

7/20月▶26日

開催時間 7:00～21:00

日にちと企画番号	7/23(木祝)→D
7/20(月)→A	7/24(金祝)→E
7/21(火)→B	7/25(土)→F
7/22(水)→C	7/26(日)→G

『豊かに生きる』オムニバスショー
by オンライン表現プログラムCplus第0期【G-4】

手を動かす！まつり

ちくちく会

装飾ダーニングで靴下の穴を直してみよう！
(定員10名)【A-6】

iMovieでつくる動画編集講座

超基本編
(定員10名)【B-8】

ペンイラスト講座

身近なものがキャラと化す 命を吹き込むスケッチ
講師：中林堂 (各回定員5名)
【C-7】【D-5】【E-5】

一緒に料理を作ろうの会☆タイ

Stay homeでも旅行気分
講師：クックパッドアンバサダー 木山千尋(ちーちー)
(定員6名)【C-9】

口を動かす！まつり

聞いて、聞いて！聞きます、エリマネーズ

聞いてほしい話・共感し合いたい話などお互いに聞いて話して
一週間の活力にしましよー
(定員30名)【A-9】

みんなの図書館

(各回定員10名)
映像化してほしい本 映像化にもの申したい本【C-6】
読み出したら止まらない!?「夜明かし本」を持ち寄ろう【E-12】

気楽に瞑想トーーーーーク!!!

瞑想って?どんな効果があるの?生活に取り入れる方法
※瞑想はしません。(定員:15名)【D-1】

ラフに世界を考えるタイム

「Black Lives Matterって?」(定員15名)【D-6】

キャンプ好き集まれ～!

おスメのアウトドアグッズを画面に持ち出そう!
さあ次はどこ行こうか? ^^
(定員15名)【F-7】

コモビパママ集まれ!子育て井戸端会議

(定員10組20名)【F-8】

ラフにライフをみなおすタイム

～エシカルってなんだっけ?～買い物から始める見直しタイム
(定員15名)【F-9】

英語で「願いをのせて」を歌おう♪第2弾!!

こんな時だからこそ、Can we sing a song of peace?
(定員20名)【G-5】

夏を満喫！まつり

夏のオンライン肝試し!?

ホラー映画で体感温度を下げる会 ※Netflix partyを使用
(定員9名)【F-11】

夏だ!ビールだ!何人と乾杯できるかな!?

コモンビートキャスト乾杯リレー!
(定員200名)【G-6】

ウラ面のタイムテーブルもチェック!🔄

夏だ!
祭りだ!
表現の祭りだ!
朝から晩まで。
誰でもどこからでも。
時間のゆるす限り
楽しもう。
参加は無料。
投げ銭歓迎。
お申し込みは、
こちらから



夏祭り

「おうちで楽しむ表現ひろば」スペシャル

生き方考える！まつり

ジョブビート

「働く」や「キャリア」が切り口のトークイベント
今回は「社会人の成長」をテーマに語ります!
ナビゲーター:奥村広哉(こーや)
ゲスト:本多碧(みんこ)、森山裕介(ゆっけ)
(定員15名)【D-7】

色んな生き方あるんだな～!

モバイルハウス生活で見つけた「幸せ」な生き方とは!?
ゲスト:生活冒険家 赤井成彰(ナル)
(定員20名)【D-8】

「LGBTQQA+...ジェンダーについて語ろう!」

第2弾!!色んな価値観を気軽に共有してみよう!
(定員20名)【F-5】

Mingle Drinks ONLINE

飲み物片手に色んなものを混ぜるトークイベント
「児童発達支援&放課後デイサービス運営を通して、
多様性に密着した日常から見えるもの」
ゲスト:(一社)cotonari 代表理事 佐藤横子さん
(定員20名)【E-7】

生き方トーーーーク!

新しい生活の形「パンライフ」見つけた!
ゲスト:タビワライフ 内山大地(うちー)
(定員20名)【E-8】

朝時間超充実！まつり

朝のスッキリ瞑想20分

初めての人も大歓迎!すがすがしい朝へ!!
(定員15名)
【A-1】【B-1】【C-1】【E-1】

朝のお気軽おはヨガ

(定員10名)
【A-2】【B-2】【C-2】【D-2】【E-2】【F-2】

ウォームアップ朝礼

朝から頭・体・心を動かそう!(定員20名)
【A-3】【B-3】【C-3】【D-3】【E-3】【F-3】【G-3】

朝のスッキリ瞑想30分

体と心の「今」を観察し、究極の癒しの世界へ!
(定員20名)【F-1】【G-1】

子どもと一緒に！まつり

世界のダンス教室オンライン

一緒に楽しく踊ろう!小学校低学年対象です。
(定員10名)【A-7】【B-6】

耳だけでもOK！まつり

Lunch Trip ♪

ラジオ感覚で聞いてね!世界の料理をご紹介!
ヨーロッパ・アフリカ編【A-5】
アジア編【B-5】
アメリカ編【C-5】

ストーリーミングマニア

海外ドラマ・映画おすすめ情報ラジオ配信!
夏といえば海!海の映画特集【A-8】
自炊モチベを保とう!料理映画特集【B-7】
歴史から学ぶ、戦争映画特集【C-8】
本当はオリバラ開幕日、スポーツ映画特集【D-11】
夏をヒヤッとホラー映画特集【E-11】
能天気な親たいおバカ映画特集【F-10】
聴いても楽しい!音楽の良い映画特集【G-7】

あ!こもんびーとフォトコンテスト

街で家で見つけた「あの配色」
(定員50名)【D-12】

体を動かす！まつり!

ゆるくオシャレに座って朝ダンス

(定員15名)【A-4】【B-4】【C-4】【D-4】【E-4】

5分で燃焼エクササイズ『コモビクス』!

(定員20名)【D-9】【E-9】

2週間で10キロ痩せる!?『Handclap』チャレンジ!

(定員15名)【D-10】

みんなで踊って夏祭り♪よさこい総踊りメドレー

(定員15名)【E-10】

おはヨガ

誰でも気楽にヨガを楽しめる!さあ、ヨガを日常に。
(定員15名)【F-4】

世界にとびだす！まつり

JUMP in 週末留学!?説明会

みんなの留学ハナシ語ろうぜ～!
気軽に海外と繋がる企画に参加しよ～♪
(定員23名)【B-9】【E-6】

世界とつながるトークルーム

アルゼンチン編 ゲスト: Angie Olmos
(定員15名)【D-13】

表現ひろばスペシャル！「夏祭り」 タイムテーブル

全ての企画に申込が必要です。お申し込みをお忘れなくー！

申込フォームはコチラ→



	7/20(月)	7/21(火)	7/22(水)	7/23(木・祝)	7/24(金・祝)	7/25(土)	7/26(日)
7:00	【A-1】 7:00-7:50 朝のスッキリ瞑想20分 (定員15名)	【B-1】 7:00-7:50 朝のスッキリ瞑想20分 (定員15名)	【C-1】 7:00-7:50 朝のスッキリ瞑想20分 (定員15名)	【D-1】 7:00-8:00 気軽に瞑想トーーク！ (定員15名)	【E-1】 7:00-7:50 朝のスッキリ瞑想20分 (定員15名)	【F-1】 7:00-8:00 朝のスッキリ瞑想30分 (定員20名)	【G-1】 7:00-8:00 朝のスッキリ瞑想30分 (定員20名)
8:00	【A-2】 8:00-8:30 朝のお気軽おはヨガ (定員10名)	【B-2】 8:00-8:30 朝のお気軽おはヨガ (定員10名)	【C-2】 8:00-8:30 朝のお気軽おはヨガ (定員10名)	【D-2】 8:00-8:30 朝のお気軽おはヨガ (定員10名)	【E-2】 8:00-8:30 朝のお気軽おはヨガ (定員10名)	【F-2】 8:00-8:25 熱血★オンライン朝礼 (定員10名)	【G-2】 8:00-8:25 熱血★オンライン朝礼 (定員10名)
	【A-3】 8:30-8:45 ウームアップ朝礼 (定員20名)	【B-3】 8:30-8:45 ウームアップ朝礼 (定員20名)	【C-3】 8:30-8:45 ウームアップ朝礼 (定員20名)	【D-3】 8:30-8:45 ウームアップ朝礼 (定員20名)	【E-3】 8:30-8:45 ウームアップ朝礼 (定員20名)	【F-3】 8:30-8:45 ウームアップ朝礼 (定員20名)	【G-3】 8:30-8:45 ウームアップ朝礼 (定員20名)
9:00	【A-4】 8:45-9:00 オシャレに座って朝ダンス (定員15名)	【B-4】 8:45-9:00 オシャレに座って朝ダンス (定員15名)	【C-4】 8:45-9:00 オシャレに座って朝ダンス (定員15名)	【D-4】 8:45-9:00 オシャレに座って朝ダンス (定員15名)	【E-4】 8:45-9:00 オシャレに座って朝ダンス (定員15名)	【F-4】 9:00-9:50 おはヨガ (定員15名)	【G-4】 9:00-12:00 「豊かに生きる」 オムニバスショー byオンライン表現プログラム Cplus第0期
10:00				【D-5】 10:00-11:30 ペンイラスト講座 「身近なものが キャラと化す 命を吹き込むスケッチ」 (定員：5名)	【E-5】 10:00-11:30 ペンイラスト講座 「身近なものが キャラと化す 命を吹き込むスケッチ」 (定員：5名)	【F-5】 10:00-11:30 「LGBTQIA+... ジェンダーについて 語ろう！」第2弾！！ (定員：20名)	
11:00				【D-6】 11:30-13:00 ラフに世界を 考えるタイム 「Black Lives Matterつ て？」 (定員：15名)	【E-6】 11:30-13:00 JUMP in 週末留学！？ 説明会 今、できる留学のカタチ (定員：23名)		
12:00	【A-5】 12:00-13:00 Lunch Trip♪ 世界の料理をご紹介！ ～欧州・アフリカ編～	【B-5】 12:00-13:00 Lunch Trip♪ 世界の料理をご紹介！ ～アジア編～	【C-5】 12:00-13:00 Lunch Trip♪ 世界の料理をご紹介！ ～アメリカ編～				
13:00	【A-6】 13:00-14:30 ちくちく会 装飾ダーニングで靴下の穴を直 してみよう！ (定員：10名)		【C-6】 13:00-14:30 みんなの図書館おふ会 映像化してほしい本 映像化に物申したい本 (定員：10名)	【D-7】 13:00-15:00 ジョブビート 今回は「社会人の成長」をテ マに語ります！ (定員：15名)	【E-7】 13:00-15:00 Mingle Drinks ONLINE 「多様性に密着した日常から見 えるもの」 (定員：20名)	【F-7】 13:30-15:00 キャンプ好き集まれ～！ オススメのアウトドアグッズを 画面に持ち出そう (定員：15名)	
14:00							
15:00	【A-7】 15:00-15:45 世界のダンス教室 オンライン (定員：10名)	【B-6】 15:00-15:45 世界のダンス教室 オンライン (定員：10名)	【C-7】 15:00-16:30 ペンイラスト講座 「身近なものが キャラと化す 命を吹き込むスケッチ」 (定員：5名)	【D-8】 15:00-16:30 色んな生き方 あるんだな～！ 「モバイルハウス生活で見つけ た「幸せ」な生き方とは？」 (定員：20名)	【E-8】 15:00-16:30 生き方トーク！ 新しい生活の形 「パンライフ」 見つけた！ (定員：20名)	【F-8】 15:00-16:00 コモビバママ集まれ！子育て 井戸端会議 (定員：10組)	【G-5】 15:00-16:30 英語で「願いをのせて」を歌お う！第2弾！ (定員：20名)
16:00							
17:00		【B-7】 17:00-18:00 ストリーミングマニア ～料理映画特集～ (定員：25名)	【C-8】 17:00-17:45 ストリーミングマニア ～戦争映画特集～ (定員：25名)	【D-9】 17:00-17:15 COMEGGS！ (定員20名)	【E-9】 17:00-17:15 COMEGGS！ (定員20名)	【F-9】 16:00-18:00 ラフにライブを みなおすタイム ～「エンカル」ってなんだっ け？～ (定員：15名)	
18:00	【A-8】 18:00-19:00 ストリーミングマニア ～海の映画特集～ (定員：25名)	【B-8】 18:00-19:30 iMovieでつくる 動画編集講座 ～超基本編～ (定員：10名)	【C-9】 18:00-19:00 一緒に料理を作ろうの会 ☆タイ編 (定員：6名)	【D-10】 17:20-18:00 「Handclap」 (15名)	【E-10】 17:20-18:00 踊って観覧車♪ (定員15名)		【G-6】 17:30-19:00 夏だ！ビールだ！ 何人と乾杯できるかな!? キャスト乾杯リレー
19:00	【A-9】 19:45-21:00 聞いて、聞いて！ 聞きます、エリマネーず 聞いてほしい話・共感し合い たい話などお互いに聞いて話して 一週間の活力にしましょー (定員：30名)	【B-9】 19:30-21:00 JUMP in 週末留学!? 説明会 ～みんなの留学バナー～ (定員：23名)		【D-11】 18:00-19:00 ストリーミングマニア ～スポーツ映画特集～ (定員：25名)	【E-11】 18:00-19:00 ストリーミングマニア ～ホラー映画特集～ (定員：25名)	【F-10】 18:00-19:00 ストリーミングマニア ～おバカ映画特集～ (定員：25名)	
20:00			【豊かに生きる】 トークイベント！ ～色を失ったからこそ 彩られるもの～	【D-12】 19:00-20:00 あ！こもんびーと フォトコンテスト	【E-12】 19:00-21:00 みんなの図書館 読み出した止まらない 夜明かし本 (定員：10名)	【F-11】 19:00-21:00 オンライン野炊し!? ホラー映画で体温を下げる 会 (定員：9名)	【G-7】 19:00-20:00 ストリーミングマニア ～音楽の良い映画特集～ (定員：25名)
21:00				【D-13】 20:00-21:30 世界とつながる トークルーム (定員：15名)			

こちらは【有料】企画です。20:00-22:00。右のQRコードよりお申込みください

