

# 講座紹介

●参加ご希望の方は、ご予約をお願いいたします。

## NEW ベビーマッサージ教室

青木

赤ちゃんの身体の成長や心を育てるタッチケアです。大切なときを、ベビーマッサージで楽しんでみませんか。

8月13日(土)、9月10日(火) 10:30~11:30

- ・対象：生後3ヶ月~1歳ごろまで
- ・持ち物：バスタオル、フェイスタオル各1枚
- ・参加費：2,000円(オイル、防水シート付)
- ・申込先：hiro@encuentro.jp(青木)



## NEW 骨盤底筋トレーニングヨガ

すずきくみ

足のセルフリリースソロジーから始めて、足からカラダの循環を感じます。呼吸を意識しながら動くことで、カラダの状態がわかります。ヨガ初心者でも、ご参加可能です。

8月23日(金)、9月27日(金) 10:30~11:45

- ・持ち物 ヨガマットまたはバスタオル
- 飲み物、タオル
- ・参加費 2,000円(初1,000円)



## NEW アロマ&ヨガ(マクロビランチ付)

IZUMI & ERIKA

自然の香りのなかで、ゆったりとヨガを楽しみませんか。アロマスプレーを作り、お持ち帰り頂きます。ご自宅でも香りをお楽しみください。

8月1日(木) 10:30~13:00

- ・持ち物：ヨガマット、飲み物、タオル
- ・参加費：3,500円(マクロビランチ付)

申込先：izuminyoga@gmail.com(鶴見)



## NEW ベビー英語

Junko

### 赤ちゃん和妈妈のための親子英語レッスン

英語が苦手でも大丈夫!英語の歌を歌ったり、英語の絵本を読んだり、親子で英語の時間を楽しみましょう。

8月6日(火)、9月4日(水) 10:30~11:10

- ・対象：0才~1才の赤ちゃん和妈妈
- ・定員：各日程5組
- ・参加費：1回 1,200円

・申込先：blooming\_joinus@yahoo.co.jp(相澤)



## お抹茶を楽しむ会

敦子

テーブルで手軽にお茶をたてて、日常にお抹茶を取り入れて楽しみましょう。

8月22日(木)

9月26日(木)

13:30~16:30

参加費 1,000円(お菓子代別)

## 布バッグ

佐々木貴三江

着物地や帯、思い出の布で、バッグを作ってみませんか。ポケットやファスナーの付け方など、基礎からはじめていきましょう。

8月30日(金)・9月27日(金)

13:30~16:30

- ・持ち物：裁縫道具
- ・参加費：2,500円(材料込)

## 日曜アート A・B

A:8月4日・18日(日) 尾崎 丘

9月1日・15日(日)

13:00~15:00

- ・参加費 月1回 2,000円
- 月2回 3,000円

B:8月休講

三嶋真人

9月1日(日) 14:00~16:00

- ・参加費 2,000円
- 水彩クラス 2,500円

## 民謡三味線

中澤訓子

一緒に三味線を弾いてみませんか?

8月20日・27日(火)

9月3日・17日(火)

13:00~14:30

- ・体験講座あり
- ・参加費 月2回 3,000円

## ベンガラ染め

(2ヶ月に1回)

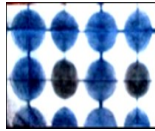
小澤則子

ベンガラ染めは土に含まれている酸化鉄で染まります。水があれば火も使わずに好みの色柄に染められ、環境も汚さず安心で手軽です。

9月19日(木) 13:30~15:30

- ・持ち物：汚れてもいいタオル2枚、持ち帰り袋、必要な方は、エプロン、ゴム手袋

・参加費 1、2回目 3,000円(材料費込 素材300gまで)  
3回目より 2,000円(材料費別 素材10gにつき20円)



## 美容と健康のお灸教室

田澤慶子

美容と健康のお灸教室、たった5分で美しく健康にしてくれるお灸と一緒に、お灸を楽しんでみませんか?

●4月より曜日と時間帯が変更

8月27日(火)・9月24日(火) 10:30~11:30

- ・参加費 1,000円(材料費300円)

お灸体験を随時開催(申込み制)。〈45分、材料費込800円〉

詳細は、お問い合わせください。

申込先 090-2166-7385(田澤)



## ハーバリウム 花薫

花薫

リザーブドフラワーやドライフラワーを専用のオイルに浸し、長くお花を楽しみましょう。

8月6日・27日(火)

10:00~12:00

9月3日(火)10:00~12:00

28日(土)14:00~16:00

- ・参加費  
50ccボトル 1,300円  
100ccボトル 1,800円  
ボールペン 1,200円

## 着物リメイク

石渡フミ子

着物をリメイクして、素敵な洋服にしませんか。はじめての方でも、楽しくリメイクできます。

8月2日・16日(金)

9月6日・20日(金)

- ・1日講座 10:00~16:00  
参加費 3,000円
- ・半日講座 10:00~12:00  
13:00~15:00  
参加費 1,500円

・持ち物：裁縫道具

## KAERU ヨガ

ちよ

### わたしがかえる、呼吸するヨガ

ゆっくり、ゆったり、自分の呼吸や身体の重さを感じながら、軽くさわやかな時間の流れを感じていきます。

8月13日・27日(火)

9月3日・24日(火)

13:30~14:45

- ・持ち物 ヨガ マット(お持ちの方)
- 飲み物、タオル

・体験あり 1,300円  
・参加費 1回2,000円 チケット制有

## 木版画

尾崎 丘

女性、男性、年齢問わず、大歓迎。出来ること、ゆっくりやってみましょう。

8月3日・24日(土)

9月7日・28日(土)

14:00~16:00

- ・体験講座あり
- ・彫刻刀貸し出し
- ・参加費 1回 1,000円(材料費別)

申込先 080-6642-5883(尾崎)

## マクラメ

糸師Noel

蠟引き紐で結び編み(フレーム編み)で石を包むアクセサリー。お好きな石でペンダントに仕上げます。

★8・9月休講

- ・参加費 4,000円(材料費別)

## ニードルアート

領家咏子

糸や布、身のまわりにある材料を使い、刺しゅうの技法でキャンバスに表現してみませんか。

★8・9月休講

10月11日(金)・11月8日(金)

13:30~15:30

- ・持ち物 まち針、はさみ
- ・参加費 2,500円(材料費別)

## スケッチ・水彩画

三嶋真人

季節の風景から静物、さまざまなシーンを鉛筆で、パステルで、水彩で、表してみよう。

8月14日(水)・9月11日(水)

13:30~15:30

- ・参加費 2,500円(材料費込)

## 織り

関谷安子

沢山の糸の中から自分色の糸を見つけ織ってみよう。

8月休講

9月21日(土) 13:00~17:00

- ・体験講座あり  
1,500円(糸代別)
- ・参加費 2,500円