

入場無料



ステージプログラム

2F

大会講室1

- 10:00～ イキイキ笑顔！フレイル予防体操 byハッピーブレインクラ
あまがさき
- 11:40～ 昔懐かし！紙芝居・民舞を観よう！ by劇団「なるさ」
- 13:00～ 和文化をスゴクで学ぼう！ by学生団体「トラコネ」
- 14:00～ 大道芸パフォーマンス！ by南京玉すだれ教室有志
- 15:00～ 初心者から◎サッカーボウリング！ byアライバル尼崎
サッカースクール
- 16:00～ みんなで輪に！盆踊り♪ @1F

ステージは入退場自由！



家族と
友達と

和health フェスタ

見る！体験する！
食べる！安らぐ！



～和文化に触れて

未病のない心身をつくる体験～



ENGLISH



和文化

× 和食

× 未病改善



昔ながらの日本文化を学び
体験し、次世代へ継承を！

未病のない心身づくり
ができる和食を体験！

こころと身体の不調のない
状態を学び体験し、ケアを！

2024年 11月24日 日 10:00～16:00

※16:00～16:30盆踊り

会場：小田南生涯学習プラザ1F/2F

兵庫県尼崎市長洲中通1丁目6-10 JR尼崎駅より東に徒歩約5分



お問い合わせ
各種申込み



☑ info@wa-connecty.com 担当者：マツモト

主催：一般社団法人日本和食ライフスタイリスト協会

共催：尼崎市小田地域課 運営協力：学生団体「トラコネ」

1F フロアテーマ：和食と和 문화



A 墨汁作りから習字体験

精神統一して渾身の一筆を！書は持ち帰り可
参加費 **無料**



B 575俳句体験

詩人気分で一句！クリエイティブを披露しよう
参加費 **無料**



C [事前予約可]小紋の着付け体験と2時間レンタル

着付け師範担当。着物が映える写真ブースで撮影を！
参加費 **1500円/回**
※2時間レンタル込

D・E・Fは和食と予防医学の専門家“和食ライフスタイルリスト”が担当！

心身ともに健康に

1F 案内図↓



D 無添加 味噌玉づくり

無添加だしと無添加味噌の味噌汁生活始めませんか？
参加費 **1個300円 2個500円**



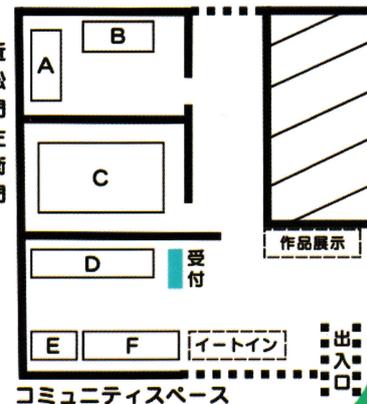
E 無添加 お酢ドリンク作り

無添加お酢と砂糖不使用のカラダが喜ぶドリンク作り
参加費 **1本500円 (500mlボトル)**



F 鯉節削り体験

削り立ての鯉節の香ばしさを体験しませんか？
参加費 **無料**



2F フロアテーマ：和食と未病改善



H 健康測定

リウマチ専門ながい内科クリニックによる血圧、酸素測定、簡易エコーなど
参加費 **無料**



I 認知症対策の相談会

行政書士によるリスクや対策、相談先紹介など。簡易エンディングノート贈呈（数量限定）
参加費 **無料**



J 予防医学カードゲーム

和食ライフスタイルリスト協会考案！食と予防医学について親子で遊びながら学ぶ
参加費 **無料**



K 和文化 展示会

和文化に浸れるフォトブースあり！昭和の玩具なども
入場料 **無料**



L 国産！生きくらげ収穫体験/販売

国産きくらげ食べ方講座も
体験費 **400円** 販売 **250円**
(100g持ち帰り)



M 無添加 幕の内弁当

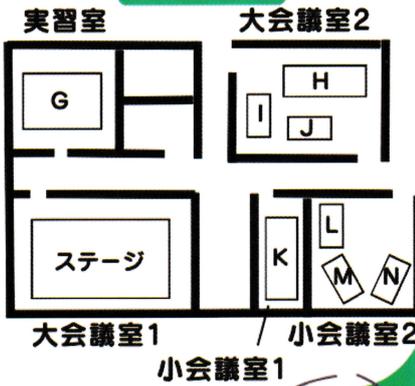
健康家庭料理 & 雑煮バー「膳」の特製お弁当！
1個 **800円**



N さつまいもチップス とめはりすし

海鮮酒家と寄す処のコラボ出店！無添加×手作り
1袋 **500円** 1個 **300円**

2F 案内図↓



▼要事前予約▶



※材料調達の兼ね合いで、事前決済をお願いしております。
※11月15日(金)まで申込可
※先着順。定員になり次第受付終了

G [1.料理教室] 10:30~12:30



包丁の持ち方、出汁の引き方の基本もレクチャー！
*お鍋で炊くごはん
*一番だしからひく豚汁

[2.和菓子教室] 14:00~15:00



お菓子作りにチャレンジ！
*芋の焼き菓子

<参加費：料理教室>

●親子2名1組 税込2200円
大人追加料金 +税込1650円
子ども追加料金 +税込550円

<参加費：和菓子教室>

●親子2名1組 税込1435円
大人追加料金 +税込1050円
子ども追加料金 +税込385円

担当 水管理栄養士 和食ライフスタイルリスト