

みんな青山公民館に
集まれ！
紙飛行機をつくろう！
飛ばそう！

(お子さま先着25名に
粗品プレゼント！)

第1回 青山 元気フェスタ！

2025年2月22日(土) 10時～15時30分

主催: ACT(青山公民館利用者団体協議会)

共催: 青山公民館

協力: 青山あんしん長寿相談所

瀬田すこやか相談所

立命館大学飛行機研究会



プログラム ご案内

ご自由に 参加いただき、体験・体感ください

【 3階 会議室 】

10:00～10:20	☐ コールブラウベルク
10:20～10:40	☐ 太極拳同好会青山
10:40～11:00	☐ スタイルエクサ +K
11:00～11:15	☐ 健康気功サークル
11:15～11:35	☐ 健康体操自彊術青山
11:35～12:05	☐ FLOWER POT
お昼休み	
12:50～13:10	☐ ハーモニカ・ソサエティwithYOU
13:10～13:30	☐ 楊名時健康太極拳青山
13:30～14:00	☐ 立命館大学・BKC学生オフィス 紙飛行機を飛ばして成果発表
14:00～14:20	☐ 健康寿命教室(正しい姿勢と歩き方体験)
14:20～14:40	☐ 社交ダンス あおやま
14:40～15:00	☐ 混声合唱団 プリムローズ
15:00～15:30	☐ 軽音楽 青山ラウンダーズ

【 2階 会議室 】

10:00～12:00	☐ Book Station どんぐり
12:50～13:50	☐ 青山英会話クラブ

【 1階 会議室 】

10:00～12:00	☐ 瀬田すこやか相談所
	☐ 青山あんしん長寿相談所
12:50～13:20	☐ 立命館大学・BKC学生オフィス 飛行機研究会/紙飛行機作り

【 玄関 ホール 】

10:00～15:00	☐ 青山囲碁サークル
-------------	-----------------------------------

※ 来場予定団体の前に☑して時間を確認ください。

私たちと 一緒に楽しみながら 元気なパワーを高めましょう！

第1回 青山 元気 フェスタ 支援団体

瀬田 すこやか 相談所

「ベジチェック」日頃、
野菜がどれだけ取れ
ているのか？
チェックしてみませ
んか！

青山 あんしん長寿 相談所

健康長寿へ生き生き
UP！
簡単セルフチェックし
てみませんか！

立命館大学 飛行機研究会

紙飛行機教室
「みんなで、槍(やり)
飛行機」を作ってみ
よう！

3階 大会議室

コールブラウベルク

大きな声で歌うのって
楽しい！
美しいハーモニーを目指
しています！

10:00～10:20

太極拳同好会青山

呼吸を整えゆったりと身体
を動かして、健康づくりを
はじめませんか。

10:20～10:40

スタイルエクサ+K

音楽に合わせて、ストレッチ
体操、筋トレ、有酸素運
動で、楽しく身体を動か
します。

10:40～11:00

健康気功サークル

ストレッチや気功により
心身の健康を保ちます。
ストレスを軽減して清々
しい毎日！

11:00～11:15

健康体操自彊術 青山

独自の呼吸法と31動作で
治療整体、自律神経調整
を目的とした体操です。

11:15～11:35

3階 大会議室

FLOWER POT

地域のお母さんたちと
ゴスペルを楽しむサークル。
初心者を受け入れ可能。
お子様連れでの参加可能。

11:35～12:05

休憩中

お昼 休みです

(12:10～12:50)

ハーモニカ・ソサエティ with YOU

ハーモニカは小さな
楽器ですが、呼吸がすべ
て音になり、心身の健康
に最高の道具です。

12:50～13:10

楊名時 健康太極拳青山

『24式健康太極拳』と『気
功・八段錦』に『養生体操』
の3部構成で、「心身の
調和のとれた健康創り」
に、お役に立ちます。

13:10～13:30

立命館大学・飛行機研究会 紙飛行機・飛ばす発表会

「みんなで作った
槍(やり)飛行機」を、
みんなで飛ばして、楽し
みましょう！ だれのが、
よく飛ぶかなあ ～～～

13:30～14:00

3階 大会議室

健康寿命教室

正しい姿勢と歩き方を体
験いただき、正しい姿勢
で歩いて健康力UPを！
子どもさんから高齢者ま
で、ご参加ください。

14:00～14:20

社交ダンス あおやま

社交ダンスを通じ、会員
相互の親睦と地域社会の
健康長寿を促進します。

14:20～14:40

混声合唱団 プリムローズ

歌の好きな方どうぞ！
老若男女問わず歓迎。
声を出して、心も身体も
健康に!!

14:40～15:00

軽音楽青山ラウンダーズ

音楽好きが集まる
グループです。
アンサンブルの楽しさを
一緒にいかがですか？

15:00～15:30

2階 会議室

Book Station どんぐり

お話しの世界を体験して、
興味関心を広げ、情緒が育
まれ、心の成長を願ってい
ます。

10:00～12:00

2階 会議室

青山英会話クラブ

中学レベルの英語を使っ
て、英会話を楽しみまし
ょう。当日は、子どもさん
に英語の絵本の読み聞
かせもします!!

12:50～13:50

1階 会議室

瀬田 すこやか 相談所

「ベジチェック」日頃、
野菜がどれだけとれて
いるのか？ チェックして
みませんか！

10:00～12:00

青山 あんしん長寿 相談所

健康長寿へ生き生きUP！
簡単セルフチェックして
みませんか！

10:00～12:00

立命館大学・飛行機研究会 紙飛行機 教室

「みんなで、槍(やり)
飛行機」を作ってみよう！

作り方を丁寧に、お教えし
ます。

12:50～13:20

青山囲碁サークル

へば碁 同志で記憶力・忍
耐力・大局観・集中力・決断
力・バランス感覚いくつで
も育て 初心者には、
指導員が手解きします。

10:00～15:00

1階 玄関ホール・ロビー

私たち 青山公民館 利用者団体 (ACT) サークルは、 新規加入者を募集中です。この機会にご加入ください。