

たちかわ楽市特別セミナー

毎日の生活がちょっと楽しくなる
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！の耳つぼ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。



11月3日（日祝）14:30～15:00
いつまでも元気な身体づくりを！
～オリジナル♪ごく楽体操～

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）



11月4日（月振）14時30分～15時00分
冠婚葬祭、名前を綺麗に書ける美文字教室

デジタル化して字を書かなくなっている時代ですが、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、そういった機会でも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、自信をつけることが大切です。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



運営：一般社団法人東京音楽振興会®

Mail:musiclovers.tokyo@gmail.com