

サンスクエア フェスティバル

3月22(土)・23(日)

スタンプラリー

スタンプが全部そろったら
お菓子の詰め合わせを差し上げます!!

【お菓子引換会場】

A棟3階多目的ホール

先着1000名様

★イベント★

サンスクエア
★講座★
無料体験会
(事前予約制)

● 22(土) (3階 多目的ホール)

- ・ZUMBA ・ヨガ
- ・リンパケア&マッサージ
- ・体幹トレーニング&ストレッチ
- ・太極拳 ・太極柔力球
- ・親子でカラダ作り

● 23(日) (2階 第1会議室 A)

- ・キッズイングリッシュ(年中・年長)
- ・キッズイングリッシュ(小学1,2,3年生)
- ・キッズイングリッシュ(小学4,5,6年生)
- ・手話 ・筆ペン、など

22(土)

- ・手作りおもちゃ体験 参加費 無料
- ・和菓子作り体験 500円(事前予約制)
- ・アロマセラピー体験 500円(事前予約制)
- ・バルーンアート体験 参加費 無料
- ・フォトコンテスト展示&投票

23(日)

- ・手作りおもちゃ体験 参加費 無料
- ・和菓子作り体験 500円(事前予約制)
- ・キッズネイルサロン 500円(事前予約制)
- ・いけばな体験 500円(事前予約制)
- ・半巾帯の帯結び体験 参加費 無料
- ・春のお茶会 500円(当日申し込み制)
- ・フリーマーケット
- ・ミニ縁日
- ・フォトコンテスト展示&投票

サークル
作品展示

● 22(土)・23(日)

(A棟ギャラリーおよび2階ロビー)

- ・フラワーアレンジメント
- ・きりえ ・書道 ・陶芸
- ・俳画軸

サンスクエア
★ライブ★
コンサート

B棟
22(土)23(日)

講座受講生による発表会
近隣小中学校音楽部

SunSquareSakai
サンスクエア堺



サンスクエア講座体験会

0・1・2歳のおやこ運動体験

0歳からの運動能力アッププログラム

【ファストレ®】で、生後2か月からできる、赤ちゃんの体幹を鍛えましょう！

3月22日（土）10:20～10:50 （多目的ホール） 参加費：無料 （原則事前予約制）



サンスクエア講座体験会

リンパケア&マッサージ

深呼吸、真呼吸、心呼吸、身呼吸、それぞれの求める腹式呼吸とリンパマッサージによって、老廃物を体外に送り出す運動プログラムです。

3月22日（土）11:00～11:30 （多目的ホール） 参加費：無料 （原則事前予約制）



サンスクエア講座体験会

体幹トレーニング&ストレッチ

パーソナルトレーナーが指導するストレッチと体幹トレーニングで劇的に疲れにくく動きやすい身体になるプログラムです。

3月22日（土）11:40～12:10 （多目的ホール） 参加費：無料 （原則事前予約制）



サンスクエア講座体験会

24式太極拳

太極拳は体内バランスを理想的な状況に保ち、肩こり・腰痛・ストレス解消・集中力アップ等に大きな力を発揮します。

3月22日（土）13:00～13:30 （多目的ホール） 参加費：無料 （原則事前予約制）



サンスクエア講座体験会

ZUMBA

ZUMBAはラテン音楽を基本としたダンスエクササイズです。

楽しく体を動かしながら、脂肪燃焼・筋力UP・ストレス発散出来ます。

3月22日（土）13:40～14:10 （多目的ホール） 参加費：無料 （原則事前予約制）



サンスクエア講座体験会

ヨガ

呼吸法を中心としたヨガです。ヨガで心と体を整える事で、ストレスの解消や、肉体の疲れを和らげ、心のコントロールが上手くなります。

3月22日（土）14:20～14:50 （多目的ホール） 参加費：無料 （原則事前予約制）



サンスクエア講座体験会

太極柔力球

何歳からでも始められるボール運動です。しなやかな身体を作って、足元しっかり背筋すっきり、円運動しているうちに、日頃の疲れが取れます。

3月22日（土）15:00～15:30 （多目的ホール） 参加費：無料 （原則事前予約制）



サンスクエア講座体験会

キッズイングリッシュ

様々な方法でお子さまの言語発達を促進します！

お子さまが自信をもって英会話ができるようになることを目的としています。 参加費：無料

3月23日（日）（幼稚園児）10:20～（小学低学年）10:50～（小学高学年）11:20～ 第1会議室A （原則事前予約制）



サンスクエア講座体験会

はじめての手話

まったく初めての方でも、自己紹介や挨拶などの簡単な定型文から体験していただきます。

3月23日（日）13:00～13:30 第1会議室A 参加費：無料 （原則事前予約制）



サンスクエア講座体験会

やさしいボールペン習字

きれいな文字を、なるべく早く身につけたいという人に、書き方の“コツ”をお教えます。

3月23日（日）13:40～14:10 第1会議室A 参加費：無料 （原則事前予約制）



フェスティバル
特別体験プログラム

和菓子作り体験

プログラム提供：おかよし味匠庵



「三角べら」という木の道具を使って、和菓子の表面に筋を入れて花びらを表現したり、飾りをつけたりします。完成後は、抹茶で一服していただきます。

3月22日(土) 11:00～

3月23日(日) 11:00～

各回定員：15名 参加費：1回500円 料理実習室

(事前予約制)

フェスティバル
特別体験プログラム

アロマセラピー体験

プログラム提供：
マリーゴールドアロマスクール



植物から抽出したオイルの香りが、美と健康だけでなく、身体の痛みや物忘れ防止などにも効果をもたらします。ハンドマッサージの手ほどきをペアで行う為、お二人でご参加ください。(香りのスプレーお土産付き)

参加費：1回お一人500円

3月22日(土) ①12:15～ ②13:15～ ③14:15～ (各回定員20組) 研修室2

(事前予約制)

フェスティバル
特別体験プログラム

手作りおもちゃ体験

プログラム提供：堺SA



シルバーアドバイザーのボランティアの皆さんが、おもちゃを作る楽しさを教えてくださいます。どんなおもちゃが作れるかは、当日のお楽しみ!

3月22日(土) 23日(日) 10:00～16:00 第2会議室

参加費：無料 (事前予約不要)

フェスティバル
特別体験プログラム

バルーンアート体験

プログラム提供：北野 忠男



細長い風船をひねっていろいろな動物とか花飾りとか作るアレです。風船一本だけ使ってチャチャチャと作ったり、何本かを組み合わせて複雑で大きなものを作ることもできます。

3月22日(土) 10:00～16:00 第3会議室

参加費：無料 (事前予約不要)

フェスティバル
特別体験プログラム

いけばな体験 (嵯峨御流景色いけ 展示併設)

プログラム提供：嵯峨御流堺司所



普段の生活の中でお花を触ったり、ご自身で生けた経験が無い方は、新しい楽しみに出会うきっかけになるかもしれません。

参加費：1回500円

3月23日(日) ①12:15～ ②13:15～ ③14:15～ 各回定員：10名 研修室2

(事前予約制)

フェスティバル
特別体験プログラム

春のお茶会

プログラム提供：裏千家茶道[SARAKU]



茶道は人と人との関わりを大切にする「おもてなしの文化」です。

参加費：1回500円

3月23日(日) 10:30～14:00 教養文化室

(当日申し込み制)

フェスティバル
特別体験プログラム

半巾帯の帯結び体験

プログラム提供：ひまわり



半巾帯を持参していただき、一緒に楽しく結び方の体験をしていただきます。(帯結び作品の写真展示も展示します。)

3月23日(日) 10:00～16:00 第4会議室

参加費：無料 (事前予約不要)

フェスティバル
特別体験プログラム

キッズネイルサロン

プログラム提供：狩田 恭子





人に見せたくくなるような、かわいい指先になりたい人、集合!

参加対象：おこさま

3月23日(日) 10:00～16:00 (時間指定による20名限定) 第3会議室

参加費：500円 (事前予約制)

A棟		3月22日(土)		3月23日(日)	
	ロビー			【イベント】	縁日コーナー 
A棟 1階	ギャラリー	【作品展示】	(きりえ)「堺きりえサークル」、(書道)松洞会、(俳画軸)登穂会 		
	料理実習室	【体験・販売】	和菓子づくり体験・和菓子販売コーナー		
	ロビー	【作品展示】	フラワーアレンジメント		
	教養文化室 (合室)		【体験】	春のお茶会 	
	研修室 2	【体験】	アロマテラピー体験	【体験・展示】	いけばな体験・景色いけ展示
A棟 2階	第1会議室(A)	【展示】	サンスクエア講座動画紹介コーナー	【体験】	サンスクエア講座体験会 (キッズイングリッシュ、手話、筆ペン)
	第1会議室(B)	【作品展示】	(陶芸)陶粋会、釉遊会、陶器土器クラブ、サンスクエア講座受講生作品		
	第2会議室	【体験】	 手作りおもちゃ体験		
	第3会議室	【体験】	バルーンアート体験	【体験】	キッズネイルサロン
	第4会議室			【体験・展示】	半巾帯の帯結び体験、作品写真展示
A棟 3階	多目的ホール	【体験】	サンスクエア講座体験会 (親子でカラダづくり、リンパケア、体幹トレーニング、 太極拳、ZUMBA、ヨガ、太極柔力球)	【イベント】	フリーマーケット 
		【イベント】	フォトコンテスト人気投票コーナー、スタンプラリーお菓子交換		

B棟		10:00		10:00			
		講座受講生発表会 (青少年の家)	チアリーディング	オープニングセレモニー	堺太鼓 		
サンスクエアホール		講座受講生発表会 (青少年センター)	キッズバレエ	サークル発表会 (サンスクエア堺)	堺中央太極柔力球クラブ		
		講座受講生発表会 (青少年センター)	(調整中)	サークル発表会 (サンスクエア堺)	元龍太極拳交流会		
		講座受講生発表会 (青少年センター)	(調整中)	講座受講生発表会 (サンスクエア堺)	オカリナ		
		講座受講生発表会 (青少年センター)	ハワイアンフラダンス	講座受講生発表会 (サンスクエア堺)	ウクレレ		
		講座受講生発表会 (サンスクエア堺)	キッズダンス	講座受講生発表会 (サンスクエア堺)	脳トレピアノ & 歌って倶楽部		
		サークル発表会	スティックシアター	講座受講生発表会 (サンスクエア堺)	ハワイアンフラダンス		
				三国丘中学校 吹奏楽部	13:30	ライブコンサート	金岡南小学校 合唱団
			ライブコンサート	大浜中学校 合唱部	14:10		金岡南中学校 ギター部
			浅香山中学校 吹奏楽部	14:50	長尾中学校 吹奏楽部		

フリーマーケット出店一覧(23日開催) (A棟 3階 多目的ホール)

おもちゃ屋さん	おもちゃ、アクセスアクセサリ
M+(エムプラス)	手作り子ども用袋物(レッスンバッグ、お弁当袋など)、日用品等
エコサイクルネットワーク	食器、洋服、アクセサリ
ご近所さんガレージセール	古着、日用雑貨、おもちゃ、本、アクセサリ
アルマショップ	日用品、子供衣類
リパティ	雑貨、オモチャ、カード、手作りアクセサリ
もっち	雑貨、中古おもちゃなど
ちょこちとな	ハンドメイドアクセサリ&家の不用品など
ALOHA WAN	手作りハワイアン雑貨、犬用グッズなど
島田 洋介	紳士服、女性服、子供服、雑貨など
郷 恵	子供服、婦人服
Happy倶楽部	アート・ハンドメイド・クラフト・体験販売

