

11月1日(水)  
ご予約開始!

五感が喜ぶ  
全てが揃う  
一日限りの  
特別イベント

ソプラノ歌手  
松岡万寿の豪華コンサート  
& 音楽レッスン付き

”ヨリヨク”

# ココロとカラダの日

2024.01.27 (土) 11時... open  
SAT 18時... close

東灘区文化センター うはらホール

入場料 2,000 円 (ブースで使える 500 円券付)

より良い体と心を作り出すこと  
それが本来の

## 健康

につながる  
そのために必要なものを  
知る・体験する 1 日

## 運動

ヨガ  
フランクリンメソッド  
竹内大貴トレーニング  
パレエステージレッスン (YAMA)  
パーソナルレッスン

## 栄養

栄養セミナー  
熊添加スイーツ  
熊産葉野菜

## 休養

コーラス  
アロマセラピー  
ヘッドスパ  
絵画体験

パレエレッスンやコーラスなどステージを使った参加型イベントや  
スイーツやお野菜の販売、ヘッドスパや絵画体験やパーソナルレッスンなど  
1 日中楽しんでいただけるブースをご用意しています

神戸、東京、愛知、大阪など各地で活躍するその道のプロたちがご提案する  
いまの自分をもっと”ヨリヨク”するアイデアの数々...

1 年の始まりにふざわしい本当の健康を知る 1 日限定の企画です

前川裕介



ソプラノ歌手  
松岡万寿



清川麗三子



竹内大貴



大井恵子



「つかさる」



山本大介



瀬戸口さゆり



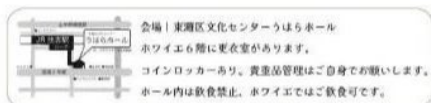
一月ノ葉





11:00	OPEN	
11:20	ヨガ	30min.
12:00	フランクリンメソッド / 声楽レッスン - 呼吸する・そして歌う -	50min.
13:20	バレエステージレッスン	60min.
15:00	ヨリヨイ歩行へ	30min.
16:00	松岡万希ソプラノコンサート	45min.
17:00	第九コーラス	60min.
18:00	CLOSE	

ステージレッスンの会場には【アロマレクチャー】なども開催



## 栄養

**ブース** 栄養セミナー by 竹内大貴

食べるのを控えた方がよい食品から、その代りに食べるよい食品食材を紹介いたします。身体への影響を考え、ヨリヨイ身体づくりを目指すためのセミナーです。(所要時間 30分)

**ブース** 無添加スイーツ by 南武磨 (菓子屋 月ノ葉)

厳選された素材を使った焼菓子を中心としたお菓子を販売する菓子屋「月ノ葉」の南パティシエによる新発想のスイーツをお楽しみ下さい。

**ブース** 無農薬野菜 by つかさ農園

カラフル大根・カブ・人参・ブロッコリー  
スティックセニョール・ミニ白菜

“ヨリヨク”ってナニ？  
日々ヨリヨクなること  
運動、栄養、体操を3本柱に  
健康になるためのアイデアを  
シェアしている  
Instagram アカウントです。



@dalki\_1k14  
@rbl\_ru3  
による共同制作

イベント情報アカウント

レッスンやブース  
各カテゴリの詳細情報  
チケット取り扱ひ  
お問ひ合わせ  
レッスン予約



## 運動

**ヨガ** by 清川留三子  
● 11:20-11:50  
▼ free

フランクリンメソッド / 声楽レッスン by 大井里子・松岡万希  
身体の本来的なデザインを楽しく学びながら、それらを知識としてだけでなく、自分のカラダとマインドを使って体現し、カラダ本来の良い動きを身につけていくレッスンです。  
今回は特別コラボレッスン【皆さんは歌うことが好きですか？】呼吸をとりまく機能を知って、ダイナミックな発声法を手に入れましょう。

バレエステージレッスン (予約制) 清川留三子 ● 13:20-14:20  
憧れのステージレッスンが実現！生ピアノ演奏にのってステージライトを浴びながらバレエレッスンに挑戦してみましょ。クラススペースでは椅子などを pairwise にしてご一緒に動くこともできます。

● 13:20-14:20  
▼ 1ticket (¥500)



ヨリヨイ歩行へ by 竹内大貴  
● 15:00-15:30  
▼ free

**ブース** レッスン以外の時間帯にはトレーナーが身体のお悩み相談にのります。

## 休養

松岡万希 ソプラノコンサート ● 16:00-16:45  
▼ free  
運動で満たされたカラダにオペラヴォイスの安らぎを。ソプラノ歌手・松岡万希がおくる45分間の至福。ピアノ・南川裕介  
ラフマニノフ〈ヴェオカリス〉 シューベルト〈ます〉  
プッチーニ〈私の大好きなお父さん〉ほか

第九コーラス - あなたの声をヨリヨク！ ● 17:00-18:00  
▼ 1ticket (¥500)

「第九」経験者・未経験者、みんな集まれ！  
歌手のアイデア、フィジカルトレーナーのアイデア、  
商家のアイデア、様々なアプローから「より良い」  
発声を考え、一緒に「第九コーラス」にトライ  
しましょう。ヨリヨク「ココロとカラダの日」の  
フィナーレを飾る大合唱の一員に！  
講師：伊藤正・名島嘉津栄・松岡万希



**ブース** アロマセラピー by 山本大介 (Renard NAGOYA)

アロマクrafト  
自分を仕上げる香りアイテム・世界にひとつだけのセルフケア (所要時間 20分)  
販を嗜すヘッドスパ  
全ての感覚は脳から始まる。脳を癒してヨリヨイじぶんへ (所要時間 15分)

**ブース** 絵画体験 by 瀬戸口忠治 ▼ 1ticket (¥500)

「クスマ」と笑わせてくれる動物達のワンシーンを描いてみよう。  
自分と、自分の大切な人に「ほほ笑み」を。プロが使うキャンパスに、  
アクリル絵の具・クレヨンなどを使って描くと、ちょっとデモンション up!

前売り券発売中 | 078-862-9918 (留守専用)  
| the.allsonanos@gmail.com

チケットについている500円券で有料レッスン、体験参加、  
商品を購入していただけます。