



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
 9
 September



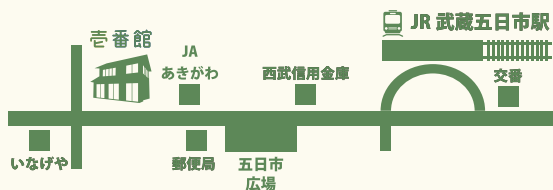
デイリーワークショップとは？

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
26	27	28	29	30	31	1
2	3 着付けレッスン cafe 9:30～ らくらくピアノ 13:15～ Relax yoga 20:00～	4 楽しい 和ヨガ 10:30～	5 美構造エクササイズ 10:00～	6 ストレッチ 10:15～	7	8 楽しい 和ヨガ 10:30～
9	10 着付けレッスン cafe 9:30～ らくらくピアノ 13:15～ 英会話レッスン 17:30～ Relax yoga 20:00～	11	12 ロボット学習教室 16:00～	13 ストレッチ 10:15～ ロボット学習教室 16:00～	14 ままのわ 10:30～	15
16	17 Relax yoga 20:00～	18 楽しい 和ヨガ 10:30～	19 美構造エクササイズ 10:00～	20 ストレッチ 10:15～ 月いちティーパーティー 13:00	21	22 楽しい 和ヨガ 10:30～
23	24 らくらくピアノ 13:15～	25 いつかいち活元会 9:30～	26 ロボット学習教室 16:00～	27 ストレッチ 10:15～ ロボット学習教室 16:00～	28 あきる野例大祭 夜のストレッチ 20:00～	29 あきる野例大祭
あきる野例大祭 17:00～	30 英会話レッスン 17:30～					

- ・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。



五日市
ごえん分校
ITSUKAICHI-GOEN BUNGO

地域コミュニティを育み、
ヒトとマチのご縁をつくる。





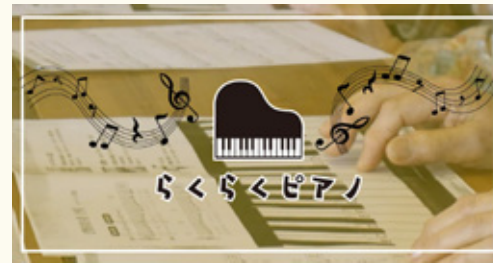
リラックスストレッチ

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。



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♪



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?



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。



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。



着付けレッスンCafe

着用に憧れる、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♪



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。



ロボット・プログラミング教室

自分だけのロボットを完成させることで感動や達成感を得て、成功体験を積み上げて自発的なものの見方や考え方を身に付けることができます。



Relax yoga

夜に開催しているので、リラックスした雰囲気の中ですずめていきます。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?



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。



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。



*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

ごえん分校 壱番館レンタル事務局