

先着200名

カラフルリボンラリー開催!

会場の各ポイントにあるリボンを集めてアンケートに答えると景品がもらえるよ!

AV多機能ホール [ステージ] **予約優先** 電話・FAX・メールにて、11月1日10:00~より承ります (問い合わせ先参照)

Eight8

定員: 8名

筋膜リリースで痛みや不調とおさらば!
柔軟性、筋力UP どなたでもOK!
11:00~12:00(ヨガマット持参)

<https://lin.ee/FO1bGVh>



こころとかうたをリフレッシュ!

重心移動と股関節を使って腰回りの余分な脂肪を払い落としましょう! 定員: 15名
10:10~10:40、13:00~14:00

※腰痛がある方は体調をみて参加しましょう。
※水分持参※動きやすい服装でお越しください。



AV多機能ホール [フロア]

明治守田生命保険相互会社 青森支社 青森観光通営業所

【健康ブース】ベジチェック測定会
日頃の野菜摂取量をチェックしてみませんか?



T-sisitors

デザイン色々、あなただけの
モフモフワッペンを付けた
オリジナルトートバッグが作れます
【材料費】800円



Félicien

願いを叶えるメモリーオイルを
選んで、ミニミニサイズの
お守りを作ってみませんか?
【材料費】1個300円
<https://lit.link/felicien>



ア メリア リマ リラリゾート Pua Melia Lima

ハワイ伝統のヒーリング♡
ハンドロミロミ&アロハセラピー
で癒しのリゾートタイムを★
【材料費】1,000円 ご予約はQRコードから



占い madamローズ

★タロット・ルノルマンカード・数秘術
★人生の運氣サイクルや行動のタイミング、
あなたが自分らしく前向きに
進めるようお導きいたします
★開運お守り香水付き
【材料費】30分 2,000円 (予約可)
instagram@madam.rose195



ヘッドリフレケア (きく日和)

頭~首・肩をほぐして、すっきり
リフレッシュ!
【材料費】800円



ガールスカウト青森県第2団

女性に対する暴力根絶の願いを込めて、
パープルのフェルトでバラを作ります



AOMORI K&K

心と身体の声聞いてみませんか!
体験することで気付きをえることが
できます。健康的に生きるためのワーク
【材料費】1,000円
Instagram: kaorusan_voice



インナーパーク

お弁当販売 Rian (リアン)

新作! 大人様ランチはいかがでしょう?
ほかにもお弁当を用意してお待ちして
おります 【お弁当】1個 550円~
<https://www.instagram.com/rian.kitchen24>



ケーキショップ アヴニール

お子様がおこづかいで買える
プチプラなケーキを手作りの
あたたかさで提供します
[instagram cakeshop.avenir54](https://www.instagram.com/cakeshop.avenir54)



企画ワーク1

青森市食生活改善推進員会

カルシウム、塩分チェック、
食生活へのアドバイスを実施。
試食品、他をプレゼント!



企画ワーク2

桜川みんなの食堂

普段は「子ども食堂」をしていますが、
今回は缶バッジ作りを用意しました!
ぜひ遊びに来てね! 【材料費】200円
<https://www.facebook.com/sakuragawa.itadakimasu>



小会議室

フラワーアレンジメントレッスン

講師: サムシングブルー代表
フラワーデザイナー 太田コウ
10:30~11:30、13:30~14:30
各回20名 【材料費】無料
協力: 明治守田生命保険相互会社 青森支社
青森観光通営業所



企画ワーク3・4

ダンボール造形の祭典ダンボリアン

ダンボール工作のワークショップ開催♪
【材料費】500円
<https://danborian.com>

