


ワークショップ紹介

●参加ご希望の方は、ご予約をお願いいたします。

骨盤底筋トレーニングヨガ すずきくみ
 足のセルフリフレク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。
 12月27日(金)、1月24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)
 ・申込先 <https://fujisawachitrine.com/>


ベビーマッサージ教室 青木
 12月「ベビーマッサージ教室&ママを癒す子育て」開催
 12月10日(火) 10:30~12:00
 1月14日(火) 10:30~11:30 (通常通り)
 ・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 1,500円(10/8)、2,000円(全てオイル、防水シート付)
 ・申込先 hiro@encuentro.jp(青木)



ハーバリウム 花薫
「クリスマス・お正月リース」
 ドライフラワーなどを使い、クリスマスリースやお正月リースを制作します。(どちらかをお選びいただけます)
 12月10日(火) 14:00~16:00
 17日(火) 10:30~12:30
 ・参加費 1,800円
 1月25日(土) 14:00~16:00 (ハーバリウム)
 ・参加費 50ccボトル 1,300円・100ccボトル 1,800円



ベビー英語レッスン Junko
赤ちゃんとお母さん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。
 12月 4日(水) 10:30~11:10
 1月 8日(水) 1歳児クラス 10:30~11:10
 22日(水) 0歳児クラス “
 ・対象:0才~1才の赤ちゃんとお母さん
 ・定員:各日程7組
 ・参加費:1回 1,500円
 ・申込先: blooming_joinus@yahoo.co.jp



民謡三味線 中澤訓子
 ご一緒に三味線を弾いてみませんか?
 12月 3日・17日(火)
 1月 7日・21日(火)
 13:00~14:30
 ・体験講座あり
 ・参加費 月2回 3,000円

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。
 12月11日(水)・1月15日(水)
 13:30~15:30
 ・参加費 2,500円(材料費込)


美容と健康のお灸教室 田澤慶子
●10月からリニューアル!
 12月24日(火)・1月28日(火)
 10:30~12:00
 ・参加費 2,000円(材料費込)
 詳細は、お問い合わせください。
 ・申込先 090-2166-7385(田澤)

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。
 12月21日(土)13:00~17:00
 1月18日(土) “
 ・体験講座あり 1,500円(糸代別)
 ・参加費 2,500円


マクラメ 糸師Noel
 蠟引き紐で結び編みで石を包むアクセサリ。お好きな石でペンダントに仕上げます。
 ・クリスマスワークショップ
 12月 4日(水) 10:00~12:00
 13:00~16:00
 ・参加費 4,000円(材料費込)
 12月12日(木) 13:00~17:00
 1月23日(木) “
 ・参加費 4,000円(材料費別)
 ・申込先 anuhe38mino.aka168@ezweb.ne.jp




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、環境も汚さず安心して手軽です。
 12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)



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パスに表現してみませんか。
 12月13日(金)、1月10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)



KAERU ヨガ 「わたしがかえる、呼吸するヨガ」 ちよ
 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、軽やかな時間の流れを感じていきます。
 12月10日(火)、1月14日・28日
 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(チケット割引)



日曜アート A・B
A: 12月 1日・15日(日) 13:00~15:00
 1月12日・19日(日) 尾崎丘
 ・参加費 月1回 2,000円・月2回 3,000円
B: 12月 8日(日) 14:00~16:00
 1月12日(日) 三嶋真人
 ・参加費 2,000円
 水彩クラス 2,500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。
 12月 6日・20日(金)
 1月17日・31日(金)
 1日 10:00~16:00 参加費 3,000円
 半日 10:00~12:00
 13:00~15:00 参加費 1,500円
 ・持ち物:裁縫道具

木版画 尾崎 丘
 女性、男性、年齢問わず、大歓迎。出来ること、ゆっくりやっつけていきましょう。
 12月 7日(土)
 1月11日・25日(土)
 14:00~16:00
 ・体験講座あり
 ・参加費 1回1,000円(材料費別)
 ・申込先 080-6642-5883
 (尾崎)