

“だれでもできるチェアヨガ（椅子）と 手軽につくれる苔玉作り教室”

令和6年11月3日（日）「大田区立平和の森会館」にて開催！

小学生（高学年）からシニア（ご高齢）の方でも「椅子」に座って手軽に健康を維持できる運動“チェアヨガ（椅子）”を開催！また、ご家族やお友達と手軽にお作りいただける“苔玉作り教室”を開催します。”OTAふれあいフェスタ2024”と合わせて気軽にご参加ください。

①だれでもできるチェアヨガ（椅子）



ヨガインストラクター：橋本あきこ

米国ヨガアライアンスRYT200認定講師／アンダーザライト公認ヨガインストラクター ヨガ指導8年。ヨガの奥深さをさらに深く学び、伝えたいという想いから指導を開始。現在は世代を超え、初心者をはじめ、子供からシニアまで、年齢や性別関係なくヨガとマインドフルネスメディテーションを伝えています。今回は椅子に座り、タオルを使って運動を行います。

②手軽につくれる苔玉作り（イメージ）



苔玉づくり講師：小山裕行（日比谷花壇）

日比谷花壇勤務 生花、苔玉や観葉植物のアレンジメント講師を長年務めている。今回は苔玉と観葉植物を使い、手で感触を楽しみながらアレンジしていきます。

日時：令和6年11月3日（日）

①チェアヨガ：午前10：00～午前10：40

②苔玉作り：午前11：00～午前11：50

対象者：大田区内在住、在勤の方 ご家族での参加歓迎！

参加費：① 無料 / ② 一人 500円（材料費）

定員：30名 / 30名

※①・② 両方参加も可能です。（対象年齢：小学生高学年～シニア）

※小学生の方は保護者同伴をお願いします。

※椅子ヨガは両手で握れる肩幅ほどの長さのフェイスタオル（手ぬぐい）を持参ください。

※②でお作りいただいた“苔玉”は、お持ち帰りいただけます。

会場：大田区平和の森会館

申込予約：お電話で予約受付（先着順）

TEL：03-3766-4250

■大田区平和の森会館 ご利用のご案内



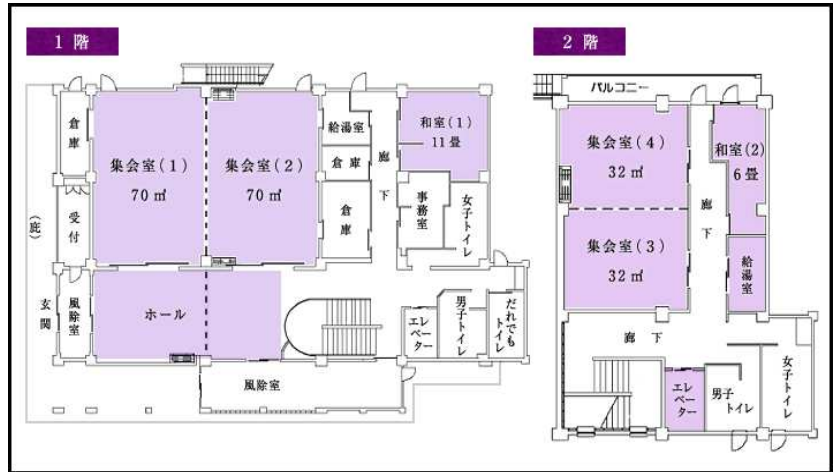
ご存知ですか？

大田区平和の森会館は、葬儀だけでなく 商店会の会合や、スポーツクラブの親睦会、企業様の会議、研修会等、様々な催しができる施設です。詳しくは会館事務室まで

場 所 : 〒143-0005 大田区平和の森公園 2番 3号
 電話番号 : 03-3766-4250
 休館日 : 1月1日、2日 臨時休館日
 公式HP : <http://www.heiwanomorikaikan.jp/>

施設概要 :

- 1階に集会室(1)・(2)の2室あります。(各70㎡)
1つの集会室としても利用可能です。
- 2階に集会室(3)・(4)の2室あります。(各32㎡)
1つの集会室としても利用可能です。
- 和室が2室あります。(1階11畳・2階6畳)
- エレベーター1基。(間口1.05m、奥行き2m)



■アクセス

【京浜急行平和島駅からの道順】

改札を出て左側 品川方面第一京浜沿いに平和島入口まで進み 横断歩道を右折します。更に平和の森公園に沿って直進 300m程で会館入口です。
平和島駅からの所要時間は徒歩10分程度です。



【バス案内 JR大森駅東口 京急バスのりば】

バス案内

JR大森駅東口より各種バス便があります。
 東口6番 ワンコインバス
 10分毎(100円)
 東口9番 京急バス
 (240円)

京急平和島駅からもバス便が出ています。

JR大森駅東口



のりば	系統	行き先	経由	下車
4	大森45	京浜島・昭和島循環	大森海岸駅経由	レジャーランド平和島 信号渡って 徒歩1分
5	大森46	京浜島循環		
9	大森19	レジャーランド平和島		
	大森28	平和島循環		
	大森34	大田スタジアム		