たちかお楽市特別セミナー 毎日の生活がちょっと楽いなり 目からうろこセミナー

2019.11.3.SUN ► 11.4.MON

会場:国営昭和記念公園 花みどり文化センター 講堂

参加費:各セミナー500円(当日受付にてお支払いお願い致します)

11月3日(日祝)10時15分~10時45分 耳つぼセルフマッサージ

毎日5分で小顔効果!視力回復!むくみ解消!の耳つばセルフマッサージの講座です。テレビを見ながら、通勤の途中に、いつでもどこでも簡単に 実施でき、効果をすぐに実感できますので、ぜひ実践してみましょう!

INSTRUCTOR

山本優先生

大手リラクゼーションサロンで8年チーフとして務めた後、3年前に立川駅から徒歩5分のところにプライベートサロン"sunnymoon"をオープン。

屋外やカフェで行う青空マッサージを主催。 ワンコインイベントなどに積極的に参加し、 たくさんの方に気軽に疲れを取るマッサージ の普及活動を行なっています。



デジタル化して字を書かなくなってきている時代ですが、冠婚葬祭などフォーマルな場面など手書きが必要なシーンは多々あります。いくら仕事ができても、そういった機会で字を上手に書けないのはいただけません。いざというときに「きれいに書けるんだ」と、自信をつけておくことが大切です。楽市当日は30分でご自身の名前が見違える程きれいにかけるようになる秘訣をお教えいたします。

INSTRUCTOR

高梨香苑先生

1983年埼玉県本庄市出身 武蔵野音楽大学卒業 書道・ペン習字歴27年 受賞歴 第20回本庄書道展 埼玉県議会議長賞 第22回本庄書道展 大賞 その他受賞歴多数 経歴 2015年4月子どもの書道・かき方教室スタート 2016年4月立川駅・国立駅で大人の出張型の書 道・ペン字教室スタート

2016年12月国立KIDS教室開塾



11月3日(日祝)14:30~15:00

いつまでも元気な身体づくりを!

楽市に来場される皆様が「終生2足歩行で生活できること」を目標にした体操。息が上がるような動きがないので、幅広い方にお勧めです。腰や足の痛みを抱えている方もおすすめ!

人の身体機能は加齢とともに低下します。有酸素運動を基本にした体操を 通じて、日常生活に必要な「よく動く体」を目指し、

日頃から簡単に取り入れられる体操をお伝えし、加齢現象を緩やかにします。

INSTRUCTOR

山口しのぶ先生

Dステージまわりには たのしいがいっぱい♪

- ·射的
- ・じぶん味ポップコーン
- ・カラーわたあめ
- ・フェイスペインティング
- ・夢を叶える魔法のことば
- ・10分リラクゼーション(11月3日のみ)





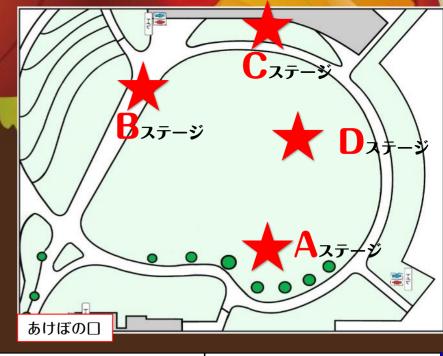
運営:一般社団法人東京音楽振興会®

Mail:musiclovers.tokyo@gmail.com

たちかわ楽市

会場:国営昭和記念公園 みどりの文化ゾーン(入場無料エリア)

2019.11.3 (日祝) ※出演者等は予告なく変更になる場合がございます。 予めご了承ください。



	Aステージ	Bステージ	Cステージ	Dステージ
			花みどり文化センター講堂内	ステージ本部
9:45~	開会式		開会式(雨天用)	
10:00~10:30	(10:15〜10 : 45) マッハケンジ	Hula Halau Na Pua O Na Ohana	(10:15〜10:45) 特別セミナー 耳つぼセルフマッサージ講座	はんだコパンダ
10:45~11:15	(11:00〜12:00) 薬物乱用防止標語・ ポスター表彰式	にわか見聞録	(11:00〜12:00) 薬物乱用防止標語・ ポスター表彰式	Na Pua Mae'ole
11:30~12:00	麻薬探知犬 デモンストレーション	KITT	ボスター 投製式 麻薬探知犬 デモンストレーション(雨天時)	楽の音
12:15~12:45	FLAVA	upright		IA ORA TE ORI
13:00~13:30	東京都による ヤミ金融被害防止キャンペーン	東京立川こぶし ロータリークラブ	(13:00~13:30) 国立極地研究所 講演会	BLUES CHAPLIN
13:45~14:15	オレンジプードル	ボッチャ体操	(13:30~14:00) 統計数理研究所 講演会	8プリンセス
14:30~15:00	Sunnyside Gospel Club 立川	Desert Wind	特別セミナー 健康体操	南京玉すだれアーチストの会
15:15~15:45	cRa'z dance school(クレイズ)	音曲座	東京都による ヤミ金融被害防止キャンペーン (雨天時)	Concoldia

2019.11.4(月振)※出演者等は予告なく変更になる場合がございます。

LUIUIII-4(/JJJJC/ Televie							
	Aステージ	Bステージ	Cステージ	Dステージ			
			花みどり文化センター講堂内	ステージ本部			
10:00~10:30		CRAZY CATOMO	明音 with Sachi	古矢奈穂			
10:45~11:15	ワイワイユニット	Tachikawa Blues Factory	(11:00〜12:00) 生産者による講演会 「知っていますか?立川農業」	赤い糸			
11:30~12:00	Na Pua Maliele'a	EGG		林 竜也(La Casa de Jirafa for Music and Photograph)			
12:15~12:45	SIO	シュガー☆ベル	らむ	Flamenco Cielo Azul シエロアスール			
13:00~13:30	パンナムスポーツ交流プロジェクト PANLAND Steel Orchestra	ななめとなり	たき乃あ	さくらフルートアンサンブル			
13:45~14:15	tiny☆crew	RioLafiesta	KAZU-ORANGE	BAOBAB			
14:30~15:00	MOJAMOJA SMALL GIANT	くまトリオ	特別セミナー 冠婚葬祭、 名前を綺麗に書ける美文字教室	STAY			
15:15~15:45	Kawaiola Lei Pikake	司 つかさ	THE BOON	TRUMP			
¥	閉会式		閉会式(雨天用)				



ステージ運営:

Mラバ 立川 検索