

新座市民会館が贈る秋の体験教室!!

秋のワークショップ2019

あこのおやこヨガ

劇団四季にて女優として数多くのヒロインを演じ、退団後も数多くの舞台に出演しながらヨガ講師としても活動中の上田亜希子さんによる、親子で楽しめるヨガ講座です。一緒に気持ちよく身体を伸ばしましょう♪



2019年 **10/20(日)** 【午前の部】11:00~12:15
【午後の部】14:00~15:15

会場 新座市民会館 リハーサル室

対象 小学生と保護者のペア (1組2名)

参加費 **1,500円** (税込) ※追加1名につき500円増し

持ち物 **動きやすい服装、ヨガマット、飲み物**
(またはバスタオル)

定員 各回5組 (先着順)

講師 **上田 亜希子**

19歳で劇団四季に入団。代表作に『ライオンキング』ヒロイン・ナラ役。『コーラスライン』マギー役。退団後も数多くの舞台に出演。舞台表現のトレーニングとしてヨガに出会い、呼吸による心体の繋がりをより多くの人に伝えたいとインストラクターの資格を取得。舞台役者の傍らヨガ講師としても活動中。また近年では、チャイルドマインダーとして子供に安全で感動できる場所作りを提供したいと考えている。

公式HP→ <https://akiko-ueda.com>



ハロウィンのランタンをつくってみよう!

もうすぐハロウィン! 今年は身近な材料を使って、ハロウィンのランタンを作ってみましょう!

2019年 **10/26(土)** 【午前の部】10:30~12:00
【午後の部】14:00~15:30

会場 新座市民会館 会議室

講師 **日野 優里**
(美術講師)

対象 **小学生**
保護者の同伴・見学可

参加費 **500円** (税込)

持ち物 **使い慣れたはさみ**

定員 各回15名 (先着順)



好評受付中!!

◆1回完結型

◆事前予約制

◆先着順

※定員到達の際はご容赦ください

※完成した作品は会館ホームページに写真を掲載することがあります

【お申し込み・お問い合わせ】

新座市民会館 TEL.048-481-1111

新座市民会館 検索

<https://www.niiza-kaikan.jp/>

〒352-0011 埼玉県新座市野火止1-1-2 FAX/048-481-1114 受付時間/9:00~21:30、休館日/毎週月曜日(祝日の場合はその翌日)

主催:新座市民会館 企画制作:トールツリー(株式会社ケイミックスパブリックビジネス)

