

ハンドメイドで仲間づくり

2024. 1月～3月予定表

- ワークショップ参加ご希望の方は、ご予約をお願いいたします。(材料準備のため)
- 締切日：開催日の**3日前**、ただし マジックは**1週間前**までにご予約下さい。
- 材料費は、参加費に含まれます。 ● 連絡先：NPO法人アート・ビーンズ・ファクトリー TEL:0466-22-6667

	1月	2月	3月
食	<p>ベジミートの調理法 15日(月) 10:30～12:30 参加費：700円 持ち物：エプロン、三角巾</p> 	<p>乾物、乾燥豆の使い方 5日(月) 10:30～12:30 参加費：700円 持ち物：エプロン、三角巾</p> 	<p>野菜で作るハンバーグ 4日(月) 10:30～12:30 参加費：700円 持ち物：エプロン、三角巾</p> 
	<p>マジック 覚えて、みんなを驚かそう！ 6日(土) 13:30～15:30 参加費：500円 持ち物：無し</p> 	<p>トートバッグ作り マイバッグを作ろう！ ※小学生可(保護者同伴) 25日(日)13:30～15:30 参加費：800円 持ち物：裁縫道具(お持ちの方)</p> 	
	<p>バッグinバッグ 26日(金) 13:30～15:30 参加費：800円 持ち物：裁縫道具(お持ちの方)</p>	<p>草木染 ハンカチ、手ぬぐい染め 26日(月) 13:30～13:30 参加費：500円 持ち物：汚れてもよい服装</p> 	

裏面あり

	1月	2月	3月
創	<p>ベンガラ染め ～自由に染めてみよう～ 土から生まれ、土に還る染料で、少しの水を揉みこむだけで手軽に染めるられます。</p> <p>28日(日) 13:30～15:30 参加費：500円 染める物の重さによって、料金が変わります。 持ち物：汚れてもよい服装 不要なタオル2枚</p> 		<p>公園散策(新林公園) 18日(月) 13:30～15:30 参加費：500円 持ち物：動きやすい服装 飲み物、タオル</p> 
	<p>体操(準備気功) 毎月第4金曜日 10:30～12:00</p>		
体	26日(金)	23日(金)	22日(金)
	<p>準備気功とは、気功の訓練を始める前に行うリラックスと調整のための動作のことです。準備気功は、体の各部位をほぐして緊張を解除し、気の流れをスムーズにします。また体の中心線に沿って上下に手を動かすことで、気の循環を促進します。</p>    		
<p>参加費：300円 / 持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル</p>			