

圧倒的に健康な商店街! 「音」をとうして楽しく、にぎわいのある街づくり

# 「音の駅&健康フェス&まちゼミin並木」

並木が発信する  
音楽と健康  
**10/15(日)**  
開会10:00  
閉会17:00  
(雨天決行)

お祭りイベント(雨天決行)  
家族みんなで大集合!!

## 音の駅&健康フェスタタイムテーブル

開始時間	Wood ステージ	開始時間	River ステージ
10:00~	栄二打楽團 和太鼓演奏		
10:10~	開会式		
10:30~	栄二打楽團 演奏		
10:45~	花配布		
11:15~	足ゆび講座(元気堂)		
11:50~12:20	ドーナツバンド演奏	11:20~12:10	カシワセッション ジャズ・昭和歌謡
12:30~13:30	浅見安二郎 ハモニカ演奏	12:20~12:50	ゆる伸びストレッチ講座 (ゆい整骨院)
13:10~13:40	東洋医学で健康講座 (さとう潤天道薬局)	13:00~13:30	acoustic
13:50~14:20	Spiced apple ロック演奏	13:40~14:10	acoustic
14:30~15:05	La☆Busguides 歌謡	14:20~15:10	JAZZ session
15:15~15:50	Boogie Woogie Hoppers オールディーズ	15:20~15:50	中森チエキ菜
16:00~16:05	ラジオ体操	16:00~16:05	ラジオ体操
16:10~16:40	並木Rスターズ		

JR西川口駅東口

**1 ゆる伸びストレッチで元気になる!!**

「カラダが硬い」「運動不足」そんな悩みはありませんか? 筋肉をゆるめてから伸ばす「ゆる伸びストレッチ」で柔軟性アップや運動不足解消を!!

- 会場/ゆい整骨院 ●定員4名
- 持ち物/動きやすい服装で

ゆい整骨院  
☎048-299-6801 ●講師/小栗貴士  
受付/9:00~20:00、土曜は14:00まで  
定休日/日曜、祝祭日 所在地/川口市並木3-5-26

**2 元気堂のマル秘テクニクを学ぼう!**

元気堂の池内が教える、セルフ・ストレッチや人にもできる技を楽しく学んでみよう! 今回「首・肩のこり」や「腰痛」「骨盤ゆがみ」「冷え症」や「足のむくみ」解消法を教えます。

- 会場/元気堂 西川口店 ●定員6~8名
- 持ち物/飲み物 ●動きやすい服装

元気堂 西川口店  
☎048-258-7898 ●講師/池内英二  
受付/10:00~18:00 定休日/無休  
所在地/川口市並木3-7-1

**3 借りた自転車って乗りやすいね。なんてだろう?**

自転車は本来乗る人に合わせて調整して、乗るものなのです。一緒に乗りやすく調整してみましょう。

- 会場/チャリコ 西川口店 ●定員3名
- 対象者/ご自分の自転車

service@charico-web.com  
チャリコ 西川口店  
☎048-254-7311 ●講師/倉持充宏  
受付/9:30~10:30 定休日/水曜日  
所在地/川口市並木4-1-5

お買物は私の街で川口で

西川口並木商店会

☆きみ鳥

☆炭蔵

☆喫茶レモンハート

☆ロイヤルホスト

☆みずほ銀行

☆武蔵野銀行

並木北公園

☆名家(ミュージカ)

☆スズキふとん店

☆元気堂

☆炭蔵

☆炭蔵

☆炭蔵

☆炭蔵

☆炭蔵

Wood ステージ

観客席

River ステージ

☆ライブ

☆ライブ

☆ライブ

酒仙すもん

どんぶりとお酒の店

どんぐり

☆やぶ重

居酒屋大八

☆Pass Time

☆本部

☆アバンティン

☆Live & Bar R

☆のぶスマイル歯科

☆伊久美園

☆西川口米穀販賣所

☆居酒屋280

☆青果ふるさと

☆一期一会

☆たけやの

☆おもちや

☆ことや

☆フレイン

☆アイ＆ドリンク

☆川口市マスコット「きゅぼらん」

☆酒のはすみ

トルコ料理 ケバブ家

テンポ フェリーチェ (株)八十八不動産

☆エステユーミー

☆メロディーヘア

☆モトショップ 玉屋

☆iPhone修理

☆金子薬局

☆たつみ美容室

☆菊伊勢屋

☆第2ウメツ歯科

☆ラジオ体操 16:00~

毎日毎日365日 休みなし

☆チャリコ

☆はんこの店 光陽堂

☆コメディ・イダ

☆青木 信用金庫

☆セレモニ

☆うにまる

☆タイウノトピラ

☆ケンスワークス

☆ロイヤルホスト

☆みずほ銀行

☆武蔵野銀行

**7 超初心者向け「生パソコン解体ショー」**

パソコン超初心者、パソコンが苦手!という方を対象に、パソコンの中身に触れる事でパソコンを体験していただきます。

- 会場/パソコン教室D.St@tion 西川口教室
- 定員/5名

パソコン教室D.St@tion 西川口教室  
☎048-259-5405 ●講師/竹内雄治  
受付/11:00~14:00 定休日/日曜・祝日  
所在地/川口市並木3-4-15 小林ビル1階

**8 革靴のみがき教室**

かんたんにできる本格みがきができます。ツヤの落ちた革靴をピカピカにみがきなおしていただきます。

- 会場/ケンスワークス革工房
- 定員/5名
- 持ち物/エプロン、革靴(汚れても良い服装で)
- ※お子様連れはご遠慮ください。

ケンスワークス革工房  
(並木ストリート応援団事務所内)  
☎048-258-4165 ●講師/戸部健一  
受付/13:00~17:00 定休日/火曜日  
所在地/川口市並木2-3-6

**9 ドラムセットをたいてみよう!**

超初心者でもOK。自由にドラムをたいてみよう。プロの手ほどきで生の音を楽しんで、あなたもすっかりドラマー気分!

- 会場/Live & Bar R
- 定員/5名または5組
- 対象/どなたでも(お子様もOK)
- ※お子様のみは不可

Live & Bar R  
☎048-229-7286 ●講師/原正勝  
受付/19:30~24:00 定休日/無休  
所在地/川口市並木3-4-23 石原ビルB2F

**10 簡単パーカッション入門「カホーン教室」**

見た目はただの箱、でも「カホーン」は立派な楽器。素手で叩いて体で楽しめませう。初めての体験でもコツを掴めばとっても簡単!さあ始めよう!

- 会場/CAFE如何屋 ●定員/8名
- 対象/音楽やリズム、パーカッションに興味がある方などなため!

CAFE如何屋 (6F) (6F)  
☎090-1837-0739 ●講師/羽鳥裕  
受付/17:00~26:30 定休日/火曜日  
所在地/川口市並木3-5-17

**11 貴方にも作れる自家製トルコヨーグルト!**

知ってますか?ヨーグルト発祥の地はブルガリアではなくトルコだっこと! その特別なヨーグルトの作り方を教えます。本物の味を作ってみませんか?

- 会場/ケバブ家 ●定員/5名
- 材料費/500円(食材費)
- 持ち物/ガーゼまたは手ぬぐい、ザルとボウル

ケバブ家  
☎048-234-9362 ●講師/ハスガキ栄子  
受付/12:00~14:00 定休日/火曜日  
所在地/川口市並木4-4-1-101

**12 「あまさけ」のお話**

テレビや新聞で話題の「あまさけ」。発酵の話などをふまえ、「あまさけ」についていろいろ知っていただくと思っております。試飲もできます。

- 会場/朝日山千葉悦三商店 ●定員/6名

朝日山千葉悦三商店  
☎048-255-7111 ●講師/千葉剛章  
受付/10:30~19:00 定休日/月曜日  
所在地/川口市並木2-28-5

**16 ワインを身近に! ホームメイドサンテリア!**

ご家庭でもチャレンジ出来るサンテリアの作り方を教えます。サンテリアを飲みながら、楽しい時間を過ごしましょう!お土産も用意してあります!

- 会場/タイウノトピラ ●定員/8名または2名4組
- 中学生以上(熱湯使用の為)
- 材料/お菓子代/200円

タイウノトピラ  
☎048-242-5563 ●講師/渡邊  
受付/15:00~18:00 定休日/不定休  
所在地/川口市並木2-3-30

**14 プロが教える韓国の家庭の味!**

チヂミとタレの作り方を教えて、それを皆さんで美味しく食べます。

- 会場/名家(ミュージカ) ●定員/8名
- 持ち物/エプロン ●材料費/1,000円

名家(ミュージカ)  
☎048-229-2338 ●講師/藤川成規  
受付/17:00~23:00 定休日/月曜日  
所在地/川口市並木3-6-15

**15 色々な種類の「チヂミ」の作り方を教えます!**

「キムチチヂミ」「海鮮チヂミ」「野菜チヂミ」など、色々作って皆さんで食べましょう。

- 会場/HAPPY ●定員/5~6名
- 持ち物/エプロン ●材料費/500円

HAPPY  
☎090-9839-5646 ●講師/季光雄 (イカンビ)・金永徳 (キムヨンスン)  
受付/11:00~23:00 定休日/月曜日  
所在地/川口市並木3-3-16

**13 おいしい紅茶の淹れ方入門**

茶葉から紅茶の淹れ方を実践して頂きます。2つのポイントを押さえるだけで、誰でもおいしい紅茶を楽しむことができます!

- 会場/サンドイッチ・ファクトリー ●定員/4名
- 材料/お菓子代/200円

サンドイッチ・ファクトリー  
☎048-299-4154 ●講師/古賀正和  
受付/15:00~22:00 定休日/月曜日  
所在地/川口市並木3-3-18 フィラール並木1F

**17 新そばで作るそばがき**

懐かしい?新しい?そば粉が簡単にできる、お店のメニューにはない「そばがき」を作ってみましょう。

- 会場/やぶ昭 ●定員/3~4名
- 材料費/500円 ●持ち物/エプロン、タオル

やぶ昭  
☎048-251-6571 ●講師/稲垣正一  
受付/13:30~21:00 定休日/水曜日  
所在地/川口市西青木4-5-28

**18 コーヒーを楽しもう**

コーヒーのドリップでの実践とポイントレクチャー。コーヒーの歴史をご紹介します。

- 会場/カレント ●定員/6名
- 材料費/500円

カレント  
☎048-256-5481 ●講師/多久島大輔  
受付/11:00~22:00 定休日/月曜日  
所在地/川口市上青木1-3-36 ハイストンハイブリッドビル1階(※バス停「上青木南小学校入口」から徒歩1分)

**4 東洋医学と西洋医学の物差し(学問)の違い**

病の診断・治療方法が、東洋・西洋の物差しに違いがあります。その物差しをわかりやすく解説いたします。また、最新情報をお知らせします。

- 会場/さとう潤天道薬局 ●定員/5名
- 30歳以上(性別は問いません)
- 持ち物/筆記用具 ●資料代/100円

さとう潤天道薬局  
☎048-251-9893 ●講師/佐藤忍  
受付/10:00~17:00 定休日/木・日曜、祝祭日  
所在地/川口市中西青木5-1-30

**6 たたみのお手入れとミニ畳作り**

普段の畳のお手入れ法、イザという時の対処法などをやさしくお教えします。いろいろな素材でミニ畳を作って記念にお持ち帰りいただけます。

- 会場/(有)新聞商店 ●定員/4名または2組

たたまみはニイセキ (有)新聞商店  
☎080-5037-6330 ●講師/新聞博  
受付/8:00~18:00 定休日/日曜日  
所在地/川口市並木2-40-17

**5 アクリルたわしを作ろう**

食器洗いに使えるアクリルたわしを編んでみましょう。

- 会場/ことや ●定員/2名
- アクリル糸糸代/140円
- 持ち物/かぎ針7号か8号

ことや  
☎048-252-5781 ●講師/下川紀子  
受付/10:30~11:30 定休日/水曜日  
所在地/川口市並木3-4-6

**10 簡単パーカッション入門「カホーン教室」**

見た目はただの箱、でも「カホーン」は立派な楽器。素手で叩いて体で楽しめませう。初めての体験でもコツを掴めばとっても簡単!さあ始めよう!

- 会場/CAFE如何屋 ●定員/8名
- 対象/音楽やリズム、パーカッションに興味がある方などなため!

CAFE如何屋 (6F) (6F)  
☎090-1837-0739 ●講師/羽鳥裕  
受付/17:00~26:30 定休日/火曜日  
所在地/川口市並木3-5-17

**11 貴方にも作れる自家製トルコヨーグルト!**

知ってますか?ヨーグルト発祥の地はブルガリアではなくトルコだっこと! その特別なヨーグルトの作り方を教えます。本物の味を作ってみませんか?

- 会場/ケバブ家 ●定員/5名
- 材料費/500円(食材費)
- 持ち物/ガーゼまたは手ぬぐい、ザルとボウル

ケバブ家  
☎048-234-9362 ●講師/ハスガキ栄子  
受付/12:00~14:00 定休日/火曜日  
所在地/川口市並木4-4-1-101

**12 「あまさけ」のお話**

テレビや新聞で話題の「あまさけ」。発酵の話などをふまえ、「あまさけ」についていろいろ知っていただくと思っております。試飲もできます。

- 会場/朝日山千葉悦三商店 ●定員/6名

朝日山千葉悦三商店  
☎048-255-7111 ●講師/千葉剛章  
受付/10:30~19:00 定休日/月曜日  
所在地/川口市並木2-28-5

**13 おいしい紅茶の淹れ方入門**

茶葉から紅茶の淹れ方を実践して頂きます。2つのポイントを押さえるだけで、誰でもおいしい紅茶を楽しむことができます!

- 会場/サンドイッチ・ファクトリー ●定員/4名
- 材料/お菓子代/200円

サンドイッチ・ファクトリー  
☎048-299-4154 ●講師/古賀正和  
受付/15:00~22:00 定休日/月曜日  
所在地/川口市並木3-3-18 フィラール並木1F

**14 プロが教える韓国の家庭の味!**

チヂミとタレの作り方を教えて、それを皆さんで美味しく食べます。

- 会場/名家(ミュージカ) ●定員/8名
- 持ち物/エプロン ●材料費/1,000円

名家(ミュージカ)  
☎048-229-2338 ●講師/藤川成規  
受付/17:00~23:00 定休日/月曜日  
所在地/川口市並木3-6-15

**15 色々な種類の「チヂミ」の作り方を教えます!**

「キムチチヂミ」「海鮮チヂミ」「野菜チヂミ」など、色々作って皆さんで食べましょう。

- 会場/HAPPY ●定員/5~6名
- 持ち物/エプロン ●材料費/500円

HAPPY  
☎090-9839-5646 ●講師/季光雄 (イカンビ)・金永徳 (キムヨンスン)  
受付/11:00~23:00 定休日/月曜日  
所在地/川口市並木3-3-16

産業道路  
至川口