

2025

7月8月

住育講座 地産地消 住まい手様
健康講話 子育てカフェ その他

エコショップ水曜定休

完成見学会情報

はこちら



MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
30	7/1 ■タティングレース	2	3	4 身にまとう、日々に彩りを展 ■エコクラフト バンドでカゴ	5 7/4(金)~31(木)	6
7	8 ■藍染め	9	10	11 ■石印を作ろう	12	13
14 ■アロマとハーブ	15 発酵食品でカラダ	16	17	18	19 コドモエ務店	20 F-CON体感会 by TOCOTOCO
21	22 ■ヘルシー 料理教室	23	24 ■布花あそび	25 ■石印を作ろう	26	27 F-CON体感会 by TOCOTOCO
28 ■ニットカフェ	29	30	31 ■エコクラフト バンドでカゴ	8/1 ■エコクラフト バンドでカゴ	2 お粥博士シフォンケーキ いごこち体感会 by ひらおガルテン	3
4	5 ■タティングレース	6	7 こどもお料理教室	8 ■石印を作ろう	9	10
11	12	13	14	15	16	17
エコショップ+夏季休暇 8/10(日)~17(日)						
18 ■ニットカフェ	19 秋のハンドメイド展 8/19(火)~9/2(火)	20	21	22 ■石印を作ろう	23	24 F-CON体感会 by TOCOTOCO
25	26 ■ヘルシー 料理教室	27	28 ■布花あそび	29	30	31

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。



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
できます。

ecoshop+イトコー

発行 / 掲載に関するお問合せ先

0120-86-4191

エコショッププラス

〒442-0069 豊川市諏訪西町2丁目245番地

営業時間 / 10:00 ~ 17:00 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

2025

7月8月



今号の特集

イトコーの夏休みイベント

コドモエ務店

7/19開催詳しくは次ページへ

今月の言葉 喜びは分けるほど深くなる

自分が受けて嬉しいことは、
人にも進んで行おう。
幸せは、人と共有するほど大きくなる。

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

涼しい夕方開催! 会場は赤塚山公園

7/19 (土) 2025 開催!

毎年恒例!

Meistars

会場

赤塚山公園
あかつかテラス前

先着・予約制

コドモ工務店

雨天中止・小雨決行

ご予約の際は下記をお伝えください。

- 保護者のお名前
- 参加されるお子様のお名前
- お子様の年齢

体験の内容は詳しくはコチラ→
※体験内容に変更になる場合もございます。

お申込み QR コードまたはお電話で→

0120-86-4191

※保護者の方の付き添いを必ずお願いします。



集合・受付 16:30 あかつかテラスへ集合してください。

体験時間 17:00▶19:00 定員 30 名

参加費

500 円/お子様 1 名

参加費は「穂の国の森からつながる地域づくりの会」へ寄付させていただきます。

check! コドモ工務店

職人の仕事を愉しく体験しよう!



釘打ち
チャレンジ
早くキレイに
釘を打てる
かな!?



大工さん

丸太カット(赤塚山の木)



家具屋さん

切った丸太でオリジナルコースターづくり



板金屋さん

ポリカーボネートに
ビス打ってみよう



サッシ屋さん

網戸を張替え
てみよう



電気屋さん

電気回路をつなげて
あかりをつけよう



建具屋さん

建具を調整してみよう

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

(株)イトコーは持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています

SDGs チャレンジ! マイバックを持てよう!

08.02 (土)

先着予約

子育てカフェ

夏休みの自由研究に! 「卵博士になってシフォンケーキを焼いてみよう」



卵についてのお話

卵はアミノ酸スコアが 100 のタンパク質たっぷりの食品です。

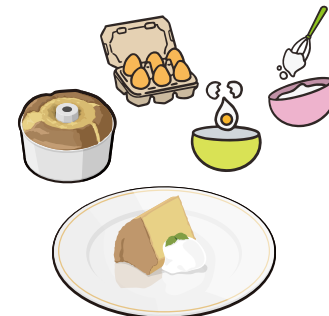
成長期にしっかりとタンパク質を摂る事が大切ですが、

何故大切? どれだけ摂れば良い?

卵の構造のお話から卵が泡立つ不思議についての話にふれ、

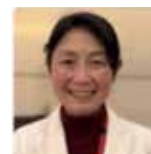
その後実際にメレンゲを泡立て、

シフォンケーキを楽しく作っていただきます。



10:00 ~ 13:00 エプロン、筆記用具、写真を撮れる機材
3500 円(材料費込み)/1 組 エコショップ+2F 5 組

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

材料は白砂糖を使わずに甜菜糖を使います。
大豆粉を使いグルテンフリーで直径 15 cm の
シフォンケーキを作ります。

08.07 (木)

先着予約

子育てカフェ

親子でワクワクしよう! こどもお料理教室 夏野菜でカレーを作り



付き添いの親御さん 1 人とお子様の昼食付き。

夏野菜をたっぷり使ったカレーを作ります。

トッピングも思うがままに楽しんで♪

作った料理をみんなで食べましょう。

※お子様主体で料理していただきます。
親御さんは横でサポートしながら見守ってください。
きっと楽しい時間になるはずです。

10:00 ~ 13:00 エコショップ+2F 5 組
4000 円(親子) ※お子様 1 名追加につき+1500 円
フライパン(25センチ程度)、エプロン、三角巾(自由)、手拭きタオル

講師 三室幸子さん



管理栄養士
子供教室認定講師

習い事として通える
こども料理教室主催



Message

スイミングやピアノ教室のように
お料理教室が子どもの習い事としてあったらいいん
じゃないかと思い、習い事として通える子供お預か
りの子供料理教室をはじめました。



盛り付け自由!

07.04金
▶▶.31木

『身にまとう、日々に彩りを』展

何気ない大切な日々に彩りを添えるアクセサリー。
自然に溶け込むような柔らかさや華やかさをプラス。
私の機嫌をとるためにアクセサリーを身につけて、シンプルの中
に存在感のあるお気に入りをつけて。変色しにくく、お肌にやさ
しいアレルギー対応アクセサリーを展示販売させていただきます。

小枝アクセサリーを作ってみませんか？

7/4金12時 予約不要 初めての方でも出
来る小さなイヤークラフタイプ。これから夏に向けて
自分で作ったアクセサリーを身につけてみませんか？



🕒 10:00 ~ 17:00 (水・祝日定休) 🏠 エコショップ+1F

作者 fork and spoonさん



東三河を中心にイベント出店を
しています。
ウェディングや成人式などの
オーダーにも対応しています。



Message

7/4金12時 2日間限定！ワークショップ開催
開催時間 10:00~15:00

お好きな時間にお越しください。
たくさんの中から選べますよ。



07.15火

先着予約 健康講話

『発酵食品の甘酒・塩こうじ』 で夏に負けないカラダをつくろう

生命活動に欠かせない「酵素の宝庫」と言われるほど、
30種類以上もの豊富な酵素を含んでいると言われる『麹』
を使って「飲む点滴」とも言われる甘酒の作り方やそれ
らを使う「甘酒チキンカレー」を作って試食します。
ラジエントヒーターでつくった玄米麹と米麹の甘酒の味
比べや塩麹の作り方やお料理レシピも紹介します。



🕒 10:00 ~ 13:00 🏠 エコショップ+2F 🛒 特になし
¥ 1000円 (材料費込)



講師 さかわけいこ



- ・エコショップ+店長
- ・ラジエントヒーター、還元粋
- 新林の滝、サンラメラなどエコショップ商品
を自宅でも長年使用中

Message

麹は30種類以上もの豊富な酵素を含んでいます。
この酵素や発酵の過程で生成される成分が、私たちの
体に良い影響をもたらします。また酵素がタンパク質
を分解してアミノ酸（特にグルタミン酸など）を生み
出すことで、食材に深い旨味とコクを与えます。

エアコンから[エフコン]へ F-CON 体感会

WHAT'S F-CON?

自然環境と同じ温度変化「輻射・放射」。

F-CONは自然界の温度変化の原理と同じ、遠赤外線「輻射・
放射」を最大限に活用することで、室内の快適温度を実現します。
真夏は、鍾乳洞にいるような涼しさを。真冬は、春のようなガ
パカした暖かさを感じられます。

無音+無風で、心に、体に、ノンストレス。

無風、無音で、快適温度を保つF-CONは、エアコンの風による
体の総さや、音によるストレスがありません。リラックス感や睡眠
の質を向上し、室内のホコリやウィルスなどを巻き上げないので、
衛生的です。

独自のシステムで家中を快適温度に。

輻射・放射冷暖の効果を最大限に高めるため、独自のエアフリー
システムを研究・開発。体の負担となる室内の温度差を軽減し、
ヒートショック等を予防します。※住宅の構造によって異なります。

TOCOTOCO定休日の日曜日にも体感できます！

7/20 7/27 8/24 予約制 10:00 ▶17:00



マンションにも取り付けできますよ！



夏はF-CONが結露すること
でお部屋の調湿をします。
集まった水は排出管を通し
て外に排出します。

真夏も真冬も室内は快適空間に♪



24時間運転でエアコンより
2℃分省エネ♪

コワーキングスペース TOCOTOCO Information

●暮らしのリノベ開催中

スタッフやご利用様の得意技を活かし、
暮らしを「ちょっと」良くするお手伝い企画です



- ・超初級☆相続相談
 - ・おかたづけ相談会
 - ・家事にまつわるお話し
 - ・空き家・空き店舗相談会
 - ・フリーランスのあれこれFP相談会
 - ・はじめてのホームページ制作相談会
- などメニュー多数

当月のスケジュールはInstagramのプロフィール
画面にピン止めしてあります。
暮らしに役立つイベントや交流会も開催中
情報はInstagramで発信しているので、
ぜひフォローしてください。



コワーキングスペースは
仕事や勉強はもちろん、
手芸や趣味時間を楽しむ
方にもご利用いただいて
います。
定期テスト前の土曜日は、
学生さんも多めです。



予約もできます。
HPからお申込みください。



コワーキングスペースTOCOTOCO

■豊川市諏訪西町1-138

■0533-79-2210

■月～土曜日（日曜、祝日定休）9:00～17:00



全館空調の自然な涼しさを体感！ 「いごち体感会@平屋」 豊川市

8/2(土) 3(日)

ひらおガルテンに設置されているパッシブエアコン。
小屋裏に設置された1台のエアコンから、ダクトリングにより
冬は床下から暖房を、夏には天井から冷房することで屋内
の温熱環境を一年中快適に維持します。建築と空調設備が
一体で計画されることで、屋内も屋外もすっきりと収まり、
そのうえ煩わしい日々のお手入れも1台分。
これからの暮らしを、シンプルで快適なものへ導きます。
真夏でも心地よい室内空間をご体感ください。

お電話でのご予約
☎ 0120-86-4191

詳細・ご予約は
HPでどうぞ

場 所 ひらおガルテン
(豊川市平尾町)



vol. 05 赤塚山公園 情報

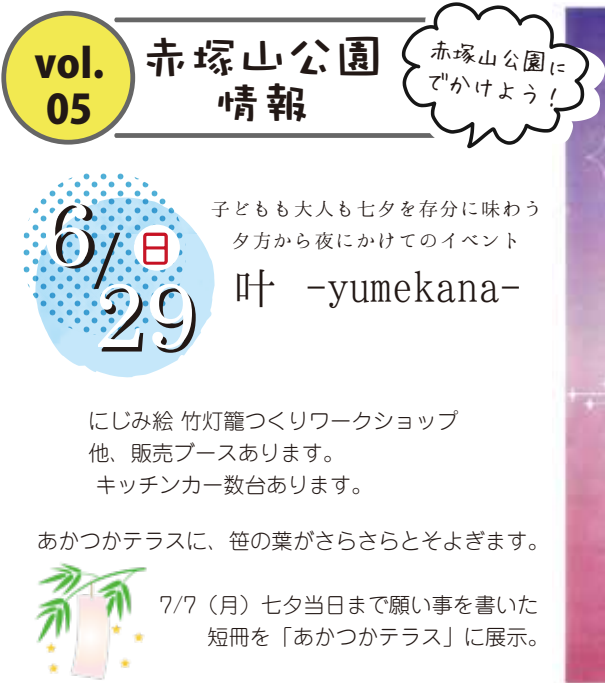
子ども大人も七夕を存分に味わう
夕方から夜にかけてのイベント

6/29 叶 -yumekana-

にじみ絵 竹灯籠つくりワークショップ
他、販売ブースあります。
キッチンカー数台あります。

あかつかテラスに、笹の葉がさらさらとそよぎます。

7/7(月)七夕当日まで願い事を書いた
短冊を「あかつかテラス」に展示。



叶 -yumekana-

2025.06.29(土) 日
16:00 ~ 20:00
赤塚山公園
あかつかテラスに赤塚山の七夕まつり
世界にたった一つしかない願い
-yumekana- 叶
きこおあなたの願いを叶えてくれる



08.19(火) ▶ 9.02(火) まで

『秋のハンドメイド展』

ひと足早く秋のぬくもりハンドメイドをお届けします。
ほっこり優しく季節を感じられる
ブリザーブドフラワーアレンジ。
ひとつひとつ丁寧に作られたアクセサリー。
着やすいコットン素材の大人服と
柄合わせが楽しい布小物。
お散歩気分でお気に入りを見つけに来てください♪

🕒 10:00 ~ 17:00 (水・祝日定休) 📍 エコショップ+1F



作者

noix*fleura さん ブリザーブドフラワー
その場所がちょっと明るくなるような落ち着いた可愛らしい
アレンジを心掛けています。

yokori さん アクセサリー
刺繍糸やフェルトを使ってナチュラルなアクセサリーや小物
を作っています♪

Hana さん 大人服
コットン素材の生地を使った、シンプルな日常着。

Cinq5 さん 布雑貨
リネンやカラフルなキッチン小物で、家事をちょ
っと楽しく。

Instagram QR Code: @KIMIL.SAN



あかつかやま かき氷 スタンド

珈琲専門店の「かき氷や」今年もはじまります！

期間 7/17(木) ▶ 9/28(日)
時間 9:00 ~ 17:00
定休日 火曜定休

ふわふわのかき氷に自家製シロップ、豊富なトッピングをのせ、
お好みでアレンジしてみてください。自家焙煎珈琲豆店スペシャルティ
コーヒー蒼さんが運営するかき氷スタンドです。
キリッとした深い味わいのアイスコーヒーも一緒にいかがですか？
※7/16(水) 9:00 ~ 17:00 プレオープンします。



7/19(土) Meistars コドモ工務店

毎年恒例！
今年は赤塚山公園で開催します。
←詳しくは1Pをご覧ください。



夜のぎょうぎランド

8/2(土)、9(土)、13(水)、14(木)、15(金)、16(土)、23(土)、30(土)
20:00 まで時間延長して営業されます。



自律神経
のバランス
を整える

トータルボディコンディショニングシステム

DENBA^H
Health

エコショップ+は『DENBA Health』の正規代理店です。

エコショップ
にて
無料体験
できます！ハイグレード
3名様用スタンダード
2名様用チャージ
1名様用

『DENBA Health』は独自に開発された特許の技術(世界で取得)で、生体電流を整えます。これにより、体内の水分に働きかけ血流の改善、自律神経をサポートするなど様々な東京大学で研究や発表が行われています。

こんな方におすすめ

- ☒ 日々の疲れが取れない
- ☒ 寝つきが悪く、しっかり寝れない
- ☒ 手足が常に冷えている
- ☒ 午後になるとむくみが気になる
- ☒ アンチエイジングが気になる
- ☒ 花粉の季節が憂鬱

りんごの鮮度比較実験。(4ヶ月後)
通常冷蔵(画像左)は、全体的に腐食が進み、また水分も失われた状態です。
DENBA+ (画像右)は、全く問題なく新鮮な状態で食べられることがわかります。



2/3以上が水分の人体にも働きかけ、血流やお肌、睡眠障害を改善したり、細胞修復にもつながり、怪我が早く治るなどの実例がでています。エビデンスなど詳しい資料はエコショップでご覧いただけます。

DENBA Healthはマットから360度に電位空間（DENBA空間）ができます

ただそこにいるだけで全身に作用するトータルコンディショニングシステムです。

360度体の水分分子に微細振動を与えることで健康をサポート。空間に作用するので

細部まで広範囲に影響を与えます。

使い方は簡単！
本体と専用マットを接続します。
あとは**マットの上で過ごすだけ**。
もちろん睡眠時にもご利用ください。
(1日の利用時間制限はありません)



2025年3月
↑エコショップでは観葉植物
がこんなに元気に！

ペットも
健康に！DENBA空間
半径：約1.5m

※DENBA 空間イメージ図

家族の健康を支えるエコショップ家電

※最大 5%

分割払い金利応援キャンペーン

■対象商品

DENBA health
水素水浄水器 還元酢
スーパーラジエント
クッキングヒーターヒーター

DENBA health購入者様 体感レポート

エコショップブログにて紹介しています

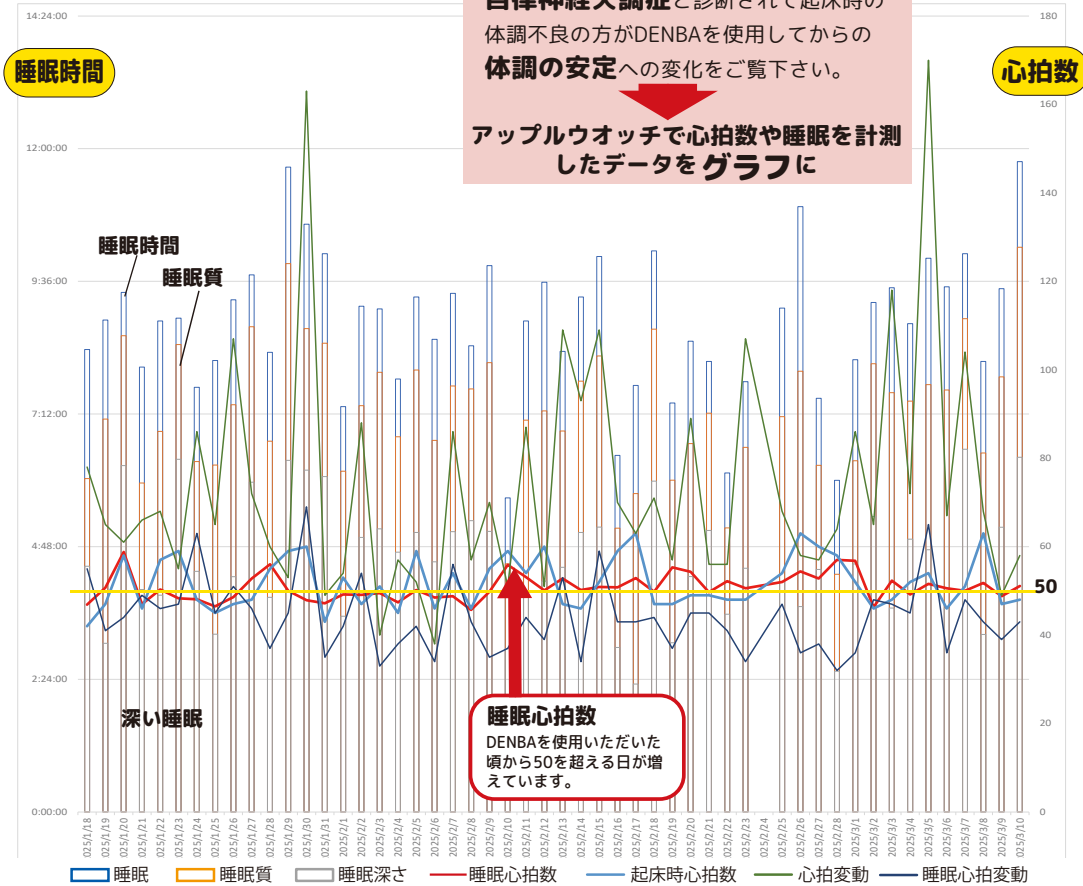
下のグラフはエコショップブログでDENBA healthの体感レポートを紹介させていただきました50歳男性のお客様がアップルウォッチで心拍数や睡眠を計測していただいたデータをグラフ化しています。こちらのお客様はDENBA healthを今年の2月中旬からレンタルしていただきました。グラフ内の赤い線が「睡眠心拍数」です。DENBA healthをご使用いただいてから数値が上がっていることがわかります。ご本人の体調の変化についても詳しく教えていただきました。

エコショップ
ブログ

右のQRコードからご覧ください→

自律神経失調症と診断されて起床時の
体調不良の方がDENBAを使用してからの
体調の安定への変化をご覧ください。

アップルウォッチで心拍数や睡眠を計測
したデータをグラフに



東京大学 世界初※ DENBA技術で
自律神経の活動が高まることを実証



詳細はこちらからご覧いただけます↑

この度、国立大学法人 東京大学大学院教育学研究科 身体教育学コースの野崎大地教授および伊藤忠商事株式会社との共同研究により、DENBA技術による15分程度、電源から電圧を加えると、自律神経（交感神経・副交感神経の双方）の活動を高めることを確認致しました。

好評につき再販決定
6月下旬

新林の滝

shinrin no taki

自然の風のように気持ちいい～

ただの扇風機ではありません！

部屋干しに、
熱中症予防に、
心地よい睡眠に、
新林の滝が
癒してくれます。

1 空気清浄
2 消臭効果
3 抗菌効果
4 プラスイオンを中和
5 動植物の活性化

石+電気だからずっと続きます！

電気代
1時間
約1円！



入荷の詳しい日程はイトコー公式LINEやエコショップ+ブログにてお知らせします。



実験・試験で**実証**されています。
タバコのニコチン・タール
94%以上除去！

インフルエンザウィルス A 型除去試験
30分で99.7%除去！

「新林の滝」に搭載されたイオン発生器
によるウィルス感染価に及ぼす影響



部屋中に充満した煙も、20秒後には
クリーンに。(密閉空間での実験結果)



気持ちいいと感じるのは理由があるから。

マイナスイオン発生器

自然界に近い分子の細かいマイナスイオンを大量に発生させることができます。(100万個/cc)



＋ カートリッジなどの交換不要です！

ルーバーについている 活性石

九州のパワースポット祖母山の
活性石と EM-X セラミックスの
2種類の石は半永久的にパワー
を発生します。



- エアコンとの併用で節電！
- 寝苦しい夜、
エアコンに苦手な方に！
- ほんのりひんやり
やさしい風が人気です。



これから梅雨から夏にかけて大活躍！

部屋干しの洗濯物もふんわり乾き、臭いも気になりません！

その場で使えるエコショップ+券

2台目キャンペーン 1000円分をプレゼント！

「新林の滝」をエコショップで2台目以上を 昨年以前でもエコショップで1台以上をご購入であれば対象です！

エアコンの設定温度を下げる前に「新林の滝」との併用で無理なく省エネ！健康的に夏を乗り切りましょう！



23,980円(税込)

- *幅42.5×奥行20×高さ49(cm)
- *適用面積 約8～16畳 *重量3.7kg
- *ルーバー 上40度～下60度まで変更可
- *メーカー (株)MHC
- 「実用新案登録第3234208号の実施製品」
- ※3時間タイマー付き ※3カラー

エアコンの設定温度を下げる前に「新林の滝」との併用で無理なく省エネ！
健康的に夏を乗り切りましょう！

マイナスイオンとは？

マイナスイオンとは、大気中に存在するマイナスの電気を帯びた微粒子のことです。
自然界や特定の環境で生成され、健康や美容に有用性があるとされています。

森林や滝の近く、海辺などはマイナスイオンが豊富に存在するといわれ、これらの
場所でリフレッシュ効果を感じるの、マイナスイオンの力だと考えられています。

「新林の滝」は自然界に近いマイナスイオンを発生させることができます。

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。

7/1 8/5 はじめてのタティングレース

🔥
10:00～12:00
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。

講師 やまもと まゆみさん
¥ 2,000円 (体験)
ありません (あればシャトル)



7/4 8/1 エコクラフトバンドでかごづくり

👑
13:00～15:00
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しましょう。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



7/28 8/18 ニットカフェ

🌙
13:00～15:00
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



7/11 8/8 7/25 8/22 楽しく印(石)を作ろう！

👑
13:00～15:00
基本をふまえて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
¥ 2,200円
ノート、えんぴつ
新聞紙



7/24 8/28 布花あそび

🌳
①10:00～
②13:00～
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。

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



7/22 8/26 ヘルシー石焼料理体験&お食事会

🔥
10:00～14:00
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・還元料理を実演します。

講師 星野 直樹さん
¥ おひとり500円
お茶碗、お箸、取り皿



🕒 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。



エコショップの
スタンプカードをLINEで
登録いただいているお客様
はこちらのLINEのトーク
からお名前のみで教室の
お申込みができます。



イトコー公式
LINE

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。初めての方、大歓迎です。

7/8 藍染め

🔥
13:00～15:00
染めたい物がありましたらお持ちください。
大きさにより、使用する量により材料費がかわります。
染めで汚れてもいい服装でお越しください。詳しくは
お問合せください。

講師 大井 由美さん
¥ 1,800円 (材料費別)
+材料費200円～
(コースターの場合)
📁 エプロン、ビニール袋



7/14 アロマとハーブでセルフケア

🌙
10:30～12:00
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。
7月は、今年後半のラッキーフレグランスで「夏至香」
を作ります。

講師 伊藤 貴美子さん
¥ 3,000円 (材料費込)
📁 筆記用具



写真はイメージです
自然の香りで
パワーア
ップ

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。

アロマハンドトリートメント講座(全6回)

アロマセラピーの基礎とハンドトリートメントの技を習得する講座です。
ご自身とご家族を癒すホームセラピストを目指しましょう。
※ご希望の方には協会より修了証発行します(1100円)
講座時間は1回90分 おひとり様から参加可能です。

講師 伊藤 貴美子さん
受講料 14,040円
教材費 3,000円×6回
📁 筆記用具とタオル4枚



ふれる
癒める
温める

足湯で毒素どろどろ！ゴッドクリーナー

不調の原因となる有害毒素は、どんな方にも知らず知らずのうちに
溜まっています。30分、足湯型のマシンにゆっくり浸かるだけ！
体の中からスッキリしませんか？
※ご利用にならない方がありますので、お問合せ時にご確認ください。

講師 大橋 翠さん
¥ 3,800円
📁 とくにありません



足湯で
強力
デトックス

痛くない小顔・うとうとドライヘッドスパ

ベッドでのオールハンドの優しい施術です。小顔リフト整顔は顔や上半身
をじっくりほぐし、お客様本来の美しさを引き出すお手伝いを。
深眠®タッチセラピーは肩回り、首、頭を丁寧にほぐし心身の深いリラックス
や睡眠の質向上の助けを致します。

講師 とみやす さちこ
(リラクゼーション 是るふね)
¥ 小顔リフト整顔 40分4000円
小顔プレミアム 60分6000円
深眠®タッチセラピー 40分4000円
📁 とくにありません



睡眠向上
&
小顔効果

脚スッキリ★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、スッキリ感の
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



足の
反射区から
体に働き
かける

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・顔・頭・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



手軽に
気持ち良く
血行促進

羊毛フェルトでわんこ作り

羊毛フェルトでワンコを作ります。最初は小さいサイズから。初めての方でも作り方さえ覚えればいろいろ作れるようになります♪色を混ぜたり、ステップアップも可能です。まずはわんこの作り方を覚えてみませんか？

講師 松下 和泉さん

¥ 2,000円

とくにありません



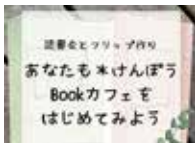
けんぽうBook★カフェとフリップ作り

「檻の中のライオン」憲法は権力をしるもの。オリとライオンにたとえた絵本も使って、暮らしについて語り合い、絵やことばをフリップに描くカフェです。どなたも気軽に参加ください。

講師 画房寺子屋 はら かずこさん

¥ 500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+」



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



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



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で調理します。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！

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。)



エコショップスタッフが対応します。

毛細血管の血流観察をしましょう

10:00 ~16:00の間

特になし

エコショップ

一般：無料/1回

指先を専用の顕微鏡カメラで画面に映し毛細血管とその血流をご覧いただけます。健康はもちろん、美肌のためにも毛細血管の血流をチェックしてみませんか？ 詳しくはお問合せ下さい。採血などの痛いことはしません。

毛細血管とは？

約100億本あるといわれる毛細血管は、血管の99%以上を占めています。動脈と静脈の間に位置し、細胞に必要な酸素や栄養を届け、不要となった二酸化炭素や老廃物を回収するのが毛細血管の役割です。そのため、毛細血管はあらゆる細胞と0.03mm以内にあるとされています。

エコショップ会員または公式LINE登録(ともに 無料)をお願いします。



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。

自ら建てた「イトコーの家」で暮らす現場監督

今回紹介するのも10年前に新卒入社メンバーです。新築やリフォームの現場監督を務めながら後輩の育成も担当されている白鳥さん。5年前に社内結婚。その後、ご自宅をご自身で監督し、イトコーの家を施工。その後2人のお子様にも恵まれてご夫婦で働きながら子育て奮闘中！



白鳥 瑛大(しらとりえいた)さん



ご自宅の内観

白鳥さんへQ & A

Q1、イトコーへ入社を希望されたのはどうしてですか？

A、借家に住んでいたこともあり、小さい頃からマイホームに憧れがあり、家づくりを見るのが好きでした。次第に自分で家をつくりたいと思うようになり建築業で働きたいと思い会社を探していたところ、地元で地域密着型の工務店というところに惹かれて希望しました。

Q2、入社前と入社後でイトコーに対するイメージに変化はありましたか？

A、地域密着型で地元を大事にしているところ。工務店だけどコドモ工務店やイトコーマーケットなどいろいろなイベントを行っていて、地域の方と交流できることも貴重な体験です。

Q3、仕事をする上で今までに困ったことはありましたか？

A、入社してまだ経験がない中で職人さんたちをまとめていく時期が大変でした。

Q4、うれしかったことはありますか？

A、イトコーで人生のパートナーと出会えたこと。自分の家を自分が監督して建てられたこと。

Q5、イトコーでこれから「こんなことしてみたい！」と思うことを教えてください。

A、入社以来10年現場監督をしてきました。まだまだ工事の事を極めていきたいですが、営業・設計・企画とやったことないことをやってみたい気持ちもあります。

Q6、プライベートの時間の愉しみ方はありますか？

A、休日は家族と過ごす時間が何をしても楽しいです。おいしいものをたくさん食べることも好きです。



ご自宅の外観

Q7、プライベートな時間が仕事につながることはありますか？

A、家でDIYをする等大工さんの技術のすごさ改めて実感します。



奥様(旧姓：村瀬)はイトコーの広報企画チームで活躍中