

FLOOR GUIDE

各種プログラムをご紹介します。
お申し込み・お問い合わせは各連絡先まで。
時間の表記がないワークショップは、10:00～15:30まで開催しています。

フリーマーケット

～2F 大研修室2にて～

NPO法人ウィメンズネット青森

CAPネット青い森

ぶち♡スマイル

子育て支援グループ「モモ」

① 果物いっぱい、おえかきクレープ作り♡

調理実習室

クレープの生地を自分で焼いて生クリームで飾りつけ、チョコペン・果物・果物ソースなどでおえかきをして仕上げます。小さなお子様は、焼きあがった生地にトッピングするので安心です。お花の販売・展示もあり。

フローラ愛花
電話:090-4889-4073(野呂)
FAX:017-776-7784
メール:ma73.ya330@docomo.ne.jp

事前予約可 参加費 ¥500

② 初めてのミクストメディア…自分だけの色をみつけよう!

工作室 定員:20名

画用紙へ、動物・花・果物などの切り抜きや絵を貼りつけて作品を作ります。さまざまな色と道具を使って、カラフルに仕上げましょう。親子でぜひご参加ください。

絵画グループ おおいれものの会愛好会
電話:017-738-0985(山田)
メール:kkunigo.k9250@docomo.ne.jp

事前申込が必要 参加費 ¥300

③ マイナートラブル解消☆少人数でじっくりマタニティーヨガ

和式研修室 定員:各回5名ずつ

1回目 10:30～11:45
2回目 13:30～14:45

妊娠中に起きやすい腰痛、むくみ、恥骨痛などのマイナートラブル。骨盤周辺の筋肉をゆるめ、ゆっくり動かし少しずつ軽減していきます。1人1人じっくり向き合えるように少人数でのレッスンです。

YOGA結
電話:070-6626-5498(溝部)
FAX:017-736-5150
メール:wakuwaku_yoga@yahoo.co.jp

事前申込が必要 参加費 ¥1,000

④ 飲食物販 コ～ナ～

～1F エントランスにて～

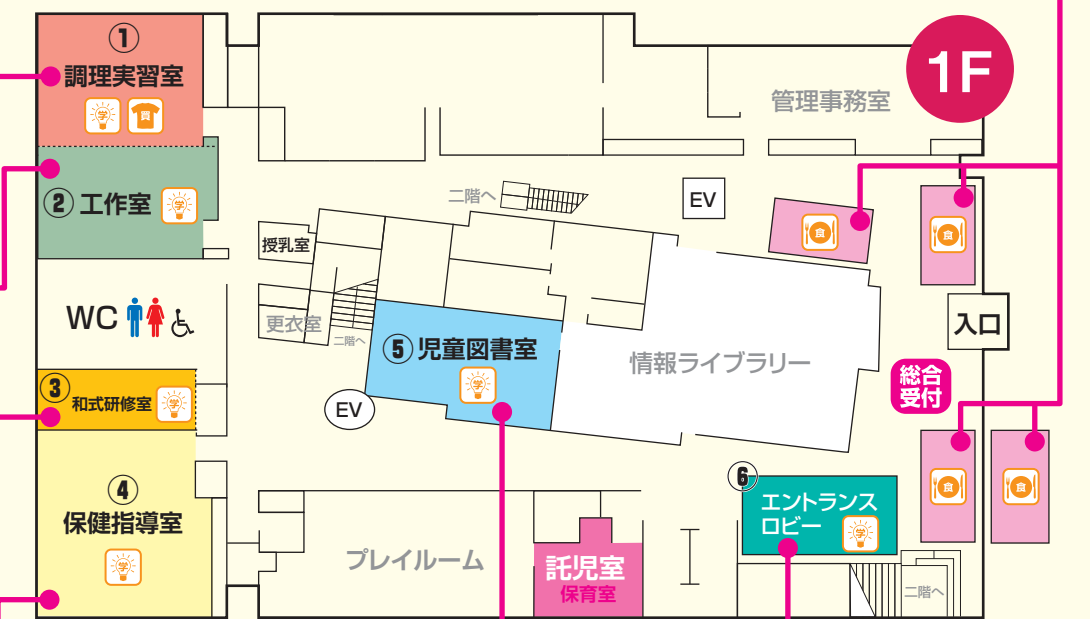
棒パン、フランクフルトの販売	青森自然塾
ワッフル、コーヒーの販売	NPO法人あーと「えいぶりる」
白神グリーンカレーの販売	NPO法人白神自然学校 一ツ森校
若生昆布おにぎり、いなり寿司、おはぎ、たいやき、焼きそばなど。	「道の駅」浅虫温泉 ゆ～さ浅虫
無農薬の青森県産雑穀を使用した惣菜やダッタンそば、おにぎり、スイーツなど。	企業組合 あおもり万華堂
肉、魚を使わない野菜中心の素材にこだわった料理やアレルギー対応食に特化した食と飲み物。	SEEDS NETWORK

マーク表記について

食べ物を購入できます

学んだり体験することができます

買い物ができます



⑥ テーマ館 アピオ防災・減災

災害は、備えあれば憂いなし ～減災は日常の取組みが大切です～

防災・減災活動をしている3団体が合同で、防災グッズの展示や体験コーナーを用意します。県防災士会はAEDや毛布を使った救助法の体験、災害用缶入りソフトパン販売、ロープ結びなど。青桜分団は活動紹介、格好いい制服の着用体験。あおもり被災地はこの3年間の取組み紹介のパネル等を展示します。

アピオ防災・減災テーマ館 (NPO法人青森県防災士会、青森消防団青桜分団、あおもり被災地の地域コミュニティ再生支援事業実行委員会) 電話:017-735-2028(小笠原)

④ リフレッシュ&ビューティ♡子どもからシルバーレディまで楽しめるビギナーズバレエ

保健指導室

1回目 10:00～10:40 5歳前後の子ども5名
2回目 11:00～12:00 全く初めての大人10名
3回目 13:00～14:15 ちょっとびり経験のある大人10名

初めての方でも楽しめるビギナーズレッスンです。なが～いプランクがあるけれど、もう一度バレエのレッスンがしたいなあと思っている方も、ぜひこの機会にアロマの香りの中で!

TOMOKO バレエ&ストレッチ
電話:017-781-6753(千葉)
メール:shi-noki.417@ezweb.ne.jp

事前申込が必要

参加費 ¥1,000

⑤ 秋のおはなし会 たのしいおはなしがいっぱい!

児童図書室

11:00～11:40

児童図書室にお話を聞きに来てください。紙芝居、絵本、手あそび、大型絵本、エプロンシアター、歌あそび、親子ふれあい遊び等盛りだくさんの内容で待ってます。ジャンケン大会で賞品をゲットしよう!

絵本の読み聞かせの会すいみー
電話:017-775-2171(鳴海)

⑬ テーマ館 アピオあおもり地球村2015

世界をのぞいてみよう!

香ばしいスパイスの香り、バングラデシュやネパールの色鮮やかな手作りの商品、途上国に暮らす人々の写真…見て、触れて、食べながら世界を身近に感じてみませんか?お子さんが楽しめるクイズもあるよ!

アピオあおもり地球村2015((独)国際協力機構東北支部、あおもりとベンガルをつなぐ会、おひさまプロジェクト、青森県青少年協力協会、ワールド あい ハムクラブ)
電話・FAX 017-736-3235(千葉)
メール ongwediva92@yahoo.co.jp

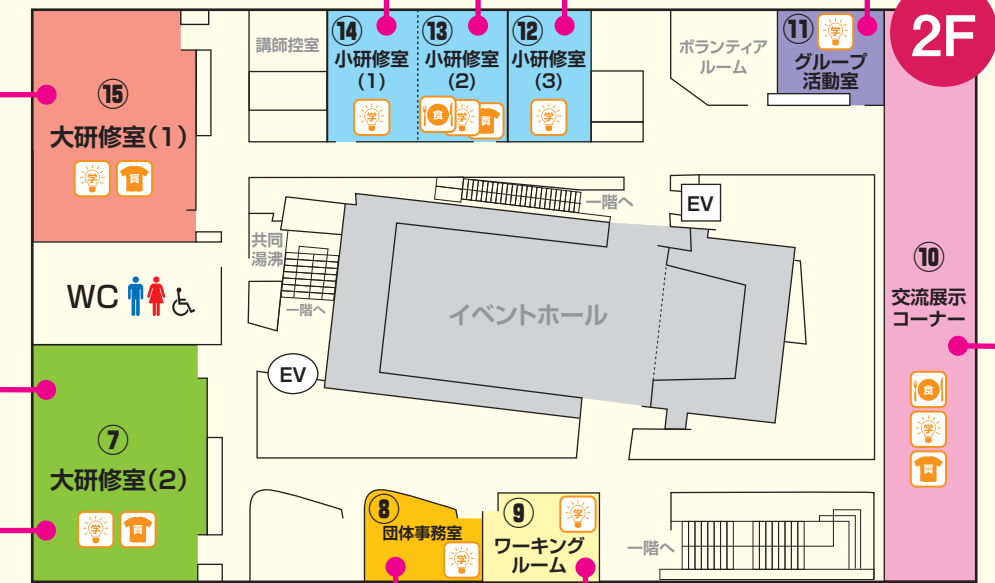
⑮ カッチャート☆パーティーvol.11

大研修室1

ハンドメイド、セラピー&ビューティーなどのブースが大集合します!こどもから大人まで楽しめる体験メニューも多数ご用意しております。各ブースの詳細はfacebookページをチェック!



カッチャート・プロジェクト
URL: https://www.facebook.com/kacchart



⑧ キャリアコンサルタント石岡さんのおはなし～女性の再就職事情～

団体事務室 定員:20名 10:00～12:00

キャリアコンサルタントの石岡百合子さんから、女性の最近の就職・再就職事情について話題提供していただき、それをもとに参加者が「女性にとっての仕事」と「働き続けるための人生設計」について考えます。

NPO法人青森県男女共同参画研究所
電話・FAX 0178-43-4185(慶長)

⑦ スイーツデコピンククリームで作る小物入れ

大研修室2 定員:30名 10:00～15:00

カラフルスイーツパーツやピンククリーム、キラキラストーンなどを使って小物入れを手作りしましょう!キラキラストーンは使い放題なので沢山デコしてステキな作品を作ってみよう!

MIMY 電話:090-6626-3146(佐々木)

事前予約可 参加費 ¥650

それいけ! つくってあそぼう! ストローグライダー

ストローと画用紙でかんたんにつくれるグライダーをつくれます。まっすぐとばせるかな?

青森県子ども家庭支援センター
電話:017-732-1011

⑫ CAPワークショップを体験しませんか?

小研修室3

CAPは、子どもがいじめ、誘拐、性暴力等の様々な暴力から自分を守るための予防教育です。寸劇や話し合いにより、身を守る方法(イヤと言う、逃げる、相談する、護身術など)を教えます。皆さんも体験してみませんか?

CAPネット青い森

電話:090-2601-8240(長尾)

⑪ 私にとってのカミングアウト～クローゼット～を出るとき

グループ活動室 定員:20名

10:00～12:00 グループワーク
13:00～15:00 展示・フリートーク

性的マイノリティが自分のセクシュアリティを相手や周囲に明かす「カミングアウト」。そこにはどんな思いがあるのでしょうか。いくつかの体験談を通して、カミングアウトについて考えます。

スクランブルエッグ
電話:080-3253-5157(柳田)

⑩ 一坪ワークショップ

交流展示コーナー

少女に対する暴力をみんなでなくそう!!
世界の中で少女が受ける暴力とは何か知ろう。それに立ち向かうには、私たちに何が出来るか考えてみよう。相手を思いやる気持ちの大切さを知ろう。クラフト作りもあります。

一般社団法人ガールスカウト青森県連盟

⑩ ジェルキャンドルをつくってみよう!!

私達は東日本大震災で避難してきた人、青森市内の人の集まりです。簡単でかわいいジェルキャンドルをつくりませんか。収益金は被災した子供たちに寄付します。

つながろう会パートII

⑩ NPO法人化10周年を迎えました!!

活動開始16年目になりました。「すべての人が自分らしくのびやかに生きられる社会へ…」活動の内容を展示で紹介します。クイズに答えて粗品をゲット!!

NPO法人あおもり男女共同参画をすすめる会

⑩ 笑って生きるってすばらしい!!あなたは一人じゃないよ!!

「笑って明るく生きる」ことを目的とした青森市内の乳がん患者会です。活動のPRとハンドタオル使用の手作り帽子の展示をします。

スマイルあつるの会

⑩ 指文字しおりをつくろう!

聞えない人とのコミュニケーションツールとして指文字という手で表現する言葉があります。そんな指文字のカードを使用して、しおりを作ってみましょう。

青森市手話サークル「スクラム」

⑩ 3B体操の3Bってな～に?

ボール・ベル・ベルターの3種類の手具を使い、音楽に合わせて身体を動かしたり、ダンスをしたり、仲間と楽しみながら心身をリフレッシュできる3B体操です。お待ちしています。

公益社団法人 日本3B体操協会青森県支部

⑩ てんかん知識と署名活動

DVDを見てもらいながら、てんかんの理解を深めます。てんかんについて国に理解してもらうための署名活動を行います。

てんかん協会

⑩ 歩育 探検ウォーク

遊びを取り入れて歩く事は、子どもの心身の成長にさまざまな効果があります。今回のプログラムは「歩育版ウォーリーを探せ!!」会場内にあるウォーリー?を見つけるつもりで!

青森県ウォーキング協会

⑩ あなたも、わたしも、みんなで目指そうカシコイ消費者!!

カシコイ消費者をめざしてクイズにチャレンジ!青森県消費生活センターのマスコットキャラクター・テルミちゃんめりえで楽しみましょう。

NPO法人青森県消費者協会

⑩ 知って下さい!DVのこと

DVについて広く知っていただくために、DVについての情報をわかりやすく展示するとともに当団体の活動について紹介します。DVチェックシートやバザーも行います。

NPO法人ウィメンズネット青森

⑩ 新しい自分を拓いてみよう!!プチ

シーズネットワーク主催のイベント「拓く」から、あなたのワークスイッチをONにする楽しいワークショップをOPENします。

SEEDS NETWORK

⑩ 北方領土の一日も早い返還実現を!

北方領土は福岡県とほぼ同じ面積の、美しい自然と豊かな資源にめぐまれた島です。署名を通じて、国民一人一人の意思を北方領土返還実現に反映させましょう!

青森県地域婦人団体連合会

⑩ お肌の測定会

知っているようで知らない自分の肌の事。最新の肌測定器を使って、お肌のコンディションをチェックしてみませんか?体験後は、お肌の状態にぴったりのスキンケアサンプルをプレゼントします。

株ノエビア

参加費 ¥500