### **25-97 10:E0≈15:E0**

10:35 サザンクロス (コーラス)

10:58 M-Dance Creation (モダンダンス)

11:13 大阪相撲甚句会(相撲甚句)

11:36 田中茂美 (歌ステージ)

12:01 Ernst (アコースティックライブ)

12:26 Aloha Band (アロハバンド)

12:51 ALOHA KU'U HOME (フラダンス)

13:04 Let Us (ゴスペルコーラス)

13:27 ササヤカの昭和歌謡ショー (昭和歌謡) 

13:50 ベリー (ベリーダンス)

14:13 ORIZUL (シニアミュージカル)

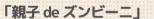
14:36 Nā Lei Makamae Saito Hula Studio (フラダンス) 

14:59 Yukkv's Dance (ダンスショー)

※ 時間は目安です。主催者または出演者の都合により 内容や出演順が変更になる場合があります。

### 親子でズツビー二体験(3階中会議室2)

11:00~ 体験参加申込はメールで



講 師: zumbini with NANNO メール: zumbini@nanno.biz

参加料:500円(1回約25分。定員:親子5組10名。)

※ 同会場にて「mini えほん箱パーティー」開催。



### 健康運動体験(4階分金體室2)

11:00~ 体験参加申込はメールで

### 「理学療法士が教える体幹トレーニング」

講 師:石山節子 メール: info@arukulabo.jp 参加料: 1,000円 (定員 20名)

13:00 ~ 参加無料·事前申込不要

「身体のゆがみチェック」

講師:生命の貯蓄健康体操なにわ支部(定員10名)

### 三道・ピラティス(強い (4層町室)

10:30~ 体験参加申込はメールで



参加料:500円 (定員5名)



11:30~ 体験参加申込はメールで

「身体スッキリ!自己整体ヨガ」

講師: SUAY ヨガ メール: suay.sian@gmail.com 参加無料 (定員20名)

### **12:30~** 体験参加申込はメールで 「骨盤調整ヨガ」

講 師: mhm ヨガサークル 参加無料 (定員10名) メール: yogaschool.mhm@gmail.com

13:30 ~ 体験参加申込はメールで

「爽快!猫背改善ヨガ」

講師:古典ヨガ

メール: monmon078@gmail.com

参加料: 1,000円 (先着 15 名)

### 14:30 ~ 体験参加申込はメールで

「自宅でできる!ととのうヨガ」

講 師: shantiyoga 参加料: 500円(定員16名)

メール: shanti mie@yahoo.co.jp

### 運動体験に参加される方へお願い。

- 当日会場前にて、講師または受付担当者に直接お申し出ください。
- ●「親子 de ズンビーニ」を除き、体験時間は各 30 分~ 45 分程度です。
- 当日でも定員に空きがあれば、ご参加いただける場合があります。 ● 講師の都合により、体験内容などが変更になる場合があります。
- 料金や受付、体験内容など、講師と参加者におけるトラブルについて、 主催者は一切の責任を負いません。あらかじめご了承ください。

# MTAMOKU/

# 手作り市&ステージ&運動体験

## 野信り間

作品販売と体験ワークショップ

いろんな素材の手作りアクセサリーや雑貨の 販売、スライム・トールペイント・水彩画・ アロマクラフトなど体験もあり。14 ブース。

## ステージ

一緒におどろう!歌っちゃおう!

コーラス・バンド・ダンス・ミュージカル・ 相撲甚句・昭和歌謡など 13 団体。

健康に元気に身体を動かそう!

ピラティス・ヨガ・体操など8団体。

miniえほん箱パーティー in 東大阪

- ・「えほん箱プロジェクト」絵本 200 冊展示
- ·「絵本カバー de ポチ袋づくり」



【協力】お母さん業界新聞大阪・お母さん大学大阪支局



# 

10:30~15:30 (開場10:15)

会場・お問合せ 公式WEBサイト: https://tamoku.npotoybox.jp/

# **TFMOKL** 東大阪市立 市民多目的センター

東大阪市高井田元町 1-2-13 (3 階·4 階) ※9:00 ~ 21:30 (木曜休館)

06-4307-4690 tamoku@npotoybox.jp

SNSもフォローしてね!







- 近鉄奈良線・JR おおさか東線「河内永和」北へ徒歩 3 分。
- 専用の駐車場はございません。公共交通機関をご利用ください。
- センター敷地内は禁煙です。ご理解・ご協力をお願いします。