

# 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 : 2日・16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 : 9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？

26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

6日・13日・20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)

11日・25日(火)

13:30~14:45

・参加費 1回 2,000円

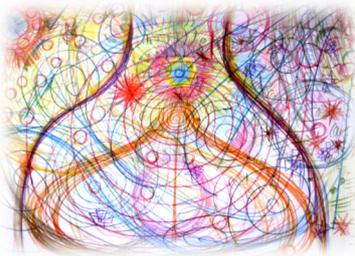
・3枚チケット 4,500円

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。

8日

15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。

7日(金)・21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。

1日・22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。

4日・18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。

1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

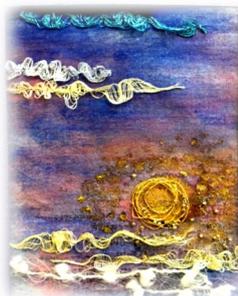
糸や布、身のまわりにある材料を使い、刺しゅうの技法でキャンパスに表現してみませんか。

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。

14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)



## ベンガラ染め (2ヶに1回月)

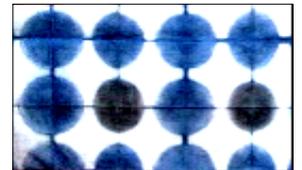
小澤則子

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。

20日(水) 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)



## 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。

12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

●まめやかフェ 10:30~15:30 毎月水・木曜日  
マクロピランチ 11:00~13:00(ラストオーダー14:00)

(マクロピオティックとは、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。