

だれでも簡単！”椅子に座って健康体操 “ と 手軽につくれる “コケ玉作り教室 “

「OTAふれあいフェスタ2026」開催中に小学生（高学年）からシニア（ご高齢）の方など、だれでも簡単に健康を維持できる“椅子に座って健康体操”を開催します！
また、ご家族やお友達と手軽にお作りいただける“コケ苔玉作り教室”を開催します。
気軽にご参加ください。

① 椅子に座って健康体操



先生：椿本あきこ（ヨガインストラクター）

米国ヨガアライアンスRYT200認定講師／アンダーザライト公認ヨガインストラクター ヨガ指導9年。現在は世代を超え、初心者や子供からシニアまで、年齢や性別関係なくヨガとマインドフルネスメディテーションを伝えています。今回は椅子に座って誰でもできる健康体操を行います。

② 手軽につくれるコケ苔玉作り



先生：小山裕行（日比谷花壇）

日比谷花壇勤務 生花、コケ玉や観葉植物のアレンジメント講師を長年務めています。
今回はコケ玉と観葉植物を使い、手で土を触る感触を楽しみながらアレンジしていきます。



日 時：令和8年11月8日（日）

会 場：大田区立平和の森会館（裏ページ参照）

①椅子に座って健康体操

時間：午前10：00
～午前10：45

参加費：無料

定員：30名（先着順）

②コケ玉作り教室

時間：午前11：00
～午前11：50

参加費：500円（材料費）

定員：30名（先着順）

① ②対象者：大田区内在住、在勤の方 ご家族での参加大歓迎です！

※①・② 両方の参加も可能です。（対象年齢：小学生高学年～シニア）

※小学生低学年の方は保護者同伴をお願いします。

※椅子の健康体操は肩幅ほどの長さのフェイスタオル（手ぬぐい）を持参ください。

※②でお作りいただいた“コケ玉”はお持ち帰りいただけます。

申込予約：お電話で予約受付（先着順）

TEL：03-3766-4250

主 催：大田区立 平和の森会館
運 営：指定管理者 / 平和の森会館運営グループ



■大田区立平和の森会館 ご利用のご案内



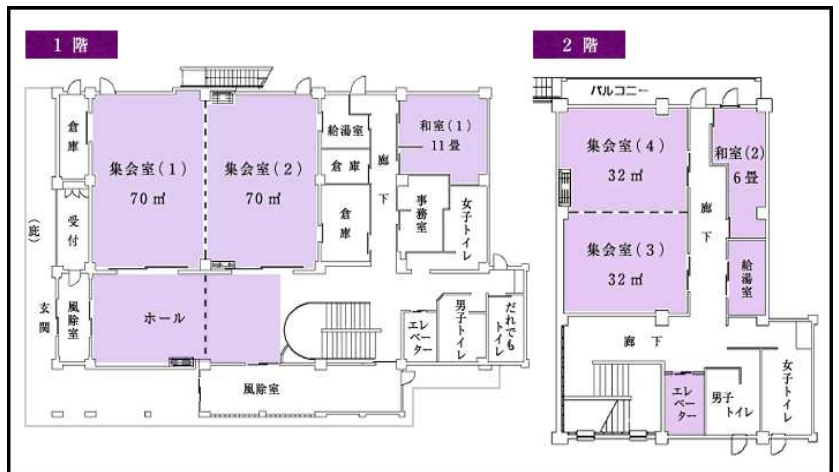
ご存知ですか？

大田区立平和の森会館は、葬儀だけでなく商店会の会合や、スポーツクラブの親睦会、企業様の会議、研修会等、様々な催しができる施設です。詳しくは会館事務室まで

場 所 : 〒143-0005 大田区平和の森公園 2番 3号
電 話 : 03-3766-4250
休館日 : 1月1日、2日 他臨時休館日
公式HP : <http://www.heiwanomorikaikan.jp/>

施設概要 :

- ・1F集会室(1)・(2)と2室あります。(各70㎡)パターションを外すと1つの集会室にもなります。
- ・2F集会室(3)・(4)と2室あります。(各32㎡)パターションを外すと1つの集会室にもなります。
- ・和室2室あります。(1階11畳・2階6畳)
- ・エレベーター1基(間口1.05m、奥行き2m)



■アクセス

【京浜急行平和島駅からの道順】

改札を出て左側 品川方面第一京浜沿いに平和島入口まで進み 横断歩道を右折します。更に平和の森公園に沿って直進 300m程で会館入口です。
平和島駅からの所要時間は徒歩10分程度です。



【バス案内 JR大森駅東口 京急バスのりば】

JR大森駅東口より各種バスが出ています。
6番 ワンコインバス (100円)
9番 京急バス (250円)

京急平和島駅からもバスが出ています。



JR大森駅東口

のりば	系統	行き先	経由	下車
4	大森45	京浜島・昭和島循環	大森海岸駅経由	レジャーランド 平和島 信号渡って 徒歩1分
5	大森46	京浜島循環		
9	大森19	レジャーランド平和島		
	大森28	平和島循環		
	大森34	大田スタジアム		