

# 講座紹介

●参加ご希望の方は、ご予約をお願いいたします。

## 日曜アート

個性豊かな作品作りをしてみませんか。

A : 4日・18日(日) 13:00~15:00

尾崎 丘

参加費 月1回 2,000円

月2回 3,000円

B : 11日(日) 14:00~16:00

三嶋真人

参加費 2,000円

水彩クラス 2,500円



## 美容と健康のお灸教室

田澤慶子

たった5分で美しく健康にしてくれるお灸。一緒に、お灸を楽しんでみませんか？

28日(水) 14:30~15:30

・参加費 1,000円(材料費200円)

トワイライトお灸

8日・22日・29日(木)

17:00~17:30

パーソナルお灸

好きな時間帯で45分

詳細は、お問い合わせください。

申込先 090-2166-7385(田澤)



## 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。

・持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル、ヨガ マット(お持ちの方)

13日・27日(火)

13:30~14:45

・参加費 1回 2,000円

・3枚チケット 4,500円

有効期限 3ヶ月

・5枚チケット 6,500円

有効期限 4ヶ月

・体験あり 1,300円



## 織り

関谷安子

沢山の糸の中から、自分色の糸を見つけて織ってみましょう。

10日

17日(土)

13:00~

17:00

・体験講座あり 1,500円(糸代別)

・参加費 月1回 2,300円

月2回 3,000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。

2日(金)・16日(火)

・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

## 木版画

尾崎 丘

女性、男性、80歳・90歳の方、大歓迎。出来ること、ゆっくりやってみましょう。

3日・24日(土) 14:00~16:00

・彫刻刀貸し出し

・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)

## 民謡三味線

中澤訓子

一緒に三味線を弾いてみませんか？三味線に親しんで下さい。

6日・20日(火)

13:00~14:30

・参加費 月2回 3,000円

・体験講座あり



## 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。

3日(土) 13:30~16:30

・持ち物：裁縫道具

・参加費：2,500円(材料込)



## 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。

いろいろな物を使い、コラボレーションを楽しみましょう。

9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)



## ニードルワーク

(2ヶ月に1回)

領家咏子

糸と布を使い、洋服やバッグにアレンジしてみませんか。

・持ち物 まち針、はさみ

20日(火) 10:30~12:30

・参加費 2,500円(材料費別)



## スケッチ・水彩画

三嶋真人

目に見える美しい物を、描いてみましょう。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、表してみましょう。

14日(水) 13:30~15:30

・参加費 2,500円 (材料費込)



## 縁側事業・地域の縁側

●まめやカフェ 10:30~15:30 毎月水・木曜日  
マクロビランチ、始めました。

(マクロビオティックとは、日本の伝統食をベースとした食事を摂ることで、自然と調和した健康な暮らしを実現する考え方。)

ミニ講座も開催しますので、ぜひご参加ください。

●工房 ビーンズ 10:30~16:00 毎月水・木曜日

工房で、作品を制作してみませんか？

ご利用の方は、ご相談ください。