

2023

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

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1	2 ■けんぽう Book	3 憲法記念日 エコショップGW 休み 4/29(土), 5/3(水)~7(日)	4 みどりの日	5 こどもの日	6	7
8 ■アロマとハーブ 甲冑文字作品展 III 4/30(日)~5/26(金)	9 ■タティングレース ■草木染め&織り	10	11 ■苔テラリウム ■穂の国 総会	12 ■エコクラフト バンドでカゴ	13	14
15 ■ニットカフェ	16 ■ミネラルキムチ	17	18 ■草木染め&織り	19	20	21
22	23 ■ヘルシー 料理教室	24	25 ■布花あそび	26	27	28
29	30	31	6/1	2 ■エコクラフト バンドでカゴ	3	4 先輩ママ
5 ■けんぽう Book 生き物?陶器あれこれ展 6/5(月)~25(日)	6	7	8	9	10	11
12	13 ■タティングレース ■草木染め&織り	14	15	16	17 造ると捨てるを考える展	18
19 ■ニットカフェ	20	21 頑張る女性に	22 ■布花あそび	23	24 自然体験学習	25
26	27 ■ヘルシー 料理教室	28	29	30 ■草木染め&織り	1	2

🕒 開催時間    👤 定員    💰 参加費    📍 開催場所    🎒 持ち物

★ イベント・教室お申込み時のお願い ★

お申込み後、参加できなくなった場合は必ずご連絡いただきますようお願いいたします。  
また、参加費は当日の開催前に徴収させていただきます。予めご了承ください。

☎ 0120-86-4191

こちらのエコショップ  
ホームページからも  
お申込みいただけます。



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LINE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

# ecoeco通信 5月6月

No.164  
2023年5月6月号

赤塚山公園内  
あかつかテラス『GOOD-TIME PLACE』 4/1 OPEN!



🍀 今月の言葉 雨は恵をもたらす

天候気候は人の自由にはならない。  
天の滴は大地を潤し、作物をはぐくむ。  
大自然の営みに感謝しよう。

社団法人 倫理研究所 「今日の道しるべ」より

04.30日  
▶ 5.26金

## 甲骨文字作品展Ⅲ



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とも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。今回は3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



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」が永久収蔵。  
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。

### 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

05.11木

## 苔テラリウム体験



🕒 先着予約 📍 地産地消

ガラス容器(直径、高さ8cm)に苔を植え付け、自分だけの苔テラリウムを製作します。2種類の苔に加え、石や砂などを自由に使い、創造力を発揮させて自分なりの小さな風景を容器の中で作ってみませんか?ミニチュアフィギアを加えると、さらに世界が広がりそうです。生きた苔を使って作り上げた作品を毎日眺めることで愛着も湧き、お部屋や疲れた心も癒してくれます。



🕒 10:00 ~ 11:30 📍 モデルハウス1F 🎫 2,000円  
👥 6名 📁 エプロン

講師 苔盆景作家 松井馨可(かおるか)さん



苔を愛し、心が疲れた時に苔盆景に癒されて、その魅力にはまる。2017年創作活動をスタート。2018年作品のネット通販開始。2019年東京へ修行後、2022年4月 mossoulan 桜蘭をオープン。

### Message

豊川市伊奈町南山新田158-2で東三河唯一の苔盆景の専門店を2022年4/1open。店舗では、1点もの苔島や盆栽を販売しており、流木、天然川石、苔、山野草など自然でエコな素材で凝縮した苔島をお届け致しています。

06.05月  
▶▶ 25日

## 楽しい陶器、生き物?展



普段使いできる器から、置物、ランプシェード、壁掛け、花器、インテリアとして日常を彩る物を制作しております。あるだけで少しウキウキしてしまう、楽しい気分になれるらいなと思っています。展示販売します。



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

作者 LA\_TAZAさん



陶芸歴15年  
東三河でイベント出展、ワークショップ開催しております!

📷 @la\_taza

### Message

日常を少し彩るお手伝いができたら  
なと思い制作しております。



05.11木

## 穂の国の森から始まる家づくりの会 2023年度 総会&特別講演



🕒 事前連絡 📍 5/10

穂の国の森から始まる家づくりの会2023年度総会を開催致します。2022年度は蒲郡市内の全ての小学校15校で「教室の空気はビタミン材運動」を実施し、蒲郡市より感謝状を頂くという嬉しい出来事がありました。特別講演では小学生を対象にした環境教育プログラム「ほくらと森のかけはしプロジェクト」という地域に根ざしたコミュニティの輪を独自に広げている岐阜県の工務店、ひだまりほーむの石橋社長様にご講演いただきます。

🕒 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 石橋常行氏



ひだまりほーむ 代表取締役社長

岐阜県の地域工務店で、木材を大切に、人を大切に経営されています。「どんな空間が心地いいですか?」高級な旅館や質の高いホテルよりもやっぱり我が家が心地いい。ひだまりほーむはそんな家づくりを続けておられます。

### Message

2010年三谷東小学校から始まった、「教室の空気はビタミン材運動」。2023年1月の蒲郡市立西部小学校で蒲郡市内の全ての小学校(15校)で実施することが出来ました。これから新たなスタートが始まります。是非皆様のご協力をお願いします。



06.24 **土**

抽選 地産地消  
べ切 6/10 抽選 6/11

2023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、自然の中にあ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。近くの山に入り、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、ヤギが一頭、鶏が300羽います。

【先進的窓リノベ事業】過去最大級の補助金制度スタートしました!

不快な結露も減ってすっきり! 家の中がぼかぼかに! 防音性もすごい!



毎朝結露でびしょり → 二重窓ならすっきり  
※写真はイメージです。



サーモグラフィで見る冬の窓の温度  
Before After  
窓からの冷気で部屋が寒い → 窓の冷えが抑えられ暖かい部屋に  
アルミサッシ(単板ガラス) アルミサッシ(単板ガラス)+内窓



補助金に関する詳細はお早目にお問合せください。お見積りに現地確認が必要となります。期限があります。

参考事例



製品代のみ (施工費別途)	Low-Eガラス仕様	Low-Eガラス仕様 (ガス入り)
完成品公表価格 (定価)	180,500円	187,200円
参考価格 (施工費込) <small>※別途2万5千円以上の施工費は別途お見積り下さい。</small>	115,300円	119,512円
補助金額 (グレード)	<b>注目!</b> 69,000円 (グレードA 大) *想定自己負担46,300円 <small>あくまでも目安の価格になりますので詳細はお問合せ下さい。</small>	<b>注目!</b> 84,000円 (グレードS 大) *想定自己負担 35,512円 <small>あくまでも目安の価格になりますので詳細はお問合せ下さい。</small>

さらに! Tポイントが追加される商品もあります。

こどもたちの姿勢を守る椅子

多くのお子様にご愛用いただいています。



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。

- 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。
- ナチュラルカラーが人気**  
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。

- 本体・座面カバーの色見本もあります。**  
¥49,500(税込)~ (座面カバー1枚付き)  
本体カラー: オイル・ウォルナットは価格が異なります。
- 身長90cmまではベビーシートを装着してご利用ください。**  
ベビーシート ¥11,000(税込)~  
木部カラー: オイル・ウォルナットは価格が異なります。  
生後7ヶ月から身長90cmまで  
サイズ(cm) 幅46x奥行24x高さ22  
重さ約1.8kg

- ロータイプ**  
テーブル高目安 60cm ~ 66cm  
サイズ(cm) 幅46x奥行53x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46x奥行55x高さ83 重さ約8.1kg

- ホールドクッション ¥3,850(税込)**  
優しくお腹をサポート。ベビーシート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。



春...草花たちが芽吹く季節。でも庭の景観を邪魔する雑草も気になる季節です。イトコーでは循環する庭づくりをオススメしています。

「街中で小さな森と暮らそう」をコンセプトとした「こくらす\*ふそうのもり」ではこの土地を整備する際に刈った草を、新たに植えた草木花の合間に敷くことで雑草が生えること抑制させています。敷いた枯草が雑草の種の光合成を邪魔してくれます。枯草は時間が経てば自然と土に還ります。森の循環を参考にしました。



2022年秋に枯草を敷いた頃  
春になり枯葉の合間から新芽が芽吹いてきました!

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!  
SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS  
SDGs = 持続可能な開発目標について考えよう!

# 05.16

## 腸内環境を整え、栄養満点！ ミネラルキムチ教室



先着予約 健康講話

体に大切な栄養素「ミネラル」が入ったキムチを手作りしていきます！  
材料の農薬、添加物は全て除去、低減します。  
食材を20種類ほど使い醗酵の力で美腸に！  
乳酸醗酵なのに2ヶ月経っても酸っぱくありません。  
「もう市販のキムチには、戻れない！」と評判の味です！  
※辛さ、甘さはお好みで調整できます。



10:00 ~ 12:00 ￥4,000円 モデルハウス 1F 6名  
エプロン、包丁、手拭きタオル、ジップロック大、2リットル以上入るタッパー(持ち帰るときの臭いもれ、液もれ防止用)

講師 小松孝予さん



食品衛生責任者、痩身カウンセラー(日本痩身医学学会認定)、リンパスペシャリスト。自身が病気になることがきっかけで栄養学を学びました。ご家族全員が健康になっていただくことを願い、栄養価の高い醗酵食品の大切さを伝える活動をしています。

### Message

「現代の食問題」を知ることで「大切な家族の健康」が守れます。  
醗酵食品で腸内環境を整え、免疫力アップ！  
一緒に楽しく、美味しいミネラルキムチを作りましょう！ご参加お待ちしております。

# 06.04

## 家づくりのこと 第9回 先輩ママさんに聞こう！



先着予約 その他

「これから家づくりをしたい。」「いつかは家づくりをしたい。」と考えていらっしゃるママさんへ。  
家づくりを経験された住まい手様のママさんから、家づくり、子どもと家の在り方、こうすればよかったことなどの話が聞けます。営業スタッフは同席致しませんのでゆっくりと普段聞くことができない話も聞けます。好評につき今回で9回目の開催です。お子様と一緒にの参加もOKです。是非お気軽にご参加下さい。



10:00 ~ 11:30 3~5組 無し モデルハウス 2F 無料

講師 住まい手様のママさん



家づくりを経験された住まい手様のママさんだからこそ、具体的な話が聞けるイベントです。当時のことを振り返りながら、包み隠さず、ぶっちゃけてくれる家づくりの話や暮らしの話はとても参考になります。色々な情報を聞くことで、家づくりの不安が安心に変わる、イベントです。

### Message

毎回おやつを食べながらママ友とおしゃべり会のような雰囲気です。お一人でも、お友達と一緒にでも、お子様と一緒に気軽な気持ちでご参加下さい。



# 06.17 18

## 豊川市制 80 周年記念事業 豊川市中央図書館にて 造ると捨てるを考える展！ ワークショップ開催 5.18 ▶ 6.20 エントランスでの展示



図書館にて先着予約。空席の場合、当日受付可

豊川市制施行 80 周年記念事業 主催：(株)イトコーと加山興業(株)の  
コラボイベント「造ると捨てるを考える展！」を豊川市中央図書館にて開催。「モノを造ること」「モノを捨てること」を一緒に学べる展示会です。両側面に触れることで、持続可能な社会に必要な考え方を発見しましょう。5/18~6/20 までエントランスでの展示と6/17.18 にはワークショップも実施します。どなたでも参加可能です！お気軽にお越しください。



＊ワークショップ イメージ写真

ワークショップ \*建築木材の木端を利用したメモスタンドづくり  
\*世界に1つリサイクルキーホルダーづくり  
100名限定 \*予約申込は図書館にて受付 空席の場合当日受付可  
ワークショップ13:00~17:00(予定) ￥200/1人 当日支払  
豊川市中央図書館 ワークショップ：中央ホール  
展示：エントランスホール【5月】9:30~18:00【6月】9:30~19:00

### 豊川市制施行 80 周年記念事業 \*SDGs でつなげよう事業



SDGs を踏まえた持続可能な豊川市のまちづくりを次代につなげていくような事業。SDGs ゴール12「つくる責任、つかう責任」をモノをつくる側の(株)イトコーと適正処理する側の加山興業(株)と一緒に考えていきます。

### Message

ワークショップコンテンツ  
(株)イトコー：建築木材の木端を利用したメモスタンド  
加山興業(株)：世界に1つリサイクルキーホルダー  
ワークショップのご予約は豊川市中央図書館にて行ってまいりますのでご了承下さい。TEL：0533-85-5536  
Eメール：toshokan@city.toyokawa.lg.jp

# 06.21

## 頑張る女性にホッと一息



先着予約 健康講話

6月21日は夏至の日。この日に収穫すると最も治癒力が高いと言われているセントジョンズワートというハーブを使って美味しいハーブティやリラックスできるマッサージオイルと一緒に作りませんか？セントジョンズワートは心を穏やかにする作用があると言われています。仕事に勉強、家事育児と身体の休まる時間のない女性の皆さん。ここでホッと一息つきませんか？もちろんお子様同伴も大歓迎です。



10:00 ~ 12:00 モデルハウス 2F ￥2,000円 6名 エコバッグ

講師 大山茂久さん 真さん



herb&relaxation Himawari  
豊川市萩山町 1-14  
みつじやビル 1F  
定休日：日曜、祝祭日  
営業時間 /10 時 ~ 15 時



### Message

「ゼロへのスタート」  
身体が持っている本来の力を有効に使えば、身体は自然と楽に、そして健康になっていきます。  
「治す」のではなく、「元に戻す」という考え方を植物の優しい力と共に伝えていきます。



このコーナーでは「イトコースタッフの愉しみ時間」限られた時間の中で仕事以外の時間を充実させることで仕事への張り合いや、刺激と繋がります。個性溢れるイトコースタッフのオフ時間を紹介します。

### すーさんの庭づくり日記 2

前回に続き今回もお客様サポートグループの鈴木ことすーさんの愉しみ時間。夢に描いた「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。



#### 木を植えよう！

森が大好きです。綺麗な虫や小鳥、トカゲなど小さな生き物が生き活きと暮らしている景色を家の窓から見れたら。四季折々、朝昼夜、自然のありのままの姿を観察したい。それが子供の頃から夢でした。生態系を作ろう、まずは寝床と食事の確保から！この家に住んで4年経った時に気付きました。

最初は園芸店で庭木や果樹を購入して植えていましたが、



今は山から木の実を頂いて育てています。

家の中から見た景色。休日は珈琲を淹れて、まったり過ごしています。



新築当時の写真。今回は庭に来る生き物たちについてのお話です。

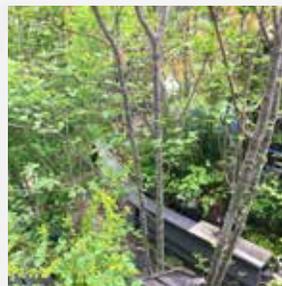
#### すーさんの庭のお木に入り



色んな種類のギボウシ 浅間石のゴツゴツに合うなあ



モクレンの花とアオダモ 同時期に咲くのがいい感じ



ヤマボウシは枝が綺麗 成長が遅いので手間いらず

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。



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

04

## イトコーレポート F-CON

詳しくは  
コチラ→



What's F-CON?



輻射効果を利用した無風・無音の全館空調システムです



#### ■音がない

室外機で冷温水を作り、F-CON パネル内を循環させて温度調整をするため、一般的な空調のような動作音が発生しません。

#### point 1 快適性

##### ■風がない

F-CON は輻射（放射）の原理を応用した空調のため、冷暖房に送風を必要とせず、エアコンの風による喉の痛みや肌の乾燥、体のだるさがありません。

##### ■ストレスがない

F-CON はエアコンなどの空調と原則併用する必要がありません。家中どこでも、冬はひなたぼっこをしているような暖かさを、夏には洞窟にいるような涼しさを感じることができます。

冬に TOCOTOCO で仕事をした後、外に出てもしばらく寒さを感じませんでした。遠赤外線の効果で、体の芯まで温まっているな〜と実感しました。 BY 近藤  
冬は建物全体が暖かく、夏場はじめじめした不快感もなく快適な時間を過ごせます。実家があったらうれしいです BY 市川

#### F-CON を体感したくなったら…

tocotoco→

イトコーではリノベーションモデルハウス兼コワーキングスペースの tocotoco にも F-CON を採用しております。リノベーションに興味のある方や F-CON を体感してみたい方等、見学を随時受付中です。

tocotoco では月1でランチタイムイベント凸 decoboco 凹を開催しており、人気の飲食店や雑貨屋さんがあります。コワーキングは利用しないし…。入りにくそう…。と思っっている方も気軽に立ち寄れる機会ですので是非遊びに来てください♪心地いい環境で美味しい料理が食べれるので月1の楽しみになっています。 BY 牧野



#### point 2 導入実績

イトコーでは新築だけでなく、リノベーションでも F-CON を採用いただいております。導入いただいたお客様の暮らしを動画にまとめたので是非ご覧ください。

YouTube 詳しくはコチラ→

今年6月頃完成予定の豊川市マンションリノベーションモデルルームにて F-CON を設置予定です。是非体感しにきてくださいね♪



#### あかつかテラス

## 04 『GOOD - TIME PLACE』



2023年4月、赤塚山公園内に地域の方々のための交流スポットとして誕生。みんなが集まり笑顔になれる場所がコンセプト。

#### WEEKEND COFFEE STAND 毎週末 OPEN 10:00 ~ 16:00

一杯のコーヒーを通して豊かな気持ちになってほしい。自然豊かな赤塚山公園で、スペシャルティコーヒー蒼のインターン生が、美味しいコーヒーをお届けします。

#### 現地でのオペレーション体験を見学してきました！

緊張感、新しい事への希望が伝わります。渾身の一杯を頂けました。美味しいなあ 応援しています！ BY 鈴木



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。



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。

**5/8** **アロマとハーブでセルフケア**  
 10:30~ 12:00 (月)  
 ラベンダーとベルガモット精油を使って爽やかな香りのボディパウダーとスプレーを作ります。  
 講師 伊藤 貴美子さん  
 ¥ 2,800円 (材料費込)  
 筆記用具  
 梅雨の季節が来る前に、ジメジメ対策グッズを香りを楽しみながら準備しましょう。

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。

**5/2 6/6** **けんぽうBook★カフェとフリップ作り**  
 10:30~ 12:00 (火)  
 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＝フリップの制作をします。  
 講師 画房寺子屋 はら かずこさん  
 ¥ 300円  
 あれば「わたしとあなたのけんぽうBook、たいわけんぽうBook+」  
 どなたにも参加しやすい、ゆるやかな集まりです。

**5/12 6/2** **エコクラフトバンドでかごづくり**  
 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す。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

**5/9 6/13** **はじめてのタティングレース**  
 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♪  
 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)

**5/9 6/13** **草木染め&裂き織&手織り**  
 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。)  
 講師 大井 由美さん  
 ¥ 1,400円~  
 ゴム手袋、エプロン  
 ビニール袋

**5/15 6/19** **ニットカフェ**  
 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♪  
 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

**5/23 6/27** **ヘルシー石焼料理体験&お食事会**  
 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。  
 講師 星野 直樹さん  
 ¥ おひとり500円  
 お茶碗、お箸、取り皿

**5/25 6/22** **布花あそび**  
 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好きな形に仕上げるすることができます。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  
 お手拭き又はウエットティッシュ

**5/18 6/29** **裂き織&手織り&草木染め体験教室**  
 13:00~ 15:00 (木)  
 初めて体験の方は、綿糸でコースターが数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

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  
 ¥ 3,500円 (鉢代込み)  
 手袋、園芸ハサミ、割りばし  
 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。

**やさしいピラティス**  
 講師 山本 友香さん  
 ¥ 1,500円  
 好きな飲み物 汗拭きタオル  
 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♪

**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  
 ¥ 2,500円~  
 あれば花器、花はさみなくてもOK  
 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。

**己書で絵手紙を描きましょう**  
 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  
 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。

**女性限定 ヘッド&ハンドセラピー**  
 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  
 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。

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

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

**愉しく印(石)を作ろう!**  
 講師 児玉 東城さん  
 ¥ 2,000円  
 ノート、えんぴつ  
 新聞紙  
 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)

**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  
 ¥ 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。)  
 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ジュ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!

**週波数で健康予報【Newscan体験】**  
 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  
 週波数といえば「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、良くも悪くも人は週波数の影響を受けやすいと言われています。自分の週波数を『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。