

RAB学苑

見て、触れて、参加して  
カルチャーの楽しさ体験!

Culture Festival  
inサンロード青森

注目!



# カルチャー祭り



アーティフィシャルフラワー

7日 sat 8日 sun



しめ飾り2,800円~



ボールペン900円~

ワーク  
ショップ

ハーバリウム  
体験料 1,300円~

好きな花材を使って、素敵な  
ハーバリウムを作しましょう。



レザーアート

7日 sat 8日 sun



札入れ7,000円~

ブローチ500円~

ワーク  
ショップ

布ぞうり  
体験料 1,500円

土台布にTシャツ生地を使い、専用  
の編み台で作ります。



ワーク  
ショップ

小銭入れ  
体験料 1,300円

革に色付けや刻印を施  
して完成させます。



7日 sat 8日 sun

現代こぎん刺し

バッグ1,500円

サシェ800円



ワーク  
ショップ

リンゴ模様の  
ミニ額  
体験料 850円

かわいいリンゴの模様を刺し  
て、ミニ額を作ります。



布えほん  
作品展示

7日 sat

講師が永年かけて  
手作りした作品を  
展示致します。



【お願い】実際に作品に触れることができますが、作品  
保護の為ご飲食をしながらの観覧はお控え下さい。



## HANDMADE MARCHE & WORKSHOP

ハンドメイドマルシェ&ワークショップ



ワークショップ  
参加特典

サンロード青森で使える  
お買物券500円を  
進呈!

¥500

12.7日 sat 11:00  
8日 sun 16:00

会場/サンロード青森1Fサンホール

手作り講座の作品展示即売会と体験ワークショップです。  
自家焙煎のスペシャルティコーヒーもお楽しみください。  
売上の一部は能登半島の災害義援金として寄付されます。

水彩・アクリル画

7日 sat



数量  
限定  
手描き水彩画の  
クリスマスカード600円~

ワーク  
ショップ

水彩絵の具で描く  
クリスマスカード  
体験料 1,200円

水彩のにじみ技法でクリスマスカードを作ります。



7日 sat 8日 sun

津軽組ひも

キーホルダー1,500円



帯締め  
10,000円~

7日 sat 8日 sun

簡単ソーイング

トートバッグ(大)3,000円~

ぺったんこポーチ800円~



あんでな青森

7日 sat 8日 sun

ドリップコーヒー  
アイスコーヒー各500円  
アイスカフェラテ600円



ツイードバッグ

8日 sun

ワーク  
ショップ

ファーの  
Xmasリース  
体験料 3,000円

ふわふわのファーとリボンのパーツ  
をアレンジしてリースを作ります。



わくわくアート

8日 sun

ワーク  
ショップ

ワンちゃん  
ネコちゃんブローチ  
体験料 1,550円

可愛くトリミングして♡ワンちゃんネコ  
ちゃんブローチを作っちゃおう!ラッピン  
グボックスも選んでビジュとリボンで  
コーディネートします。



プリザーブドフラワー

8日 sun

クリスマスガーランド  
1,800円~

ドライスワッグ2,500円~



ワーク  
ショップ

クリスマスミニリース  
体験料 2,500円

クリスマスカラーのパーツを使って  
素敵なリースを作ります。



8日 sun

レミコの押し花アート

印鑑ケース  
600円

ネックレス  
1,000円



8日 sun

籐・あけび

かご(籐)  
12,000円~

鍋敷き500円~



**K-POPカバーダンス**  
ストレッチ、アイソレーションなど基本の動きから流行のK-POPの振付を行います。ダンス未経験の方でも大丈夫! (講師:SHIORI)

12/9(月) 19:45~20:45  
体験会  
◆対象:中学生~一般男女

**はじめての健康社交ダンス**  
基本ステップや姿勢の矯正等を学びながら楽しくダンスを踊ります。(講師:藤森秀昭・富枝)

12/10(火) 10:15~11:15  
体験会  
◆対象:一般男女

**マットピラテス**  
マットピラテスは自分の体重を負荷として行う自重トレーニングです。動きが緩やかなため幅広い年代で行われています。(講師:米谷聡美)

12/10(火) 17:00~18:00  
12/12(木) 13:00~14:00  
体験会  
◆対象:一般男女(火曜は小学生からOK)

**ピラテス入門**  
基本の動きからスタートするので誰でも気軽に始めることができます。体幹を鍛えてスタイルアップを目指しましょう!(講師:米谷聡美)

12/10(火) 18:30~19:30  
体験会  
◆対象:一般男女

**エンジョイ!癒しのHULA**  
心身ともに癒され、幅広い年代の方が楽しめるフラダンス。体に無理のない動きですが、エクササイズ効果も抜群です。(講師:柳江江利子)

12/10(火) 18:30~20:00  
12/11(水) 13:00~14:30  
体験会  
◆対象:一般女性限定

**SLOW-FLOW YOGA**  
日本のヨガ界のレジェンド、ケン・ハラクマ氏がプロデュースした、呼吸に合わせて連続的に体を動かしていくヨガプログラムです。(講師:YURIKO)

12/10(火) 19:45~20:45  
体験会  
◆対象:一般女性限定

**筋膜リリース&ヨガ**  
筋膜リリースでコリを取ってからヨガをすると体の軽さを感じられ効果的です。体に痛みや違和感のある方にもおすすめです。(講師:長今今日子)

12/11(水) 10:30~11:30  
体験会  
◆対象:一般男女

**ヒーリンググイスヨガ**  
イスに座って呼吸を整え、心も体もリラックスしましょう。(講師:相馬かほる)

12/11(水) 12:40~13:40  
体験会  
◆対象:一般男女

**やさしいペーシックヨガ**  
自身の体調に合わせてやさしいポーズから段階的にレベルを選んで行っています。(講師:相馬かほる)

12/11(水) 14:00~15:00  
12/12(木) 18:30~19:30  
体験会  
◆対象:一般男女

**Girls Hiphop**  
ヒップホップに女性らしさを加えたダンスです。ダンス未経験の方でも大丈夫!(講師:SHIORI)

12/11(水) 19:40~20:40  
体験会  
◆対象:中学生~一般女性限定

**ヒップホップダンス入門**  
基本的なリズム・ステップからスタートし、ルーティーン(振り)をみんなで楽しく踊れるよう指導していきます。(講師:高橋誠)

12/12(木) 19:45~20:45  
体験会  
◆対象:一般男女

**健やか太極拳**  
ゆったりとした動きが副交感神経の働きを高め、免疫力や自然治癒力を向上させます。(講師:須藤ハ妃御)

12/13(金) 13:30~15:30  
体験会  
◆対象:一般男女

**社交ダンス入門**  
基本のステップを学びながら楽しくダンスしましょう。(講師:藤森秀昭・富枝)

12/14(土) 10:15~11:15  
体験会  
◆対象:一般男女

**バレエサークル ポムル(一般初級)**  
バレエの基礎を学びながら、ステップを組み合ったり、音楽に合わせて優雅に美しく動いてみましょう。(講師:葛西天子 他)

12/14(土) 18:40~20:10  
体験会  
◆対象:中学生~一般

**合気道入門**  
合気道は攻撃をする武道と違い、あくまでも身を守るための武道です。健康増進とストーカー対策にもなります。(講師:米谷恵司 他)

12/14(土) 18:15~19:45  
体験会  
◆対象:一般男女

**英語でゴスペルを歌おう!**  
「Joyful! Joyful!」や「Oh Happy Day」を一緒に歌いませんか。初めての方でも大丈夫!ゴスペルの基礎をていねいに指導致します。(講師:八木橋朋香)

12/10(火) 19:00~20:30  
12/13(金) 13:30~15:00  
体験会  
◆対象:小5~一般男女  
※事前ご予約のみとさせていただきます。

**K-POPカバーダンス(ジュニアクラス)**  
ストレッチ、アイソレーションなど基本の動きから流行のガールズ&ボーイズK-POPの振付を行います。(講師:SHIORI)

12/9(月) 18:30~19:30  
体験会  
◆対象:小学生(男女問わず)

**キッズチアダンス**  
簡単なステップからハンドアクションまで専門講師がやさしく丁寧に指導します。キラキラのボンボンを持って元気に踊りましょう。(講師:齋藤由美子)

12/9(月) ①16:10~ ②17:10~  
体験会  
◆対象:①3歳~小2 ②小3~中3

**キッズのジャズヒップホップ**  
ジャズダンスのしなやかな動きをベースにヒップホップのダイナミックさを取り入れたダンスです。(講師:SAWAKO)

12/10(火) 17:00~18:00  
体験会  
◆対象:小学生

**ガールズK-POPカバーダンス**  
ストレッチ、アイソレーションなど基本の動きから流行のガールズK-POPの曲の振付を行います。ダンス未経験の方でも大丈夫!(講師:SHIORI)

12/11(水) ①16:20~②17:20~③18:30~  
体験会  
◆対象:①4歳~小2 ②小3~小6 ③中学生~一般

**バレエサークル ポムル(ジュニアクラス)**  
バレエの基本を少しずつ学びながら、ステップを覚えていきましょう!皆と一緒に振付を覚えたりしながら、協調性も身につけていきます。(講師:葛西天子 他)

12/11(水) 17:30~18:30  
体験会  
◆対象:小学生

**HIPHOP入門(キッズクラス)**  
基本的なリズム、ステップからスタートしてルーティーン(振り)をみんなで楽しく踊れるよう指導していきます。(講師:高橋誠)

12/12(木) 17:00~18:00  
体験会  
◆対象:小学生

**PKJのDance!x3**  
ビートのきいた音楽に合わせてジャンルにとらわれない、いろいろなダンスに挑戦します。(講師:相馬かほる)

12/13(金) 17:30~18:30  
体験会  
◆対象:4歳~中学生

**バレエサークル ポムル(チャイルドクラス)**  
音楽に合わせて、一緒に楽しく体を動かしましょう!体を動かす楽しさを身につけていきます。(講師:葛西天子 他)

12/14(土) 13:00~14:00  
体験会  
◆対象:4歳~小3

**Kids Hiphop Dance**  
基礎であるストレッチから始め、リズムのとおり方、体の一部を動かすアイソレーション、基本となるステップから振付までを本格レッスン。(講師:村上慎平)

12/14(土) ①12:40~ ②13:40~ ③14:45~  
体験会  
◆対象:①年長~小3 ②小4~小6 ③中学生

**子ども空手**  
身体を鍛えたい方、精神を磨きたい方へ、立ち方・拳の振り方から基本動作の突きや蹴りとともに稽古を行います。(講師:鹿内西 他)

12/14(土) ①17:10~ ②16:00~  
体験会  
◆対象:①4歳~年長 ②小学生~中学生

**子ども合気道**  
合気道は武道の訓練と体力の増強、そして合気道の精神「愛をもって相対する」という心の養成と仲間との協調性が養われます。(講師:米谷恵司 他)

12/14(土) 18:15~19:15  
体験会  
◆対象:小学生~中学生

**NEW OPEN**

**DECO HOME** サンロード青森 2F **ニトリ デコホーム**

ニトリから生まれたインテリア雑貨のお店  
**12.6 OPEN**

**EVENT INFORMATION**

**お買物券が当たる! クリスマス抽選会**

期間中、サンロード青森全館でのお買上げレシート合計5,000円(税込) 毎に1回抽選ができます。

お一人様最高 5回まで 各日 800本限定 期間中の合算OK!

開催日時 12月7日(土)・8日(日) 10時~  
会場 2F ベルーナ前 特設会場  
対象レシート サンロード青森全館(イオン青森店含む)

※対象外/ 総合サービスカウンター、日専連サービスセンター、ソフトキャンパスパピルス、タイトーステーション、保険物語、クリニックセンター、ジェイエステティック、ECCジュニア、調剤薬局、郵便局、催事販売 その他金券類のお買上げ、WAONのチャージ

各日 1等 5本 サンロード青森お買物券 10,000円分  
各日 2等 20本 サンロード青森お買物券 5,000円分  
各日 3等 200本 東京風月堂 クリスマスお菓子  
各日 4等 575本 日常生活消耗品

shopping town **SUNROAD** ショッピングタウン サンロード青森 〒030-8533 青森市緑3丁目9-2 TEL017-722-8111

**営業時間のご案内**

サンロード青森専門店街1・2F 10:00~20:00  
3F飲食店街 21:00まで営業  
イオン食品売場 8:00~21:00  
簡易郵便局 ※土曜日・日曜日・祝日休業 9:00~16:00