

## ステージ 10:30~13:30

- 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 Yukky'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。

## 親子でズンビーニ体験 (3階中会議室2)

- 11:00 ~ 体験参加申込はメールで
- 「親子 de ズンビーニ」
- 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階大会議室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)

## ヨガ・ピラティス体験 (4階和室)

- 10:30 ~ 体験参加申込はメールで
- 「はじめてさんの姿勢改善ピラティス」
- 講師: ピラティス運動サークル sunnybody
- メール: sunnybody.osaka@gmail.com
- 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)

参加者全員に「ヨガベルト」プレゼント

- 14:30 ~ 体験参加申込はメールで
- 「自宅できる! 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。

# TAMOKU フェスティバル

## 手作り市&ステージ&運動体験

### 手作り市

#### 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。

### 運動体験

#### 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。

### 特別企画

#### 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

入場無料

2023年

11月19日(日)

● 10:30~15:30 (開場10:15)

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

TAMOKU 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!

主催 NPO法人トイボックス (東大阪市立市民多目的センター指定管理者)

- 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。

