

学んで元気！ ちた塾まるごと体験会！

1 階

やまももホール

(12:30～)

健康フェア「あなたの元気はどれくらい？」

- 簡易体力測定
- 血管年齢&お口のチェック
- 整膚
- 姿勢チェック
- 腸活
- 食のミニ講話
- 囲碁



講座説明資料を
つつじホールに
設置します。
必要な方は
お持ちください！

つつじホール

(12:45～)

ステージ公開練習

- 津軽三味線
- 朗詠と俳句のコラボ
- ギター

オープンミニ講座

- 平家物語ミニ講座
- 笑いヨガ体験
- 歴史ミニ講座

エントランスホール

(12:30～)

和楽器と洋楽器のコラボレーション体験&リレー演奏

- 邦楽（三味線・鳴物）
- 三味線
- NEO-KOTO
- 大正琴
- 尺八
- ギター
- オカリナ



ホワイエ

(12:45～)

ダンス！ダンス！ダンス！

- フラダンス
- 社交ダンス
- 歌謡舞踊・日本舞踊
- 民踊



2 階

手工芸体験で自分だけの作品を作ろう！（12:30～なくなり次第終了）

展示室

- マクラメで根付・ブレスレット作り
- クラフトバンドでミニかご作り
- スマホなんでも相談会

- ★生け花
- ★絵手紙
- ★プリザーブドフラワー&カルトナーージュ

研修室1

- アロマ香リスプレー・ワックスサッシュ作り
- キャンディペンケース作り

- ティンペア・額入り3D作り
- 編まずに作るネックウォーマー

- ビーズでリング・ストラップ作り
- トールペイントでランチバッグに花を描く

会議室1

- 布トールペイントでポーチにデイジーを描く
- ハワイアンキルトコースター作り

会議室2

- キッチンスプレー・ハーブ石けん作り&ハーブティーとお菓子

会議室3

- 墨彩画 デモンストレーション&体験

研修室1前広場

- 波動入りパワーストーンブレスレット作り

- 石けんで作る四つ葉のクローバー

Free
★ Drink ★

ちょっとひと休みしたい時は、
研修室2前広場の
フリードリンクコーナーに
来てね！

3 階

研修室2

(13:00～)

歌とピアノを体験してみよう！

- 日本のうた
- ゼロからのピアノ



★スタンプラリー景品交換所★

いろんな体験をしてスタンプをGETしよう！スタンプを集めたら景品と交換できるよ！何がもらえるかはお楽しみ♪



和室2・3

(13:00～)

ヨガ・気功を体験してみよう！

- タイ式ヨガ
- クリパルヨガ～シンプルにエッセンスを感じて～
- ムリなく楽しいヨガ
- 中国医学気功



会議室5

(13:00～)

体操を体験してみよう！

- 練功十八法（中国の健康体操）
- やさしいイス体操
- 日本舞踊の動きから生まれた和の体操
- 用具を使った健康体操

