

2024

1月2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

完成見学会情報
はこちらから

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1 HAPPY NEW YEAR 本社・モデルハウス 12/31~1/3 エコショップ冬季休暇 2023/12/27(水)~2024/1/4(木)	2	3	4	5	6	7
8 成人の日	9 ■タティングレース ■草木染め&織り 「1/fのゆらぎと癒し」キャンドル展 1/9(火)~1/29(月)	10	11	12 ■エコクラフト バンドでカゴ 苔テラリウム	13	14
15 ■ニットカフェ	16 ■けんぽう Book	17 ビタミン材運動	18 ■草木染め&織り	19 ■石印を作ろう ■お味噌づくり	20	21
22	23 ■ヘルシー 料理教室	24	25 ■布花あそび 低糖質生チョコ	26	27	28
29 ■アロマとハーブ	30	31	2/1	2 ■エコクラフト バンドでカゴ	3	4
5	6	7	8 ■草木染め&織り	9 すっきり骨盤調整 ■お味噌づくり 『春を迎える』展 2/9(金)~27(火)	10	11 建国記念の日
12 振替休日	13 ■タティングレース ■草木染め&織り	14	15 ■けんぽう Book	16 ■石印を作ろう	17	18
19 ■ニットカフェ	20	21	22 ■布花あそび	23 天皇誕生日	24	25
26	27 ■ヘルシー 料理教室	28	29			

🕒 開催時間 📍 定員 💰 参加費 🏠 開催場所 📦 持ち物

各教室のご予約、および
お問合せはこちらから → ☎️ 0120-86-4191

右記のQRコードを読み取っていただく
とエコショップの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。



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。

こちらの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。



ecoeco通信 1月2月



2023/11/25 多くの方のご来場ありがとうございました！



今月の言葉 決心すると風向きが変わる

迷いやためらいはあっても
心を定めてスタートしたい。
その時新たな知恵が湧き、協力者も現われる。

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

ごあいさつ

みなさま

本年も大変お世話になりました。ありがとうございました。

さて、2023年を振り返ってみると「環境の変化」がとてつもなく大きかった1年でした。

- 1つ目はコロナ時代からの脱却
- 2つ目はデフレからインフレへ急加速
- 3つ目は自然地球環境の大変化

1つ目のコロナ時代からの脱却という観点においては、コロナで追われていた過去3年でしたが、コロナが過ぎ、消費者の価値観は多様性に富んでいます。
住宅業界はこのコロナ化でステイホーム、住まいへの投資が大きくなりましたが、
住まいを求めている人が一様な志向があるわけではなく、持ち家、賃貸、リノベーション様々な
ニーズに対応し、期待を超える提案をしていくことが私たち地域工務店に求められていることでは
ないかと思います。

2つ目のデフレからインフレへの急加速については、
建物を建てる施主には非常に影響が大きかったと思います。
この1年だけでも各メーカーから、運賃、ソフトウェアなどの値上げが毎月のように報告されています。
自社努力だけでは・・・のレベルを過ぎており、お施主様への価格の転嫁で、大変心苦しいところでも
あります。
その分、建物には価格以上の価値を提供できるように努力をしていきたいと思っています。

3つ目の自然地球環境の大変化については、私が最も危惧している問題の1つです。
私たちは「自然とともに健康的に楽しい暮らし」をコンセプトに住まいづくりを続けてきていますが、
その考えの中心は日本の素晴らしい四季にあります。
今年も9月や10月は気温の高い日が続き、11月になったら急に気温が下がり、早くも雪も・・・
秋が短くなってきていることを痛感しています。

しかし私たちは、子どもたちの未来の地球環境を守るべく、
自分たちができることを積み重ねます。
SDGsプロジェクトや、緑や土と暮らす分譲地づくり「こくらす」、
生活するエネルギーが少なくなる住宅、建物づくりなど。
スタッフが丸となり、
大きな環境変化にも対応し、取り組んでいます。

結びとなりますが、
2024年も環境の変化が大きい年になると思いますが、
つながりのある皆様のお力添えを頂きながら
前に進んでいきたいと思っています。

2023年もありがとうございました。
引き続き2024年もよろしくお願い申し上げます。

株式会社イトコー 代表取締役 伊藤博昭



01.09火
→.29月

『1 / f ゆらぎと癒し』
キャンドル展

天然植物性ワックスを使用し、一つ一つ丁寧に手作りしております。
リラックスタイムやおやすみ前のちょっとした時間に、
キャンドルの柔らかな炎と優しい灯りで
ホッと一息つく時間を。。。
キャンドル・ボタニカルサシェなどを展示販売させていただきます。
お気に入りが見つかりますように。



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

作者 pono..candle さん



キャンドルアーティスト



@pono_candle

Message

慌ただしく過ぎ行く日常の中、
ほんの少し立ち止まる時間を作り出してほしい。
あなたがあなたでいられる時間を提供したい。
そんな想いをキャンドルにのせて活動しております。

02.09金
→.27火

『春を迎える』展



入園、入学、春からの
新生活がワクワク楽しみになるような
布小物を中心に展示販売します。
お気に入りを見つけに来てください。



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



作者「しずく…」の皆さん

作家名
「choco」「yu-kari」「kutatto」「Rose」

Message

布選びにこだわって上質で長く使える素材を中
心とした布小物などを制作しています。

01.12金

苔テラリウム体験



先着予約

地産地消

自分だけの自然風景を手軽に作りたい方へ。透明なガラス器に2〜3種の鮮やかな苔、色とりどりのカラーサンド、そして石を組み合わせて、まるで本物の風景が浮かぶようなテラリウムを作りましょう。自然の中にあるような癒しを、自宅で楽しむことができます。初心者でも簡単に作れるので、ぜひ挑戦してみてください。

材料：透明なガラス器（直径 8cm 高さ 10cm）
土 2〜3種類苔 小石 カラーサンドなど

汚れても
良い服装で

① 10:00 ~ 11:30 ② 13:00 ~ 14:30
各時間6名 なし モデルハウス1F ¥ 2,200円



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。

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。

01.17水

穂の国の森から始まる家づくりの会
循環する教室の空気はビタミン材運動開催

事前連絡

その他

弊会のメイン活動、子どもたちに近くの山の現状を知ってもらうために教室の横の掲示板に子どもたちと一緒に杉の間伐材を貼る「循環する教室の空気はビタミン材運動」を開催します。昨年 6 年生が貼った板を剥がして加工します。そして新しい間伐材の板を貼ります。こうして持続可能な活動になります。SDGs 活動の一環でもあります。山の豊かさや生態系を守るための一緒にしてみませんか？

① 13:00 ~ 16:00 ② 13:00 ~ 16:00
無料 汚れてもよい格好で、飲み物、タオル等



穂の国の森から始まる家づくりの会



令和 4 年度
あいち森と緑づくり環境活動・学習推進事業交付金活動

教室の空気はビタミン材運動や地元の木を使った家づくり、植林・下草刈・枝打ち活動、山見学会などを行っています。

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS穂の国の森から始まる
家づくりの会 HP はこちら

01.25木

バレンタイン直前！低糖質の生チョコを作ろう！
いつまでも錆びない私でいる為の栄養の摂り方講座

先着予約

健康講話

私たちの体は食べた物で出来ています。健康的な毎日を過ごすのも、病気になるのも食べた物次第・栄養次第と言っても過言ではありません。抗酸化作用のある栄養素をしっかり摂って錆びない私でいる方法についてのお話もさせていただきます。

*キャンセル料について
お客様都合でのキャンセルは 1/22(月) 前までにお願いします。
前日・当日でのキャンセルは ¥500 頂戴しますことをご承ください。

① 10:00 ~ 13:00 ② 13:00 ~ 16:00
エプロン・食器を拭く布巾・作ったスイーツを入れるタッパーなどの入れ物



約 2.5 cm 角のチョコレートが 9 個できあがります。

講師 崎下奈央さん



ローカーボカフェ向日葵店長・管理栄養士
・オーソモレキュラー栄養療法カウンセラー
・調理師・薬膳アドバイザー



Message

健康は人生の優先順位で 1 番ではありません。でも健康を失うとすべて失います。健康を手に入れるには毎日の生活の積み重ねが大事です。低糖質スイーツと分子栄養学（オーソモレキュラー栄養療法）の考えに基づいて皆様の健康的な毎日をお手伝いします。

02.09金

肩こり、首こりすっきり体操



先着予約

健康講話

姿勢が気になる！腰痛がある！膝が痛い！等の人もぜひご参加ください！気になっている肩こりや首こり、腰痛、膝の痛み、お尻のたるみや二重アゴなど、様々な症状は骨盤や筋肉のクセが原因かもしれません！

簡単な骨格の説明も行うので、知りたいことを知れるかも♪
ゴムバンドを使い、骨盤を締め、姿勢を正しながら軽い筋トレも交えて一緒に体操していきましょう！

・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。

① 10:00 ~ 11:30 ② 13:00 ~ 16:00
4名 動きやすい服装、タオル、水分



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】
豊川市馬場町縄手上 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。



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。



イトコーの縁の下の力持ち

今回紹介するのはメンテナンスチームのリーダーを務める稲石さん。

以前はイトコーの家の現場監督をしていた長年の経験活かして、現在は定期点検で
住まい手様宅を回り、見えるところはもちろん、屋根裏や床下など普段みえないと
ころにも不具合がないか、お客様の心配事にお答えしています。

稲石さんへ Q & A

Q 1、メンテナンスの仕事の大変なところは？

A、『知っていることも知らないことも直していかないとけ
ないのでわからないことはその都度調べたりするので
大変ですが勉強になります。』

Q 2、メンテナンスの仕事にやりがいを感じるころは？

A、『お客様から「来てくれてありがとう」と言われたり笑顔
で帰れる時ですね。』

Q 3、ロボコッパが生まれたきっかけは？

A、『社内で行う SDGS の活動の中で現場からの端材の木端を
イベントで配っていたりしたのを見て木端の利用として
何かできないかと考えてのがきっかけです。』

Q 4、いろんな顔したロボコッパがいますが、 どんなときにアイデアが浮かびますか？

A、『車で移動時間や休憩中です。キャラクターや動物で
ロボットっぽくなったら面白いかなと想像しています。』

Q 5、プライベートな時間の愉しみは？

A、『子どもがサッカーしているので応援に行くことです。
あとはたまにDIYすることです。』

稲石さんは知る人ぞ知る、イトコーの最近の新キャラ「ロボコッパ」
の生みの親でもあります。稲石さんのお子さん思う気持ち +DIY 好き
がロボコッパが生まれる本当の
きっかけかもしれないですね。



イトコーのコワーキングスペース
TOCOTOCO でオリジナル
「のりとしロボコッパ」販売中です。



イトコーホームページ
づくり手たち
メンテナンス稲石憲俊



コワーキングスペース
TOCOTOCO instagram



motto! つながるレポーター

08

イトコーレポート
FAN FUN イトコーWhat's
FAN FUN イトコー？

FAN FUN イトコーとは、イトコー
が施工させていただいたお家に
お住まいのお客様を対象に、
イトコースタッフとお客様が
出会ったご縁を大切にしみな
がら交流が深まることを目的と
したイベントです。



サッカー



今回のイベント会場はスポーツと BBQ を楽しむことができる
公園で、来ていただいた方と交流をしながら楽しめるように、
スタッフがスポーツチーム、料理チームに分かれながら準備
させていただきました。

私はスポーツチームで、怪我無く皆様に楽しんでいただけ
るように打合せを重ねながら準備してきました。
当日は沢山の笑顔を見ることができ、大人も子供も楽しく
過ごすことができたいいイベントになったかと思います。
個人的には小学生以来の綱引きが楽しかったです★ 市川



綱引き

ミニゲーム



今回のイベントでは全体を見させていただきましたが、
無事に終わりホッとしています。大人も子供も私たちも
一緒にサッカーできたことがとても楽しく、親しくなれ
た気がします！ 鈴木

炭火でのカレー作りは初めてだったので不安もありましたが、
沢山の方がおかわりに来てくれてとても嬉しかったです。一緒
に野菜を切ったり、さつまいもをアルミホイルでくるんだり…
私たちも普段なかなか体験できないことを経験することができ
ました。
私は料理チームだったのでサッカーも綱引きもしていませんが、
なぜだか次の日筋肉痛になったのもいい思い出です◎ 近藤



カレー＆焼き芋づくり



カレーライスと焼きも
バナナアイスをお客様
も社員も喜んで食べ
てくれて嬉しかったです。
おしゃべりもできて繋
がりの場ができて、と
ても良い時間でした！ 鶴田

皆様と沢山お話ができて嬉しかった
です。ありがとうございました。
今後も引き続き宜しくお願い致します。

株式会社イトコー 社長



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、繋がりに生まれた「伝えたい」をお届けするページです。



自然派掃除のススメ \ Let's do natural cleaning!



化学物質を含まない重曹やセスキ炭酸ソーダやクエン酸は排水後も微生物などの働きによって成分を分解してくれるため、環境に負担が少ないと言われています。もちろん人やペットにも負荷が少なくお掃除することができます。



家の場所ごとに洗剤を買い揃える必要がなく、汚れの **種類** で使い分ければ OK !

重曹やセスキ炭酸ソーダは生ゴミ臭、体からの汚れ、(湯あか・手あか)、タバコのヤニなど酸性の汚れを落とします。リビング、キッチン、お風呂、家全体の汚れに使えますよ!

重曹

研磨性があるので「焦げ」などのこびりつき汚れに!

- 日本製
- 成分: 重炭酸ソーダ
- 内容量: 500g=262円
1kg =471円



セスキ炭酸ソーダ

水に溶かしてスプレーが便利! 油汚れの拭き掃除全般に!

- 日本製
- 成分: セスキ炭酸ソーダ
- 内容量: 1kg=572円



水垢・尿石にはクエン酸

クエン酸はアルカリ性の汚れを落とします。雑菌の繁殖も防ぎます。成分が残るとステンレス製品は変質してしまうことがありますので最後のから拭きも忘れずに。



■内容量: 240g=366円

ガンコな汚れには **+α** 酸素系漂白剤がオススメ! 60度のお湯つけおきすると汚れが落ちやすいですよ!



イトコーSDGsは個人~会社全体~そして地域へSDGsが拡がること目的に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



~ Co-class ~

とはイトコーが提供する分譲地の総称です

こくらす web



“Co-class” は「こくらす」と読みます

ここでは、緑あふれる豊かな環境で暮らすことを提案しています。アプローチや窓から見える景色を相互に共有し、広々として豊かな景観を作り出します。それは、その土地の価値を向上させるとともに、リジェネラティブ(環境の再生)な取り組みだとも言えます。

新城市では新たなプロジェクトも始まりました。未来の子どもたちによりよい環境を残していきましょう!



↑ Co-class の実際の写真です。詳しくは web、またはお電話 (0120-86-4191) にてお問合せください。

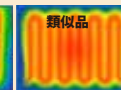
大切な人に使ってほしい暖房器です。

遠赤外線輻射式セラミックヒーター「サンラメラ」

パワフルなのにカラダに優しく、就寝時でも安心して使えます。

Powerful

例えば 1200W のパネルヒーター・オイルヒーターの場合 4.5 ~ 8 畳
サンラメラは 1200W で 12 ~ 14 畳、600W で 4 ~ 6 畳を効率良く均一に暖めます。



サンラメラはセラミックパネルと熱源の発熱体を一体化した面状発熱体 (特許取得) で大量の遠赤外線を効率良く放射できます。それに比べ類似品は電熱線を線状に貼り付けているため、パネルと熱源が一体化されていないため、熱の伝導効率が下がりより多くの熱源を必要とします。

Point1

体の芯から暖まる

サンラメラは遠赤外線のみ放射による輻射式暖房器です。太陽光や炭火のように空気ではなく、熱が人体や室内の布などの内部からあたたまるので、手先だけ冷えるということがありません。

Point3

Safety

ヤケド、火事が心配なお子さん、お年寄りにも安心
輻射熱を利用した暖房器なのでカーテンなどが触れても発火しません。また、表面温度が高くなりすぎたり、地震などで倒れると安全装置が働いて電源が切れます。

ガードに触れてみてください。

遠赤外線しかでていないから、金属は熱くならないのでお子さんにも安心です。

※上部は熱の対流のため温度が上昇しますが、ヤケドするほどではありません。

**600W タイプも
[3 段切替構造]**

600W タイプ メーカー希望価格 **83,600円** → **59,800円**

サイズ: 560×410×220mm 暖房能力4.5~8畳 電圧ケーブル2.5m 5.5kg
※620型はキャスター付きで移動が便利です! (消費電力: 200W/400W/600W)

1200W タイプ メーカー希望価格 **176,000円** → **149,800円**

Point2

他社が真似できない技術

発熱体 (特許取得済) の安定製造が難しく、また表面のセラミックに金属の発熱体を接合する技術が大変難しく、熟練した職人の手作業により作られています。

Point4

clean

空気を汚さない。

サンラメラは遠赤外線のみ放射のみなので無風・無音・無臭です。ファンヒーターのような乾燥させたり、余分な水分を出すこともなく、室内のホコリを巻き上げることもありません。

今までに当店でサンラメラご購入の方へ
ご愛用者様2台目キャンペーン エコショップ券 **600W1000円分** **1200W2000円分** プレゼント! **2024年3月末まで**

当日から使えます!

入荷しました!

People Tree フェアトレードオーガニックチョココレート



バレンタインギフトやお土産にオススメ!

おいしさのひみつ

ビーブルツリーのチョコはベースとなるカカオ、黒糖、粗糖をはじめ、トッピング素材もすべて有機原材料を使用。農畜産物以外の余計なものの一切加えずに作ります。乳製品はスイス原産。乳牛は牧場でびのびと育てられており、その牛たちのミルクは、スイスのオーガニック認証を受けています。サトウキビの絞り汁を煮詰めただけのフィリビンの黒糖や、パラグアイの粗糖を、チョコの風味に合わせて使い分けています。

フェアトレードオーガニックチョココレートは以下の認証を受けています。



WFTO 製品認証
2013年に原材料から生産まで WFTO が定めた「フェアトレード 10 の指針」が守られていることを証明するもの。



JAS 有機 JAS 認証
有機農産物や有機農産物加工食品が JAS 法に基づき、JAS 規格に適合した生産が行われたものであることを証明するもの。



EU オーガニック (有機)
有機農産物や有機農産物加工食品を使った加工食品が EU によって策定された有機農業規則に従って生産されたものであることを証明するもの。

ココアバターで最高の口どけ

体温で溶けはじめるココアバターは、とろけるような極上の口どけ。温度にデリケートで溶けやすいココアバターを賢く使っているため、ビーブルツリーのチョコは寒い季節にだけ味わえる特別な存在です。植物性油脂で代用したチョコでは味わえないデリケートでなめらかなおいしさです。



暮らしに彩り Ecoショップの暮らし方教室のご案内 2024年 1月 2月

Standard class

スタンダードクラス まずは体験から参加できます。
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。

1/12 2/2
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
¥ 3,300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



1/9 2/13
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。モチーフやマスキ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)



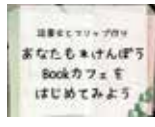
1/9 2/13
13:00～15:00 (火)
草木染め&裂き織&手織り
身近な植物で、スカーフやコースターなど染められます。糸を染めて、手織りに♪ (裂き織や手織りも体験できます。詳しくはお申し込み時に申し出ください。)

講師 大井 由美さん
¥ 1,400円～
ゴム手袋、エプロン
ビニール袋



1/16 2/15
(火) (木)
10:30～12:00
けんぽうBook★カフェとフリップ作り
平和なく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。

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+」



1/19 2/16
13:00～15:00 (金)
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



1/15 2/19
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



1/23 2/27
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
1/23満席の為、キャンセル待ちで受付中



1/25 2/22
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
お手持ち又はウエットティッシュ



1/18 2/8
13:00～15:00 (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。)

講師 大井 由美さん
¥ 1,400円～
お問合わせください
裂き織の場合は布など



WorkChange class

ワークチェンジクラス 初めての参加の方、大歓迎です。毎月作る作品やお料理を決めて開催しています。

1/19 2/9
(金)
①12:40～②13:15～
③13:50～④14:20～
恒例 手作りお味噌教室
作った味噌(5kg)は持ち帰りでご自宅での保管管理になります。保管方法はお教えます。各回1名もしくはお友だち2名になります。赤味噌か白味噌かご希望をお知らせください。

講師 Yumiさん
¥ 1,600円 (+材料費2,400円)
天然塩 500g
仕込み容器4.8L(熱湯消毒済)
エプロン・タオル・ビニール手袋



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。

脚スッカリ★巡るリフレクソロジー
リフレクソロジー/オイルを使用した、膝から足裏までのトリートメントです。ふくらはぎや足裏の反射区を心地よい力加減で刺激していく、スッカリ感の高いトリートメントです。椅子に座ったまま施術するので気軽に受けていただけますよ。

講師 安田 よしこさん
¥ 3,300円 (30分)
とくにありません



おもしろ凸凹絵の具 ディンプルアート体験
車の廃材を元に作られたおもしろ凸凹絵の具。筆を使わない、乾くと凸凹が出来るディンプルアート体験でオリジナルの小物入れと一緒に作ってみませんか? ※絵の具にアルコール成分が含まれる為、アレルギー確認の必要があります。

講師 山口 浩司さん
¥ 4,400円 (小物入れ代含)
とくにありません



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カリします。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



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



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ができます。

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。)



1/29 (月)
10:30～12:00
アロマとハーブでセルフケア
精油・ハーブなどの自然素材を使って季節にあわせたアロマクラフトを作る講座です。1月は、2024年・お守りとなる香りで「練り香水」と「ローション」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

