

# 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。

4月24日(金)、5月22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/>

## 日曜アート A・B

**A:** 4月 5日・19日(日) 13:00~15:00  
5月 3日・17日(日) 尾崎丘  
・参加費 月1回 2,000円  
月2回 3,000円

**B:** 4月 5日(日) 14:00~16:00  
5月 3日(日) 三嶋真人  
・参加費 2,000円 水彩クラス 2,500円



## ベビーマッサージ

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。

4月14日(火)、5月12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](mailto:hiro@encuentro.jp)(青木)



## ニードルアート (2ヶ月に1回)

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。

5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)



## ハーバリウム 花薫

ボトルに、好きな花材と専用のオイルを入れて制作。

4月 4日(土)  
5月 2日(土)  
14:30~16:30

- ・参加費  
50ccボトル 1,300円  
100ccボトル 1,800円(材料費込)



## 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。

4月 3日(金)  
5月 1日・15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

## ベビー英語レッスン

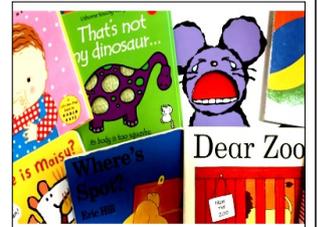
Junko

### 赤ちゃんとママ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。

- ・1歳児クラス 4月15日(水) 10:30~11:10 5月13日(水)
- ・0歳児クラス 4月15日(水) 10:30~11:10 5月27日(水)

- ・対象: 0才~1才の赤ちゃんとママ
- ・定員: 各日程7組
- ・参加費: 1回 1,500円
- ・申込先: [blooming\\_joinus@yahoo.co.jp](mailto:blooming_joinus@yahoo.co.jp)



## 民謡三味線

中澤訓子

一緒に三味線を弾いてみませんか?

4月 7日・21日(火)  
5月12日・19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、表してみましよう。

4月 8日(水)・5月13日(水)  
13:30~15:30

- ・参加費 2,500円(材料費込)

## 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よう。

4月 4日・25日(土) 14:00~16:00  
5月 2日・23日(土) //

- ・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)

## 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。

4月18日(土) 13:00~17:00  
5月16日(土) //

- ・体験講座あり 1,500円(糸代別)
- ・参加費 2,500円

## 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。

4月14日・28日(火) 13:30~14:45  
5月12日・26日(火) //

- ・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)



## 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。

4月16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)



縁側事業・地域の縁側 火曜~金曜日 10:30~16:00

・工房ビーンズ 毎週 火・水・木曜日 10:30~16:00  
ご利用の場合は、ご相談ください。

・まめやカフェ 毎週 水・木曜日 11:30~15:00  
ラストオーダー14:00  
マクロビランチ(動物性の材料を使用しないランチ)

・おにぎりランチ 毎週 金曜日 11:30~15:00  
ラストオーダー14:00

●開設時間: 10:30~16:30  
(日曜日 16:00)

●定休日: 月曜日  
第4・5日曜日  
・5月5日(火)、6日(水)

●レンタルスペース、工房をご利用の方は、ご相談ください。

