



はあもにいフェスタ2014 イベントスケジュール

要予約 …このマークのついたイベントは、事前の予約が必要です

ワークショップ

【29日】

Word Bench 熊本

要予約

Word Pressの勉強&情報交換会です。参加者の中からチームを結成し、テーマに沿ったWebサイトを1から作ります。デザイナーやライターほか、初心者も大歓迎です。
時間／10時～16時 定員／20名程度
主／Word Bench 熊本、クロッカス 間／096-221-1517

健康づくりを体験しよう！

体のゆがみリセット体操&からだにやさしいウォーキングを気軽に体験できます。運動を通して、あなたの「健康づくり」について、見つめ直してみませんか。
時間／①10時～10時30分 ②10時45分～11時15分 ③11時30分～12時
定員／各20名 参加費／200円 主／健康づくり熊本市市民応援団 間／070-5277-9021（裏前さん）

押し花しおり作りとバザー

自分だけのかわいい押し花しおりを作ってみませんか？ 皆様から提供された衣類、バッグ、小物などの販売も行います。この収益はカンボジアの子どもたちへの支援になります。
時間／10時～16時 参加費／押し花しおり1枚150円
主／小さな一歩の会 間／090-5946-5416（森さん）

産道くぐり

要予約

産道くぐりとは、「赤ちゃん誕生の瞬間」をみんなで作り上げる参加型の活動。お産をした時の感情が蘇り、かわかる人たちの感情があらわれる感動的なワークです。
時間／10時～12時 定員／15名 参加費／500円
主／ママそら☆くまもと 間／080-1709-7830（松枝さん）

2015年 夢地図作成

要予約

未来へのヒントを発見！ 2015年の私をイメージしながら、好きな雑誌の切り抜きを自由に貼っていきます。より良く、より自分らしく生きていく方法を探ってみませんか？
時間／10時～12時 定員／10名 参加費／500円（資料代）
主／NPO法人ライフ＆キャリア教育サポート 間／090-1876-2368（広瀬さん）

【30日】

歌声喫茶はあもにい

要予約

童謡、唱歌、クラシック～ポップスまで、いろいろな曲をみんなで歌ってリフレッシュしましょう！ 名曲を鑑賞したり、読み語りしたりする時間もあります。
時間／①10時30分～12時 ②13時30分～15時 定員／各40名
参加費／500円（お茶菓子付き）主／音楽サークル はみんく 間／090-2851-1280（坂田さん）

折り紙教室

要予約

楽しいクリスマスに向けて、折り紙の作品を作ってみませんか？ かわいらしいミニクリスマスツリーと小箱づくりに挑戦します。出来上がった品は持ち帰れます。
時間／13時～15時30分 定員／20名
参加費／300円（折り紙・材料代）主／介護コミュニティ「そよこ」 間／090-3328-9261（森杉さん）

アンチエイジング・笑いヨガ

要予約

普段の生活に「笑い、遊び心、笑顔」を増やして、ストレスに負けない明るい社会を目指しましょう。笑いヨガを実践することで、笑いの効果を実感してみてください。
時間／①9時30分～11時30分 ②13時30分～15時30分
定員／各30名程度 参加費／500円（中学生以下300円）
主／くまもと笑いヨガ倶楽部 間／096-344-2200

2014 Made in Kumamoto

女ゴコロ！マーケティングワークショップ

要予約

女性の視点を活かして商品開発・企画マーケティングを体験しよう！ 熊本の企業から提示された具体的な課題について、グループワークを通して検討を進めます。
時間／10時～16時 定員／30名（女性） 参加費／1000円
主／クロッカス 間／096-221-1517

家計簿をまん中に豊かな生活

家計簿のつけ方（ワークショップ）／時間しらべ（2014年）から（展示）／子どもの生活リズム・先手仕事で楽しいお弁当／鍋帽子がぶせておくだけ保温調理
時間／10時～12時
主／公益財団法人 全国友の会振興財団 熊本友の会 間／080-5260-3908（向田さん）

アサーション・トレーニング

要予約

気持ちが適切に表現できない、つい何でも引き受けてしまったり苦しくなる…。人間関係で悩んでいますか？ アサーション・トレーニングで円滑な人間関係を目指します。
時間／13時30分～15時30分 定員／15名程度 参加費／500円
主／特定非営利活動法人ウィメンズ・カウンセリングルーム熊本 間／096-381-8831

心身からの発信

「ねえねえ私の話を聞いてよ!!」

ボディーワーク（整体）を体験して、心と体をゆっくりとほぐしませんか？ 心、体、魂の健康と成長を通して、「自分らしく生きる」ためのサポートを行います。
時間／9時30分～16時 定員／20名
参加費／500円～1000円
主／虹の架け橋ハーモニー 間／090-4585-7214（松下さん）

遊びにおいでよ！ こども広場へ

人形劇「てぶくろ」や、手遊び、リズム遊びなど、楽しい催しがいっぱい！ 親子そろって楽しく遊びましょう。折り紙やぼんぼんあおむしのコーナーもあります。
時間／10時30分～11時30分 定員／親子30組（60名ほど）
主／保育士と幼稚園教諭のサークル「ぶんこ」 間／080-3180-0233（水乃江さん）

Let's Play Together♪

親子ピクスで遊ぼう！

要予約

季節の童謡やリズムカルな楽しい音楽に合わせて、親子でスキップ♪ 家族みんなで体を動かして、心も体もリフレッシュしましょう!! ※小学3・4年生までのお子さんと保護者対象
時間／10時～11時30分（9時30分～受付）
定員／30組
参加費／子ども1名500円 主／B-Smile 間／080-3221-8238（中川さん）

メディカルアロマ

（フランス式アロマセラピー）

要予約

あなたの体質に合わせたアロマジェルを作ってみませんか？ 「香り」の効果だけでない精油の力を使って…。心と体、両方のケアを通して、毎日をよりHAPPYに!!
時間／10時～12時 定員／10名
参加費／1000円（材料費）主／B-Smile 間／080-3221-8238（中川さん）

カラーセラピーを楽しもう

要予約

14本のカラーボトルによるセラピー。直感で選んだ色から「今の自分」の状態を引き出します。また今の自分に必要な色も選びます。自分のための花かごも作りましょう。
時間／10時～11時30分 定員／20名 参加費／500円（材料費）
主／NPO法人こころのサポートセンター・ウィズ 間／096-234-7505

いきなり団子を、家族でつくろう

要予約

郷土のおやつ「いきなり団子」を、親子で一緒に作る楽しさを体験しましょう♡ 熟手の出来立ての味は格別ですよ！ 皆さんの参加をお待ちしています。
時間／10時30分～12時30分 定員／30名
参加費／大人300円、子ども200円 主／MAKE A SMILE 間／090-9407-2347

子育て「実践編」

要予約

「どんな対応をしたら、いいのだろう？」と立ち止まってしまうことはありませんか？ 子どもが伸び伸びと育ち、親もストレスを減らせる子育てを、一緒に考えませんか？
時間／13時30分～15時 定員／30名 参加費／大人300円
主／MAKE A SMILE 間／080-5200-1581

【29日・30日】

親子でつくる昭和のあそび

竹鉄砲や独楽など「三丁目の夕日」の時代の遊びを体験しませんか？ 学習室では昭和の空間にタイムスリップ（29日）。懐かしい音や物に出逢えます。駄菓子屋もあります（30日）。
時間／13時30分～17時30分
主／あくてい部 間／096-328-2610（中央区役所総務企画課）

心身からの発信

「ねえねえ、私の話を聞いてよ!!」

一部要予約

「フラワーエッセンス体験会是要予約」
体に優しいスイーツを販売。カラーセラピーもあり、その時のカラーの天然石のアクセサリをプレゼント。フラワーエッセンスの個人体験会やヘナアート体験も！
時間／10時～16時 定員／体験は各10名程度
参加費／カラーセラピー 1000円ほか
主／虹の架け橋ハーモニー 間／カラーセラピー 090-2659-4898（下田さん）
フラワーエッセンス体験会 080-4283-2008（山岡さん）
ヘナアート体験banfrequent@gmail.com（パンさん）

心と身体を癒し、自分らしく生きる

コリをほぐして、日ごろの疲れを癒しませんか？ ハンドマッサージや整体（29日のみ）を気軽に体験できます。30日は、タロットセラピーも受けられます。
時間／10時～16時
参加費／500円～1500円
主／マルセイユセラピー 間／070-5813-2119（佐藤さん）



バザー



【29日】

①子どもショップ ②漢点字アート

①子どもの手作り作品や不要品を子どもが販売します。
②漢字の点字を打つ体験ができます。
時間／10時～16時 主／学習室らくだ 間／096-346-2080

つばさレストラン

食と健康を考える、おいしい「つばさレストラン」が1日限定でオープン！ さまざまなヘルシー料理を用意しています。みんなで楽しんでバランスの良い食事をしましょう。
時間／11時～13時 定員／70名程度
参加費／食券大人300円 小学生以下200円
主／熊本県つばさの会 熊本支部 間／090-8765-8684（岸さん）

はちみつと健康

はちみつを使ったボン菓子販売のほか、みつろうを使ったキャンドルづくりを体験できます。その他、がんやCKD（慢性腎臓病）に関するクイズやパネル展示などもあります。
時間／10時～16時 主／健康づくり熊本市市民応援団 間／070-5277-9021（裏前さん）

バザーと展示

バザーで掘り出し物が見つかるかも？ DV被害に遭った女性とその子どもたちのための心理教育プログラム「びーらぶプログラム」[ヒゴダイプログラム]の紹介・展示もあり。
時間／10時～16時 主／びーらぶヒゴダイ 間／090-7922-2391（松村さん）

ファミサポ 子育て応援！バザー

子育て中のあなたを「ファミサポ」が応援します！ 日々の生活に役立つ子ども用品（子ども服、おもちゃ、絵本など）や生活雑貨のバザーを行います。
時間／10時～16時
主／ファミリー・サポート・センター（熊本） 間／096-345-3011

【30日】

ハンドメイド商品の販売

ペットボトルカバーや帽子、コースター、木製アクセサリなど、介護コミュニティの利用者によるハンドメイド商品や、衣料品や絵本といったリサイクル商品を販売します。
時間／13時30分～16時 主／介護コミュニティ「そよこ」 間／090-3328-9261（森杉さん）

【29日・30日】

ふれあい市場

衣類や食器、雑貨などのリサイクル品がズラリと並ぶ中から、あなたの「とっておき」を見つけてみませんか？ おいしい米やリンゴ、ミカンなどの食材も販売します。
時間／10時～16時
主／特定非営利活動法人ウィメンズ・カウンセリングルーム熊本 間／096-381-8831

セミナー・講演



【29日】

子育てを感動でいっぱいにする2つの魔法

「ベビーサイン×家族写真 体験会」

要予約

赤ちゃんの手を使ってコミュニケーションする「ベビーサイン」を体験！ プロカメラマンによる家族撮影体験や茶話会も。子育てを感動いっぱいにするヒントをお伝えします。
時間／10時30分～11時30分 定員／20組 参加費／600円
主／育児サークルHUG 間／090-7100-8578（高木さん）

～ライフオーガナイザーから学ぶ～利き脳お片付け術～

「片付けたくなる暮らしの仕組みづくり」

要予約

一人ひとりの個性や特性にあった片付け方法を知ると、家族が笑顔になります。利き脳を学んで、家族みんなで楽しくお片付けしませんか？
時間／10時～12時 定員／20名 参加費／500円
主／くまもと暮らし楽ラク塾 間／070-5415-0859（託摩さん）

区の代表者と語る会

要予約

政令指定都市移行から3年目を迎え、各区ならではの特色を生かした人づくり、まちづくりと男女共同参画の取り組みについて、肩肘はらずに、楽しく語り合います。
時間／10時～12時 定員／20名
主／熊本市女性リーダー協議会 間／096-382-3684

食と運動 今日から始めよう！ロコモ予防

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の予防をテーマに、講話「簡単食事のひと工夫」や実践指導「足からつくる健康方法」、予防体操の体験会などを行います。
時間／10時～12時（9時30分～受付） 定員／100名
主／（公社）熊本県養老士会熊本地域事業部（公社）日本3B体操協会熊本西部G 間／090-8918-6450（門岡さん）
090-7159-1022（安藤さん）

進んだ？あなたのまわりの男女共生…

男女共生がどこまで進んでいるか、寸劇を通して考えてみましょう。男女共生推進室長に、熊本市の男女共同参画の取り組みと今後の展望について話を聞きます。
時間／10時～12時 定員／30名 参加費／200円（資料代）
主／男女共生社会を実現するくまもとネットワーク 間／096-378-4239

出張おれんじカフェ

熊本県産米粉と小麦粉、産直卵で作った、ふわふわモチリシフォンケーキはいかが？ 手作りスイーツを挽きたての香り高いコーヒーとともに楽しみください。
時間／10時～16時 主／くまもと障害者労働センター 間／096-382-0861

ひなママまるしえ

地産地消について、見つめ直してみませんか？ 私たちが考える、安心・安全な食材の選び方やメニューを紹介します。安心食品の販売なども行います。
時間／10時～16時 主／くまもとひなママネット 間／080-3410-6290（宮下さん）

障がいのある人たちの作品の展示・販売

焼き立てパンの販売

木工のおもちゃやイグサを使ったコースター・ランチョンマット、ステンドグラス、ポーチ・バッグ類、焼き物などを販売。焼き立てパンやクッキー、焼ドーナツなども並びます。
時間／10時～16時
主／自立の店ひまわり 間／096-346-1405



バザー

食生産部のケーキ、かりんとう、会員手作りのエプロン、小物製作品など、毎日の暮らしを楽しくしてくれるアイテムがいっぱい！ 同会関連の書籍展示販売も行います。
時間／10時～16時
主／公益財団法人 全国友の会振興財団 熊本友の会 間／090-9650-9366（古田さん）

活き活き！新鮮有機野菜とお弁当の販売

化学肥料・農薬不使用の安心安全な有機野菜はいかが？ 心も体も喜ぶ有機野菜を使ったお弁当（みそ汁付き）も販売します。新鮮な野菜をぜひ味わってください。
時間／10時～16時
主／畑まるごとマーケット「有機生活」 間／096-365-3910

心身の健康を実現する、生き方、考え方提案

参考図書展示販売。阿蘇ハーブファクトリー代表健康相談。会の取り組み展示。阿蘇TAO塾生産物・無農薬栽培米・手作りエコバック販売など行います。
時間／10時～16時 ※29日は13時から開催
主／肥後足あとネットワーク 間／090-2097-7948（末久さん）



「Let'sフェアトレード2014」

フェアトレードとは、買物を通じた国際協力です。フェアトレード商品の販売のほか、ブータンオーガニックコットン衣装を展示します。フェアな取り引きを体感してみてください。
時間／10時～16時 主／フェアトレードシティくまもと推進委員会 間／096-362-4130

チャレンジショップ

「わたしstyle起業講座」（はあもにい主催）受講生によるチャレンジショップ！ アロマやカラーセラピー、ベビーマッサージなど。癒しの時間を過ごしませんか。
時間／10時～16時
主／熊本市男女共同参画センターはあもにい 間／096-345-2550

家族で片づけっ、1,2,3！

要予約

片付けについて、一人で悩まないで！ 家族で、一緒にスッキリさせるコツをお教えます。同じ知識を共有することで、今まで進まなかった「キレイ」が、解決できるかも!?
時間／10時30分～12時 定員／15名程度 参加費／500円
主／美☆ホーム 間／090-9562-5525（北野さん）

終活～入門編 何から始める!? ～

要予約

今、よく耳にする「終活」[エンディングノート]って何？ 何をどう考えるとよいの？ という人も多いのではないのでしょうか。はじめての一步！ 入門編として、紹介します。
時間／12時～13時 定員／10名 参加費／500円（資料代）
主／NPO法人ライフ＆キャリア教育サポート 間／090-9589-0455（広瀬さん）

【30日】

女子力でもっと暮らしを素敵にしよう

「暮らしと政治を知る・語る」

要予約

暮らしと政治は直結している！ 身近な生活の困りごとをも全てつながっています。日々この2つの間で励んでいる方々に「パネルディスカッション形式」で話を聞きます。
時間／13時30分～15時30分 定員／35名
参加費／200円（資料代）
主／熊本YWCA 間／080-3221-9833（貝塚さん）

里親になれますか！

さまざまな事情により親と暮らすことができない子どもたち。家庭で養育したいと検討されている方を対象に、「里親制度」について、詳しくお伝えする説明会を行います。
時間／①13時～ ②14時30分 定員／各35名
主／児童養護施設 藤崎台学園 間／096-352-5063

心身の健康を実現する、生き方、考え方提案

要予約

矢山クリニック（佐賀県）院長の矢山利彦氏と、オルタナティブ協議会の中川聡氏による対談講演会を行います。心身の健康について、一緒に考えてみませんか？
時間／13時～16時
定員／60名
参加費／2000円
主／肥後足あとネットワーク 間／090-2097-7948（末久さん）



ステージ（29日のみ）



自主上映会「朝日のあたる家」

要予約

家族の大切さ、友達と遊んだり、ご飯を食べられる当たり前の大切さ。原発事故というシビアな題材を扱いつつ、そういうことが幸せなんだって感じさせられる感涙の映画！
時間／15時45分～17時45分（15時30分～受付） 定員／150名
参加費／大人1000円、大学生以下500円、各種割引（有）
主／環境教育NPO緑の生活（くら）ネットワーク 間／090-8395-8300（佐藤さん）

LOVE♡ラブ♡らぶ

心地よい合奏やオカリナ、ピアノ演奏、手話ダンス、ママさんコーラスなど、内容盛りだくさん！ 客席と一体になったふれあいコンサートをぜひお楽しみください。
時間／10時30分～12時 定員／300名
主／ほっとステージBINGO 間／090-3987-9916（久恒さん）



協力：ビザールバザールタク

託児（要事前申し込み）

※催事ごとに定員あり

1歳半～就学前のお子さんをお預かりします。おやつ代100円。開催日の10日前までに、各主催団体へお申し込みください。

