



# 五日市壺番館

## デイリーワークショップ

古民家「壺番館」では、地域の皆様が主催のさまざまなイベントを開催しています。  
 ごえん分校では地域コミュニティを育み、ヒトとマチのご縁をつくります。

2018  
**8**  
 August



### デイリーワークショップとは？

古民家「壺番館」では、地域の皆様が主催のさまざまなイベントを開催しています。利用者の皆様がワークショップを開催することで、この場所に人が集い、伝統的建築物である「壺番館」を守ることにつながります。ごえん分校では地域と繋がる場所をつくることで、地域コミュニティを育み、ヒトとマチのご縁をつくっています。

### アクセス

〒190-0164 東京都あきる野市五日市1  
 武蔵五日市駅より徒歩10分



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
29	30	31	1	2 ストレッチ 10:15～ チョークアート教室 13:30～	3	4 楽しい 和ヨガ 10:30～
5	6 着付けレッスン cafe 10:00～ Relax yoga 20:00～	7 楽しい 和ヨガ 10:30～	8	9 ストレッチ 10:15～	10	11
12	13 らくらくピアノ 13:15～ Relax yoga 20:00～	14	15	16 ストレッチ 10:15～	17	18 楽しい 和ヨガ 10:30～
19	20 着付けレッスン cafe 10:00～ Relax yoga 20:00～	21 楽しい 和ヨガ 10:30～	22	23 ストレッチ 10:15～	24 夜のストレッチ 20:00～	25 ヨルイチ ごえん横丁 16:00～
26	27 野口全体の基礎レッスン 9:30～ らくらくピアノ 13:15～ Relax yoga 20:00～	28	29	30 ストレッチ 10:15～	31 アロマ講座 10:15～	1 楽しい 和ヨガ 10:30～

- ・各ワークショップへの参加・詳細についてはFacebookページよりご確認ください。
- ・主催者の都合により予定が変更される場合もございますので、予めご了承ください。



地域コミュニティを育み、  
 ヒトとマチのご縁をつくる。





### リラックスストレッチ

五日市クラブのストレッチはスポーツ現場や治療院での経験から作り出したクラブオリジナルプログラムです。楽しく心身共にリフレッシュできますよ。



### 話したくなる英会話レッスン♪

来る東京オリンピックに向けて外国人観光客と話がしたい! 目的に応じた場面設定をし、実際に役立つ活きた英語を楽しむことができます。



### Relax yoga

夜に開催しているので、リラックスした雰囲気の中すすめていきます。身体と心を緩めて、全身を温かいエネルギーが巡る感覚を味わってみませんか?



### 楽しい 和ヨガ

身体がゆるむと、ココロもゆるんで、自然治癒力・免疫力も活性化していきます。簡単な瞑想も取り入れたリラックス系のヨガです♪



### 着付けレッスンCafe

着物に憧れる、自分で着付けることができない方のための着付けのレッスン。スイーツでゆったり和のCafeタイム。古民家で和の空間を満喫しましょう♪



### 食べてキレイになる 月いちティーパーティー

「食で笑顔とキレイをつくる」をコンセプトにしたビューティーフードスイーツを召し上がりながら、一期一会の交流を楽しみませんか。



### らくらくピアノ

80代の方でも初回到「両手で弾けた!」と喜ばれる、「らくらくピアノ」。指番号を見ながら声を出し、脳トレにも良いピアノと一緒に楽しみませんか?



### ままのわ 母さんのお茶会♪

日々、子ども達を楽しませるために、お出かけして頑張っているママ。「ママの和み」、「ママの話」、「ママの輪」を広げる場をコンセプトとしています。



### ナチュラルアロマケア講座

ナチュラルクリーニング、デトックス、スキンケア、心と体のつながりなど、盛りだくさんな内容です。使い方や自分に合う香り探しの体験ができます。



### いつかいち活元会 野口整体の基礎レッスン

「活元運動」とは故野口晴哉がつくった自分で体を整える方法の一つです。身体のうちにある「生きるための力」をより敏感にし、鍛えていくための運動です。



### ピリカのチョークアート教室

ぬり絵には「ストレス解消、リラックス効果、脳の老化予防」などの効果があるそうです。おしゃべりしながら楽しくチョークアートを描いてみませんか?



### \*レンタルをご利用希望の方へ

下記メールアドレスまでお問い合わせ下さいませ。

E-mail: [info@goen-bunko.com](mailto:info@goen-bunko.com)

ごえん分校 壱番館レンタル事務局