

わくわく体験

- 10:30 体験ブース オープン
- 11:30 笑顔咲く咲く体操／合唱
- 13:30 笑いヨガ／英語で脳活
- 14:30 笑顔咲く咲く体操
- 15:00 体験ブース クローズ

★ 当日の体験内容
(予告なく内容変更の場合があります)
※先生の紹介(代表者氏名 50 音順)

🍀 スペシャルプログラム 🍀



二見 忍 氏
キャリアコンサルタント
産業カウンセラー

「働く」のよろず相談

「なぜ働くのか」を再確認し、これから先の「自分らしい働き方」を見つけませんか。76歳で現役のキャリアコンサルタントが、皆さまの様々な悩みをお聴き致します。すっきりして希望が湧いてくるのを実感して下さい。

珈琲教室 青木邦夫

★ コーヒーの淹れ方



美味しいコーヒーの淹れ方を学んでみませんか？

ロクマル合唱団 入田直子・吉野真紀子

★ 楽しく言葉体操&歌



笑顔で思いきり歌えば元気に！
今年、都筑コーラスのつどいに初参加

折り紙 大塩桂子

★ 折り紙を楽しみましょう



当日作れる花や動物、実用折紙などお好きな作品に挑戦できます。

背骨コンディショニング 奥山きよみ

★ 腰痛・肩こり・膝痛の悩み解消！



背骨コンディショニング体操で体の痛み・不調を改善しませんか？

笑いヨガ 高橋靖雄・山下富代

★ ヨガの呼吸法で楽しく笑います



楽しく笑えば、あなたの心と身体に大きな幸せと福がやって来ます。

算数脳トレ 福岡八重子

★ 一裁ち折紙・絵合わせパズル・他



創る、考える、発見する！ワクワク感満載！若返り必至の講座です。

英語で脳活 山中直子

★ 英語の歌、英語の体操など



英語は楽しい！リズムに合わせて体を動かしながら体感しましょう。

メイクアップ 湯地雅代

★ 無料！メイクアップ体験



マスク生活だからこそ、メイクアップで華やかな印象に。

笑顔咲く咲く体操 吉羽咲貢好

★ フェイス&ボディの体操



自力で生き切る！！ボケない！！笑顔が可愛いお年寄りになろう。