



時間と心にゆとりを生みだす
おかたづけの仕組みづくりが学べちゃう😊

おかたづけカルタ

1回
15
分

1組5名様まで
参加費 **500円**
現金のみ



小さなお子様から
おじいちゃま おばあちゃままで
お気軽にご参加くださいませ

せせらぎfes.x SDGs
～できることからはじめよう～



★お待ちいただく場合には
整理券を配布させていただきます

★時間内でのアドバイス可
おかたづけでお悩み箇所の
写真をお持ちください

せせらぎ館 1F休憩スペース
mariのおかたづけ

せせらぎFES.2024
11/23(土)10:00～16:00



キャンパスはカサ!!

ビニ傘

教室



カサにおえがき!
あめのひもたのしくなっ
ちやうカサをつくるよ!



講師：吉岡雅代

11.23
土

【時間】

- ① 10:00-10:50
- ② 11:00-11:50
- ③ 13:00-13:50
- ④ 14:00-14:50
- ⑤ 15:00-15:50

親子でビニ傘をアレンジ!

- 【料金】** ¥1,000
- 【対象】** 5歳以上（保護者1名同伴）
- 【定員】** 各回5組
- 【会場】** 1階キッズスペース手前
- 【受付】** 予約表にご記入ください



YUKIKO.YOGA.TOKYO

20MIN. YOGA

みんなで楽しくプチヨガクラス

@芝生広場

★参加費 500円
★レンタルマット&
ノベルティつき
1,000円

2024/11/23 せせらぎfes.

朝10時～15時 約30分ごと

パワー系、リラックス系、ストレッチクラス、色々やります！SNSでも発信します。当日スケジュールご確認ください。



ホームページ：<https://yukikoyogatokyo.wordpress.com>

いつものせせらぎ館クラスのご予約
[HTTPS://COUBIC.COM/YUKIKOYOGA](https://coubic.com/yukikoyoga)



instagram @yuki.ko.816
facebook: YUKIKO.YOGA.TOKYO
YouTube: yukikoyogatokyo



KIDS・FAMILY OF EVENTS FREE



せせらぎ公園の広い原っぱで家族が笑顔になる
HAPPYになる運動プログラムを実施します！

10:00~
11/23

FAMILY

青空の下で体をたくさん
動かそう！

対象：1~2歳のお子様と保護者



パラシュート遊びや
楽しい運動プログラムを
体験できます

10:40~
KIDS 11/23

対象：3~5歳のお子様

11:20~
11/23

JUNIOR

対象：小学生

楽しいダンスタイム♪
パラシュートで
笑顔になっちゃおう！



KIDS&JUNIOR

兄弟やおともだちと一緒に参加しよう 対象：3歳~小学生

12:00~
11/23

すべて芝生での実施となります。雨天の場合は体育室に変更となります。



家族が元気になる・笑顔になる”キッドビクス”



一般社団法人
日本こどもフィットネス協会

当日はこのマークを目印にご参加下さい

せせらぎfes.2024 Inbody測定で 健康チェック



日時

2024年11月23日（土・祝）
10：00～16：00

場所

田園調布せせらぎ館
2階フリースペース

参加費無料
予約不要

測定会

Inbody

自分の体の中にある筋肉・脂肪・水分・ミネラルが
どのくらいあるのか測定します

骨密度

骨の健康をチェック！かかとで測定します



ちょこっと相談会

おうちに薬がいっぱいある…運動したいけど何をしたらいいか分からない…食事はこれで大丈夫？などご自身のこと、ご家族のこと、お気軽にご相談ください



田園調布元気シニアプロジェクト

（田園調布地区民生委員児童委員協議会・田園調布地区シニアクラブ・（一社）田園調布グリーンコミュニティ・大田区社会福祉協議会・地域包括支援センター田園調布）



せせらぎfes.2024



こども・医療のお仕事体験会

参加費
無料

親子で一緒にお仕事体験してみよう！

病院体験

(小学生まで)

聴診器を
使ってみよう

薬局体験

(小学生まで)

お薬(ラムネ)を
分包してみよう

食べポチェック

(親子で)

今日食べたものを
チェックしてみよう



開催日時

2024年11月23日(土・祝)
10:00~15:30

【1組30分】
10時より整理券をお配りします

開催場所

田園調布せせらぎ館
2階 第一集会室

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



田園調布元気メディカルチーム
田園調布中央病院・みよの台薬局田園調布店・あおば薬局田園調布店

協力
特別養護老人ホームたまがわ

せせらぎ Fes 2024

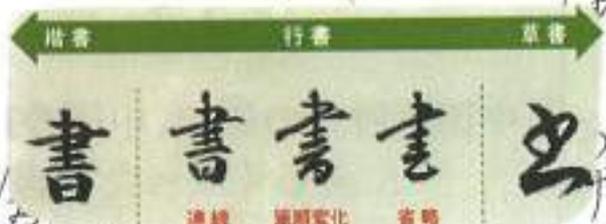
2024.11.23 (土) 10:00~16:00
 せせらぎ館2F 集会室
 定員一回8名 20分
 当日 AM9:45~ 会場にて予約開始
 1人 500円

体験したいものを1つ選んでね

- ①かわいい立体的ポチ袋
 - ②かんたん水墨画
 - ③たのしい小筆 (百人一首)
 - ④たのしい小筆 (写経)
- もれなくプレゼントつきです

およろこびま

酷暑の候先生にはお健やかに過ごしのこころ



皆様にはますます
 清祥のこころを頂戴いた
 ます。お喜び申し
 あげます。格別に教
 えてくださいます。
 ありがとうございます。

時節柄、自愛くださいます。



せせらぎ公園前教室

片桐栄都子

ホタルishi

ディンプルアートワークショップ

3作品からえらべます



作品 1 メッセージボックス

ディンプルアートで描いた下絵に好きなカラーで色塗り。アーティシャルフラワー(造花)とメッセージを選んでいただけます。プレゼントに最適な素敵なマイBOXを作りましょう。ディンプルカラーは、乾くと光でまるでスタンドグラスのような輝きに

¥1500。限定5個

作品 2 可愛らしい鳥とアトリウム

好きな柄を選んだら、色を塗るだけ。いつのまにか夢中に。中にはステキな箱庭をつくります。鳥や中のオブジェ選べます。

¥1500。限定5個



作品 3 自分だけの Xmasツリー

ガラスのツリーにオーナメントが書いてあります。好きに色塗り、素敵なオーナメントに。

ツリー型のガラスのは、3段階のledライトつき

¥1500。限定5個



ディンプルアートとは

車のフロントガラスをリサイクルする際に出た廃材を利用してできたアートです。紙も筆も使わない、直接色塗りするだけ。乾くと、太陽の光でスタンドグラスのようにかがやきます。

楽しくSDGsアート体験

12 つくる責任
つかう責任



時間制 場所2階会議室

1部 10.15~11.45 作品1

2部 12.00~13.30 作品2

3部 14.00~15.30 作品3

10時より整理券をお配りいたします

整理券完売しましたら、中身がわからない?何が出来る?

整理券配布予定限定3個1500円

怒ってもいいんだよ

アンガーマネジメント

2024.11.23(土) 10:00-16:00



アンガーマネジメント キッズ講座

対象：5歳～小学6年生
ワークブックを使って
遊びながら楽しく
アンガーマネジメントを
学びましょう！



アンガーマネジメント ミニ講座

対象：18歳以上
アンガーマネジメントとは？
怒りのメカニズムを理解して、
感情に振り回されないように
なりましょう！



アンガーマネジメント 診断

対象：18歳以上
人には色々な怒りのタイプが
あります
自分の怒りのタイプを知って
気を付けるポイントや周囲との
付き合い方を意識しましょう！

定員 各回 4名 *AM診断は随時受付ます

参加費 各 500円/人(税込) *AMキッズ講座はワークブック代を含みます

- スケジュール
- ① 10:20～11:00
 - ② 11:20～12:00
 - ③ 12:20～13:00
 - ④ 13:20～14:00
 - ⑤ 14:20～15:00
 - ⑥ 15:20～16:00

*お子さんがAMキッズ講座を受講中に
保護者の方はAMミニ講座のご受講が
可能です



フットケア外来経験のある看護師のフットケアセラピストが
足の変化とセルフケア方法についてお伝えします

3 GOOD HEALTH
AND WELL-BEING



足の寿命のお話 と

実践簡単フットセルフケア

Beauty & Healthy

アーチ低下

動脈硬化

冷え性

爪変形

足裏の痛み

筋力低下

足の変化が
もたらす
足の不調を
知ってほしい。

場所：1階 休憩スペース

時間：各回40分 定員：先着順 6名/回

①10時～ ②11時～ ③12時～

④13時～ ⑤14時～ ⑥15時～

参加費 大人 お1人様 500 円

人生100年時代 足の耐用年数50年!!

歩く速さがゆっくりになった

つまづきやすい

足がだるく、

つかれやすい

足の親指が曲がってきた

巻き爪になった など・・・気になっていることはありませんか？



フットケアセラピスト

土肥 見江子

フットケアサロンasi-ku TEL 050-3561-1434

〒146-0092 大田区下丸子1-9-2

