

2022

3月 4月

| MON                               | TUE                         | WED | THU                      | FRI                    | SAT             | SUN                    |
|-----------------------------------|-----------------------------|-----|--------------------------|------------------------|-----------------|------------------------|
|                                   | 3/1                         | 2   | 3<br>■手作りお味噌             | 4<br>■エコクラフト<br>バンドでカゴ | 5               | 6                      |
| ママもキッズも happy に ～ 3/4(金) まで       |                             |     |                          |                        |                 |                        |
| 7<br>■ニットカフェ                      | 8<br>■タティングレース<br>■草木染め&織り  | 9   | 10<br>■ヨガ～春のバランス         | 11                     | 12              | 13                     |
| 甲骨文字作品展Ⅱ 3/8(火)～28(月) まで          |                             |     |                          |                        |                 |                        |
| 14<br>■アロマとハーブ                    | 15                          | 16  | 17<br>■親子クッキング<br>■食品添加物 | 18                     | 19              | 20<br>定期借地権<br>分譲地の説明会 |
| 21<br>春分の日                        | 22<br>■ヘルシー<br>料理教室         | 23  | 24<br>■布花あそび             | 25<br>■草木染め&織り         | 26<br>■自然体験学習   | 27                     |
| 28                                | 29                          | 30  | 31<br>■エコクラフト<br>バンドでカゴ  | 4/1                    | 2               | 3                      |
| 和小物とトールペイント二人展 3/31(木)～4/17(日) まで |                             |     |                          |                        |                 |                        |
| 4                                 | 5<br>■下草刈り                  | 6   | 7                        | 8                      | 9               | 10<br>メンテナンス           |
| 11                                | 12<br>■タティングレース<br>■草木染め&織り | 13  | 14                       | 15                     | 16<br>■ネイチャーゲーム | 17                     |
| 18<br>■ニットカフェ                     | 19                          | 20  | 21                       | 22<br>■草木染め&織り         | 23              | 24<br>itoko<br>market  |
| 25                                | 26<br>■ヘルシー<br>料理教室         | 27  | 28                       | 29<br>昭和の日             | 30              |                        |

CO-CLASS FUSONOMORI

街中で小さな森と暮らそう

定期借地権分譲地の説明会

現地説明会  
蒲郡市府相町  
10:00～17:00  
開催しています

詳しくはコチラから！

**お知らせ**

エコショップでのお買い物に限り、各種クレジットカードをはじめ様々な種類のキャッシュレス決済がご利用いただけます。

↑詳しくはスタッフにお問合せください。

**エコショップイトコー**

発行 / 掲載に関するお問合せ先

**0120-86-4191**

エコショップイトコー

〒442-0069 豊川市諏訪西町2丁目245番地

営業時間 / 10:00～18:00 定休日 / 水曜日・祝日

※ecoeco通信は2ヶ月に1度発行しています。

エコショップイトコー事務所 体育館前 豊川IC

至国府 BOOKOFF 消防署 体育館 市役所 郵便局 諏訪町駅 名鉄線 馬場町 至豊橋

エコショップ モデルハウス 至国府 BOOKOFF 消防署 体育館 市役所 郵便局 諏訪町駅 名鉄線 馬場町 至豊橋

文化会館 諏訪橋西 桜町 城下 至豊橋

料金後納郵便

ITOKO  
STYLE

ゆうメール

# ecoeco通信

## 2022 3月 4月



🍀 今月の言葉 **進歩は「いきづまり」から始まる**

にっち さっち  
二進も三進もいかないから、知恵を絞り、工夫を凝らす。  
そこにこそ、成長のチャンスがある。

社団法人 倫理研究所 「今日の道しるべ」より

株式会社 イトコー

03.10 木

先着予約

健康講話

## ヨガとアーユルヴェーダ ～春のバランスを整える～



yogaのポーズや呼吸法で体やココロを気持ちよく整えて春をスタートしていきましょう。

春先の不調やバランスを自然の力で整えてくれる  
インドの伝承医学「アーユルヴェーダ」的暮らし方の講話も  
します。「アーユルヴェーダって何？」という方にも暮らしに  
取り入れ易い健康法です。

この時期のバランスを整える効果のあるハーブティーのお土産付きです。



🕒 10:00 ~ 12:00 🏠 モデルハウス 2F  
👉 動きやすい服装、水分、タオル、ヨガマットor大きめのバスタオル 🚶 3名

講師 四ノ宮愛子さん Yoga shanti 主催



心と体の健康を考えるヨーガに感銘を受けてインド、東京にて学ぶ。  
ヨガ講師歴15年。  
インテグラルヨーガインストラクター、  
マタニティヨーガインストラクター、  
アーユルヴェーダアドバイザー



### Message

ヨガ初めての方でも体が硬い方もマイペースに安心してご参加頂けます♪  
お一人おひとりの身体やココロが快適に気持ちよく過ごせるお手伝いができたらと思っています。



03.17 木

先着予約

子育てカフェ

## 親子クッキング 春のお菓子

2歳～未就学のお子さんと保護者の方



「料理をしたい、お手伝いをしたい！」と言ってくれるけど、まだ小さくて無理なのでは！？と思われがち。実際に手伝わせてみるとこんなことができるのか、こんなにも楽しい発見があるのかと驚きます。料理は五感を使って楽しむ作業がいっぱい！

親子で一緒に挑戦してみませんか？

＊お子さんの追加はお一人+600円

＊持ち帰り容器を持ってきてください。

menu  
花見だんご、  
いちごのムース、  
おはぎ



🕒 10:00 ~ 12:00 🏠 モデルハウス 1F 🏠 1組2,700円 (親子ペア)  
🚶 3組 📁 エプロン、三角巾、ふきん、水筒

講師 中尾友紀さん



こどもの料理管理栄養士、  
キッズキッチンインストラクター

kodomonoryori  
のHP⇒



講師 幾田千晶さん



こどもの料理認定講師  
こどもの料理  
おやこクッキング  
のHP⇒  
インスタ  
@kodomonoryori\_oyako

### Message

本物の食材を見て、触って、香りをかいで、料理をするとかくさんの発見があります。達成感や自信も積み重ね「たくましく生きるチカラ」を育てます。

03.26 土

抽選

自然体験

べ切 3/12

抽選 3/13

## 春の「いぶき」を体感！ 有機循環農業「福津農園」で 自然体験学習をしましょう



旬産旬食…冬の寒い時期に耐えて生えてきたアケが強い春の新芽は、新陳代謝を活発にすることで夏に向けての体づくりになるそうです。山野草を名前を覚えながら採って、天ぷらにして食べましょう。好評の鶏スープを自分たちで作りましょう。  
持ち物：タオル・おにぎり・水筒、マイ箸と皿・カップ・おわん・保険証・長靴・動きやすい服  
詳細地図は、抽選の後送付いたします。



🕒 10:00 ~ 15:00 🏠 福津農園 現地集合 🚶 40名  
🏠 1家族/500円+食事代500円(中学生以上)

講師 松沢 政満さん



有機循環農業 福津農園 代表  
新城市宇利福津 38  
(詳しい地図は申込後送ります)  
第15回環境保全型農業推進コンクールにて  
農林水産大臣賞受賞

### Message

福津農園は、南向きのなだらかな山腹にあり果樹や野菜、その他キノコや鶏卵など多品種を有機循環農業で育てています。その他、ヤギが1頭、鶏が300羽います。

04.05 火

先着予約

地産地消

## 皆で愉しみながら山や木のことを知ろう！ 下草刈りへ行こう！



穂の国の森から始まる家づくりの会 10周年と、イトコー 60周年(2011年)を記念して植林した山の下草刈りに行きます。樹木の生長を見守るためにも大事な活動です。11年経った山の木々の成長が楽しみ。午前中のみの方・お子様連れでもOK♪一緒に行きましょう。  
※鳳来山ろくかさずぎ駐車場(新城市門谷字下浦45)現地集合  
雨天中止、お申込み後詳しい地図送付します。



🕒 9:50~15:00 🏠 鳳来寺山ろく 🚶 8組  
🏠 500円/1組(保険代) 📁 昼食・飲み物・タオル・軍手

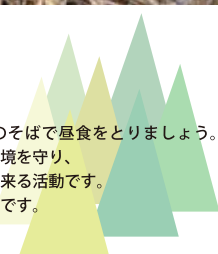
## 穂の国の森から始まる家づくりの会



私たちは  
NPO(特定非営利活動法人)  
緑の列島ネットワーク  
の団体正会員です。

### Message

森林浴効果抜群！清流のそばで昼食をとりましょう。この美しい里山・森・環境を守り、子たちにつなぐために出来る活動です。ぜひ続けていきたいものです。





03.08火

▶▶.28月

甲骨文字作品展Ⅱ



甲骨文字を使用した作品展です。甲骨文字の引っ掻いたような素朴な味わいが多少なり表現出来ていたら良いと思います。枠にとらわれず自由に制作しました。太古の雰囲気を楽しんでいただけたら幸いです。  
昨年に続き 2 回目の開催です。

🕒 10:00 ~ 18:00 (最終日は17:00まで) 水・祝日定休

📍 モデルハウス&エコショップ1F

💰 来場無料



豊(きひ) 豊 豊

甲骨文字(こうこつもじ)とは、中国・殷(商)時代の遺跡から出土する古代文字。漢字の原初形態であり、現在確認できる漢字の最古の祖形とされている。

作者 児玉東城さん



東京都墨田区生まれ  
1973年・石川古城先生師事  
83年・中国桂林博物館に篆刻作品「意興蘭珊」が永久收藏。  
88年・中央の書道会から脱退、彩色篆刻に研究専念する。  
97年・仏セルマデラス社世界美術年鑑に初めて掲載される。  
98年・国際平和名誉作家認定。  
2002年・米・ロサンゼルスでのジャパン・エキスポにて「ベスト・オブ・ジャパン・アーティスト・アワード」受賞。  
以後、愛知県を中心に様々な作品展を開催

Message

てんこくの一身体験、実施しています。

愉しく印(石)を作ろう！

基本をふまえつつ自由にオリジナルの石印を作ります。  
お申し込み時に彫りたい文字を教えてください。

🕒 2,000円

📁 ノート、えんぴつ、新聞紙

📖 詳しくは10ページをご覧ください→

03.31木

▶04.17日

和小物とトールペイント  
二人展



和布を使用した小物や、  
トールペイントの小物、  
そして季節を感じる「こいのぼり」などの  
作品を展示販売いたします。  
一点ものの作品もあり、見ても楽しめますので、  
是非お立ち寄りください。

🕒 10:00 ~ 18:00 水・祝日定休

📍 エコショップ1F

💰 来場無料



作者 中村屋さん



二人でそれぞれ和小物、  
トールペイント小物作り  
を楽しんでいます。  
季節ごとに飾る作品も多  
く作成しています。

Message

和小物は主に古着物を使い、柄を活かして制作  
しているため、一点ものも多くあります。  
トールペイントは、木材だけではなく、皮小物  
や缶にも描いています。

04.10日

先着予約

いとこ会

住まいの  
メンテナンス教室

2回目の  
受講も  
OKですよ！

いとこ会  
限定

住んでいるからこそ分かる  
“住まい”の中と外のお手入れ方法  
の話・実演、手を加えることの愉  
しさ、面白さを体感しましょう！  
床のワックス、外の木塀の塗り体  
験もあります。各回3組(1組につ  
き1名)限定です。



🕒 10:00 ~ 12:00 ②14:00~16:00

💰 無料

📁 なし

📍 エコショップ

講師 小林康弘



株式会社イトコー 設計士

1級建築士  
OM すっぴんの、木の家。  
に住んでいます

教室の内容は  
こちらの動画でご  
覧いただけます。  
当日はさらに  
詳しく説明  
いたします。



Message

[いとこ会]は、イトコーでお家を建てられた方の会  
です。家は完成後も、お手入れをしながら住み続けて  
いくもの。年数が経てば味わいを増す自然素材にも、  
定期的なメンテナンス(予防)が必要です。

04.16土

先着予約

いとこ会

イトコー住まい手様限定  
鳳来寺山麓でネイチャーゲーム！  
みんなで東屋をつくろう



大好評のネイチャーゲーム。鳳来寺山の沢治いの土の道にはコケ  
や草、沢には赤い石！黒い石、鵜模様の石。大昔は海でそこに火山  
活動が加わり山になった名残がたくさんあります。山や木のプロの  
丸山さんと一緒に山の中をゆっくり歩いて、鳳来寺山に関するネイ  
チャークイズをしながら、一緒に遊び、触れて、山や森について学  
んでみませんか？

\*ネイチャーゲームとは、人間の感覚を用いた様々な活動を通して、自然の不思議や仕組みを  
学び、自然と一体であることに気づくことを目的としています。

🕒 9:50 ~ 14:30

📍 申込後詳細を案内

👤 10家族程度(先着順)

💰 お弁当代 大人 ¥1000(中学生以上) 小人 ¥1000(小学生以下)



講師 丸山 潤次郎さん



\* 鳳来寺山自然科学博物館 友の会会長  
山やことを知り尽くしているプロ。  
山、木、森について何でも教えてください。  
(イトコーの家の住まい手様でもあります)  
午後から皆様と一緒に活動できるイベントを  
計画中です。お楽しみに。

Message

今回は「東屋」(あづまや)を造ります！  
植林した山の中腹の平地に、木材を  
使って、休憩所を皆で造りたいと  
思います。ご参加お待ちしております。



YouTube  
以前の様子の動画





「イトコースタッフの暮らしづくり」では家づくりのお手伝いをさせていただいているイトコースタッフ自身の暮らしも家づくり、リノベーション、DIYなど工夫しながら楽しんでいきます…そんな様子をエコショップのわちゃんが紹介します。



## 家と共に暮らすことを考える

今回は tocotoco スタッフの小野さんの暮らしを紹介します。イトコーの家で暮らし始めたのは9年前、息子さんが小学校5年生、娘さんが3年生のとき。お子さんの成長とともに暮らしに向き合い、自分自身と向き合い、見つけた自分たち家族の暮らし。その経験を活かし、小野さんは整理収納アドバイザー1級と防災士としても実践や講演活動をされています。

## 家づくりでご夫婦それぞれでこだわったところはありますか？

この地域ではないけれど、友達のOMソーラーの家に遊びに行ったとき、無垢の床が普通の床暖とは違う温かさに「これがいい」と思いました。

## 木の家でよかったこと、困ったことは？

OMソーラーのおかげもあるけど芯から冷えない。夏もサラサラしている。無垢材なので床に凹みなどもできるけど、大したお手入れしていないが気にならない性格です。(笑)

## OMソーラーの家の年間を通しての暮らしはいかがですか？

夏はやっぱり暑いのでエアコンを使うけど、冬晴れの日にはボカボカと暖かく最高です。



日当たりのよい、2階リビング

## お子さんの成長で暮らしが変わったところは？

家の間取りを考えると3階で2人の子ども部屋で仕切るつもりだったけど、子どもが成長して男の子と女の子でもあり、本人たちの希望を組んで息子を3階、娘を1階の部屋にしました。



オープンな収納は分かりやすくするために箱などを使い、目的別に仕分けし、それを明記することで家族も中身が分かるので、「お母さんアレ取ってー」が減ります。(笑) →

## 整理収納アドバイザーと防災士を目指すきっかけは？

転勤で愛知県に来て、主人の実家のある豊川市に家を建て、新しい暮らしをはじめたはずなのに近くに知り合いがいなかったこともあり、気持ちが沈んでいた頃、家の中がとても散らかっていて。その時に、もし地震が来たら、「家族が危険な目に合う」と思い、家のモノを減らしたのがきっかけです。

## 資格を取得してご自身の暮らしの変化はありましたか？

整理収納を通して自分のことをよく知ることができました。家事が効率的に進み時間にゆとりができるため、子どもにイライラすることがありません。親子関係が円満なのは整理収納の効果です。



## 整理収納

アドバイザー

## 防災士

の小野さんが

が伝える

## 暮らしのヒント

## Q お子さんの卒業、入学、進級の時期ですが、例えば教科書や工作などの作品が増えてしまう時、どうしていましたか？

A わが家の場合、春休み中に教科書類を古紙回収に出す準備をし、新学年の教科書置き場を用意するのは子ども達の役割でした。子どもの作品は、飾る場所や数を親子でルール化すると良いと思います。手放す前に写真に撮ると成長の記録になりますね。

## Q 普段の暮らしの中で片付けが苦手な方、片付けても散らかってしまうという方へのアドバイスをお願いします。

A がんばって片付けてもすぐに散らかってしまうと、悲しく報われない気持ちになりますね。片付けがうまくいかないのは「その仕組みに問題がある」ことが多く、努力不足ではありません。今は家庭科の授業で整理収納を学ぶ時代です。ご自宅の片付けにお悩みの方は、ぜひプロにご相談ください。



小野さんが行った整理収納

## Q 最近、各地で地震が増えているように思います。無理なく暮らしの一部としてできる備えはありますか？

A まずは不要なモノを減らすことです。地震の時、落ちてきたり、飛んできたりする凶器を減らすことができるので安全です。また、空いたスペースに本当に必要なモノを備えておくことができるため、「備蓄する場所がない」問題を解決できます。

## Q いざという時の備えに「これだけでした方がいいこと」はありますか？

A 消臭機能付きの災害トイレの用意。「断水！」となった時、数時間の飲食はガマンできても一番困るのはトイレです。ゴミ袋と凝固剤で代用することができますが、緊急時に少しでもストレスを軽減するためにも消臭機能付きがオススメです。



## 小野さんからの message

防災への意識はお子さんが増えたと高まる方が多いようです。私も子供が小さい時に必要なおむつ、衣類などや、使い方をよく理解していないラップを入れたりした防災リュックを用意していましたが、今振り返るとそれが安心材料にはなっていなかったなと思います。自分と家族の暮らしを見直し、向き合い、不要なモノを処分し、スペースをつくれば、必要なモノを使いやすく、わかりやすく収納できます。スッキリした空間で過ごす普段の暮らしも楽になり、災害が起きた際にも安全に避難ができます。片付けは今の自分を労ること、防災は未来の自分を労ることになります。

小野さんへの片付けや防災の相談はこちらの tocotoco でもできますよ～。

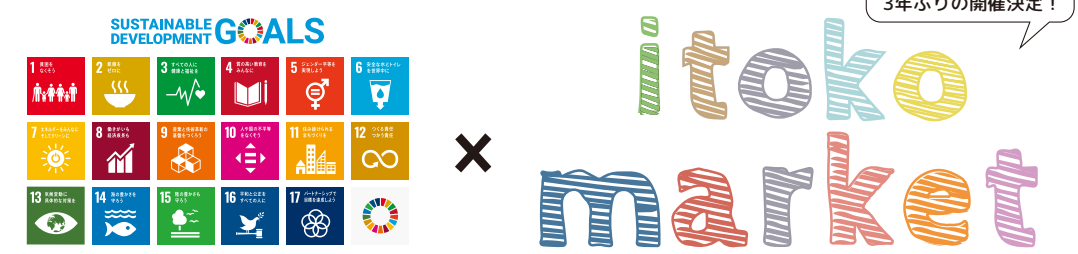


TOCOTOCO.ITOKO



2022 4.24 10:00 ▶ 14:00

場所：イトコースクエアにて  
(本社前 × エコショップ周辺 × tocotoco)



コロナ禍により、開催を見合わせておりました、イトコーマーケットの開催を決定いたしました。  
今回はイトコーで以前から取組んでいるSDGsを、周知していただくことを目的に  
「SDGs x イトコーマーケット」として  
ハンドメイド品の販売、コドモ工務店、ウッドロスイベント、SDGsクイズラリーetc…を企画しています。

詳しくは次号にてお知らせします。お楽しみに！  
新型コロナウイルスの感染拡大により、国の通達などで急な延期、中止の可能性があります。  
変更は決まり次第LINEにてお知らせさせていただきますが、予めご了承ください。

### こどもたちの姿勢を守る椅子

背骨のS字カーブを保ちながら座ることで、体への負担を減らすことを考えた椅子です。  
「こどもたちの姿勢を守る」ことを一番に考えたアップライトチェア。そのために様々な工夫がされており、生後7ヶ月から大人まで使えて本体はメーカー18年保障です。

#### 背もたれ

背骨の理想的なS字を作る縦方向のカーブと、広く横の丸みが、腰や背中に加わる圧力を分散できます。

#### 座面

座面はお尻に沿う緩い曲面になっていて、クッション材もしっかり入っていますのでお尻に加わる圧力も分散します。

#### 足座

広めに設計されているので適度に動かせます。  
この自由度が、疲れないための工夫のひとつです。

多くのお子様にご愛用いただいています。

UPRIGHT.

身長90cmまではベビシートを装着してご利用ください。

¥46,200 (税込) ~ (座面カバー1枚付き)  
本体カラーで値段が異なります。  
また本品は受注生産です。

ご注文いただいたから納品までお日にち頂きます。  
共通対象：身長90cmから大人まで  
耐荷重：100kg 日本製

おすすめポイント  
座面も足座も子どもの成長に合わせて簡単に高さ調整がしやすいように工具不要のねじグリップ式です。

また、本体、座面ともに豊富なカラー10色揃い、インテリアにも合わせてお選びください。詳しくはお問合せください。

#### ロータイプ

テーブル高目安 60cm ~ 66cm

サイズ (cm)  
幅 46 × 奥行 53 × 高さ 76  
重さ約 7.9kg

#### スタンダードタイプ

テーブル高目安 67cm ~ 73cm

サイズ (cm)  
幅 46 × 奥行 55 × 高さ 83  
重さ約 8.1kg

#### ベビシート

¥10,450 (税別) ~  
生後7ヶ月から身長90cmまで  
サイズ (cm) 幅 46 × 奥行 24 × 高さ 22  
重さ約 1.8kg

ホルドルクッション ¥3,300 (税込)  
優しくお腹をサポート。  
ベビシートへのガードに取り付けることで体とガードの隙間を埋めて、お子様がシートから抜け出しづらくなります。

エコショップで実際にご覧いただき、お子様だけでなく、大人の方も座心地を試していただけます。

## イトコー LINE公式アカウント

ID @888rggaa

エコエコ通信やイトコーのHP掲載のイベントへの申込はこのLINEアカウントから教室やイベントのお申込みできます！  
右のメッセージのように  
・お名前、参加人数、イベント名、日時  
をご連絡ください。営業時間内になりますが、エコショップやイトコーからお返事させていただきます。

☆他にもこんなことも！

- イトコーの最新イベント情報を配信しています！
- LINEでエコショップポイントカードを発行します！  
「ポイントカード忘れた…」もなくなり、お財布スッキリ！

### ☆LINE友だち追加方法

1. LINEの「ホーム」画面より①をタップ  
2. ②をタップする→イトコーのQRコードを写して「追加」をタップで完了！

## 暮らしに彩り

エコショップの暮らし方教室のご案内 2022年 3月 4月

### WorkChange class

ワークチェンジクラス 毎月作る作品やお料理を決めて開催しています。初めての参加の方、大歓迎です。

#### 恒例 手作りお味噌教室

3/3 (木)

新型コロナウイルス感染防止の為、作った味噌(5kg)は持ち帰りでご自宅での保管管理になります。保管方法はお教えいたします。各回1名もしくはお友だち2名になります。赤味噌か白味噌かご希望をお知らせください。

講師 Yumiさん  
¥1,400円 (+材料費2,300円)  
天然塩 500g  
仕込み容器4.8L(熱湯消毒済)  
エプロン・タオル・ビニール手袋

①12:40~ ②13:15~ ③13:50~ ④14:20~

#### 食品添加物セミナー

3/17 (木)

13:00~ 15:00

食品の裏側を覗いてみよう！  
お買い物の際、加工食品の裏側を見えていますか？  
原材料名の中に知らない名前を見つかりませんか？  
今回はすぐに役立つ裏側の見方を学びます！

講師 加工食品診断士 伊藤 真智子さん  
¥2,200円  
筆記用具

#### アロマとハーブでセルフケア

3/14 (月)

①10~11:30 ②12~13:30

春の肌は乾燥・黄砂・PM2.5・花粉などの影響を受け荒れがち…そこで今回は肌を浄化し整えるクレンジングクリームを作ります。あわせてフェイシャルケアも楽しみましょう。

講師 伊藤 貴美子さん  
¥2,500円 (材料費込)  
筆記用具

Standard class

スタンダードクラス 基本をマスターすれば自由な作品をつくることもできます。まずは体験から参加できます。

|                                  |                                                                                                                |                                                               |                                                                                      |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 3/4 4/1<br>10:00～<br>12:00 (金)   | <b>エコクラフトバンドでかごづくり</b><br>古紙から再生された、環境にやさしいクラフトバンドを使ってかごやバックを作りましょう。講師養成講座もあります。 ※持ち物あります。                     | 講師 村上 秀美さん<br>¥ 2,900円 (体験)<br>🛒 木工用ボンド、紙切りハサミ<br>洗濯はさみ10個くらい |    |
| 3/8 4/12<br>10:00～<br>12:00 (火)  | <b>はじめてのタティングレース</b><br>シャトルひとつで小さくて可愛い結びのレースを作ります。モチーフやマスクストラップは初心者向けです。編める方はステップアップで♪                        | 講師 やまもと まゆみさん<br>¥ 1,500円 (体験)<br>🛒 ありません<br>(あればシャトル)        |    |
| 3/8 4/12<br>13:00～<br>15:00 (火)  | <b>草木染め&amp;裂き織&amp;手織り</b><br>身近な植物で、スカーフやコースターなど染められます。糸を染めて、手織りに♪ (裂き織や手織りも体験できます。詳しくはお申し込み時に申し出ください。)      | 講師 大井 由美さん<br>¥ 1,400円～<br>🛒 ゴム手袋、エプロン<br>ビニール袋               |    |
| 3/7 4/18<br>10:00～<br>12:00 (月)  | <b>ニットカフェ</b><br>当日に用意するキットで作っていただいたり、編み途中の作品をお持ちいただいても構いません。初心者の方でも大丈夫です♪                                     | 講師 わたなべ なおこさん<br>¥ 1,500円～<br>🛒 かぎ針・棒針 (お持ちの方のみ)<br>裁縫道具      |    |
| 3/22 4/26<br>10:00～<br>13:00 (火) | <b>ヘルシー石焼料理体験&amp;お食事会</b><br>調理用天然鉱石プレートで石焼き料理の試食、特殊天然鉱石配合の土鍋で炊いたご飯を頂きます!真面目で楽しい『石と食』のお話しも人気です。健康・還元料理を実現します。 | 講師 星野 直樹さん<br>¥ おひとり500円<br>🛒 お茶碗、お箸、取り皿                      |    |
| 3/24<br>10:00～<br>12:00 (木)      | <b>布花あそび</b><br>初めて体験の方はマーガレットを作ります。花束やブローチなど好きな形に仕上げるができます。お申込み時にお伝えください。ご継続の方は作りたいものをご相談ください。                | 講師 柴田 綾野さん<br>¥ 4,000円<br>🛒 お手拭き又はウエットティッシュ                   |   |
| 3/25 4/22<br>13:00～<br>15:00 (金) | <b>裂き織&amp;手織り&amp;草木染め体験教室</b><br>初めての体験の方は、綿糸でコースターが敷物を織ってもらいます。裂き織りもOKです。(草木染め体験も出来ます。詳しくはお申し込み時に申し出ください。)  | 講師 大井 由美さん<br>¥ 1,400円～<br>🛒 お問合せください<br>裂き織の場合は布など           |  |

Friend class

フレンドクラス 講師とお客様の都合に合わせて日程を決めるクラスです。教室のリクエストなどありましたら教えてください!  
※日程調整に時間が掛かる場合がございます。ご了承ください。

|                                                                                                                              |                                                       |                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>己書で絵手紙を描きましょう</b><br>筆ペン、絵の具を使って楽しく絵はがきを描きます。誰でも心あたたまる1枚が描けます。是非、家に飾ってください。おひとりでも開催します。お気軽にお問い合わせください。                    | 講師 星川 としえさん<br>¥ 2,200円<br>🛒 筆ペン2本(黒、薄墨)<br>なくても大丈夫です |  |
| <b>パーソナルカラー (似合う色)</b><br>カラーセラピーを取り入れながら、あなたが一番若々しくステキに輝いて見える色を診断いたします。髪色やメイクの色、小物、アクセサリー等の色も提案。季節によりその時々スカーフ結びもプチレッスン致します。 | 講師 磯部 洋子さん<br>¥ 4,000円<br>🛒 とくにありません                  |  |

愉しく印(石)を作ろう!

基本をふまえつつ自由にオリジナルの印を作ります。お申し込み時に彫りたい一文字を教えてください。ひらがな3文字まで 漢字1文字程度 (2文字以上は8画程度)

講師 児玉 東城さん  
¥ 2,000円  
🛒 ノート、えんぴつ  
新聞紙



女性限定 ヘッド&ハンドセラピー

衣類はそのまま、椅子に座って施術致します。ヘッドセラピーは背中・肩・上腕・首・頭・顔・耳の7ヶ所を刺激することにより血行を促進し緊張をほぐすことでスッキリします。ハンドセラピーは指先からヒジまでオイルを使用してトリートメントします。

講師 あおやま あきさん  
¥ ヘッド30分 3,500円  
🛒 ハンド20分 2,500円  
とくにありません



ふんどしパンツ【F☆Pan エフパン】お話し会

ふんどしパンツって良いって聞いたけど、どんなものか実際に手に取って見てもらい、説明します。作りたい方は、手縫いのちくちくワークショップします。ちくちくWSの場合は 2500円 (キット1枚付き) で♪エコショップでも販売中です☆

講師 木下 なみさん  
¥ 500円  
🛒 とくにありません



はじめての生け花教室 アレンジフラワー教室

基本の形はもちろん、手元にあるお花で気軽に生けられるようになります。季節のお花や植物に触れてみませんか?正座での生け花、気軽に可愛いアレンジフラワーどちらかをお知らせください。お持ち帰りの箱などお持ちください。

講師 樋口 恵風さん  
¥ 2,500円～  
🛒 あれば花器、花はさみ  
なくてもOK



花のある暮らし 寄せ植え教室

季節の植物で、寄せ植えを作ります。植えた後の管理の仕方やおしゃれに仕上がるコツや手作りの小物も楽しいですよ!お気に入りの鉢を持参してもOKです♪持ち込みの場合は大きさなどお知らせください。

講師 北河 みゆきさん  
¥ 3,500円(鉢代込み)  
🛒 手袋、園芸ハサミ、割りばし



やさしいピラティス

ゆったり呼吸、ゆったり動いてカラダをほぐします。カラダとココロを整えるピラティスの時間です。どなたでもご参加いただけます♪

講師 山本 友香さん  
¥ 1,500円  
🛒 好きな飲み物 汗拭きタオル



お花の教室

ブリザードフラワー、アーティフィシャルフラワー、ラジカルフラワー(空気触媒)のアレンジ教室です。ご希望は、申込み後にお聞きます。はじめての方も男性も大歓迎です。

講師 星野 順子さん  
¥ 3,500円～  
🛒 持ち帰り用の箱など



大人のシュタイナー教育Cafe

大地に根を下ろし、両手を天の高みに伸ばす。大地と天の間にしっかりと立つ人間を育むシュタイナー教育とは、どんなものなのでしょう。テキストを読んだり、手仕事をしたり、対話の中から家庭でできる取り組みのヒントを見つけましょう。

講師 画房寺子屋  
はら かずこさん  
¥ 2,500円+材料費  
🛒 「子どもの教育」筑摩書房  
なくても大丈夫です



スーパーラジエントヒーター体感会

セラミッククッキングヒーターです。IHではありません。もちろん火も使いません。炭火の2倍以上の放射率の遠赤外線調理します。遠赤外線が食材の内側から熱が入るのでハンバーグは中ふんわり、肉汁たっぷりジュースに仕上げるができます。またこのヒーターは鍋を置かなくてもスイッチを入れれば熱くなるので鍋の材質は選ぶ必要はありません。遠赤外線調理した美味しいお料理を召し上がれ!

講師 エコショップ店長  
¥ 500円/1人  
🛒 マイ箸、マイ皿  
2名～開催します。(お気軽にお問い合わせください。)



周波数で健康予報【Newscan体験】

周波数といえば「音」のイメージがありますが、それ以外にも遠赤外線や電磁波など、良くも悪くも人は周波数の影響を受けやすいと言われています。自分の周波数を『Newscan』でチェックし、更なる健康への道しるべを得てみませんか? ※ペースメーカーを入れている方、妊娠中の方はご相談ください。

講師 エコショップ店長  
¥ 1名初回500円/説明含む1時間  
🛒 ありません 1名～開催します



🕒 開催時間 🧑 定員 💰 参加費 🏠 開催場所 🛒 持ち物  
各教室のご予約、および  
お問合せはこちらから 📞 0120-86-4191

右記のQRコードを読み取っていただくとWebサイトに繋がります。こちらからもエコショップの教室、講座をお申込みいただけます。

