

2023

3月 4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
27 令和4年度 豊川市 プレミアム付商品券	28 エコショップ 3種使えます! 2/28まで	3/1	2 ■刺し子のお稽古	3	4 お気に入りグッズで始めよう展	5
6 3/4(土)~30(木)	7 ■けんぼう Book	8	9	10 骨盤体操 ■エコクラフト バンドでカゴ ■手作りお味噌	11	12
13 ■アロマとハーブ	14 ■タティングレース ■草木染め&織り	15	16	17 ■ヤクルトさん教室	18	19
20 ■ニットカフェ	21 春分の日	22	23 ■布花あそび	24 ■草木染め&織り	25 自然体験学習	26
27	28 ■ヘルシー 料理教室	29	30	31 添加物の話	4/1 エコショップ 臨時休業 あかつかやま こうえん オープンイベント	2
3	4 ■けんぼう Book	5	6	7 ■エコクラフト バンドでカゴ	8	9 メンテナンス教室
10	11 下草刈り ■タティングレース ■草木染め&織り	12	13	14	15	16
17 ■ニットカフェ	18	19	20	21	22	23
24	25 ■ヘルシー 料理教室	26	27 ■布花あそび	28 ■草木染め&織り	29 昭和の日	30

🕒 開催時間 🧑 定員 💰 参加費 🏠 開催場所 📁 持ち物

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。

☎️ 0120-86-4191



各教室のご予約、および  
お問合せはこちらから →

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。

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

2023 ecoeco通信 3月 4月



🍀 今月の言葉 心の切り替えは自由自在

マイナスかプラスか。  
どう捉えるかは自分が決めている。  
心の持ち方一つで状況は拓けてくる。

社団法人 倫理研究所 「今日の道しるべ」より

# あかつかやまこうえん

## リニューアルオープンイベント

### 4/1 sat

#### 80th Anniversary

#### 赤塚山公園総合案内図

東名高速道路

宮池 中池

芝生広場 新遊具誕生!

市民のスクエア前 多目的広場前

新エリア誕生! (イトコーが建築しました)

市民のスクエア (多目的広場)

2023年 4月 1日 土

10:00 ▶▶ 15:00

赤塚山公園  
豊川市市田町東堤上1番地30

①市民のスクエア前  
②市民のスクエア内  
③芝生広場④新エリア  
周辺にて様々なハンドメイドや  
飲食が楽しめる出展がありますよ!

3/1  
詳細発表!  
遊びに  
きてね!

開園30周年を迎える赤塚山公園で、豊川市制施行80周年記念事業として、施設のリニューアル、官民連携、地域連携をテーマとして、式典や各種イベントを開催することになりました。赤塚山公園内の「水の広場」、「アニアニまある」の施設リニューアルや、新たにできた芝生公園内大型遊具、飲食物販店などのオープニングに合わせ、キッチンカー、飲食ブースの出店、豊川市出身の人気ユーチューバーの地元での初トークショー、豊川市出身の絵本作家さんの展示、音楽、様々な販売ブースやワークショップが出店します。

当日の駐車場やイベント詳細は3/1にイトコーHPのコチラで発表します!

④新エリア完成イメージ図

## ITOKO SDGs

～ 拡がれSDGs ～

イトコーSDGsは個人～会社全体～そして地域へSDGsが広がること目的にinstagram始めました! 日々の個々の取り組みからSDGsイベントの告知もしていきます!

@ITOKOSDGs

## ②市民のスクエア内で出展!

### 1 端材でつくったモルックで遊ぼう!

最近注目を浴びているモルックは子どもも大人も楽しめちゃうスポーツです!  
イトコースタッフ手づくりの木製モルックに挑戦しよう!



### 2 モビールをつくろう!

余り物や自然の物でハンドメイドを愉しもう!



端材は準備ができ次第  
@ITOKOSDGsに  
アップします!  
フォローお願いします!

建築端材の持ち帰りコーナーもありますよ～

## ITOKO SDGs

1 TIMES

豊川市では昨年4月より、ペットボトルの資源回収は「ラベルを剥がして出す」ことになっています。

その後キャップを取って中身をすすぎ、つぶして青色の網に入れる。取ったキャップとラベルは可燃ごみへ捨てます。

よくある質問

Q: ペットボトルを資源に出すとき、今まで外さなくてよかったラベルを外すことになった理由は?

A: ラベルを外すことにより、ペットボトル以外の異物が除去され、より効率的に品質の高いリサイクルを行うことができるからです。

豊川市HPより

異物を含まないペットボトルからペットボトルへリサイクルすることで60%のCO2排出を削減できると言われています。

さらにペットボトルからマイボトルの利用(100回以上利用)した場合は90%以上のCO2排出を削減できると言われています。

昨今ではレジ袋有料化が当たり前になってきました。一人一人が「なぜ有料化に至ったのか?」「なぜ資源とごみを分ける必要があるのか?」その問題の本質を知っていただき、ごみを減らすことの重要性や環境問題に意識を向けてみませんか?

## SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

SDGs = 持続可能な開発目標について考えよう!

最近メディアでも目にする事が多くなった「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考えてみませんか?

03.04 土  
▶▶ 30 木

新たなスタート!!  
お気に入りグッズで始めよう展



入園入学、進級のご準備はお済みですか？  
手作りの良さや温かみは分かっているけど、お裁縫はニガテ…そんな方にぜひ！既製品も良いですが、私は1つずつ組み合わせなども考えながらお作りしています。お手にとっていただけたら嬉しいです♪  
我が子用のグッズだけでなく、お友達やご親戚へのプレゼントにもおすすめですよ。



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

作者 うえたさいほうきょうしつ さん

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

お金やプリバイドカードを贈られる方に好評の布製ご祝儀袋もございます！



04.07 金  
▶▶ 25 火

ガーナの手づくりカゴと  
アフリカンファブリック



アフリカ、ガーナの手しごと、ボルガバスケット。エレファントグラスというイネ科の草で編み、取っ手の部分はヤギの皮という、全て天然素材の手編みのかご。汚れたら洗え、耐久性もあり、丈夫で素晴らしい品質です。アート作品のように綺麗な編み柄は全て編みさんのセンス。お出かけ用のカゴからお部屋のインテリアアまで色々な形のカゴとデザインを取り揃えています。  
また、カラフルで楽しい柄のガーナワックスプリントの布も展示販売します。たくさんの中からお気に入りを見つけてください。



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

作者 amoamobasket さん

イベントを中心に活動しています。  
インスタ、facebook にスケジュール掲載中です。

Message

編み手さんはガーナの奥地にある村の農家。直接会いに行き、業者を挟まずなるべくお金が直接流れるようにしています。短時間でラフに作られたカゴではなく、素晴らしい編み手さんに会える時間も大事にしています。

03.10 金

姿勢すっきり骨盤調整



🕒 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

姿勢が悪いだけで、肩こり、腰痛、首や膝の痛み、お尻のたるみや二重アゴなど、様々な症状が出てきます。  
骨盤調整体験と、体操なども交えながら、骨盤を整えるとどう変わるのか、一緒に体感していきましょう♪  
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。



講師 河村真由美さん



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  
【カイロプラクティックよつ葉】  
豊川市馬場町繩手上 34 ラ・ブランドールB号

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。

03.17 金

ヤクルトさんの健康教室  
～骨粗しょう症～



🕒 10:00 ~ 12:00 📍 モデルハウス 1F 🎒 なし  
👤 6名程度 🏷️ 無料 (おみやげ付き♪)

私達の体を支え、ミネラルを貯めて、内臓を守ってくれる働きをする「骨」は日常の活動を支える大切な器官です。  
ミネラルを貯めておく骨の骨密度が低くなり、強度が下がってしまうことで引き起こされる骨の病気「骨粗しょう症」。  
年齢があがるにつれて骨密度が低下し、骨粗しょう症を発症するリスクが高まり、発症の80%は女性とされています。骨を健康に保つことは、健康寿命を延ばすこと。適切な食事を心掛けるとともに、日々の生活の予防法を学んで強い骨を作りましょう！！



講師 小原 真由美さん



ヤクルトスタッフ 30 年経験活かして、地域の方へ健康の秘訣をお伝えしています！

Message

健康人財開発部に所属。  
「一人でも多くの方に健康になっていただきたい…」という想いで、地域の方に向けて体操を交えながら楽しい健康教室を開催しています。

03.25

春の「いづき」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抽選 自然体験  
べ切 3/11 抽選 3/12

旬産旬食…冬の寒い時期に耐えて生きてきたアグが強い春の新芽は、新陳代謝を活発にし、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。好評の鶏スープも自分たちで作ります。

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。



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、ヤギが一頭、鶏が300羽います。

03.31

## 気になる食品添加物を実験！講座



先着予約 健康講話

新鮮な色合いに見えるその食品、温かい飲み物につく常温でも大丈夫なあの液体、いったいどんな工夫がされているの？飲み物の・汁物・乳化製品を実験で作ります。見て・嗅いで・味見の体験をしながら「食品添加物」を使った様々な食のカラクリに迫ります！

今の食生活をより健康的に変化させたい方に必須の講座です。ご参加をお待ちしております。

10:00 ~ 12:00 2,500円  
6名 エコショップ 2F なし



## Message

添加物は何のために使われるの？  
糖質オフは健康的？  
様々な疑問にお答えしていきます。  
皆さまの食生活がより良いものとなりますように。

講師 伊藤真智子さん



一般社団法人 加工食品診断士  
高校生からアトピーが発症し、食や社会、環境など様々な真実を探究している。「添加物の神様」安部司氏直伝の加工食品診断士講座を経て、診断士として活躍中。

04.09

~いとこ会限定(イトコーでお家に建てた方の会)~

住まいの  
メンテナンス教室

先着予約 いとこ会

2回目の  
受講も  
OKです!

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(1組1人)限定。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



教室の動画 youtube



講師 小林康弘 10:00 ~ 12:00 14:00 ~ 16:00 エコショップ 無料

04.11

皆で楽しみながら山や木のことを知ろう！  
下草刈りへ行こう！

先着予約 地産地消

2011年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。12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。雨天中止、お申込み後詳しい地図送付します。

鳳来山ろくかさぎ駐車場(新城市門谷字下浦45)現地集合  
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 9:50 ~ 15:00 500円/1組(保険代) 8組

## 値上げ間近!! 3/1注文分より値上げの発表がありました。 シンプルなデザインが庭の景観と調和します。

人気急上昇!  
ヨーロッパカラー  
が揃った  
**ユーロ物置**  
オーストラリア製

エコショップ設置品  
カラーは  
ウッドランドグレー

エコショップの  
庭でご覧いた  
だけます!

幅3000mm×奥行2180mm×高さ2060mm  
FRONT ENTRY 3022F2 307,000円(税込)

エコショップへ設置の場合  
コンクリート床施工材料費+組立設置+送料込商品代  
=合計554,000円(税込)  
設置する場所により整地費費用が発生します。

オプションで棚や窓を付けることもできます。

置く場所に合わせて、扉の位置や奥行が深め、浅めなどサイズを選べます。

「W1520mm×D780mm」~「W5960mm×D3000mm」まで  
小型~ガレージとしても使えるなど **様々なサイズ(27種類)** & **カラー(7色)** がございます。



・カラーが選べないサイズもあります。  
・輸入品のため、入荷までお待ちいただくことがあります。

予めご了承ください。  
詳しくはお問合せください。



### すーさんの庭づくり日記

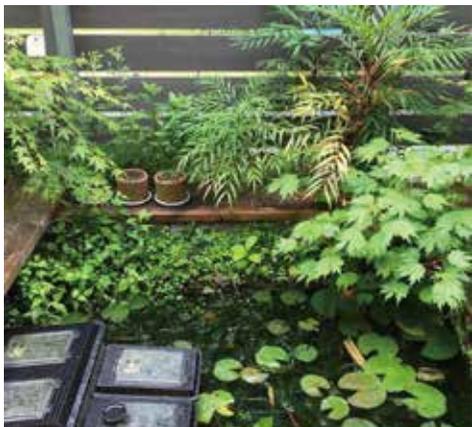
初回はお客様サポートグループの鈴木ことすーさんの愉しむ時間。すーさんの夢だった「色んな生き物が観察できる庭」づくりの記録をご紹介します。



すーさんの自画像(^^)

### ビオトープを作ろう！

自宅を新築してから最初に作ったのは、生態系の根幹となる水場です。設計段階で池を作る近くに立水栓と外部コンセントを用意。地面を掘って防水コンクリートで池を作りました。土が硬くて掘るのが辛くて見かねた両親が手伝ってくれて、親子で土木工事したのが良い思い出。電源を用意したのはポンプで上池の濾過層に水を循環させる為です。水が透明になれば池の中の観察が楽しくなります！



### 生き物万歳。

濾過層にはシジミやカワニナ、モエビなどが暮らしています。いつか虫も放虫したいな〜。立水栓は庭の中央にあり、庭木の水やりや、池の水足しに便利です。綺麗な水が入り、池の水は溢れると背面の溝にオーバーフローして周囲の土を潤す事で、水生植物や苔達が生育できる環境になります。水の循環が大事！周囲に木を植えて木陰を増やせば、森の中の小川のような場所を作れます。

### 生き物の暮らし。

僕の家周辺は乾燥しているので、まずは湿度を保てる環境が必要でした。5年後、イモリやハグロトンボが自生する庭になるのですが、最初の池だけでは採取して放しても居着いてくれませんでした。苔も直ぐに干からびてしまう。周囲に森の様な木々が必要だと気づきました。 次回は「木を植えよう！」植栽についてのお話です。

### すーさんの庭の生き物図鑑



ヨシノボリ  
清流に棲む小型のハゼです。初夏に見られるオスの鮮やかな婚姻色は、熱帯魚の様。



アブラボテ  
日本の淡水魚でタナゴの仲間。黒く艶やかなウロコが魅力。食べすぎでかなりデブっちょ(^^)



ハグロトンボ  
真っ黒な羽根と緑色に輝く尾っぽ。羽ばたくと蝶のように優雅です。木陰で羽休めしている事が多いです。

イトコー HP の「つくり手たち」にてすーさんの庭の愉しみを紹介しています。



すーさんの Instagram

日々の暮らしや仕事、好きなことをアップしています。



すーさんの Instagram

日々の暮らしや仕事、好きなことをアップしています。



# motto! つながるレポーター

03

イベントレポート  
いろは.いえモデルハウス

詳しくは  
コチラ→



What's  
IROHA.IE?



家づくりに必要なものが全て含まれていて  
定額制だから安心。

### point 1 居心地のよさ

冬の寒い時期だと窓を開けての換気が億劫になりがちですが、熱交換換気のお陰で寒くならず室内の換気が十分に行え、窓からは陽の光が入ってとても心地よい空間でした。交通量の多い道路が目の前にありますが入ってくる空気をキレイにしてくれて有難いですね♪ 牧野



### point 2 ドッグラン

モデルハウスのお庭で、我が家の愛犬こまめちゃんと過ごしました！クンクンにおいを嗅いだり、ボールを投げたり。フェンスでしっかりと囲われているからこそ安心して遊ぶことができました。我が家にもこんなお庭があったら毎日楽しいだろうな〜と改めて感じた日でした！そしたら、このポテポテ愛されボディも少しシュッとするかな…？ 近藤



### point 3 備える家

太陽光発電や蓄電池、貯水タンクなどの災害に「備える」設備も見られますが、IoT 設備や電気自動車の充電スタンドもあります。スマホから家の状態を把握でき、エアコンなどを操作できるので便利ですね。 鈴木



## ヒト・コト・モノ vol.19 より 03 豊橋魚市場

ぎょぎょ!



第2・4土曜日に開催されている「魚河岸お客様感謝DAY」に行ってきました。一般の人でも買い物できるって知らなかった！親切に教えてくれるので、安心して買い物できました。



魚市場を身近に感じれるのが感謝DAY。普段は見ることができないものばかり。皆さん、是非行ってみてください。



わくわく素人祭り



お客様感謝 DAY イベント

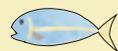


マグロ解体ショー



いかが？

食べてる妄想を膨らませながら楽しい時間を満喫しました。最後に市場内の「カフェおひさま」の海鮮丼定食で心もお腹も大満足(^^) 鈴木



ヒトコトモノ online ↑  
でも豊橋魚市場を紹介



About this page... お客様に！地域の皆様にそしてスタッフに!!

イトコーの活動や、繋がりが生まれた「伝えたい」をお届けするページです。



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。

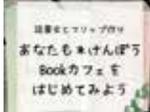
**3/13** **アロマとハーブでセルフケア** 講師 伊藤 貴美子さん  
 3月のテーマは「ハンドケア」  
 日々の生活の中で酷使される手。手指消毒や春の乾燥で荒れてしまった手をしっかりケアしていきましょう。  
 唇ケアのリップクリームも一緒に作ります。  
 10:30～12:00 (月) 料 2,500円 (材料費込) 筆記用具



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。

**3/7 4/4** **けんぽうBook★カフェとフリップ作り** 講師 画房寺子屋 はら かずこさん  
 平和な暮らしは空気のように必要だから「わたしとあなたの・けんぽうBook」の読書会と対話の小道具＝フリップの工作をします。  
 どなたにも参加しやすい、ゆるやかな集まりです。  
 10:30～12:00 (火) 料 300円 特になし



**3/3 4/7** **エコクラフトバンドでかごづくり** 講師 村上 秀美さん  
 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す。講師養成講座もあります。 ※持ち物あります。  
 10:00～12:00 (金) 料 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



**3/14 4/11** **はじめてのタティングレース** 講師 やまもと まゆみさん  
 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♪  
 10:00～12:00 (火) 料 1,500円 (体験) ありません (あればシャトル)



**3/14 4/11** **草木染め&裂き織&手織り** 講師 大井 由美さん  
 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。)  
 13:00～15:00 (火) 料 1,400円～ ゴム手袋、エプロン ビニール袋



**3/20 4/17** **ニットカフェ** 講師 わたなべ なおこさん  
 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♪  
 10:00～12:00 (月) 料 1,500円～ かぎ針・棒針 (お持ちの方のみ) 裁縫道具



**3/28 4/25** **ヘルシー石焼料理体験&お食事会** 講師 星野 直樹さん  
 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。  
 10:00～13:00 (火) 料 おひとり500円 お茶碗、お箸、取り皿



**3/23 4/27** **布花あそび** 講師 柴田 綾野さん  
 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。お申し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。  
 10:00～12:00 (木) 料 4,000円 お手拭き又はウエットティッシュ



**3/24 4/28** **裂き織&手織り&草木染め体験教室** 講師 大井 由美さん  
 初めて体験の方は、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。)  
 13:00～15:00 (金) 料 1,400円～ お問合せください 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。

**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。  
 料 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♪  
 料 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。  
 料 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。  
 料 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** 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。  
 料 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** 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、申込み後にお聞きます。はじめての方も男性も大歓迎です。  
 料 3,500円～ 持ち帰り用の箱など



**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。  
 料 4,000円 とくにありません



**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)  
 料 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、ジュシー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。遠赤外線が調理した美味しいお料理を召し上がれ!  
 料 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? ※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。  
 料 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

