

2022
9月10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
29	30	31	9/1	2	3	4
用の美 刺し子の花ふきん展〜9/8(木)まで				■エコクラフト バンドでカゴ		メンテナンス教室
5	6	7	8	9	10	11
			刺し子のコースター	クレイセラピー	多肉植物&一閑張り展	
12	13	14	15	16	17	18
■アロマとハーブ	■タティングレース ■草木染め&織り		骨盤体操 ■食品添加物			
多肉植物&一閑張り展 9/10(土)〜30(金)まで						
19	20	21	22	23	24	25
敬老の日			■布花あそび	秋分の日	自然体験学習	
26	27	28	29	30	10/1	2
■ニットカフェ	■ヘルシー 料理教室		防災グッズ作り ■草木染め&織り	美腸活ランチ		
3	4	5	6	7	8	9
	irohaのツクリモノ展 10/4(火)〜30(日)まで			■エコクラフト バンドでカゴ	こくらすふそうの森 【予約制】完成見学会	
10	11	12	13	14	15	16
スポーツの日	■タティングレース ■草木染め&織り		すだちの生七味			
17	18	19	20	21	22	23
■ニットカフェ	癒しのヨガ			■草木染め&織り		
24	25	26	27	28	29	30
	■ヘルシー 料理教室				ネイチャーゲーム	
31	1	2	3	4		

新モデルハウス OPEN! 2,040万円 表紙のQRコードから見学予約できます。希望の日時を教えてください。お電話でも承ります。
定額制なのにハイクオリティ 建物全部コミコミ 税込2,244万円

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
ecoeco通信 9月10月

New ModelHouse

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

屋内の様子や間取りは左下QRコードからご覧いただけます。

DIYや車のメンテナンス、台風が来ても安心収納

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▶

BBQ、花火、ドックランetc...



今月の言葉 楽しまないから疲れる

「面白くない」と決めつけていないか。心が後ろ向きのままだと疲れるだけ。先入観を捨てよう。見方を変えて楽しもう。

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

09.10 **土**
▶▶.30 **金**

多肉植物のある暮らし展 & 一閑張り



小さくてチマチマした可愛い多肉植物を育ててみませんか？
多肉はあまり手がかからないですよ♪リメイク鉢と多肉苗の
展示販売します。

同時にカゴやざるの一閑張り作品や「もったいない」精神から
段ボールや菓子箱の一閑張り作品を展示と一部販売します。

※一閑張りとはカゴやざるに和紙を貼り柿渋で仕上げることで古くなった
り壊れた物の再利用方法として昔から活用されてきた技法です。

🕒 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

多肉作者 Tanigg さん



エコショップの店員でもあるので火・木・金の午後でし
たら育て方のレクチャーやその場での寄せ植えも可能
です。上記の時間以外は後日お渡し、またはインスタの
DMからお問合せください。 @tanigg_shop

一閑張り作者 Oky さん
「もったいない」からの手作りを楽しんでいます。



Message

オーダーメイドでペットグッズも
製作しています。そちらの展示も
合わせてご覧下さい。
by Tanigg



09.08 **木**
先着予約 地産地消

米刺し模様の刺し子のコースター

日本伝統の手しごと、刺し子。
図案に沿ってなみ縫いだけで仕上げる刺し子は、初心者にも
優しい手芸です。
講座では講師手染めの草木染め糸を使い、モダンで美しい
伝統柄「米刺し」のコースターを製作します。

🕒 10:00 ~ 12:00 🏠 エコショップ2F
📄 参加費 2500円 (2色使いで製作したい方は追加300円)

作者 伊藤刺し子店 伊藤さん



伊藤刺し子店主 @ito_sashiko
HP <https://itoshisuyito.amebaownd.com/>

8/20~9/8(木)「用の美 刺し子の花ふきん展」
をエコショップ1Fにて開催。様々な色の糸
で縫われた刺し子を展示販売しています。
詳しくはコチラ→



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
しさをお伝えたく一針ひと針、花ふきんをお作りしております。

10.04 **火**
▶▶.30 **日**

iroha のツクリモノ展



石膏でカタチにした小物、
ガラスのお家、
真鍮ブローチなど
ツクリモノを並べさせていただきます。
見て愉しんでいただけたら嬉しいです。
販売もごさいます。

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

作者 iroha さん



糸かけまんだら講師、ローズウインドウ
講師、ボタニカルペインティング講師、
主にイベント出展、委託販売、ワーク
ショップなどで活動

@iroha533



Message

主婦としての家事、仕事、子育ての合間に暮らしが
少しでもほっこりするようなツクリモノをして愉し
んでいます。皆さんにも見て手にして楽しんでた
だけたら嬉しいです。

09.09 **金**
先着予約 健康講話

クレイセラピー ～夏の終わりのスキンケア～



暑い夏、強い陽射しを浴びてしまったお肌のケアはしましたか？
夏は汗などで身体もお肌も水分を失いがちですね…
そこで今回はクレイローション作りをします。クレイローションは
水分とミネラルをたっぷりお肌に与えることができ、コットンなど
でパックすることで疲れたお肌も身体も元になります。もちろん、
毎日の化粧水としても使用できます。講座では実際にいろんなクレ
イをさわりながらクレイの魅力をお話します。夏の終わりのお肌の
ケアと一緒にクレイでしてみませんか？

🕒 10:00 ~ 12:00 🏠 エコショップ2F 📄 筆記用具 🚶 6名
📄 1,500円/クレイローション50mlとクレイパウダーミニ1袋付

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

前回のクレイセラピー講座→



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。



09.15 木

先着予約

健康講話

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。

🕒 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、水分



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

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。

09.29 木

先着予約

地産地消

世界一おしゃれ！？な
防災グッズを作ろう

南アフリカからのフェアトレード商品、瓶型ソーラーランタン
「ソネングラス」にドライフラワーや貝殻などを入れて自分だけの
アレンジをしてみませんか？
ソネングラスは太陽光で充電できるので電気や電池なしで使うこ
とが可能です。日常使いはもちろん、災害時にも役立ちます！
防災に関するミニワークもおこないます。

🕒 10:00 ~ 11:30 🏠 モデルハウス 1F 💰 5,000円
👤 6名 📎 筆記用具



講師 佐藤 里香さん



防災士 / 災害備蓄管理士 /
備蓄防災食調理アドバイザー /
防災備蓄収納 2 級プランナー

Message

「防災のネガティブなイメージを変えたい！」
この想いを軸に、個人向け防災サービスやイベント出
店、ワークショップなどをおこなっています。

09.24 土

抽選

地産地消

べ切 9/10

抽選 9/11

2022年秋
有機循環農業「福津農園」で
自然体験学習をしましょう

くるみ又は栗拾いをします。農園内の果樹・野菜を見ながら、生物
等の観察もして歩きます。お愉しみの食事は、薪から火を起こし、
農園にいるニワトリ 1羽をまるごと採りたての野菜でスープにして
食べます。

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。

※気候により採れるものが変更する場合があります。



🕒 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。

09.30 金

先着予約

健康講話

美腸活ランチ



免疫の 7 割が腸と関係してる！？
腸を食から整えてみませんか？
デモンストレーションによる美腸ランチ
陰陽五行から紐解く季節の整え方など
あわせてお伝えしていきます♪
あなたの腸は何歳ですか？

menu

根菜とキノコの炊き込みご飯、
大豆南蛮、
デトックススープ、
デトックスサラダ

🕒 10:00 ~ 13:00 🏠 モデルハウス 1F 💰 4,200円 👤 6名
📎 エプロン、筆記用具、タオル



講師 廣西 紘子さん ラボネッコ 主宰



昆布大使（一般社団法人日本昆布協会）
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、
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。

10.13 木

先着予約 地産地消

「生七味」は薬効成分のある素材を、生のまま刻み混ぜ合わせて作り食べる漢方薬とも言われています。まずは講師の実演を見て出来上がりを試食。その味を参考に自分好みの素材と量を混ぜ合わせオリジナルを作ります。出来上がった生七味を持ち帰り、自宅で熟成させて味の変化も楽しめますよ。[主な材料] 青唐辛子、生姜、すだち果皮と果汁、あおさ、ごま、大葉、塩麴のほか醤油麴や荳胡麻油など身体にやさしい調味料もご用意します。
☆ 料理研究家 caco さんが生七味活用法を伝授&試食もできます♪

10:00 ~ 12:00 ￥ 1,000円 (生七味は持ち帰り・ガラス容器付・試食&すだちのお土産付き)
モデルハウス1F エプロン、三角巾、試食用の箸等 3名

講師 料理研究家 caco さん



菜食ベースの創作料理をゆる〜く作っています。五感で季節を味わえる料理を日々研究。東三河生七味研究会所属。

cacoゴハントオヤツ@kururin_ppa

すだち提供 まるきん農園 さん



徳島県と愛知県豊川市にてすだちを栽培。「すだちは肥満予防や解毒作用もある健康的な柑橘です。ぜひ、爽やかな香りと酸味も楽しみましょう！」



おいしくて健康的な万能調味料「生七味」を手軽に手づくり



これは珍しい〜旬の柑橘すだち入り



10.18 火

先着予約 健康講話

癒やしのヨガとアーユルヴェーダ ~秋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リラックスして夏に溜まった疲れを癒やしてバランスを整えていきませんか？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、免疫力を高める健康法をご紹介します。
※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 ￥ 1500円 (お土産付き) 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 5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。



vol.11 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。



屋上のある暮らし

今回は設計グループの田辺さんの暮らし。現在 10 歳、6 歳の娘さんと子ども想いのご夫婦の 4 人家族が暮らす住まいは 2 階リビングで屋上付。屋上を第二のリビングとして、第二の庭として利用しながら楽しむ暮らしをご紹介します。



2 階リビングの一部にスキップフロア！

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？

主人が「屋上のある家が夢だった。」という事で屋上のある家にしました。私は「リビング横の和室」が必須条件。あとは「LDK 横に広いウッドデッキ+子どもが遊べる庭」が欲しかったけど「2 階リビング」を採用したことで断念。でも 2 階リビングを採用してよかった。2 階リビングは外からの視線も気にならず暮らしやすいです。



屋上はどのように利用されていますか？

夏は「プールをほぼ毎週」とくにコロナ禍になってからは多くなりました。春は近くのお祭りの花火を鑑賞したり、気候の良いときは屋上で夕食を食べたり、主人と子どもたちがキャンプしたり。夫がどうしても欲しいと言って買ったプロジェクターで映画を見たりしています。後は大量の洗濯物や布団を干すのに助かっています。



スキップフロアからキッチンが見えるので親子で安心♪

スキップフロアをどのように利用されていますか？

下の子が生まれた時から上の子の遊び部屋として利用。ブロックなど小さいおもちゃ類が危険だったので、上の子には「この部屋は自由に使っていいから、赤ちゃんがいる部屋におもちゃを持っていかないように」と話してスキップフロアを使わせていました。自由と言っておいたら壁に落書きされてしまいました(^^;) 今は大きくなったので子どもの勉強スペースにしています。

この家に住んでよかったと思うことはありますか？

子どもがこの家を気に入っている事。屋上がある事が自慢のようです。この立地もよかった。共用の延長敷では近所の子と走り回ったり、自転車やバスケの練習をしています。イトコーの 3 区画分譲地で 3 家族ほぼ同年代なので、とても親近感があります。

これからの暮らしの楽しみなど教えてください。

夫が屋上をもっと快適仕様に改修しようと構想中です。タープを付けて夏でもすぐ遊べるようにしたいようです。私は今はプランターで育てているだけですが、もう少しだけ庭で本格的にミニ家庭菜園が出来たらなと思っています。子供がバスケを習い始めたので、いつか庭にバスケットゴールが出来るといいかもしれません。



4区画の定期借地権分譲地

こくらす ＊ふそうのもり＊

モデルハウス 予約制 完成見学会

10月 8±.9日

ろ区画
296.11㎡
(89.57坪)

場所 蒲郡市府相町二丁目105
日時 10/8(土) 10/9(日) 10:00～17:00

街中で小さな森と暮らそう
Co-class Fusohnomori
ふそうのもり

「ふそうのもり」
Google MAP

蒲郡市府相町にある分譲地にモデルハウスが完成します。
吟味された材料に、OMソーラーが搭載され、
日照シミュレーションを行い
自然の力を活かして効率よく計画された建物です。

エコズファニチャーさんの家具や
アリスガーデンさんの植栽も見ごたえがあります。

FAN FUN イトコー

10/1(土) 10:00～15:00
in鬼久保ふれあい広場

予約制 住まい手様限定
オーナー様

イトコー感謝の集い 2022年
「FAN FUN イトコー」を開催いたします。

参加費 無料

日頃お世話になっている住まい手様や
オーナー様に素敵な時間を過ごしていただ
けるよう、子どもから大人まで一緒に愉し
めるイベント盛りだくさんでスタッフ一同
お待ちしております。

自然あふれる環境で
たのしみませんか？
お弁当も事前予約で
承ります (500円)

詳しくは別送の
大判はがきを
ご覧ください

↓ イベント情報のQRコード

参加申込締切 8/28(日)
準備等の関係により締切が早く
なっております。ご了承ください。

タイムスケジュール

10:00	開会
10:30	キックベース1回目スタート
11:00	ヨガ AM キックベース2回目 スタート
11:30	お弁当配布開始
12:00	お昼休憩
13:00	
13:30	ヨガ PM スタート
14:00	綱引き1回目スタート
14:30	綱引き2回目スタート
15:00	閉会

LINE 公式アカウント

*現在「イトコー」といとこ会公式LINEは
「住まい手専用サイト」に登録後にLINE
の連携を行わないとチャット機能が
ご利用いただけません。
ご注意ください。

住まい手様専用サイト
【ITOKO NOW】への未登録
の方は、下記のQRコードより
ご登録をお願い致します。

現カードの
いとこ会ポイントは
2022年12月27日(火)
までにエコショップ
にてお使い下さい。

UPRIGHT® 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することで、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、ベビーシートを装着すれば
生後7ヶ月から安全に座することができます。本体は身長90cm～大人まで
使えます。 ※本体は安心の18年保証です。



※本品は受注生産です。



新色登場！メーカーより価格改定もございました。
←詳しくはこちら(エコショップブログ)をご覧ください。



本体：49,500円(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。

09.04(日)

先着予約 いとこ会

住まいの
メンテナンス教室



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
堀の塗り体験もあります。各回4組限定です。
家の本当の価値を知る方法をお伝えします。持ち物：針金ハンガー1個

講師 小林康弘 ①10:00～12:00 ②14:00～16:00 エコショップ 無料 各4組

10.29(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！



大好評のネイチャーゲーム。鳳来寺山の沢沿いの土の道にはコケ
や草、沢には赤い石！黒い石、縞模様の石。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、小人共に¥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

前回、皆様にご協力いただきと一緒に
造った「東屋」(あづまや)！今回はそ
こでコーヒーなど入れてゆっくりして
山を愉しみたいと思います。ご参加お
待ちしております。

YouTube
以前の様子の動画



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 9月 10月

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。	
9/2 10/7	10:00～12:00 (金)	エコク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 ¥ 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
9/13 10/11	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)
9/13 10/11	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
9/26 10/17	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
9/27 10/25	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
9/22	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 🛒 お手拭き又はウエットティッシュ
9/29 10/21	13:00～15:00 (木) (金)	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。

9/12 (月)	①10～11:30 ②12～13:30	アロマとハーブでセルフケア 夏の強い日差しをうけた肌を潤わせる「シアクリーム」と見た目も涼しげな「レモンイエロー石けん」を作ります。香りを楽しみながら心とお肌を癒しましょう。	講師 伊藤 貴美子さん ¥ 2,500円 (材料費込) 🛒 筆記用具
9/15 (木)	13:00～15:00	食品添加物セミナー 基本の調味料を比べてみよう!2 今回のテーマは「酢」と「砂糖」。伝統的なものと、速醸のものなど、2～3種の味を比べてみましょう。どう違うかなど、食品表示と照らし合わせて確認していきます。	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

*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!

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	
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	
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	
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	
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	
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	
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倍以上の遠赤外線を放射し、食材の内側から熱が入るのでハンバーグは中ふんわり、肉汁たっぷりジュシー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直火OKの鍋は使用できます。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? ※ベ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	