

アウガ 5 階

Merry Christmas in カダール

カラフルリボンキャンペーン 12月22日(土)10時～16時

乳がん検診啓発はピンクリボン、女性への暴力根絶はパープルリボン、子ども虐待防止はオレンジリボン…
今、様々な色のキャンペーンが展開されています。その意味を知り、「大きなリボンの木」に色とりどりの「おもい」を飾りませんか？「カラフルリボンラリー」もやります♪各ブースのリボンを集めて…お楽しみに！

お米大使がやってくる！

お米大使「親子おにぎり教室」

10:30～12:00 研修室

申込順 24 組(48 人)

3 歳～小学 2 年生までの子どもと保護者

協力：青森米本部

※要申込

無料



「親子で音楽の時間」 申込順 各 5 組

①1・2 歳児と保護者 13:30～14:20 研修室

②2・3 歳児と保護者 15:00～16:00 研修室

オリジナルリミックス♪身近な曲や親しみやすい曲を使ってリズム遊びをします。 ※要申込

講師プロフィール

堀口沙織(ピアノ教室 dolce 主宰)

・秋田市出身、宮城学院女子大学音楽科ピアノ専攻卒業、卒業後は中学校及び高等学校で講師を務める。また、ソロや伴奏の演奏活動に加え、ピアノ指導を行う。2007 年にソロコンサートを開催。2013 年に 0 歳から入場できるコンサート『ピアノえほん』を企画し開催。ピアノ歴 34 年、音楽指導 14 年。現在、青森市でピアノ教室 dolce 主宰。2 児の母。

無料



「スイーツデコの手鏡作り♪」MIMY 企画ワーク室 3・4

スイーツパーツ、レース、リボン、デコパーツ、ホイップ、キラキラストーンなどで手鏡にデコレーションしてオリジナルのデコミラーを手作りしましょう♪(☆手鏡サイズ 25 cm × 11.5 cm)
先着順 15 名、材料費 880 円、所要時間 20 分程度

★ご予約の方には
スイーツデコ粗品プレゼント致します♪
予約 090-6626-3146 佐々木



「肩こり・冷え解消ストレッチ」Luce 柿本敏恵

10:15～毎時 15 分から(15 分程度) 小会議室

たったの 15 分で肩まわりがすっきり、ぽかぽかに。お着替え不要、手ぶらでストレッチを体験してみませんか。

Luce(ルーチェ)のあしごと <http://s.ameblo.jp/5177j/>

無料

「癒しのスキンシップワーク」

佐藤美津子(上級心理カウンセラー)

10:00～12:00、13:00～15:00 和室

子育ての悩みや不安を少人数で語り合う講座です。各回 5 名(お子さま連れ大歓迎です)

ほわっとハート <http://ohanasi-kikimasu.jimdo.com>

無料

他にも楽しいワークショップがあるよ♪

お問合せ・申込先

青森市男女共同参画プラザ「カダール」

青森市新町 1-3-7 アウガ 5 階

TEL:017-776-8800 (平日 9 時～18 時)

FAX:017-776-8828 Mail:kadar-kouza@kadar-acor.jp

