

2022

5月6月

- 住育講座
- 地産地消
- いとこ会
- 健康講話
- 子育てカフェ
- その他

itoko market

4/24 sun

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
25	26	27	28	29 昭和の日	30	5/1
SDGs イトコーフリマ展 4/21 ~ 5/22(日)まで ※なくなり次第終了						
2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 ■エコクラフトバンドでカゴ	7	8
エコショップお休み 5/3(火)~5(木)						
9 ■アロマとハーブ	10 ■タティングレース ■草木染め&織り	11	12	13 防災 TOCO 講座	14	15
16 ■ニットカフェ	17 穂の国 総会	18	19 ■食品添加物	20 ■草木染め&織り	21	22
23	24 ■ヘルシー料理教室 親子クッキング	25	26 ■布花あそび	27	28	29
30	31	6/1	2 ぬか漬け作り	3 ■エコクラフトバンドでカゴ	4 IROHAIEモデルハウスOPEN	5
6	7	8	9 こんにゃくづくり	10	11	12
くらふとみゆのペーパークラフト展 6/3(金)~26(日)まで						
13	14 ■タティングレース ■草木染め&織り	15	16 ペーパークラフト	17	18	19
20 ■ニットカフェ	21	22	23 ■草木染め&織り	24	25 自然体験学習	26
27	28 ■ヘルシー料理教室					

イトコーの家の住まい手の皆様へ

「イトコーの家オーナーサイト(仮)」オープンに伴い、「友の会」「いとこ会」のポイントが年内でご利用できなくなります。年内最終営業日の2022年12月27日までにお使いいただきますよう、お願いいたします。

友の会



いとこ会



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。

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。



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。




料金後納郵便

ITOKO STYLE

ゆうメール

2022 5月6月

ecoeco通信



今月の言葉 捨てない智恵と捨てる勇氣

身の周りに、使い捨てや無駄遣いはないか。何の活用もせず、溜め込んでいる物はないか。限りある資源とは、いつも上手に付き合いたい。

社団法人 倫理研究所 「今日の道しるべ」より

SDGs itokomarket

エスディー・ジーズ・デコボコイトコーマーケット

4/24 SUN 10:00 ▶ 14:00
イトコースクエアにて

どなたでもご入場
できます。お気軽に
ご来場ください。

最近ニュースなどでも目にするのが多くなった「SDGs」。国単位だけでなく私たち一人ひとりが持続可能な未来のためにできることを楽しみながら見つけてみませんか？

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

持続可能な開発目標の略称です。国連サミットで採択され加盟193か国が2030年までに達成するために掲げた目標です。



詳しくは↑
外務省HPへ

01 SDGsクイズラリー

会場内の、本社前・モデルハウス内・エコショップエリア・tocotocoエリアそれぞれにSDGsクイズが出題されています。全てのクイズに答えるとステキなプレゼントがあります。さらに先着100名様にSDGs絵本のプレゼントがあります。



02 SDGs絵本読み聞かせ

「きみだけのいろ～みんなちがうからみんないい～」SDGsを広めるべく「多様性」をテーマにした絵本を作り世界中の子どもたちに届けたい。そんな思いの大学生たちなどが集まり始まった「SDGs絵本プロジェクト」がクラウドファンディングにて資金調達達成してこの絵本が作成されました。

【場所】モデルハウス
【時間】①10:30～②11:30～



会場周辺地図

至ぎょぎょランド

イトコースクエア MAP

愛動物病院様 0809
エコショップ 06
イトコー本社 02 03 04 07
モデルハウス
TOCOTOCO 05
21

会場周辺地図

至ぎょぎょランド
エコショップ 21
イトコー事務所
モデルハウス
BOOKOFF
至国府
TOCOTOCO
諏訪橋西
文化会館

会場周辺地図

至ぎょぎょランド
エコショップ 21
イトコー事務所
モデルハウス
BOOKOFF
至国府
TOCOTOCO
諏訪橋西
文化会館

03 コーヒー豆で消臭袋

ドリップ後の乾かしたコーヒー豆で消臭&除湿剤を作しましょう！

【場所】本社前 【参加費】100円
【時間】10:20～整理券配布します。



04 ルームプレートづくり

ウッドロスを減らそう！建築端材でルームプレートを作しましょう！

【場所】本社前 【参加費】100円
【時間】10:20～整理券配布します。



05 decoboco in tocotoco

第3火曜に開催して
いるランチイベント凸凹が初めての日曜日開催！生産者が伝える地

decobocoイベントのみ
16:00まで開催しています！



07 SDGsマーケット

ハンドメイド品をはじめ、ワークショップや飲食店など…環境とカラダのことを考えたお店がイトコースクエア内各所にたくさん出展します！



08 mini コドモ 工務店

環境に優しいウッドプランターを作ろう！

【場所】エコショップ庭 【参加費】100円
【時間】10:00～整理券配布 10:30～開始



09 wood lossを減らそう！

イトコーの家を建築させていただく際にどうしても出てしまう端材を無料でお持ち帰りできます！



04.21 木
▶ 5.22 日

itokomarket SDGs イトコーフリマ展

※期間内であってもなくなり次第終了になります。



イトコーでは一般のお住まいや店舗など、リフォームなどさせていただき解体現場でまだ使える物をいただくことがあります。そういった物や、イトコースタッフの各家庭で不要になった物も持ち寄り、フリーマーケットを開催します。ただし、使い続けることで今、問題となっているマイクロプラスチックになる可能性のあるプラスチック製品や化粧品類の出品はなるべく減らしています。(※プラスチック製品も一部出品あります)

10:00 ~ 18:00 (最終日は17:00まで) 水・祝日定休
エコショップ1F 来場無料

出品者 イトコースタッフ

今回の出品はスタッフそれぞれがSDGsを自分事と捉え、自身の持ち物の素材を意識することにもつながりました。

プラスチック製品は丈夫で軽く、安価ですが、使い続けることで摩耗し、風雨で流されマイクロプラスチックとなり、海洋生物だけでなく、人体も影響を及ぼすことが懸念されています。

イトコーマーケット当日にはさらに出品数が増えますよ～

SDGs凸凹イトコーマーケットにおいてのイトコーブースの収益はイトコーがメインで活動している「穂の国の森から始まる家づくりの会」に寄付させていただきます。

エコショップの
庭でご覧いただけ
ます！

シンプルデザインが庭の景観と調和します。



サイズは「1520mm×780mm」～
「5960mm×3000mm」まで
小型～ガレージとしても
使える窓付(オプション)
など様々なサイズ&カラー
がございます。

人気急上昇！
ヨーロッパアンカラー
が揃った
ユーロ物置
オーストラリア製



エコショップ庭設置品。
中も見えますよ～
幅3000mm×奥行2180mm×高さ2060mm
FRONT ENTRY 3022F2 307,000円(税込)
別途施工費等が掛かります。
詳しくはスタッフまでお問合せください。



05.13 金

先着予約 TOCO講座

そなえトコ
～今どきの防災グッズを見てみよう～

今回のテーマ

無印良品の防災グッズ「いつものもしも持ち出しセット」を見てみよう！

防災グッズは気になるけれど、値段や使用頻度を考えると購入へのハードルは多く、何を選べばよいか分からない、という声も聞きます。そこで、防災士のナビゲートで実際の商品に触れることで、自分に合う防災グッズに出会える機会を作りました。

今後のテーマ予定

- ♪ 市販の防災リュックを見てみよう。お値段高いものが多いけど実際どうなの？
- ♪ 子ども防災。成長に合わせてどんな防災グッズが必要ですか？ etc...

🕒 10:30 ~ 12:00 💰 1000円 📎 筆記用具
📍 コワーキングスペースTOCOTOCO 👤 5名



講師 小野綾子 TOCOTOCO スタッフ

防災士、整理収納アドバイザー1級

「そなえトコ」は隔月開催予定。
あなたらしく備え続けるための
「考え方」を手渡します。



お申込みはコチラから↑

Message

TOCOTOCO はリノベーションのモデルハウス。各種リフォーム技術や耐震技術をご覧いただけます。見学無料。お気軽にどうぞ。



TOCOTOCO.ITOKO

05.24 火

先着予約 子育てカフェ

親子クッキング
ジャムを使って簡単なおやつを作ろう！

自分で作ったものは楽しくて嬉しくておいしい！
五感を使っていろいろな発見をしながら、達成感や自信を育みます。
お菓子作りを通して親子の楽しい時間を過ごしてみませんか？
焼き上がったクッキーのラッピングもしてみよう！（3組限定）

menu

いちごとブルーベリーのジャムクッキー
ジャムでつくるヨーグルトムース

1組は
親子ペア
お子さん追加
+600円

🕒 10:00 ~ 12:00 📍 モデルハウス1F 👤 3組 💰 2,700円/組
📎 エプロン、三角巾、手拭きタオル、水筒、持ち帰りの袋か容器



講師 幾田千晶さん

食育インストラクター
こどもの料理認定講師
4歳と1歳の子どもを子育て中
豊橋市内の人気カフェで
焼き菓子の製造に携わる



Message

こどもの頃、母が作ってくれるお菓子が好きでした。
こどもたちと一緒に楽しみながらできる、家庭的なお菓子作り、ラッピングやお菓子の写真を撮ることも得意です。

05.17 火

事前連絡 ページ 5/13

穂の国の森から始まる家づくりの会
2022年度 総会&特別講演

穂の国の森から始まる家づくりの会 2022年度総会をコロナ禍ではありますが2年ぶりに開催致します。イベントなども縮小されましたが「教室の空気はビタミン材運動」は小学校からの依頼もあり活動を続けてまいりました。その報告もかねて今年「木の家の健康を科学する」研究を続けている九州大学大学院農学研究院・准教授清水邦義先生に「木の家」の効果、驚くべきエビデンスを解りやすくお話いただく特別講演会を開催致します。

🕒 17:30 ~ 20:00 (特別講演18:30~)
📍 豊川商工会議所 2階A.Bホール 💰 来場無料



講師 清水邦義氏

九州大学大学院農学研究院・准教授

「共同組合 木の家の健康を研究する会」の理事。清水先生を中心とした多く大学の先生たちが、食品化学からおい分析や成分など人体に及ぼす影響調査など、木の家と人の感性を科学する様々な試みを行っています。



Message

「健康に良い 自然素材の木の家」
林業や木材加工、大工さんたちは、「木の家」「自然素材」など、木材を中心としたさまざまな自然素材系建材が身体によいことを経験の上から知っていました。それらを科学的に検証する試みをこの本で紹介します。

06.02 木

先着予約 地産地消

ぬか漬けを作りました



暑い日も出てきて、夏野菜が収穫できるようになるまでもうすぐです。ということは、ぬか漬けにピッタリの野菜が出てくるということ。キュウリ・ナスを含めたいくつかの旬の野菜をぬか漬けにします。夏バテしてしまう真夏も、自前のぬか漬けを食卓に並べればご飯が進みますね。

………… お持ちかえり頂く物もの ……………
ぬか床300g、キュウリ・ナスなど4種程度を
ぬか漬けにしてもらってお渡します。

🕒 10:00 ~ 11:30 📍 モデルハウス1F 💰 1,200円
👤 3名 📎 エプロン、三角巾、ふきん



講師 石川大介さん

漬物本舗 道長
豊川市萩町下大田面 83-1
TEL:0533-87-5537
www.bea.hi.ho.ne.jp/michinaga



Message

講座では道長特製の「つけ太郎ぬか」を使います。
原材料は無農薬または、減農薬の安全なお米のぬか、三河本みりん、白たまりなど全ての履歴がわかるものです。

06.09 木

先着予約 健康講話

食物繊維たっぷり♪ こんにやくづくり



免疫力とは？腸活とは！
腸活を通して、自分の腸の状態を知って学んでいきましょう。
美腸こんにやくを作りながら活用方法をお伝えします。
健康の底上げ、楽しいこと間違いなしです。

menu
こんにやくワンプレート
美腸こんにやく唐揚げ、美腸こんにやく白和えなど
※美腸こんにやくも付いています。
※美腸こんにやく販売もします。

10:00 ~ 13:00 モデルハウス1F ¥ 4,200円 3名
エプロン、ナフキン、筆記用具、持ち帰り用袋または容器



講師 廣西 紘子さん ラボネッコ主宰



醸造料理人、醸せ師（かもせし）発酵・食育アドバイザー、
食物アレルギー 上級認定アドバイザー、
食育豆腐インストラクター、幼児食インストラクター、
望診法 上級認定診断士、美腸おからクリエイター、
インスタグラム：hiropon420

Message

lab necco（ラボネッコ）は、食を中心に様々な分野から研究・実践・提案していく研究室。根っこは、人には、健康と繋がる食や精神、生活の全てにおいての土台、植物には、土と繋がる。そんな根っこの部分を大切に育み、皆様の幸せな毎日を応援しています。

06.03 金
▶▶.26 日

くらふとみゆの ペーパークラフト展



主にアメリカのペーパークラフト会社 Close To My Heart の
デザイナーペーパーやスタンプなどを使用したスクラップ
ブッキングやメッセージカードを展示販売します。
ご自分のため、お子さんのため、お孫さんのため、
ご両親のために、あなたが選んだ写真やメッセージを加えて
完成します♪お気に入りを見つけに、是非お立ち寄りください。
(一部販売不可もあり)

10:00 ~ 18:00 水・祝日定休
エコショップ1F ¥ 来場無料



作者 くらふとみゆさん



百年柿園ベル・ファームの嫁として次郎柿
ファンを増やすことに勤しみつつ、作品作
りを通して笑顔にする活動も行っています。
Close To My Heart メイカー、
日本己書道場師範

Message

日々のイベントをお祝いしたり、思い出を彩り
豊かに残してみませんか？
6月16日(木) ワークショップ開催します。
詳しくはコチラ

06.25 土

抽選 地産地消
べ切 6/11 抽選 6/12

2022年夏 有機循環農業「福津農園」で 自然体験学習をしましょう



田んぼに入っているんな生き物を見つけます。食事は福津農園で
育った季節の野菜と鶏のスープを作ります。作物の実った様子や、
自然の中にいる生き物と触れ合うことで食物連鎖や食育にも繋がります。
近くの中に入り、木登り体験をしましょう。
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
新城市中宇利福津 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。

06.16 木

先着予約 地産地消

ペーパークラフト ~写真を飾ってみよう~



スマホに撮りっぱなしになってる写真を飾ってみませんか？
アメリカのペーパークラフト会社 Close To My Heart の
デザイナーペーパーやスタンプなどを使用して、
写真のような6インチ(約15cm)角のスクラップブッキング
とメッセージカード1つを作ります。
※お子さん、お孫さん、家族、ペットなど
お気に入りのLサイズ写真をご用意下さい。

10:00 ~ 12:00 ¥ 2500円(材料代込) エコショップ2階
3名 L版の写真、ハサミ、テープのり ※写真以外はレンタル可



講師 くらふとみゆ(鈴木美有紀)さん



ペーパークラフト、筆文字や絵を描くなど、
温もりのあるものを作ったり、教えたりして
います。

@myu_lapin

Message

色や柄などお好みで合わせてオリジナル作品
が出来上がります。
お子さん、お孫さん連れでも参加OK。

6/4(土) 5(日) 新モデルハウス Open

豊川市馬場町



いろは.いえ

IROHA.IE

安心の定額制で建てる
「完全自由設計」の家

家の中と外をつなぎ、暮らしを楽しむ。

GOOD-TIME PLACE

屋根付きアウトドアキッチン

JAひまわり
産直広場

姫街道

自然の力を活かした パッシブスタイルのお家

太陽の光、季節ごとのさわやかな風。
イトコーらしく自然を取り入れて活かす家
が豊川市馬場町に完成します！

自由設計
なのに！

定額制

お洒落で機能的なお家を 限られた予算内で！！

そんな方の希望を叶える、
「いろは.いえ パッシブスタイル」
での家づくり。

GOOD-TIME PLACE も付きます

屋外に屋根付きのアウトドアキッチンを設けることで、
気軽に家族や仲間が集えるようにした
“半外空間” GOOD-TIME-PLACE

土足のまま入っていける、
屋根付きのアウトドアキッチンとダイニングセット
家庭菜園との組み合わせで楽しみが広がります。



image photo



イトコー施工例

詳細情報は...

イトコーホームページを
チェック！！

4月中旬
ごろ 発表



Coming soon

イトコーの住まい手の皆様へ
住まい手の皆様には先行して、ご見学頂く日を予定しております

詳しくは、近日発送の
おハガキをお待ち下さい。

vol.9

イトコースタッフの
暮らしづくり



「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や家づくり、リノベーション、DIYなど工夫しながら楽しんでいます…そんな様子をエコショップのわっちゃんが紹介します。



かけがえのない時間を紡ぐ家

今回、紹介するのはお客様サポートグループの市川さんの暮らし。7歳になる娘さんのお父さんでもある市川さん。イトコーの家に住み始めて4年。お子さんの成長を見守りながらご家族と過ごしたり、リラックスしたり・・・住まいがそんな時間を、よりかけがえのない時間にくらせてくれているようです。

家を建てようと思ったきっかけはありましたか？

以前から庭付き一戸建てに憧れていました。持ち家は自由に使えるし、子どもや家族のためにも、帰ってくる我が家を建てたいと思っていました。また、中々貯蓄ができない中ではありましたが低金利の今しかないと思ったのがきっかけです。

入社前でしたが、イトコー以外の建築会社はご覧になりましたか？ イトコーに決めた理由があれば教えてください。

家を建てる事を考え出した頃はイトコーの事をまだ知りませんでした。様々なハウスメーカーや工務店の見学会に行きました。住宅展示場にも何度か足を運びました。ハイセンスな家は多かったのですが、ここだ！と思えるところに中々出会えませんでした。知人のご主人がイトコーで勤めている事を思い出し、モデルハウスを見に行きました。決めた理由としてはやはりOMソーラーです！見た目も大事ですけど、やはり中身が大事だと思いました。



新築時のLDK。明るく、開放的。

建てる際にこだわりはありましたか？

庭を作りたいと思っていました。家を建てたら、庭でBBQをしたり、プールを出して子どもと遊んだりしたいと考えていました。予算も限られている中、庭付きにできる広さの土地を確保するために土地探しが難航しました。当時担当の永井さんが、日当たり、広さ、土地の形等のアドバイスをくれたり、候補の土地が見つかる度に現地まで見に行ってくれたりと一緒に土地を探してくれました。



建てるときに参考にしたことはありますか？

「住まい手訪問」等でイトコーで建てた家を拝見し、住まい手の方の話を聞かせていただき参考にさせていただきました。無垢の床は年数が経過するとどうなっていくのか不安もありましたが、実際生活している家を見させていただき安心しました。



実際に暮らしてみて、こうすればよかったと思うことはありますか？

予算の問題で出来なかったことはあったと思います。言ったらきりが無いとも思います。ただ、住んでいてもっとこうすれば良かったとか、ここが気になるというところはないです。とても満足しています。

暮らし始めてここが気に入っている！と感じているところを教えてください。

南東の吹き抜けにある窓が気に入ってます。日差しが入り明るいですし、夜は月が見えてとても気持ちが良いです。娘は庭で遊ぶのが好きです。縄跳びをしたり、休みの日には庭のデッキでランチを食べる事もあります。

お客様サポートグループの市川です。昨年8月に入社しました。主な業務としてイトコーの家の点検で回らせていただいています。何か気になることがあれば気軽にお声掛け下さい。



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。

5/6 6/3 10:00~ 12:00 (金)	エコラフトバンドでかごづくり 古紙から再生された、環境にやさしい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 ¥ 2,900円 (体験) 木工用バンド、紙切りハサミ 洗濯はさみ10個くらい	
5/10 6/14 10:00~ 12:00 (火)	はじめてのタティングレース 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 ¥ 1,500円 (体験) ありません (あればシャトル)	
5/10 6/14 13:00~ 15:00 (火)	草木染め&裂き織&手織り 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 ¥ 1,400円~ ゴム手袋、エプロン ビニール袋	
5/16 6/20 10:00~ 12:00 (月)	ニットカフェ 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 ¥ 1,500円~ かぎ針・棒針 (お持ちの方のみ) 裁縫道具	
5/24 6/28 10:00~ 13:00 (火)	ヘルシー石焼料理体験&お食事会 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 ¥ おひとり500円 お茶碗、お箸、取り皿	
5/26 10:00~ 12:00 (木)	布花あそび 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お好きな形に仕上げることができます。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 ¥ 4,000円 お手拭き又はウェットティッシュ	
5/20 6/23 13:00~ 15:00 (金) (木)	裂き織&手織り&草木染め体験教室 初めての体験の方は、綿糸でコースターか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 ¥ 1,400円~ お問合せください 裂き織の場合は布など	

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。

5/9 (月) ①10~11:30 ②12~13:30	アロマとハーブでセルフケア 初夏の肌と、こころをケアする精油と素材を使って、全身に使えるハンディタイプのミルクローションを作ります。春のダメージを受けた肌とこころを癒しましょう。	講師 伊藤 貴美子さん ¥ 2,500円 (材料費込) 筆記用具	
5/19 (木) 13:00~ 15:00	食品添加物セミナー 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!	加工食品診断士 講師 伊藤 真智子さん ¥ 2,200円 筆記用具	

Friend class

フレンドクラス

*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。
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!

己書で絵手紙を描きましょう

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
¥ 2,200円
筆ペン2本(黒、薄墨)
なくても大丈夫です



パーソナルカラー (似合う色)

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々のスカーフ結びもプチレッスン致します。

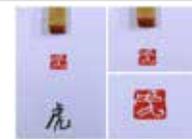
講師 磯部 洋子さん
¥ 4,000円
とくにありません



愉しく印 (石) を作ろう!

基本をふまえて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



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

プリザーブドフラワー、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、申込み後にお聞きします。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。

画房寺子屋
講師 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験会

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倍以上の遠赤外線が調理します。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、肉汁たっぷりジュューシーに仕上がります。またこのヒーターは直火OKの鍋ならどれでも使えます。遠赤外線が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しています。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

