

## ～ 各ブース紹介 ～

### ☆矢作ふれあいプラザ☆



○親子茶道教室（要予約）【定員 各7組（14名）】

【第1部 10:30～11:30】【第2部 12:00～13:00】

親子で、茶道を通じて思いやりの心を学びませんか。  
礼儀作法やお抹茶・お菓子のいただき方を学ぶ楽しい  
お茶会です。お孫さんとの参加も歓迎です。

参加費用：300円（お菓子代）

※当日受付にてお支払いください。



※写真はイメージです。

○いすヨガ（要予約）【定員 12名】

【13:30 ～ 14:10】

イスに座って出来るヨガです。  
幅広い年齢層に適したヨガマットを使用しない「いす  
ヨガ」を体験してみませんか！  
ヨガは自分の体と相談しながら無理なく行うことが  
でき、ストレスの耐性を高める効果もあります🎵



※写真はイメージです。

対象者：小学生以上（車いすの方も可）

持ち物：タオル、飲み物

服装：動きやすい服装でご参加ください