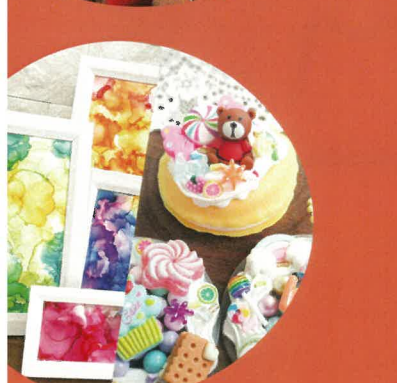




笑顔で楽しく
心と身体が癒され、リフレッシュ出来るマルシェ♪

Arigato Marche

心と身体の癒し♪

Thanks

ありがとう😊 マルシェ

長野市後援

今回のありがとうマルシェはこれまでと違う!?
なんと、マルシェだけじゃない! 健康イベントも同時開催!!

ガパオライス・カレーの
美味しいお弁当もあります♪



日時

2024. 11/3 日
10:00~15:00

場所



長野市役所 敷地内

マルシェ 芸術館 1F 展示サロン
健康イベント 西側広場 (桜スクエア)



〒380-8512
長野市大字鶴賀緑町
1613番地

人生100年時代への備えに
健康寿命を延ばそう! in 桜スクエア
いつまでも元気で動ける体づくり

姿勢を整え、歩き方を意識してみましょ♪
筋肉は年齢問わず再生されます。
元気で健康を目指して体操やストレッチ♪
フェムテックのお話もいたします😊



参加
無料



出店情報はインスタでも
発信中です!

プログラム (各40分)

各回 マルシェ入口にて
定員あり ★全て要受付です

身体スッキリリンパ流し!

① 10:30~11:10 【定員20名様】
リンパマッサージ
レクチャー 櫻井 隆子

運動始めるきっかけづくり!

② 11:20~12:00
健康体操 & ヨガ
レクチャー 塚田 たみ子

~~お昼 30分~~

女性に優しいフェムテック!

③ 12:30~13:10
フェムテック講習会
講習 滝澤 松子

綺麗な姿勢でウォーキング!

④ 13:20~14:00
姿勢 & ウォーキング
レクチャー 河田 美希

足の健康! フットケア!

⑤ 14:10~14:50
フットケア
レクチャー 黒崎 かおり

お問い合わせ Tel.090-2235-4443 (担当:石坂)

出店の詳細は裏面をCHECK♪▶▶

販売系 😊 13 店

サシェ / repos

ドライフラワー / つる・づる・かづら

テラリウム / 苔アトリエ壺裏春 (こりしゅん)

つまみ細工 / ブルーデルフィニウム

インド刺繍 / irodori

足なかふわもこ草履 / スタジオ tami's

犬の首輪 / ドッグカフェサニーテラス

ダシースアイス / Dolce Spice,

米粉クッキー / こめいち

カレーレトルト・おむすび / 悠善 & おむすびCAFE

インドカレー&ガパオライス / KING ROSE cafe

オーガニック製品・フェルト雑貨 / スウオン白樺・
Gorlden♡moon

ハンドメイド&ドライフルーツ / 学び舎めぶき



販売 & ワークショップ 11 店

ソルトアクセサリー / アトリエ虹と森

紙のアクセサリー / aoi-Blue Rose

着物リメイク / 布と糸 kurukuru

トルコランプ / comorebi

キャンドル / Little little candle

カラーセラピー&パステル和アート / NANA.COLOR (ナナカラー)

アルコールインクアート / 3ciel-art

ハンドマッサージ・耳ツボ / 癒しのIzumi

数秘・漢字コラージュ / Ao-toiro

エネルギーワーク / Belle (ベル)

マヤ暦鑑定 / マヤ☆HIROMI



スタンプを貯めてガラポンで素敵な景品をゲット!!



ありがとう😊
マルシェ

スタンプラリー

健康
イベント

マルシェ
or
イベント

マルシェ

西側広場
(桜スクエア)では
健康イベントを
開催しています!



笑顔で楽しく♪心と身体が癒され、リフレッシュ出来るマルシェ♪
ありがとうで満たされる1日に!ぜひお出かけください!