

日々 いきいきと過ごすために！

青森県生涯学習インストラクターの会

10:00～12:10
研修室

「篠笛と歌おう(そして心に太陽を)」講師:篠笛奏者 山口流 山口千至(小畑長年)／「千恵っこよされ と ふまねっと」講師:レクリエーションインストラクター 小嶋真喜子

問:090-5238-5989(秋田谷)

オープニング「盲目のシンガーソングライター板橋かずゆきコンサート&講演会」
～あきらめない心、生きるよろこびをうたう～

カダール

13:30～15:00
AV多機能ホール

板橋かずゆきさんのコンサートと講演会、そしてカダールフェスタ参加団体の皆さまのPR映像でお楽しみください♪(詳細は1ページ)

ジャズダンス☆ベリーダンス☆キッズチア

ダンスブライト、ベリーダンスアリュール、ウルトラキッズチアーズ

18:30～20:00
AV多機能ホール

カッコいいジャズダンスと、魅惑的なベリーダンス。元気いっぱいの子アダンス。キッズから大人のチームまで、見ごたえいっぱいです。

問:090-9535-0212(寺島)



◆◆◆ 駅前スクエア(アウガ1F) ◆◆◆

フローラ愛花 | 展示、販売、ワークショップ
(10:30～15:00)



手芸教室 バスカード入れづくり

青森市母子寡婦福祉会

10:00～12:10
研修室

手芸教室 手作りのオリジナルバスカード入れをつくりましょう。(材料費500円)

問:090-5238-5989(秋田谷)

真冬のハワイアンミュージック

わだよしのり&ヒマナスターズ

13:00～14:00
AV多機能ホール

ハワイの音楽を、真冬の青森に再現。雪を忘れ、常夏気分浸っていただきます。

問:090-3123-8600(田澤)

パステルアートとフラダンス体験

青森フラオハナ



13:00～16:00
多目的室

パステルアートで、ハワイのお花を描き、その後フラダンスにも挑戦してみましょう！子どもでもOK、ぜひ親子で！(材料費800円)

問:090-5833-3194(雪田)

生き・息・笑って健康づくり ラフターヨガ

男の生き方塾10期生「ジョッキーズ」

13:30～14:30
小会議室

性別・年齢を問わず誰でもできるラフターヨガを体験することにより、参加者に仲間としての楽しく安全な時間を共有してもらいます。笑いの健康効果を知ろう。

問:090-4679-2121(山本)

市民講座「犯罪の被害にあうということ」

公益社団法人あおもり被害者支援センター

14:00～15:30
研修室

突然襲いかかる犯罪被害。これまでの平穏な生活も奪われてしまいます。あなたが、または大切な人が被害にあったら…一緒に考えてみませんか？

問:718-2085(事務局)

生き・息・健康づくり スポーツ吹矢を始めよう

男の生き方塾10期生「ジョッキーズ」

15:45～17:20
AV多機能ホール

スポーツ吹矢は、5～10m先の的をめがけて、息を使い矢を放つ健康スポーツです。美肌、ダイエット効果も期待できるスポーツ吹矢を気軽に体験してみよう。(マウスピース代110円)

問:738-8890(伊藤、FAXも)