

2022

7月8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

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
28	29	30	31	7/1	2	3
予約制 「いろいろいえ」モデルハウスOPEN! P8をご覧ください。				■エコクラフト バンドでカゴ 組み合わせを愉しむアクセサリー展 7/1(金)~31(日)まで		
4	5	6	7	8	9	10
				骨盤体操		
11	12	13	14	15	16	17
■アロマとハーブ	■タティングレース ■草木染め&織り			クレイセラピー		先輩ママに聞こう
18	19	20	21	22	23	24
海の日			■食品添加物			Meistars Codomo工務店
25	26	27	28	29	30	31
■ニットカフェ	■ヘルシー 料理教室		■布花あそび	■草木染め&織り	ごはんで発酵アイス	
8/1	2	3	4	5	6	7
			ピンクッション づくり	■エコクラフト バンドでカゴ		
8	9	10	11	12	13	14
	■タティングレース ■草木染め&織り		山の日			
エコショップお休み 2022/8/10(水)~8/17(水)						
15	16	17	18	19	20	21
					用の美 刺し子の花ぶきん展	
22	23	24	25	26	27	28
■ニットカフェ	■ヘルシー 料理教室 親子クッキング		■草木染め&織り			鮎のつかみどり
8/20(土)~9/8(木)まで						
29	30	31	1	2	3	4
						メンテナンス教室

**UPRIGHT.** 8/1~取扱いカラーの変更と価格改定(値上げ)がございます。詳細は決まり次第、エコショップブログなどでお知らせさせていただきます。

**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 7月8月

ecoeco通信



今月の言葉 **出直しはいつでもできる**

過去には戻れないが、再スタートなら、今からできる。「よし、やろう」と決意して実行するのみ。

社団法人 倫理研究所 「今日の道しるべ」より

07.01 **金**  
▶▶.31 **日**

## 組み合わせを愉しむアクセサリー展 ～天然石・シェル・ガラスビーズ～



自然のつくり出す、美しい形・透明感・個性的な天然石。  
他の素材と組み合わせることで、もっと素敵で魅力的になります。

私達の身の周りにはおしゃれを愉しむモノが  
たくさんあります。

日々を彩り、日常をほんの少しドラマチックにする  
アクセサリーを身につけて、今日はどこへ行くのかな？

服や小物を選ぶように、  
あなたのお気に入りを見つけて来てくださいね。

🕒 10:00 ~ 18:00 水・祝日定休  
📍 エコショップ1F 🏷️ 来場無料



作者 fork and spoon さん



イベント出店活動もしており、  
オーダーもお受けしています。

📱 @fork\_and\_spoon

### Message

アレルギー対応の 14kgf ピアスを中心に  
アクセサリーを製作しています。

07.08 **金**

🕒 10:00 ~ 11:30 📍 モデルハウス 2F 🏷️ 1,300円  
👥 4名 🎒 動きやすい服装、タオル、飲み物

## 骨盤体操で姿勢美人



書籍や雑誌でも取り上げられている骨盤を整える体操です！  
ゴムバンドを使った簡単な体操です。猫背・腰痛・肩こり、ダイエットやスタイルアップでお悩みの方は是非♪  
天然粘土を使用した、弱酸性ボディソープのお土産付きです。

### Message

健康を維持させたい！  
そんな人のために、カイロプラクティックよつ葉では、施術による全身調整に加え、睡眠や食事、運動などのアドバイスを行っています。



講師 河村真由美さん



カイロプラクティック よつ葉  
日本カイロプラクティック連合会正会員  
健康講座講師  
AJESTHE 美肌エキスパート

講師 長谷川朱美さん



カイロプラクティック よつ葉  
日本カイロプラクティック連合会正会員  
健康講座講師

08.20 **土**  
▶ 9.08 **木**

## 用の美 刺し子の花ふきん展



昨年大好評頂きました刺し子の花ふきん展を今年も開催します。  
新作の花ふきんやコースターに加え、人気の東袋も並びます。  
草木染めの糸を使った、優しい刺し子の風合いをお楽しみ下さい。

🕒 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



作者 伊藤刺し子店 伊藤さん



伊藤刺し子店店主 📱 @ito\_sashiko  
HP <https://itoshisyuito.amebaownd.com/>

9/8(木)に刺し子のコースターを作るWSを開催します。お裁縫初心者の方も歓迎です。  
詳細は次号にてお知らせします。



### Message

かつては嫁入り道具でありました、刺し子の花ふきん。母親は娘が産まれると、その日の為に一枚一枚花ふきんを縫い進めたそうです。母から娘に受け継がれるその伝統と、手仕事の美しさをお伝えしたく一針ひと針、花ふきんをお作りしております。

07.15 **金**

🕒 10:00 ~ 12:00 📍 エコショップ2F 🎒 筆記用具 🧑 6名  
🏷️ 1,500円/クレイジェルを15mlお持ち帰りできます。

## クレイセラピー ～いざというときのレスキュージェル作り～



クレイセラピーは泥パックが有名ですが、欧米では昔から自然療法として病気やケガに活用してきました。  
今回のクレイでつくるレスキュージェルは、虫刺されをはじめ、打ち身・切り傷・やけどなど、予期せぬケガに使える救急箱に備えておきたいお役立ちアイテムです。  
スキンケアからケガまで大活躍なクレイセラピー。  
クレイの詳しい話をしながら、簡単に作れるレスキュージェルを作りましょう。



講師 パ・マル 木下なみさん



クレイセラピスト (ICA 国際クレイセラピー協会)  
ふんどしパンツ講師 📱 @claypasmal

9月9日(金)10:00～エコショップにて  
クレイで夏の終わりのスキンケア講座を開催予定です。  
詳しくはエコエコ通信次月号をご覧ください。

### Message

汚染されていない地域から採掘された純度の高いクレイを使用します。



7/sun  
24

Meistars  
イトコーマスターズ  
**コドモ工務店**

東三河の  
ものづくりを未来へ  
つなぐために、子どもたちが  
「職人の仕事」  
を愉しく体験します。

雨天中止・小雨決行  
保護者の方の付き添い/  
を必ずお願いします。

先着・予約制

ご予約の際は下記を教えてください。

※コドモ上棟式参加希望の場合は一緒にお申込みください。

■保護者のお名前 ■お子様のお名前 ■お子様の人数 ■お子さんの年齢 ■希望される時間 (A or B)

参加費  
1名あたり  
500円

A

グループ

10:00 ~ 12:00 定員 20名

集合・受付 10:00 実作業時間 10:30 ~ 11:30

B

グループ

13:00 ~ 15:00 定員 20名

集合・受付 13:00 実作業時間 13:30 ~ 14:30

予約制

A・Bグループ参加者

の中から **3名 限定**  
対象年齢：年中さん以上

※「コドモ工務店」  
申込時に「コドモ上棟式」  
希望とお伝えください。

所要時間1時間程度かかりますので職人さん体験の数が少なくなります。

菓子まき  
も行い  
ます



ミニハウスの  
土台を組立ます。

check!

**コドモ工務店**とは?! **職人の仕事を愉しく体験しよう!**

イトコーマーケットで盛況!

**大工さん** ウッドプランターを作ろう!

**電気屋さん** 配線をして電気をつけてみよう!

**板金屋さん** 板金を加工してみよう!

**左官屋さん** 珪藻土塗り体験をしよう!

**お庭屋さん** ショベルカーを動かしてみよう!



体験後、Meistars **10** 記念品を GET!

お申込みはQRコードまたはお電話で↓

0120-86-4191



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

(株)イトコーは持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています  
SDGs チャレンジ! マイバックを持ってこよう!

07.30土

先着予約 子育てカフェ

卵も乳製品も不使用!  
残りご飯で作れるひんやり発酵アイス



お子さんたちが大好きなアイスクリーム。残りご飯を使って、簡単に手作りアイスが作れちゃいます!  
発酵調味料の塩麹を入れることで、少量のお砂糖でもしっかり美味しく、自然の甘みが引き立ちます。  
お子さんと一緒にアイス作りをして、楽しい夏休みの思い出を作りませんか?  
※3歳以上のお子様1名追加につき:500円

menu  
発酵アイス



10:00 ~ 11:30 モデルハウス1F ¥2,000円  
+子ども500円  
6名 エプロン、三角きん、ふきん

講師 黒野敦子さん



看護師、米粉マイスター  
アレルギー対応かんたんおやつマイスター  
メンタルケア心理士  
アレルギー大学上級

Message

今、注目度急上昇中の米粉を使ったおやつ作りをしています。アレルギーっ子を育てた経験から、アレルギー対応のおやつを得意としています。食物アレルギーについてのご相談もお気軽にどうぞ。

08.04木

先着予約 地産地消

不要なハギレやペットボトルキャップで  
ミニサイズのピンクッション作り



自分で好きな物が作れると、作った物に愛着が湧き、モノを大切にできるようになります。  
その第一歩!お裁縫用具のピンクッションを手づくりしてみませんか?お裁縫が初めてな方も、お裁縫が苦手な方もマイピンクッションを作ったら、色々作ってみたいくなりますよー!今回は、不要になったハギレとペットボトルのキャップを使ってecoに!ぜひぜひ親子でご参加下さい!針と糸に挑戦したいお子さんなら参加OKです。

10:00 ~ 12:00 エコショップ2F ¥2000円/親子  
特になし 5組/親子(お子さん3名まで)



講師 上田陽子さん



うえたさいほうきょうしつ  
裁縫教室の開催や  
オーダー作品の受付も致します。  
@uetanya\_atelier

Message

お裁縫初心者さんが、お裁縫を楽しみたいと感じて貰えるような教室作りを心掛けています。  
男女関係なく大人も子供も手作りがお手軽に出来て、自分のお気に入りの物で囲まれる生活にしませんか?ハンドメイド作家さんへスキルアップのお手伝いも致します。

# 08.23

先着予約 子育てカフェ

## 親子で一緒に♪ 簡単！バナナのお菓子作り



おうちで子どもとお菓子作り…やりたいけどちょっと大変！  
準備に片付け、予想外のハプニング。  
簡単にできるお菓子をお子さんと作ってみませんか？  
今回は子どもたちが好きなバナナを使ったお菓子です。



1組は  
親子ペア  
お子さん追加  
+600円

menu  
板チョコで作るバナナブラウニー  
バナナのマフィン  
※アレルギーには対応しておりません  
のでご了承ください

¥ 2,700円(親子ペア) 10:00~12:00 モデルハウス1F  
エプロン、三角巾、手拭きタオル、水筒、持ち帰りの袋が容器 3組

講師 幾田千晶さん



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

### Message

4歳と1歳の子どもを育児中です。子どもと過ごす時間、  
なにかと考えると考えてしまいますよね。  
簡単にできるお菓子でおいしく楽しい時間にし  
ましょう♪

# 08.28

抽選 地産地消  
べ切 8/6 抽選 8/7

## 鮎のつかみどりをして その場で食べよう！



豊川・天竜川の18度前後の伏流水で1年中育てられた非常に  
美味しい養殖鮎のつかみどりをします。  
その鮎を、特殊天然鉱石を使った超遠赤石焼調理器「環健クック  
プレート」で焼きます♪『石焼アユ』と、超遠赤土鍋で炊いた  
ふっくら『玄米ご飯』と一緒に食べましょう♪  
鮎一匹(約20cm)つかみどり+その場で焼き、有機無農薬玄米  
ご飯一杯含む。タオルをご持参ください  
※雨天の場合、中止となります。(8/25 最終決定)



10:00 ~ 12:00 イトコー駐車場(屋外開催) 5組  
1家族500円+1人500円(小学生未満無料・鮎1匹付)

講師 星野直樹さん



(株)環健スーパーテクノ  
エコショップ料理教室の講師。  
特殊天然鉱石を使った商品で、  
食の大切さと健康を発信中。  
<http://eco-dia.jp/>

講師 坂柳淳之さん



(有)山崎水産 三代目  
豊橋唯一の鮎の養殖業。加工・販売  
している「鮎の極み」は頭から骨ま  
で食べられるよう真空パックされた  
手間暇かけたこだわりの逸品。



自然な風のように気持ちい~

# 新林の滝

shinrin no taki

POINT

部屋の空気をキレイにしてくれる！  
自然な風のように気持ちいい！

部屋干しに、  
熱中症予防に、  
心地よい睡眠に、  
新林の滝が  
癒してくれます。

- ☑ 空気清浄
- ☑ 消臭効果
- ☑ 抗菌効果
- ☑ プラズイオンを中和
- ☑ 動植物の活性化

電気代  
1時間  
約1円!

実験・試験で**実証**されています。

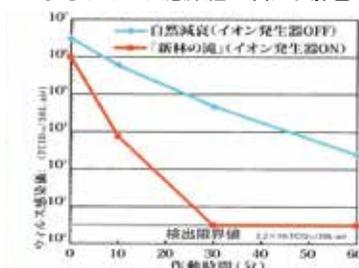
タバコのニコチン・タール

**94%以上除去！**

インフルエンザウィルス A 型除去試験

**30分で99.7%除去！**

「新林の滝」に搭載されたイオン発生器  
によるウィルス感染価に及ぼす影響



ペットの消臭  
にもオススメ  
ですよ~

### マイナスイオン発生器

自然界に発生する状態に近く、分子を細かく大  
量に発生させることができます。(100万個/cc)



### ルーバーについている活性石

九州のパワースポット祖母山の活性石と  
EMXセラミックスの2種類の石は半永久的に  
パワーを発生します。



- エアコンとの併用で節電！
- 寝苦しい夜、エアコンに苦手な方に！
- ほんのりひんやりやさしい風が人気です。

これから梅雨から夏にかけて大活躍！

部屋干しの洗濯物もふんわり乾き、臭いも気になりません！

家族の  
部屋にも！と  
リピーターさん  
増えてます！

その場で使えるエコショップ券  
新林の滝お買い上げの方「2000円分」をプレゼント  
さらにWチャンス！2台目キャンペーン「1000円分」をプレゼント！

「新林の滝」をエコショップで2台目以上を 昨年以前でもエコショップで1台以上をご購入であれば対象です  
◎コチラの特典はエコショップ会員登録(無料)の方に限ります。※当日入会可



ホワイト



ブルー



ブラック

**21,780円(税込)**

\*幅42.5×奥行20×高さ49(cm)  
\*適用面積 約8~16畳 \*重量3.7kg  
\*ルーバー 上40度~下60度まで変更可  
\*メーカー (株)MHC  
「実用新案登録第3234208号の実施製品」  
※3時間タイマー付き ※3カラー



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

## 明治期に建てられた古民家を再生

今回は営業統括マネージャーの松原さんと、パートナーで不動産担当の佳織さんの暮らしを紹介します。縁あって、100年以上前に建てられた古民家で農家だった方の住まいを譲り受けることになり、2016年から暮らすこの家は10LDK。さらに庭や蔵、畑を合わせると300坪。ここを「千両宝辺」と名づけ、地域の方と交流をさせています。



### この家を選んだ理由は？

ずっと前から古民家に住みたかったんです。ここは構造材の大きさや開放感が魅力的でした。定期的な親戚の集まりとか、昔の生活ではこれだけのスペースが必要だったのでこの大きさに造られていましたが、今の生活ではそれほど必要がないので、新たにはなかなか生まれてこない。ここを壊わしてこの時代の建物がなくなってしまうのは、もったいないとも思いました。



### 住むためのリフォームはされましたか？

元の住人の丁寧な暮らしぶりもあってか、大掛かりな修繕はなし。ただ断熱補修のリフォームは行い、LDKにペレットストーブを設置しました。それ以外では、しばらく空き家だったこと、不要になった家財道具などが残されていたことから、障子やふすまの張替え、畳の交換、掃除には時間が掛かりました。残されていた家財道具の一部の古いスピーカーや金庫などは今もインテリアとして活かしています。建具は夏に一部を取り外すと風通しがよくなる工夫が施されていて、そのまま使用しています。

### 千両宝辺をどのように活用されていますか？

家族4人の暮らしでは使わないスペースを、イベント開催の空間として貸し出しています。住み始めてから約1年後に、知り合いの写真家の写真展を開催し、それをきっかけにハンドメイド作家の展示販売、ヨガ教室、中国茶会、演劇など、さまざまなイベントが開催しました。コロナ禍ではイベントが出来なくなりましたが、この冬に公開予定の映画「マリッジカウンセラー」のロケ地として約1ヶ月の撮影が行われ、とても貴重な経験をしました。



映画「マリッジカウンセラー」撮影の様子

8月にイベント開催します /



### これからの楽しみはありますか？

空き家活用のひとつとして「こんな風にも使えるんだ。」と古民家が残ってくれたらと思います。「物置きようになった家を使ってみよう。」と相談してもらえたりしたらうれしいですね。

今は蔵の修繕を行っています。この蔵は絵本図書館にする予定で、すでに周囲の方たちの協力で600冊ほどの絵本が集まっています。新たな集いの場となってもらえたら嬉しいです。



千両宝辺のイベント詳しくはコチラ↑



09.04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、手を加えることの楽しさ、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組限定です。

**いとこ会とは？** 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。

10:00 ~ 12:00 | 14:00 ~ 16:00  
無料 | なし | エコショップ

株式会社イトコー 設計士  
講師 小林康弘



1級建築士  
OM  
イトコーの家。  
に住んでいます。



教室の内容はこちらの動画をご覧ください。当日はさらに詳しく説明いたします。



### 塗料値上げのお知らせ

リポス自然塗料カルテッド、タヤシシリーズが2022年7月より昨今の世界情勢により値上げの発表がありました。エコショップでは6月28日の注文受付までを現行価格で対応させていただきます。

### いとこ会のポイントについて

イトコーオーナーズクラブ開設に伴い、いとこ会のポイントは2022年12月27日までの有効期限とさせていただきます。



## New Model House

街なかでアウトドアライフを楽しめる、イトコーの新しいモデルハウスがOPEN!

太陽の光、季節ごとのさわやかな風。自然とともに、楽しく健康的に暮らす家。それらをうまく取り入れて活かすお家。外にはガレージやアウトドアキッチンも備えた、楽しいライフスタイルを提案するモデルハウスが誕生しました！

暮らしの楽しみ発信中!

irohaie\_toyokawa



『いろは、いえ』はこんなことを考えたことがある方にオススメのお家です!

お洒落で機能的なお家に住みたい!でも、限られた予算内で家づくりを進めたい!

『馬場町いろは、いえモデルハウス』建物(30坪・2階建)の建築費

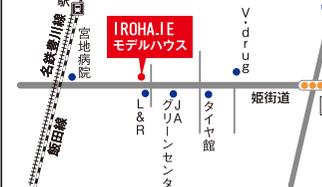
建物全部コミコミ **2,040万円** (税別)  
(税込2,244万円)

予約制

## 新モデルハウス OPEN!

場所 豊川市馬場町 (駅東区画整理地内)

ご予約はこちらから▶



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。

**7/1 8/5** **エコクラフトバンドでかごづくり** 講師 村上 秀美さん  
 10:00~ 12:00 (金) 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。  
 ¥ 2,900円 (体験) 木工用ボンド、紙切りハサミ 洗濯はさみ10個くらい

**7/12 8/9** **はじめてのタティングレース** 講師 やまもとまゆみさん  
 10:00~ 12:00 (火) 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♪  
 ¥ 1,500円 (体験) ありません (あればシャトル)

**7/12 8/9** **草木染め&裂き織&手織り** 講師 大井 由美さん  
 13:00~ 15:00 (火) 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。)  
 ¥ 1,400円~ ゴム手袋、エプロン ビニール袋

**7/25 8/22** **ニットカフェ** 講師 わたなべ なおこさん  
 10:00~ 12:00 (月) 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♪  
 ¥ 1,500円~ かぎ針・棒針 (お持ちの方のみ) 裁縫道具

**7/26 8/23** **ヘルシー石焼料理体験&お食事会** 講師 星野 直樹さん  
 10:00~ 13:00 (火) 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。  
 ¥ おひとり500円 お茶碗、お箸、取り皿

**7/28** **布花あそび** 講師 柴田 綾野さん  
 10:00~ 12:00 (木) 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。  
 ¥ 4,000円 お手拭き又はウェットティッシュ

**7/29 8/25** **裂き織&手織り&草木染め体験教室** 講師 大井 由美さん  
 (金) (木) 13:00~ 15:00 初めて体験の方は、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。)  
 ¥ 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。

**7/11** (月) **アロマとハーブでセルフケア** 講師 伊藤 貴美子さん  
 ①10~11:30 ②12~13:30 長びくマスク生活で私たちの心と脳は、どんな影響を受けているのでしょうか。自然の香りと素材を使って、脳と心を癒す軟膏とリップクリームを作りましょう。  
 ¥ 2,500円 (材料費込) 筆記用具

**7/21** (木) **食品添加物セミナー** 講師 加工食品診断士 伊藤 真智子さん  
 13:00~ 15:00 基本の調味料を比べてみよう! 毎日使う調味料、その中身をご存じですか?今回は伝統的に作られた調味料と、速醸のものとの味比べ実験をしていきます。実生活にすぐに活かせるコツを身につけましょう!  
 ¥ 2,200円 筆記用具

Friend class

\*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。

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!

**女性限定 ヘッド&ハンドセラピー** 講師 あおやま あきさん  
 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。  
 ¥ ヘッド30分 3,500円 ハンド20分 2,500円 たくさんありません

**お花の教室** 講師 星野 順子さん  
 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。  
 ¥ 3,500円~ 持ち帰り用の箱など

**大人のシュタイナー教育Cafe** 講師 画房寺子屋 はら かずこさん  
 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。  
 ¥ 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

**パーソナルカラー (似合う色)** 講師 磯部 洋子さん  
 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。  
 ¥ 4,000円 たくさんありません

**愉しく印 (石) を作ろう!** 講師 児玉 東城さん  
 基本をふまえて自由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)  
 ¥ 2,000円 ノート、えんぴつ 新聞紙

**花のある暮らし 寄せ植え教室** 講師 北河 みゆきさん  
 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。  
 ¥ 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** 講師 山本 友香さん  
 ゆったり呼吸、ゆったり動いてカラダをほくします。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♪  
 ¥ 1,500円 好きな飲み物 汗拭きタオル

**はじめての生け花教室 アレンジフラワー教室** 講師 樋口 恵風さん  
 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。  
 ¥ 2,500円~ あれば花器、花はさみ なくてもOK

**己書で絵手紙を描きましょう** 講師 星川 としえさん  
 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。  
 ¥ 2,200円 筆ペン2本(黒、薄墨) 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** 講師 エコショップ店長  
 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、肉汁たっぷりジュースに仕上げることができます。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!  
 ¥ 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】** 講師 エコショップ店長  
 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。  
 ¥ 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