

2024

3月4月

イトコーHP
随時更新中完成見学会情報
はこちらから

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
26	27 あきみせかつどう	28	29	3/1 ■エコクラフト バンドでカゴ ■柑橘蒸留会	2 間伐活動	3
4 星よみアート	5 ミネラルキムチ	6	7 ■草木染め&織り	8 ■味噌づくり	9	10
ニーナ&リーヌのお菓子とアートとアクセサリー展 3/4(月)~24(日)						
11 ■アロマとハーブ	12 ■タティングレース	13	14	15 ■ヤクルトさん教室 ■石印を作ろう	16	17
18 ■ニットカフェ	19	20 春分の日	21 ■けんぽう Book	22	23 自然体験学習 豊橋市 新築 完成見学会	24
25	26 ■ヘルシー 料理教室	27	28 ■布花あそび	29	30	31
4/1	2	3	4	5 ■エコクラフト バンドでカゴ	6 メンテナンス教室 豊橋市 新築 完成見学会	7
8	9 ■タティングレース ■草木染め&織り	10	11	12	13	14
15 ■ニットカフェ	16	17	18 ■けんぽう Book ■織り&草木染め	19 ■石印を作ろう	20	21
22	23 ■ヘルシー 料理教室	24	25 ■布花あそび	26	27 バラの販売ワーク ネイチャーゲーム	28

🕒 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。→



LINE登録をお願いします

エコショップ会員登録済の方はこちらの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。→



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。

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 3月4月



春の福津農園で自然体験学習

自分で摘んだ春の山野草の天ぷら、
本物の鶏だし鍋、木登りなど盛りだくさん！

ご予約はP4へ→

今月の言葉 **明るい挨拶、澄む空気**

挨拶する声のトーンはどうか。
真心を込めて、爽やかに行なう時
その場が清みわたってくる。

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

03.01 金

先着予約 健康講話

香り柑橘「ベルガモット」蒸留会 ～柑橘スイーツで 10 時のおやつ～



ビターオレンジとライムを交配させたと言われている、イタリア原産の柑橘ベルガモット。オーデコロンの原型とされている「ケルンの水」はベルガモットを使用した最古の香水と言われています。
そんな歴史ある香り高い柑橘を蒸留し、唯一無二の香りを堪能しながら、柑橘の香りの効能などアロマの豆知識をご紹介します。
蒸留中は、豊川の柑橘農家さんがセレクトした柑橘スイーツと搾りたてのベルガモット果汁を使ったアールグレイで 10 時のおやつタイムも楽しめますよ。◎ベルガモットは愛知県産で昨年末に収穫した冷凍保存のものを使用。

🕒 10:00 ~ 11:30 🏠 モデルハウス 1F 🧑 6名 📦 特になし
💰 2,000円 (約30ml分ベルガモット蒸留水・おやつ＆お茶込み)

講師 鶴谷真梨子さん



豊橋アロマトリートメント&アロマスクール「にこ」日本アロマ環境協会認定のアロマセラピストの鶴谷真梨子です。当サロンではその日の気分や体調に合わせたアロマオイルのブレンドなど、オーダーメイド感覚で気軽に受けることができます。



03.02 土

先着予約 地産地消
🗓 2/29

前回雨天中止のため【リベンジ開催】初開催 13 年前に植林した山の 間伐活動をやろう！ in 鳳来寺山麓

2011 年 4 月にイトコー 60 周年・穂の国の森から始まる家づくりの会 10 周年を記念し鳳来寺山麓にスギやヒノキなど 600 本植林しました。そして毎年、保全・下草刈り活動を実施。あれから 13 年、健康な山づくり、良い成木にするために初めての間伐活動を行います。今回、間伐活動だけでなく山や森林、木を知る楽しいイベントを企画しています。詳しくは HP をご覧ください。ぜひ、ご家族でご参加下さい。

🕒 10:00 ~ 15:00 🏠 新城市鳳来寺山麓 💰 お弁当代 (1人 1000円 (お茶付き))、お弁当持参でもOKです。
📦 登山のできる格好、飲み物、タオル等

間伐活動とは？



森林整備の1つ。簡単に言うと木の間引き作業です。成長により木々同士の間隔が狭くなります。放置すると日光や栄養が十分に行き渡らなくなってしまうため、木々の一部を伐る作業が必要になります。その作業が「間伐」です。その際に伐採された木材を「間伐材」といいます。



香りを大切にしたい美味しい焼き菓子「しちか」さんによる、金柑とクルミのショコラケーキやレモンケーキなどのおやつもお楽しみください。

Message

卒園、卒業、お別れなど何かと緊張するシーンが多い3月こそ、リラックス&リフレッシュ効果の高い柑橘の香りで、自分自身を癒してみませんか？



13 年前の植林活動の様子

Message

* 特に13 年前に植林活動に参加された皆様へ。ぜひご参加下さい。一緒に間伐しませんか？

穂の国の森から始まる家づくりの会



03.04 月

▶▶.24 日
最終日17:00まで

ニーナ & リーヌのお菓子と アートとアクセサリー展



Rene.hm の本物のお花や天然石を閉じ込めたレジンアクセサリーと、ニーナニーノのオーガニックや無添加、アレルギー対応などこだわりの焼き菓子を展示販売します。
そして！ニーナが描くアルコールインクアートと Rene.hm がコラボした限定のアクセサリーも並びます。
お気に入りが見つかりますように。

🕒 10:00 ~ 18:00(最終日17:00まで) 水・祝日定休
🏠 エコショップ 1F 💰 来場無料

作者 Rene.hm(リーヌ)さん



本物のお花や天然石を使用したアクセサリーをお子さまから大人まで楽しめるラインナップで作っています。今回はニーナさんとのコラボ作品がメインです。

📷 @fukufleurk

作者 Nina nino natural sweets(ニーナニーノ)さん



オーガニックや無添加、地元食材を中心にグルテンフリーをはじめアレルギー対応など素材だけでなく製法にこだわったお菓子作りをしています。期間限定焼き菓子もご用意する予定です、お楽しみに！

📷 @nina_nino_natural_sweets

03.04 月

先着予約 地産地消

企画展ワークショップ 星よみアート



星よみの世界では春分は一年の始まりであり、宇宙元旦と呼ばれます。新しい一年を楽しく思い通りに生きられるよう、あなたの生まれた瞬間の星の配置からあなたを輝かせるお守りカラーをお伝えします。一年を輝かせるカラーで風で描くアルコールインクアートを楽しみましょう！
すぐお家に飾れるパネルはイトコーの端材を利用して作成します。また身につけられるキーホルダーも作ります。

お一人ずつのホロスコープ作成のために生年月日、出生時間、出生場所 (県と市) を申込時に教えてください。

🕒 ①10:00 ~ 11:30 ②13:00 ~ 14:30 ごろ
💰 3,500円 🏠 エコショップ 2F 🧑 8名
📦 汚れても良い服装 (エプロン) 作品が入る袋、A4ファイル

講師 細田みゆきさん



星よみアロマ☆ナナネイロ

星とアロマで自分を生きる方法をお伝えしています。
鑑定セッションや、星を使って思い通りに生きる星よみ講座など開催。

📷 @nananeiro_miyuki

講師 浦部奈保子さん Nina nino natural sweets



実はアルコールインクアート認定講師でもあります。風で描くアルコールインクアートは世界にひとつだけの今を楽しむアート。誰がどんなふうにも描いても、それはそれは素敵なアートになります。不思議な感触を楽しみにしてください。今回は星よみで解かれたあなたの HAPPY カラーで HAPPY アートを描きます！



※注意事項 高濃度エタノールを使います。
妊婦さん、化学物質過敏症の方などはご相談ください。

03.05 火

腸内環境を整え、栄養満点！
ミネラルキムチ作り



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！

材料の農産物、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なりません。

「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 4,500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）、リンパスベシャリスト。自身
が病気になったことがキッカケで栄養学を学び
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。

03.15 金

ヤクルトさんの健康教室
～自分でできる「予防」～



先着予約 健康講話

今年は 4 年ぶりにインフルエンザも流行。寒い時期は空気も乾燥し
免疫力も低下しやすくなり、感染症にも気を付けなければなりませ
んね。感染症対策で自分でできることとして、本来身体に備わって
いる免疫システムを中心とした、生体防御機能をしっかりとメンテ
ナンスして、腸内環境を整えること、低栄養にならないような生活、
質の良い睡眠を充分にとることが不可欠です。

講座では、日常の食事や、お腹の健康の重要性を感じるとともに、
睡眠までが感染症対策と大きく関わっている事をお伝えし日頃から
自分で「予防する」を実践してもらえたらと思います。

10:00 ~ 12:00 モデルハウス 2F なし
6名程度 無料（おみやげ付き）



講師 小原 真由美さん



ヤクルトスタッフ 30 年の経験活かして、
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。

02.27 火



あきみせかつどう
キックオフイベント

先着予約 地域活動

あきみせかつどうとは年齢性別職業問わず多様な背景を持つ人々が
集まり空き店舗＝「あきみせ」を活用し理想のスペースをみんなで
創造する活動です。参加資格は「お店づくりに興味がある」それだけ。
あきみせを活用してお店をひらく、という共同のテーマを通じて、
新たな関係を生み、柔軟なコミュニティをつくりましょう。
イベントでは「開業した事業者の講演」「DIY 賃貸 専門家の講演」
「パネルディスカッション」を行います。

14:00 ~ 16:00 やねのにっぽうホール豊川
無料 諏訪三丁目 300 番地プリオビル 5 階



主催 (株)本宮・すわボン商店会



豊川市にお住まいの方以外でも
参加いただけます。
(株)イトコースタッフの松原
もパネラーとして参加します！



Message

「自分のお店を持ちたい」方はもちろん、
「お店づくりに応援したい」「空間創り
に興味がある」「起業に興味がある」と
いう方もお気軽にご参加ください。

このイベントのみ
申込はコチラから↓



03.23 土

2024 年 春の「いぶき」を体感！
有機循環農業「福津農園」
自然体験学習をしましょう

抽選 地産地消

べ切 3/9 抽選 3/10

有機循環農業 福津農園 代表
講師 松沢 政満さん



新城市中宇利福津 38
(地図は申込後送付)
第 15 回環境保全型農
業推進コンクールで
農林水産大臣賞受賞



旬産旬食…冬の寒い時期に耐えて生えて
きたアケビの強い春の新芽は、新陳代謝を
活発にすることで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。
鶏スープを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。



10:00 ~ 15:00 経路
注意
福津農園 現地集合
1 家族/500円 詳しくはHPで
+ 食事代500円(中学生以上)
通常の行き道が昨年 6 月の豪雨で通行止の
為、迂回ルートの案内を当選後送付します。

04.07 日

住まいの
メンテナンス教室

先着予約 いとこ会

株式会社イトコー 設計士
講師 小林康弘



イトコーのつくり手たち
1 級建築士
OM イトコーの家。
に住んでいます。



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。

10:00 ~ 12:00 無料
14:00 ~ 16:00



教室の内容は
こちらの動画で
ご覧いただけます。



04.27 土

予約不要 1 day 企画展

ドライフラワー・生花販売&ワークショップ
バラ好きさん集まれ～！

予約
不要



バラ生産日本一の豊川市だからこそ実現できる今回のワークショップは、市販されることがめったにない、通称“未利用バラ”が主役。小さく控えめなバラですが、ドライフラワーにすると可愛らしいと人気急上昇中です。ミニブーケやアレンジ、アート作品などを好きなバラを選んで、自分だけのオリジナルを楽しみましょう。当日はハンドメイド作家さんによるバラのドライフラワーアレンジや生花バラの販売も予定しております。

◎ワークショップは200円への特別価格
予約不要。好きな時間にお越し下さい。
ご希望に合わせてアドバイスいたします。

🕒 10:00 ~ 15:00 🎫 来場無料 📍 エコショップ2F

作者 豊川バラのドライフラワー普及協会さん



2023.12に設立。豊川市のバラ園スタッフによる“もったいない”から始まったグループ。



hoahong.jp



◎バラの本数に限りがございます。予めご了承ください。

Message

「未利用バラ」とは正規基準を満たすバラの生育過程で、どうしても不要になる小さなバラを称しています。茎も細く短いものが多いため、生花販売には不向き。主にドライフラワーにして皆様に愛でてもらえたら…という想いで活動しております。

04.27 土

先着予約 その他

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 1人 ¥1000/税込（お茶付き） *お弁当持参もOKです。
しいたけ煮物やフライが最高に美味しいです。

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

今回のお楽しみイベントは計画中です。
決まり次第ご報告します！乞うご期待！
生き物や植物好きならぜひ参加して見て下さい。
是非参加してみてください。沢には
サワガニがいっぱいいますよ。



以前の様子の動画

SDGs イトコーの取り組み（社内編）

イトコーではスタッフそれぞれの意識を高めるためにも CSR 活動の一環として社内でも SDGs に取り組んでいます。

マイボトルの推奨

社内にはスタッフ用の水素水整水器「還元粋」やコーヒーマーカーを設置する代わりに敷地内に自動販売機は設置しておらず、なるべくペットボトルの消費を減らしています。



ごみの減量、リサイクル

ゴミの減量のために各部署でペーパーレス化に取り組んだり、使い捨てではなく何度も使えるモノや自然素材を選ぶようにしています。また排出される廃棄物を細分化しリサイクルに出すことでゴミ削減、CO2 削減に取り組んでいます。



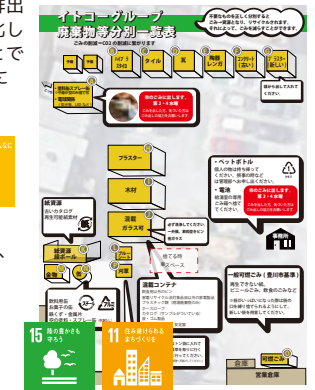
食品ロス削減



省エネ

フリーアドレスのため、事務所に在席人数が少ないときは使わない照明は消したり、ノー残業デーを設定し、夜間の消費電力を効果的に削減し省エネに努めています。

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！



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。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、座面、足座により、良い姿勢へと導き、
良い姿勢を保持できるサポートをする椅子です。

良い姿勢は集中力を高めると言われています。
お子様の食事や勉強用にオススメです



ベビーシート
¥11,000(税込)～
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

ナチュラルカラーが人気

本体、座面ともに豊富なカラー各10色。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が店舗にございます。こちらからご覧いただけます。



¥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。

共通対象：身長90cmから大人まで
耐荷重：100kg 日本製

本品は受注生産です。
ご注文いただけてから納品までお日にち頂きます。

📍 エコショップで実際にご覧いただき、お子様だけでなく、大人の方も座り心地を試していただけます。



限られた時間の中で仕事以外の時間も充実させることが仕事への張り合いや、刺激へと繋がります。このコーナーでは個性溢れるイトコースタッフのオフ時間を紹介します。



お客様への心遣い + 自分に正直 = 誠実

今回紹介するのはイトコーで長年、住宅営業に携わり、2022 年からはリノベーションの営業担当として活躍している渡辺さん。
いつも笑顔で何事にも前向きに取り組まれている姿勢を見ると、こちらも前向きになります。そんな渡辺さんにインタビューしました。

渡辺さんへ Q & A

Q1、新築とリノベーションを担当される上での違いはありますか？

A、ゼロから一つの形にする新築と、既に「在る」という制限の中で、どう再生するかを考えるリノベーションとでは、気をつける視点が全然違うなあと感じています。見えない部分を推測しながら計画していくのが難しくもあり、楽しさでもあります。

Q2、リノベーションの営業をする上でやりがいを感じられるのはどんな時ですか？

A、代々大切に守ってきた家の歴史や、ご家族の思いを共有させていただきながら、一緒に実現していく過程や、完成してお客様に喜んでいただけ時、笑顔が見られた時がとても嬉しいです。

Q3、プライベートな時間の愉しみは？

A、2年前から始めた山歩きです。最近は夫婦で歩く機会も増え、山頂からの眺めだけでなく、樹や草花、風の音、鳥のさえずりなど、季節感を味わいながら歩いています。

Q4、プライベートと仕事がつながることはありますか？

A、元々自然が好きなので、新築でもリノベーションでも、なるべく自然素材を使ったご提案をさせていただいています。「自分が好き」とか「自分が良い」と思ったものは誠実にお伝えできますね。



人の笑顔が好きだという渡辺さん。
受け取った方の笑顔の思いながら絵手紙を書くことも好きだそうです。

イトコーホームページ
づくり手たち 渡辺 信之
(家づくりアドバイザー)

渡辺さんの
instagram



motto! つながるレポーター

What's
MEGAMI's
RICEBAN のだや？

お米で健康を！をモットーにする「米のだや」の一角にある昨年 open したばかりの玄米と麴ピザの専門店。

08 ヒト・コト・モノ vol.10より
玄米と麴ピザ
MEGAMI's RICEBAN のだや
店舗改修デザイン工事：イトコー



鉄骨造のお店に木造で改修工事をさせて頂きました。既設の厨房との動線を活かしたり水回り配管設備をやり替えてスッキリした形になりました。 工事担当：佐野



小麦と添加物を
使っていないから
小麦アレルギーの方や
グルテンフリーを心掛けて
いる方も安心して食べ
られるようにこだわり
抜いたピザです！

木の外壁とメニューのかわいいイラストが目を引きます。生のお米からできているピザなので、「家族みんなでピザを食べられる」ことは当たり前のようにアレルギーをお持ちの方にはすごく特別で幸せなことなんだと改めて感じました！安心安全だけでなく味もとってもおいしく、私自身、あんなに大きなエビが乗っているピザは初体験でした。エビ好きの私にはたまりませんでした～ 近藤

もちもちのピザ生地には小麦粉ではなく、一晩水につけて柔らかくした生米を使っているそうです。噛めば噛むほど旨みが出てきて満足感がとてもあります。具材には地元農家の野菜を使い見た目も味もとても良かったです。お試しでワンカットから販売しているので気軽に楽しめます。期間限定商品もあるので何度行っても楽しめるのも魅力的です。 市川



詳しくは
←米のだやさんの HP

ヒトコトモノ
online コチラから→



行っても安心して楽しめます。隣接するお米屋さんも安心安全の物ばかりあるのでそちらも楽しみです！
是非、皆さんにも両方とも寄って頂きたいお店でした。 鶴田

なぜ小麦粉を使わないのか？なぜ地元の食材で作るのか？オーナーがアレルギーに悩んだ実体験から創り上げた全てにこだわりと理由がある素敵なお米ピザ！最高に Buono! 常時 8 種類、期間限定もあり、いつ



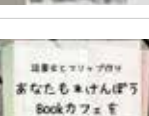
About this page… お客様に！地域の皆様にそしてスタッフに！！

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。



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。

3/1 4/5 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	
3/12 4/9 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。モチーフやマスコットは初心者向けです。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)	
3/7 4/9 13:00～15:00 (木)	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	
3/18 4/15 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 ¥ 2,000円～ かぎ針・棒針 (お持ちの方のみ) 裁縫道具	
3/21 4/18 10:30～12:00 (木)	けんぼう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・けんぼう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ぼうBook、たいわけけんぼうBook+」	
4/18 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～ お問合ください 裂き織の場合は布など	
3/15 4/19 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	
3/26 4/23 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	
3/28 4/25 10:00～12:00 (木)	布花あそび 初めての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 お手拭き又はウェットティッシュ	

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。

3/8 (金) 12:40～13:15～13:50～14:20～	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。保管方法はお教えいたします。各回1名もしくはお友だち2名になります。赤味噌が白味噌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	
3/11 (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。3月は、花粉症など春のトラブル対策にも使える「春のレスキューローション」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	

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 (小物入れ代金) 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	

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々の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験会 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。)	
--	---	---