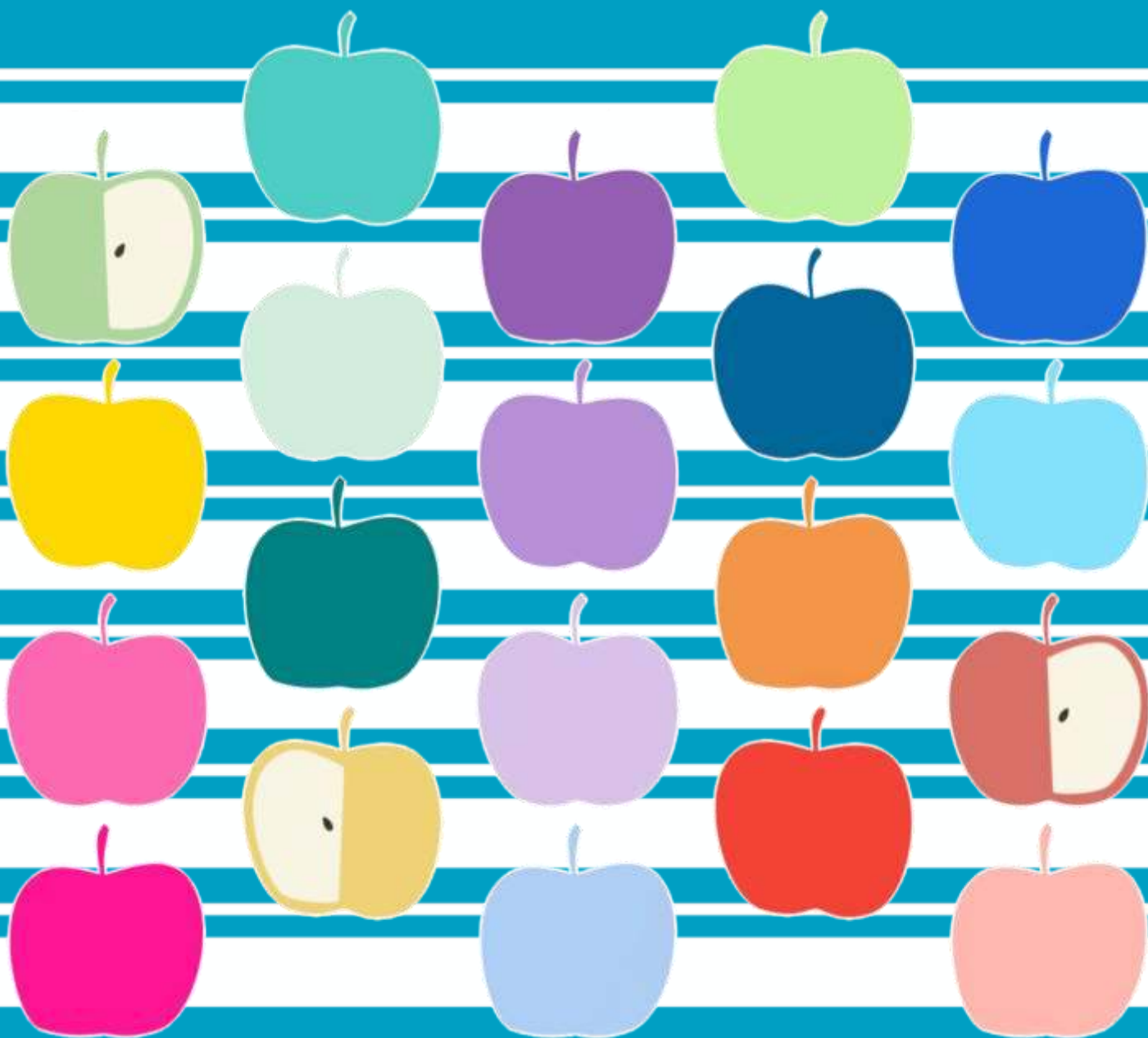


青森市男女共同参画プラザ「カダール」



# カダールフェスタ

令和6年度 市民活動企画展



2025年(令和7年) 1/25 (土) ~ 2/2 (日)

青森市男女共同参画プラザ「カダール」/駅前スクエア

青森市新町1-3-7 アウガ5F/1F <http://www.kadar-acor.jp/>

TEL:017(776)8800 FAX:017(776)8828 mail:kadar-kouza@kadar-acor.jp





年に一度、カダールの登録団体や市民団体の皆さんが  
交流を深め、活動発表する場として  
すっかりおなじみとなったカダールフェスタ！  
今年度で**23回目**の開催となります♪



参加団体の  
みなさま



ひとりひとりがキラキラ輝く 男女共同参画への思いが込められた  
たくさんの企画へ是非ご参加ください♪



## 1月18日(土)

カダールフェスタイベント d-iZeトークショー  
「隣の客は、よく何食う客？」～知らんけど。の積み重ねで、もっと生きやすく～

13:00～15:00 AV多機能ホール



今年度のカダールフェスタは、TV・ラジオに出演中のタレント d-iZeさんをゲストにお迎えして  
スタート！ d-iZeさんのトークで「自分らしく生きる」ことについて考えましょう♪

青森市男女共同参画プラザ「カダール」 申込み/問合せ:017-776-8800

## 1月25日(土)

### プチ起業お悩み相談室 ～一緒に話しましょ～

9:30～10:30 企画ワーク室2

自分らしく一步を踏み出したい、でも…と迷っている方、  
お気軽にどうぞ。プチ起業塾OGとおしゃべりして、きっ  
かけやヒントを見つけてください。

プチ・アラモード会

連絡先:090-5185-7159 (菊山)  
〈希望連絡時間〉18:00～20:00

### ダンスパフォーマンス・Villains

10:30～11:45 AV多機能ホール

ジャズダンス、ベリーダンス、K-POP、R&Bなど様々な  
ジャンルと年齢のダンサーが1つになったダンスパフォー  
マンス・SHOW CASE公演

ヴィラン・ダンスパフォーマンス☆VILLAINS SHOW CASE  
連絡先:090-6254-8593

### 認知症を知ろう！

10:00～11:30 研修室

認知症について不安に思っている方がたくさんいると  
思います。正しい知識を身につけ、本人も家族の方も安  
心して生活していけるよう学んでみませんか？

青森市母子寡婦福祉会  
連絡先:090-5238-5989(秋田谷)

### こぎん まんだら

10:30～15:00 企画ワーク室3・4

円の中にこぎんの基本モチーフを刺していきます。  
単色・多色で見た目の変化を楽しんでいただきます。  
体験 材料費1,500円

津軽こぎん刺し 紗綾の会  
連絡先:017-742-0064(中村)

## ウルトラキッズチアーズチアダンスショー

14:00~15:30 AV多機能ホール

ウルトラキッズチアーズは3才~高校2年生までの約80名の子達が心と体の成長のため、明るく仲良く元気良くをモットーに活動しています。

ウルトラキッズチアーズ  
連絡先:090-8781-7602(直井)

## 手で話そう!人と人が手話で心が繋がる喜び

18:00~20:30 研修室

手話言語で心がつながる。手話言語で会話が広がる。その喜びを一緒に分かちあい、共生社会の実現を共に目指していこう。

青森市ろうあ協会・青森市手話サークル「スクラム」  
・青森県手話通訳問題研究会青森班  
連絡先(FAX):017-776-9261(青森市ろうあ協会)

## 第9回 あおもり男女共同参画川柳かるた世界大会

14:00~15:30 研修室



第9回目の開催となります。年齢・性別・国籍を越えて楽しめます。大型でみつけやすいサイズで読みふだも楽しいです。友人、家族、おひとりでも参加OK。

NPO法人あおもり男女共同参画をすすめる会 研修・交流部会  
連絡先:090-3642-4047(キムラ)

## 様々なカタチの愛をテーマにした朗読会

18:30~20:15  
AV多機能ホール



様々なカタチの愛をテーマに音楽と共に温かな朗読をお届けします。

NPO法人あおもり男女共同参画をすすめる会 企画・クリエイティブ部会  
連絡先:090-3750-5292(千代谷)

# 1月25日(土)-1月26日(日)

## 手作り品販売と癒しのワークショップ

〈両日〉10:00~15:00 駅前スクエア(1F)

プチ起業塾OGによるプチ・アラモード会が出店します。スイーツ・小物・メモリーオイルの販売とハワイアンロミロミ・ヘッドリフレのワークショップ。

プチ・アラモード会  
連絡先:090-5185-7159(菊山)  
〈希望連絡時間〉18:00~20:00

## こころと身体の声聞いてみませんか!

〈両日〉10:30~18:00 企画ワーク室1

こころと身体の声聞いて、健康的に生きる為のワークをします。

体験する事で、気づきを得ることができます。

AOMORI K&K  
連絡先:080-6010-0385(佐藤)

# 1月26日(日)

## アウガなかよし3B体操サークルと仲間達

10:00~11:30 AV多機能ホール

アウガなかよし3B体操サークルと、その仲間である、読みきかせとフラダンスとの共演。手遊びや軽いストレッチも体験できます。ぜひ一緒に!

アウガなかよし3B体操サークル  
連絡先:080-1828-8942

## 市民講座「犯罪の被害にあうということ」

10:30~12:00 研修室

突然襲いかかる犯罪被害。これまでの平穏な生活も奪われてしまいます。あなたが、またはあなたの大切な人が被害にあったら...一緒に考えてみませんか?

公益社団法人あおもり被害者支援センター  
連絡先:017-718-2085(事務局 高橋)

## ガールスカウトの活動を紹介します!

10:00~12:00 企画ワーク室3・4



私たちと一緒にクラフトを作ってみませんか!フェルトで作るバラのコースージュやプルタブを再利用して作るヘビにぜひ挑戦してみてください。

ガールスカウト青森県第2団  
連絡先:090-7792-1653(吉沢)

## 「パリの厚紙工芸カルトナーージュ」体験講座

13:30~15:30 小会議室



手ぶらで参加できる「カルトナーージュ」体験講座。組み立て済みのキット「インテリアティッシュBOX」を使用。材料費1,000円 要予約。

カルトナーージュ小箱クラブ  
連絡先:090-6186-6950(中村)

1月26日(日)

日本語でフラダンス!~全曲生演奏披露~



14:00~15:00 AV多機能ホール  
ハワイの踊り、フラ。フラは手話のように手で歌詞を表現する踊りです。今回は皆さんに馴染みのある日本の歌謡曲を全曲生演奏に合わせて披露致します。

青森フラオハナ  
連絡先:090-5833-3194(雪田)

ダンス!Dance!だんず~・vol10

18:00~19:15 AV多機能ホール



ジャズダンス、津軽手踊り、バレエ、コンテンポラリーダンス、社交ダンス等様々なジャンルのダンスの祭典です。タオライアーの演奏もあります。

タオ3003  
連絡先:070-8452-3304(オサナイ)

人生に遊び心を。試してみてもレクあれこれ!

10:00~14:00 研修室

レクリエーションは、ストレスを解消し心を元気にします。日レクボールなど、身体を動かし心をすっきりさせるレクリエーションを幾つか用意します。

一般社団法人 青森県レクリエーション協会  
連絡先:017-752-0699(青森県レクリエーション協会)

カダールマルシェ

~フチ起業をめざす女性たちによるショップ~

10:00~16:00 駅前スクエア(1F)

「フチ起業」をめざす女性たちによる魅力あふれるショップがオープン!カダール事業「フチ起業塾」を修了した皆さんの出店です

青森市男女共同参画プラザ「カダール」 問合せ:017-776-8800

「まるゆPHOTO♡バレンタイン撮影会♡」

バレンタインブースでお写真を残しませんか♡  
◎¥1,000~ご予約はインスタグラムからどうぞ♪  
ワンコイン スマホ撮影講座も随時開催!



ボクはかつてDV加害者でした

14:00~15:30 研修室



DV被害女性には、夫が変わるなら別れたくなかったという方がいます。妻さんに暴力をふるってきた男性が、どうやってDVをやめられたかを語ります。

DV被害者支援チーム「パープルリボンまゆら」  
連絡先:mcmasako@hotmail.com(田仲)

1月27日(月)

“ジェンダーと私”を語る

10:00~12:00 小会議室

誰もが性別にかかわらず個人の尊厳を大切にされ、自分らしく生きられる社会をめざして

治安維持法同盟青森県本部女性部  
連絡先:017-718-3166(治安維持法同盟)

「昭和の歴史を彩った歌たちを集めて」

13:30~15:00 AV多機能ホール

講師の進行とピアノ伴奏をもとに、参加者全員がテーマにそった歌を楽しく元気に歌う。歌は健康のもと。気持ちを明るく前向きにしてくれます。

「歌声講座マロニエの会」

「アロマクラフトルーム Quartetto ~かるてと~」

優しい香りに包まれて 頑張っているあなたが癒されますように♡  
スプレー、クリーム、ロールオン作り 500円~  
雑貨販売もあり



「and.U」

○ボディクリーニング ~痛くない筋膜リリース~  
ミニ体験15分 ¥500  
ゴリゴリバキバキせず  
筋膜を3Dでとらえリリースしていきます♡



1月28日(火)

楽しく体を動かしましょう♪

10:00~11:30 研修室

ストレッチ体験です♪  
体を動かし慣れてない方も大丈夫♪ご自身に合わせてリラックスしながら体をほぐし整えていきましょう♪

ドリーミー  
連絡先:017-775-4608(若井)

防災について

10:00~12:00 小会議室

近年ますます災害が多くなった今、いつ私たちの回りに起きるかわかりません。その時にかして命を守るか防災士の話を聞きいざという時のため備えましょう。

I女性会議青森支部  
連絡先:090-4045-6180(イシカワ)

## 手で話そう!人と人が手話で心が繋がる喜び

10:00~15:00 駅前スクエア(1F)

手話言語で心がつながる。手話言語で会話が広がる。その喜びを一緒に分かちあい、共生社会の実現を共に目指していこう。

青森市ろうあ協会・青森市手話サークル「スクラム」  
・青森県手話通訳問題研究会青森班  
連絡先(FAX):017-776-9261(青森市ろうあ協会)

## 戸山フレンズコール・ミニコンサート

13:30~14:10 AV多機能ホール

日頃の練習の成果を発表。年齢を忘れて元気に歌います。気持ちは乙女です♡  
青森市にちなんだ曲もあります。

戸山フレンズコール  
連絡先:090-9745-3002(工藤)

## 女性の一步を応援します!

10:00~16:00 企画ワーク室1

家事や育児、介護など環境の変化に応じて変わる女性のおしごと事情。そんな女性のためのミニ相談会や「職業適性診断」を実施します。

青森県若年者就職支援センター ジョブカフェあおもり  
連絡先:017-731-1311(坪田)

## いろんな「はて?」♡ ジェンダー井戸端会議

14:00~16:00 小会議室



NHK朝ドラ「虎に翼」では「はて?」が幾つも登場しました。あなたが「はて?」と思うこと、話し合ってみませんか。いろんな「はて?」が社会を変える?

企画集団プティジュール 連絡先:090-6789-8338(白井)

## 1月29日(水)

### 3B体操で心と体のリフレッシュ

10:00~11:30 研修室

ちょっと丸くなった背中を伸ばして、3B用具のやわらかいバrelを使って、心も体もほぐしましょう♡

青森県生涯学習インストラクターの会  
連絡先:090-4315-4247(小嶋)

### こぎん まんだら

10:30~14:00 駅前スクエア

円の中にこぎん刺しの基本モチーフを刺していきます。体験 材料費1,500円

津軽こぎん刺し 紗綾の会  
連絡先:017-742-0064(中村)

## カダール de シネマ『アルジャーノンに花束を』 無料上映会 & シネマカフェ

13:30~15:45 AV多機能ホール/研修室

知的障がいゆえに母親から疎んじられ、施設で育ったシャルル。新しく開発された薬によって知能が向上したシャルルは、さまざまな言語を習得し、数学、生物学で論文を提出、音楽にも才能を示す。ところが新薬による知能改善は一時的なものにしかすぎなかった…。(2006年/95分/スイス=フランス合作作品)

◆上映後はシネマカフェで感想や思いを語り合いましょう、「その場にいるだけ」でも大歓迎です♪

カダール、NPO法人あおもり男女共同参画をすすめる会 シネマ部会 共催  
問合せ/申込先:017-776-8800(カダール)



©2007 Image et compagnie

## 1月30日(木)

### 琴伝流大正琴ふれあいコンサート

14:00~15:30 AV多機能ホール



琴伝流大正琴は、ソプラノ・アルト・テナー・ベースの4種類の琴による合奏が特徴です。趣きのある、琴線にふれるあずましい音色をお楽しみ下さい。

琴伝流大正琴「青森アップルフレンズ」  
連絡先:090-3125-9724(大森)



## 生涯学習カルトナーズの作品展&即売会

〈両日〉10:30~15:00 駅前スクエア(1F)



カルトナーズは厚紙を組み立て布や紙を貼って作るパリの伝統厚紙工芸。世代を越えて楽しむ生涯学習としてのカルトナーズ小箱クラブのご紹介です。

カルトナーズ小箱クラブ  
連絡先:090-6186-6950(中村)

## 豊扇会 いけばな作品展 一季を楽しむ

〈30日〉12:00~15:00 〈31日〉10:00~15:00  
駅前スクエア(1F)

日頃の研修成果としての作品発表会です。生活雑器も活用してみました。春の花をお楽しみください。

いけばなサークル 豊扇会  
連絡先:080-6055-3037(伊藤)

# 1月31日(金)

## ストレッチ体験です♪

10:00~11:30 研修室

体をほぐしながら特に腰周りを使い股関節の動かし方を知り、歩きやすい体を作っていきます♪

プチマドンナ  
連絡先:017-777-3328(石岡)

## いけばな体験してみませんか かわいい盛花

13:30~15:00 小会議室

どなたにも簡単にできます。小さな器に季節の花材をちょっとした工夫でおしゃれな作品にします。そのまま持ち帰りお部屋に飾りましょう。花材費1,000円

いけばなサークル 豊扇会  
連絡先:080-6055-3037(伊藤)

## 新春吟詠・民謡 「春にうたい、おどる」

13:30~15:30 AV多機能ホール

青森市連加盟団体の発表です。  
吟詠、剣詩舞、民謡の日頃の勉強の成果を発表します。

青森市吟剣詩舞道連盟  
連絡先:080-1804-4788(岩崎)

## なれそめ劇場 恋はピスタチオグリーン青森

18:30~19:30 AV多機能ホール

カダールフェスタ名物のなれそめ劇場。今回のトレンドキーワードは「がふえ」。謎の津軽弁からインスパイヤされた役者達の行方は?皆で笑って踊りましょう

劇団青森どまんなか  
連絡先:080-1844-6776(本間)

# 2月1日(土)

## 健康長寿の3つの柱

10:00~11:30 研修室

健康で元気に社会参加するための秘訣!  
薬も我々には欠かせないもの!  
そのために必要なお話しを楽しく学びましょう!

青森市女性会議連絡会  
連絡先:090-5238-5989(秋田谷)

## 推進委員と楽しく身体を動かしましょう!

10:00~11:30 AV多機能ホール

推進委員と、誰でも出来るニュースポーツを通して、お互い交流をしながら楽しくゲームを体験し少しでも汗を流しませんか?

青森市スポーツ推進委員協議会  
連絡先:017-718-1431(三國)

## 介護の基本の「き」第5弾

13:30~15:30 小会議室

私らしく生きがいを持って暮らしていくことが理想ですが家族の介護で仕事を辞めたりストレスを抱える人もいます。制度や支援を学び生活のヒントに。

NPO法人あおもり男女共同参画をすすめる会  
心とからだの健康を考える部会  
連絡先:080-1680-6559(堀内)

## 西部吟詠会・山彦会合同詩吟発表と体験会

13:30~16:00 研修室

日本古来の伝統芸術「詩吟」の伝承と普及の為の発表会です。広く一般の人達の詩吟とのふれあいを大切にして、楽しく学べる体験学習を実施します。

西部吟詠会・山彦会  
連絡先:017-787-0680(西部吟詠会事務局 木村)

## さくら会の祭典

14:00~15:30 AV多機能ホール

日本の民族衣装・着物を個人的見解で発表。日本舞踊のいちばんの楽しさは物語の役になりきって踊ること。「楽しく」をモットーの舞台をお楽しみください。

さくら会

連絡先:080-1808-7092(さくら会)

## 真冬のハワイアン

18:00~19:40 AV多機能ホール



ハワイアンソングは、ハワイの土地や歴史、家族や恋人への愛を歌にしており、聴く人の心に穏やかな癒しをもたらし、リラックス効果が得られます。

Mahalo

連絡先:080-3149-1970(田村)

# 2月1日(土)-2月2日(日)

## けっぱるJK~〇〇について教えて?!~

10:00~15:00 企画ワーク室2/駅前スクエア(1F)



世界には、絶対貧困により教育を受けられない少女が大勢います。その現状を紹介し、私達ができる支援の方法を提案します。ぜひ温かい心で聞いて下さい。

青森明の星高校 チームSDGs

連絡先:017-741-0121(鳥谷部)

# 2月2日(日)

## きこえのことで悩んでいませんか? 相談会

10:00~12:00、13:00~15:30 研修室



きこえの相談会…言語聴覚士による無料相談やミニ講演、読話や手話を体験するトータルコミュニケーション教室、災害や福祉機器の展示などを行います。

青森県難聴者・中途失聴者協会青森支部  
青森県要約筆記問題研究会青森支部 共催  
連絡先:090-8782-4681(青難聴 工藤)

## オーケストラ小編成の楽しみ

11:00~11:30 AV多機能ホール



小編成でのアンサンブル曲を中心に発表します。曲は親しみやすいものにとどめ、楽器演奏に興味をもっていただけたらと思っています。

青森ジュニアオーケストラ

連絡先:090-2021-5078(対馬)

## もう一つの朗読会

14:00~15:30 AV多機能ホール



生演奏でお贈りする子どもから大人まで楽しめる絵本の朗読会。

チーム絨〜つむぎ〜  
・あおり絵本研究会

連絡先:090-3750-5292(千代谷)

## Aomori Belly Dance Festival

18:30~19:30 AV多機能ホール



青森で活動するベリーダンスチームが集まり、魅惑的な煌めくステージをお届けします。

Belly dance Allure 他

連絡先:090-9535-0212(畑井)

## 参加団体展示スペース〈9日間展示〉



### 設置ボード

- ◆NPO法人青森県環境パートナーシップセンター
- ◆NPO法人あおり男女共同参画をすすめる会 シネマ部会
- ◆アウガなかよし3B体操サークル
- ◆青森県若年者就職支援センタージョブカフェあおり
- ◆青森県生涯学習インストラクターの会
- ◆青森市母子寡婦福祉会
- ◆青森市ろうあ協会、青森市手話サークル「スクラム」、青森県手話通訳問題研究会青森班
- ◆特定非営利活動法ウィメンズネット青森
- ◆パソコン愛好会青森

### パネルボード

- ◆AOMORI K&K
- ◆DV被害者支援チーム「パープルリボンまゆら」
- ◆青森明の星高校 チームSDGs
- ◆青森ウォーキングクラブ
- ◆青森県難聴者・中途失聴者協会青森支部
- ◆青森県要約筆記問題研究会青森支部
- ◆ガールスカウト青森県第2団
- ◆公益社団法人 あおり被害者支援センター
- ◆公益財団法人全国友の会 青森友の会
- ◆治安維持法同盟青森県本部女性部

日付	AV多機能ホール	研修室	小会議室	企画ワーク室1,2	企画ワーク室3・4	駅前スクエア(Aウガ1F)	展示(Aウガ5F)	
1/18 (土)	13:00~15:00 カダフルダンスイベント d-Zetステージ 「風の音は、よく聞かす音」 →知らんけど。の積み重ねで、もっと生きやすく。(カダフル)							
25 (土)	10:30~11:45 ダンスパフォーマンス・Villains (ヴィラン・ダンスパフォーマンス☆VILLAINS SHOW CASE) 14:00~15:30 ウルトラスキッズダンスチアダンスショー (ウルトラスキッズチアダンス) 18:30~20:15 様々なカダチの音をステージに生演奏 (すまめる会 企画・クリエイティブ部会)	10:00~11:30 認知症を知らう！(青森市母子福祉協会) 14:00~15:30 第9回おもしろ男女共同参画川柳かるた世界大会 (すまめる会 研修・交流部会) 18:00~20:30 手で話そう！人と人が手話で心が繋がる喜び (青森市うらめ協会、青森市手話サークル「スクラム」、 青森県手話通訳ボランティア会青森県)		10:30~18:00 (AOMORI K&K) 10:30~10:30 ア子起業お悩み相談室 →一緒に話しましょー (プチ、アラモード会)	10:00~15:00 手作り品販売と 贈しのワークショップ (プチ、アラモード会)	ハラルボード展示 ・AOMORI K&K ・DV被害者支援チーム 「パープル」ボロボロまゆら ・青森朝の産直校 ・青森SDGS ・青森ウォーキングクラブ		
26 (日)	10:00~11:30 アウガなかよし3日体験サークルと仲間達 (アウガなかよし3日体験サークル) 14:00~15:00 日本語でフラダンス！→自由生演奏披露 (青森フラオハナ) 18:00~19:15 ダンス！Dance！だもず〜wo!10 (ダオ3003)	10:30~12:00 市民講座「犯罪の被害にあうということ」 (公益社団法人あおもり被害者支援センター) 14:00~15:30 ボクはかつてDV被害者でした (DV被害者支援チーム「パープル」ボロボロまゆら)	10:00~12:00 「ジェンダーと私」を感じる (治安維持法国際問題研究会青森県本部女性部)	10:30~18:00 こころと身体の声 聞いてみませんか！ (AOMORI K&K)	10:00~15:00 手作り品販売と 贈しのワークショップ (プチ、アラモード会)	10:00~16:00 カダフルダンス →ア子起業をめぐって女性たちによ るショッピング。(カダフル)	公益社団法人あおもり 被害者支援センター ・公益社団法人 全国友の会 青森支部 ・治安維持法国際問題 青森県本部女性部	
27 (月)	13:30~15:00 「昭和の歴史を彩った歌たちを唄って」 (1声声講座マロエの会) 13:30~14:10 戸山フレンズコーネルミニコンサート (戸山フレンズコーネル)	10:00~14:00 人生に遊び心を、試してみようこれこれ！ (一般社団法人 青森県レクリエーション協会) 10:00~11:30 楽しく体を動かしてみよう！(ドリーミー)	10:00~12:00 「ジェンダーと私」を感じる (治安維持法国際問題研究会青森県本部女性部)	10:00~16:00 女性の一歩を応援します！ (青森県若年者就業支援セン ター「ジョブカフェあおもり」)	10:00~15:00 こころと身体の声 聞いてみませんか！ (AOMORI K&K)	10:00~15:00 こころと身体の声 聞いてみませんか！ (AOMORI K&K)	10:00~15:00 手で話そう！人と人が手話 (青森市うらめ協会、 青森県手話サークル「スクラム」、 青森県手話通訳ボランティア会青森県)	公益社団法人あおもり 被害者支援センター ・公益社団法人 全国友の会 青森支部 ・治安維持法国際問題 青森県本部女性部
28 (火)	13:30~15:45 カダフルdeシネマ「アパルジャ」に花を！無料上映会 (カダフル、すまめる会シネマ部会 共催) ※上映後、研修室へ移動 → 14:00~15:30 野伝流大正舞おれおれコンサート (野伝流大正舞「青森アップブルフレレンズ」)	10:00~11:30 ストレッチ体験です♪ (プチマキナ)	10:00~12:00 防災について (女性会議青森支部)	10:00~16:00 女性の一歩を応援します！ (青森県若年者就業支援セン ター「ジョブカフェあおもり」)	10:00~15:00 こころと身体の声 聞いてみませんか！ (AOMORI K&K)	10:00~15:00 手で話そう！人と人が手話 (青森市うらめ協会、 青森県手話サークル「スクラム」、 青森県手話通訳ボランティア会青森県)	公益社団法人あおもり 被害者支援センター ・公益社団法人 全国友の会 青森支部 ・治安維持法国際問題 青森県本部女性部	
29 (水)	13:30~15:45 カダフルdeシネマ「アパルジャ」に花を！無料上映会 (カダフル、すまめる会シネマ部会 共催) ※上映後、研修室へ移動 → 14:00~15:30 野伝流大正舞おれおれコンサート (野伝流大正舞「青森アップブルフレレンズ」)	10:00~11:30 ストレッチ体験です♪ (プチマキナ)	10:00~12:00 防災について (女性会議青森支部)	10:00~16:00 女性の一歩を応援します！ (青森県若年者就業支援セン ター「ジョブカフェあおもり」)	10:00~15:00 こころと身体の声 聞いてみませんか！ (AOMORI K&K)	10:00~15:00 こころと身体の声 聞いてみませんか！ (AOMORI K&K)	公益社団法人あおもり 被害者支援センター ・公益社団法人 全国友の会 青森支部 ・治安維持法国際問題 青森県本部女性部	
30 (木)	13:30~15:45 カダフルdeシネマ「アパルジャ」に花を！無料上映会 (カダフル、すまめる会シネマ部会 共催) ※上映後、研修室へ移動 → 14:00~15:30 野伝流大正舞おれおれコンサート (野伝流大正舞「青森アップブルフレレンズ」)	10:00~11:30 ストレッチ体験です♪ (プチマキナ)	10:00~12:00 防災について (女性会議青森支部)	10:00~16:00 女性の一歩を応援します！ (青森県若年者就業支援セン ター「ジョブカフェあおもり」)	10:00~15:00 こころと身体の声 聞いてみませんか！ (AOMORI K&K)	10:00~15:00 こころと身体の声 聞いてみませんか！ (AOMORI K&K)	公益社団法人あおもり 被害者支援センター ・公益社団法人 全国友の会 青森支部 ・治安維持法国際問題 青森県本部女性部	
31 (金)	13:30~15:30 新春時縁・長調(春にうたい、おどる) (青森市時縁精進道場) 18:30~19:30 なれその祈禱 恋はピスタチオグリーン 青森 (朝山青森とまんなか)	10:00~11:30 ストレッチ体験です♪ (プチマキナ)	10:00~12:00 防災について (女性会議青森支部)	10:00~16:00 女性の一歩を応援します！ (青森県若年者就業支援セン ター「ジョブカフェあおもり」)	10:00~15:00 こころと身体の声 聞いてみませんか！ (AOMORI K&K)	10:00~15:00 こころと身体の声 聞いてみませんか！ (AOMORI K&K)	公益社団法人あおもり 被害者支援センター ・公益社団法人 全国友の会 青森支部 ・治安維持法国際問題 青森県本部女性部	
2/1 (土)	10:00~11:30 推進委員と楽しく身体を動かしてみよう！ (青森市スポーツ推進委員協議会) 14:00~15:30 さくらさの祭典(さくら5会) 18:00~19:40 真冬のハワイアン (Mahalo)	10:00~11:30 ストレッチ体験です♪ (プチマキナ)	10:00~12:00 防災について (女性会議青森支部)	10:00~15:00 こころと身体の声 聞いてみませんか！ (AOMORI K&K)	10:00~15:00 こころと身体の声 聞いてみませんか！ (AOMORI K&K)	10:00~15:00 こころと身体の声 聞いてみませんか！ (AOMORI K&K)	公益社団法人あおもり 被害者支援センター ・公益社団法人 全国友の会 青森支部 ・治安維持法国際問題 青森県本部女性部	
2/2 (日)	10:00~11:30 オークストラ小編成の楽しみ (青森ジュニアオーケストラ) 14:00~15:30 もう一つの別荘 (チーム編〜つづ〜あおもり能楽研究会) 18:30~19:30 Aomori Belly Dance Festival (Belly dance Allure 他)	10:00~11:30 ストレッチ体験です♪ (プチマキナ)	10:00~12:00 防災について (女性会議青森支部)	10:00~15:00 こころと身体の声 聞いてみませんか！ (AOMORI K&K)	10:00~15:00 こころと身体の声 聞いてみませんか！ (AOMORI K&K)	10:00~15:00 こころと身体の声 聞いてみませんか！ (AOMORI K&K)	公益社団法人あおもり 被害者支援センター ・公益社団法人 全国友の会 青森支部 ・治安維持法国際問題 青森県本部女性部	