

50 歳からの、心と身体を
整える「音楽プログラム」



15 日・28 土

14:00 ~ 15:00

1,000 円 / 20 名
合同会社 ピュアーナ

予約



15 日 28 日

やってみよう！
感じてみよう！
即興芝居 2025



17 火

19:00 ~ 21:00

無料 / 15 名
ありんこ企画

名画をみて感じたことを
お話ししましょう
～対話型アート鑑賞「アートリップ」～



16 月

10:30 ~ 11:30

1,000 円 / 6 名
Heart サロン

予約



あなたの体験を、劇団員が
即興で再現！
心が軽くなるワークショップ



テーマ「最近の出来事」

18 水

18:00 ~ 20:30

無料 / 8 名
プレイバックシアター劇団 365

初夏から真夏の
スカーフお助け術!!
+お肌のことも少し...



17 火

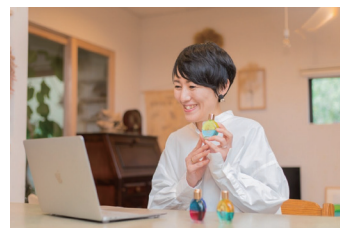
10:00 ~ 11:30

100 円 / 10 名
山地 康子

予約



色で知る「私」の
心の現在地



19 木

10:00 ~ 11:30

500 円 / 6 名
Irodori.no.hibi

予約



おりがみサロン



20 金

18:00 ~ 20:00

無料 / 5 名
しげさん幸房

予約



呼吸深まる
朝のリラックスヨガ



22 日

9:30 ~ 10:15

1,000 円 / 13 名
Wellness Yoga

予約



私の笑顔が一番好き！
そんな一日が始まる朝一番
笑顔のトレーニング



22 日・24 火

11:00 ~ 12:00

1,000 円 / 10 名
スマイルトレーニング®

予約



22 日 24 日

夜の図書館
～ふらっと話そう本のはなし～



20 金

18:30 ~ 20:00

無料 / 12 名
夜の図書館

予約



風で描く奇跡の
アルコールインクアート



22 日

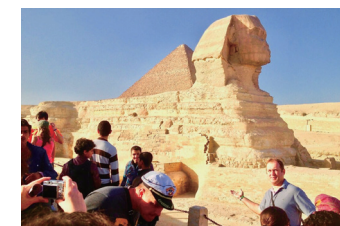
① 9:30 ~ 10:30
② 11:00 ~ 12:00

1,500 円 / 各回 5 名
Marilialnk

予約



第 33 回アートの旅 エジプト
気球遊覧とナイル川クルーズ



22 日

14:00 ~ 15:00

無料 / 10 名
大坪 則和

予約



不登校座談会
～まさか、うちの子が！？～



21 土

19:00 ~ 20:30

無料 / 8 名
にこサポ不登校親の会

予約



背中美人になるための
ボディメイクヨガ



22 日

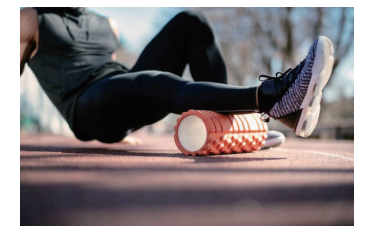
10:30 ~ 11:15

1,000 円 / 13 名
Wellness Yoga

予約



フォームローラーを使った
セルフケアと運動教室



22 日・30 火

【22 日】19:30 ~ 20:30
【30 日】9:30 ~ 10:30

500 円 / 10 名
ゲーゲンプレス

予約



22 日 30 日