500円玉でご準備ください

定員：各回9名 受付：各回9:30～当日会場にて



「タイルに手形スタンプ／タイルに塗り絵／器(お猪口)にポイント絵付け」 10:00～13:00

ポーセリン プラス ワン

フランス製の(からだに優しい)絵具を使ってオリジナル絵付け作品をつくろう！

器(お猪口)は美濃焼です。父の日のプレゼントに！またご自分用に！

当日お持ち帰りできます。

対象年齢：幼児～大人

参加費：1500円 随時受付。



「アルコールインクアート mini 体験会」 10:00～13:00

SylphArt

インクと無水アルコールから成る、色彩の広がりや重なりを楽しむ風のアートを体験してみませんか？(ミニフレーム付き)

①10:00～ ②10:30～ ③11:00～ ④11:30～ ⑤12:00～

定員：各回 6名

参加費：1500円

対象：幼児～大人

随時受付

注：ドライヤーは使用しません。インクが服に付着すると落ちにくいのでご注意ください。



「子どもお花屋さん体験

～ミニブーケ作りとラッピングワークショップ～ 10:00～13:00

reve de fille

季節のお花とグリーンの中から好きなお花を選んで、小さな花束を束ねてみましょう。ラッピングも自分でやってみて、お花屋さん体験ができます♪お花のかわいさ、お花に触れる楽しさ、お花を大切な人に贈り、その人の笑顔を見る幸せを、子どもたちにも知ってもらえたら嬉しいです。ぜひお気軽にご参加ください😊

対象：3歳程度(親御さんと一緒にお花を選んで束ねられるお子さま含む)～小学生まで

参加費：1500円 随時受付



「笑顔でつながるファミリーフィットネス ココロもカラダも元気に！」 13:00～15:00

(一社)日本こどもフィットネス協会

① 13:00～「親子で幸せ体操」

遊びを通してパパ&ママといっしょにお子様の運動能力や協調性を育みます

② 13:30～「ワクワクキッズ体操」

フープを使っていろいろなジャンプにチャレンジします

③ 14:00～「家族で楽しむパラシュートアクティビティ」

脳トレ&カラダ遊びゲーム

各回定員8ファミリー。各回整理券を配布いたします。



「パパ・ママってどんなお仕事しているの?～生きる力の種を蒔く教室～」 14:30～16:30

親子未来ラボ／学びをデザインする地域社会教育サークル

『今、自分の好きなことって何だろう?』『将来、自分のしたいことって何だろう?』
地域のパパ・ママたちが仕事のやりがいや魅力についてお話をします。大人になることへの
ワクワクをお届けする教室ですので気軽に遊びに来てください!

時間：①第1部 14:30～15:05 (受付 14:10)

②第2部 15:10～15:45 (受付 15:00)

③第3部 15:50～16:25 (受付 15:40)

※各部：3人のパパ・ママがお話をします。

定員：当日先着40名(各部入れ替え制)

対象：将来にワクワクしたい子どもたち

(小学生以上がおススメ、5歳以下は保護者同伴)(親子でのご参加も大歓迎)

先生：ゲームクリエイター、和裁職人、料理人、郵便局員、医者、モノ作り・経営、開発者、
薬剤師、起業家、学校の先生などなど

