

2026
1月2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



MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
		エコショップ水曜定休	1/1 2026 NEW YEAR	2	3	4
		エコショップ+冬季休暇 2025/12/27(土)～2026/1/4(日)まで				
5	6 ■タティングレース	7	8 アトリエすことり第1回作品展 1/8(木)～1/20(火)	9 ■石印を作ろう	10	11 ■味噌づくり TOCOTOCOイベント
12 成人の日	13 ■草木染め&手織り	14 ビタミン材運動	15	16 ■エコクラフト バンドでカゴ	17 NEW YEAR 見学会	18
19 ■ニットカフェ	20	21	22 古布で春待ち展 1/22(木)～2/1(日)	23 ■布花あそび ■石印を作ろう	24	25
26 ■アロマとハーブ	27 ■ヘルシー 料理教室	28	29	30	31	2/1 アレンジと器
2	3 ■タティングレース	4	5 ドライフラワーのある暮らし展 2/5(木)～2/16(月)	6 ■エコクラフト バンドでカゴ	7	8 ■味噌づくり
9 めんつゆ活用	10 ドライのフレーム ■草木染め&手織り	11 建国記念の日	12	13 ■石印を作ろう	14 ファンミーティング	15
16 ■ニットカフェ	17 東洋医学講座	18	19 ラジエントヒーター	20 色鉛筆でイラスト	21	22
23 天皇誕生日	24 ■ヘルシー 料理教室	25	26 ■布花あそび	27 ■石印を作ろう	28	
イベントWeb申込はコチラから> 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。						



ITOKO Lab ecoeco 通信

2026
1月2月



ITOKO & エコショップ+
2026年も宜しくお願いいたします。

2026/1/17・18
OPEN HOUSE
詳しくは→P3へ

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シュ
レス決済がご利用いただけます。

ecoSHOP+イトコー

発行 / 掲載に関するお問合せ先

0120-86-4191

電話受付時間 9:00～18:00

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。



今月の言葉 目的を明確にすると、為すべきことが見える

何のために行なうか、終着点はどこか。
ゴールが決まれば、いつまでに、何をすべきかが
はっきり分かり、行動に結びつく。

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

01.08木
▶▶.20火

アートスクール
アトリエ すずことり 第1回作品展



「こんなの描いてみたい！作ってみたい！けど、画材選びも技法も分からない…」
そんな想いから教室を訪れ、勇気を出して一步踏み出した生徒さんたち、一人ひとりの想いや個性を大切に、制作してきた作品を展示します。あなたの「一步」を応援できる作品展になれたら幸いです。ぜひお越しください！子どもから大人の方の作品も並びます。

🕒 10:00 ~ 17:00(最終日のみ13:00まで) 水・祝日定休
📍 エコショップ+1F 🎫 来場無料

Message

一人ひとりのやりたいこと、個性に寄り添ったアートスクールを目指して活動しています。
↓2/20にエコショップ+2Fにてワークショップも企画していますので、ぜひお越しください。



02.20金
先着予約 地産地消

水彩色鉛筆で季節の
イラストを描いてみよう



「お手紙や手帳、インテリア…暮らしの中でちょこっとイラスト描いてみたいけど、
なんだかうまく描けなくて…」
そんなあなたに、描きたいイラストを描けるようになるコツをお伝えします！
最後には暮らしを彩るミニイラストを描いて、
フォトスタンドに入れてお持ち帰りいただけます。
暮らしをアートで彩りましょう♪

🕒 10:00 ~ 12:00 📍 エコショップ+2F 🧑 6名
🎫 2,000円 📁 春に飾りたいイラストや写真等参考資料 (画材はこちらで用意します)



主宰・講師 オーダーメイドのアートスクール
アトリエ すずことりさん

少人数、好きなタイミングで来られるチケット制、
年少～大人まで通常レッスン



OPEN: 火曜、木曜
時間: 16:00~18:00
その他 ご希望があれば
午前中にレッスンしたり、
土日にイベントをしたり
することもあります。



Message

スモールステップで、一つずつコツをつかんでいけば、だれでもかわいいイラストは描けるようになります。
絵を描くのは、本当は楽しいことなんです！

和やかな雰囲気の中、一緒に絵を描くことを楽しみましょう♪



アトリエすずことり
webサイト



@SUZUKOTORI SAYOKO

01.14水
事前連絡 その他

穂の国の森からつながる地域づくりの会
「循環する教室の空気はビタミン材運動」開催 in 豊橋

今回の活動は
教室の空気はビタミン材運動の
2年目に行う活動です！

20年以上続けている弊会のメイン活動。子どもたちに近頃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？実施学校の卒業生の方や女性お一人でのご参加でも大丈夫です。ご予約後詳細をお送りします。

🕒 13:00 ~ 16:00 📍 豊橋市立旭小学校
🎫 無料 📁 汚れてもよい格好で、飲み物、タオル等



穂の国の森からつながる地域づくりの会



令和7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
2025年5月に改名し、「山づくりから街づくりも」「家づくりから地域づくりも」として活動のフィールドを広げていきます。



穂の国の森からつながる
地域づくりの会HPはこちら



01.22木
▶2.01日 まで

『古布で春待ち』展



古布のハギレから生まれた洋服や小物が並び、春を待つ企画展です。桃の節句を彩るタペストリーなど、ひとつひとつ異なる古布の表情が魅力。手しごとの温もりを感じる一点物ばかりです。新しい季節を迎える自分だけのお気に入り、ぜひ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 🎫 来場無料

作者 ゆとり工房 中村千鶴さん



昔の着物、古布の販売や小物づくりの教室を開催しています。



Message

古い材料にこだわり、新しい物を作っています。



豊川市平尾町

ひらおガルテン

NEW YEAR
OPEN
HOUSE2026
1/17 SAT
18 SUN平屋 × 土間 × 全館空調で、
毎日が特別に。
— 経年の美しさをまとう家 —一年という時間をまとい、外壁の木は落ち着いた
深みを帯びました。土間が生む余白、平屋ならではの静かな動線。
そこに 全館空調パッシブエアコン が加わることで、
寒さ厳しい1月でも、家のどこにいてもやわらかな
暖かさに包まれます。さらに 太陽光発電により、心地よさとエネルギーの
自立性を同時に叶えた暮らし。ただ快適なだけではなく、「安心」と「豊かさ」
が積み重なる住まいです。平屋 × 土間が紡ぐ、毎日が特別になる時間。
経年とともに美しさを増すこの家を、
2026年1月17日・18日、ぜひご体感ください。詳細・ご予約は
こちらから地球のたまご
OMソーラーのふるさと地球のたまごへ行こう！

ペット好きの住まい手様 集合～

ペットと一緒に地球のたまご内をお散歩～

OMの家 / イトコーの家の住まい手様！家づくりをご検討中の方！
OMの暮らしに興味のある方！ペット好きの方ご参加お待ちしております！

OMファンミーティング vol.3

2026

2/14 Sat

予約制 〆切 2/7

参加費無料

10:00～13:00

軽食付き



会場：地球のたまご（浜松市中央区村櫛町 4601）

詳細・ご予約はこちら↑

TITLE!

ペット好きの住まい手様 アイディアを下さい！

さて、今回はペット（イヌ、ネコ、小鳥、小動物等）を飼われている方、またこれから
飼いたいと考えている住まい手様、私たちにアイディアをお願いします。イトコーと一緒に
ペットと共に暮らす心地よい住まいづくりを考えたいと思っています。ペットと暮らす家で
実現したいこと、これが便利、これはNG などなどペットと一緒にだからわかることなどを教えて
下さい。また、ペット用のDIY自慢、ペット自慢、お家自慢でもOKです。
住まい手様同士の情報交換をしながら楽しいミーティングにしましょう！
ペットと一緒に参加もOKです！皆さまのご参加を心よりお待ちしております！*敷地内のペット同伴可です、申し訳ありませんが、室内は環境が整っておらず、室内ではペット用
キャリー可、ゲージの開放、抱っこはNGとさせていただきます。詳しくはお問合せ下さい。

Check!

過去2回のレポートをチェック↓

どんな内容でどんな雰囲気かをご覧ください！



6月の開催のブログ



10月の開催のブログ

Check!

簡単な軽食付き（無料）

写真は前回大好評だった、
プロがつくる本格ハンバーガー
今回は〇〇〇〇〇!?（秘密）
簡単な軽食ですが、当日を
お楽しみに～！

02.05木

▶▶.16月

フラワーショップ一期一会✕アロマインストラクター滴香

『ドライフラワーのある暮らし』



立春を過ぎててもまだ長い冬のトンネルの中、おうち時間をゆっくり過ごしたいものです。お気に入りのお花に癒されながらゆっくりと春の訪れを待ちましょう。沢山の可愛いドライフラワー達に会いにきてください。心を込めた作品展示販売会です。プレゼントにもオススメです。

オイルマッサージで癒しのひと時を♪ **3日限定**

ドライフラワーに囲まれながら肘の少し上から指先までの精油の入った鉱物無添加のこだわりの植物オイルを使ったハンドマッサージです。	2/6 14～16時
	2/14 10～12時
	2/16 14～16時

(所要時間 約10分)

施術 アロマインストラクター滴香



Message

- アロマとコラボのフレームフラワー
 - ドライフラワーと相性抜群のモルタルベース
 - ミニブーケ、アレンジメント、リースetc
- 手にとって可愛さを確かめて来てくださいね！

02.10火

フラワーショップ一期一会✕アロマインストラクター滴香

『フレグランスドライフラワーのフレーム飾り』



先着予約 地産地消

ナチュラルフレームにドライフラワー etc を飾ります。天然の精油で好みのアロマスプレー作り、香りを添えて完成です！春の訪れが待ち遠しくなるようなワクワクフレームを仕上げます。お花と香りに癒されて下さいね。

10:00 ~ 12:00 エコショップ+2F 3,500円
花切バサミ・木工用ボンド・ピンセット 約12cm 8名

講師
一期一会 鈴木 初代さん 滴香 大林 房子さん



アロマインストラクター滴香の主宰の大林とフラワーショップ一期一会の鈴木がマルシェ活動で出会ひ、今回初コラボです。



フレームSIZE 19.5×14.5cm お花はイメージです。

Message

お花とアロマのコラボワークショップ!!
お花と香りを楽しみながら世界に一つだけのアレンジを作る特別な時間を過ごして頂けますように。

02.01日

『Annabelle』&『noix＊fleur』合同ワークショップ

お部屋を彩るお花のアレンジと器

<< ひな祭り編 >>



プリザーブドフラワー 開催時間 10:00～15:00

プリザーブド加工(長期保存加工)された小菊などを使ってひな祭りをイメージした和風のアレンジを作って頂きます。

3,500円 8名

特になし(貸し出します)



写真はイメージです

講師 Annabelle(アナベル)内山智子さん

とよかわオープンカレッジ副理事長兼講師
AUBE プリザーブドフラワー協会ディプロマ取得

Message

プリザーブドフラワーを身近に取り入れてもらえるよう手頃な価格で素敵なアレンジを提案出来るように心掛けています。

ポーセラーツ 開催時間 12:00～15:00

白い磁器に転写紙(絵柄のついた紙)を貼り講師が焼き上げて完成させます。今回はひな祭りの絵柄のプレートを作ります。誰でも簡単に作れます。(写真の絵柄はイメージです)

扇形: 4000円 丸皿: 3500円 4名

ハサミ、水入れ、汚れてもよいハンカチ



講師 noix＊fleur(ノワ・フルール) 杉下洋子さん

ポーセラーツ メンバー(日本ヴォーグ社ポーセラーツ 転写紙コース取得)

ご注意! 焼成が必要なため後日のお渡しになります。
豊川市内で受渡し、難しい方は送料を頂き送付することも出来ます。

Message

" いくつになっても楽しめる " 作って楽しい♪使って嬉しい!を生活の中で増やしてもらいたいと願い単発のワークショップを行なっています。

02.17火

かんたん東洋医学②

～お灸と指圧で頭痛、花粉症対策～



先着予約 健康講話

肩こりや冷えからくる頭痛、そしてこれから始まる花粉症に向けて、東洋医学を取り入れた簡単なお灸と指圧を学び、セルフケアの方法を身につけましょう。

ご自宅用にお灸もプレゼント。
ご自身で、またはご家族にもしてあげられます。

10:00 ~ 12:00 エコショップ+2F 8名

ひざ下、ひじ下が出しやすい服装 1000円 (材料費込)



講師 山本一成さん



鍼灸・カイロプラティック
治療院 伍行堂 院長
はり師、きゅう師、
あん摩・マッサージ・指圧師免許
応用理学士(カイロプラティック)
施術歴 30 年以上



Message

慢性的な体の不調は体質改善と免疫力 UP が必要です。
普段からの適度な運動とセルフケアの一つにお灸温活をオススメします。

02.19木

先着予約

健康講話

クッキングヒーターで発酵料理 遠赤外線のこと良く分かる！健康講座

午前の部：スーパーラジエントヒーター初心者の方

自宅でするで炭火焼きのように遠赤外線のチカラで焼いたふっくらジューシーなハンバーグを召し上げ。遠赤外線調理できるスーパーラジエントヒーターは発酵もできます。ラジエントヒーターで作った発酵調味料（味噌や甘酒）を使い、ハンバーグのソースをつくりまします。遠赤外線でご飯、や簡単美味しい大学芋も召し上げ！「電磁波の心配は？」「どうして電気で遠赤外線？」そんな疑問にも、メーカー担当者が直接お答え。



お料理はイメージです。

10:00 ~ 12:00 エコショップ +2F 特になし
¥ 1000円 (材料費込)

02.19木

先着予約

健康講話

ラジエントヒーターお料理教室 パン + 唐揚げ = チキンサンド！

午後の部：スーパーラジエントヒーターご使用者の方

スーパーラジエントヒーターの特徴を生かしたお料理をデモンストレーションします。スーパーラジエントヒーターが放出する遠赤外線の熱が食材の内部にも届くから少量の油でも鶏肉の旨味を引き出し、唐揚げがカラッとジューシーに揚げられます。また、無水料理のできるお鍋でパンを焼き、チキンサンドに仕上げます！お持ち帰りの方は容器をお持ちください。



お料理はイメージです。

13:30 ~ 15:30 エコショップ +2F 特になし
¥ 1000円 (材料費込)

卓上タイプのみの特徴

100V コンセントで使用可
※炊飯自動スイッチ付
(火加減気にせず18分でごはんが炊けます)

53℃で発酵ができる！

甘酒・塩麹・味噌etc簡単にできます！

講師 西村怜美 さん



ラジエントヒーターのメーカー(株)MFG 営業
メーカーだからこわかるラジエントヒーターの特性を知り尽くし、自宅でも愛用し、日々オリジナルメニューを研究中

☆遠赤外線セラミックヒーター スーパーラジエントクッキングヒーター

卓上タイプ
(100V)



ビルトイン・
卓上タイプ共通の特徴

- ☆電磁波が気になる方にもオススメです。(ペースメーカーの方も使えます)
- ☆立ち消えや不完全燃焼の心配なし。
- ☆お部屋の空気を汚さず、蒸気もこもりません。
- ☆直火 OK なら **どんな材質の鍋でも鍋底が平らであればご使用頂けます。**
- ☆**遠赤外線**が食材を素早くムラなく調理します。



ビルトインタイプ (200V)



良い姿勢を保つ座面と足台の調節のしかたをご案内します。

子どもたちの姿勢を守る椅子

UPRIGHT™

アップライト

座り方確認会 & 体験会

in エコショップ+ メーカーの豊橋木工さん来場

予約会場
プレゼント

床傷防止
フェルト
アップライト用
8枚入り

座面と足台の位置合ってるの？

足台に足の裏がついていますか？
足台をお忘れではないですか？

正しく座れているのかな？

ベビーシートから通常タイプに変えるタイミングは？

座り方確認会

2回目以上の参加もOK

購入して、使ってみたら疑問が生まれた方、正しく座れているか確認したい方は是非、親子で、ご家族でご参加ください。アップライトに座っているのに姿勢がよくない？もしかして座り方、座面の位置、足台が合っていないかもしれません。もう一度正しい座り方とサイズの合わせ方を確認しましょう！お子様にぴったりの高さな椅子で正しい姿勢を守りましょう。



うちの子の身長はベビーシート必要？通常タイプで良い？



他の子ども椅子との違いは何？



アップライトをブログで紹介しています。→

- ・離乳食を始められるお子様
- ・勉強に集中したいお子様
- ・腰が痛い大人の方まで体感してください。

体験会

是非、パパもママも座ってみてください。背骨にやさしくフィットする背もたれが気持ちいいですよ。足がブラブラしていたり、クロスさせる。また、座面が固すぎたり、長く座っていることが苦痛な椅子では食事や勉強に集中できません。足がしっかりついていることがお子様の歯並びに良い影響を与えるという研究結果もあるそうです。お子様の椅子選びを検討されている方は一度アップライトを体験してみてください。

+αでさらに姿勢を守る。
欧州では当たり前になっている「傾斜天板」



SLANTUP
スラント アップ

当日展示

ドイツで机は傾斜する天板が整形外科や眼科の観点から見ても良い、という研究結果が出ています。オランダでは背中の筋肉の疲れを軽減することが確認されました。快適な結果が得られる20度の傾斜天板のスラントアップを開発しました。当日限定でご覧いただけます。

2026年2月2日ご注文分から改定価格となります。先のご注文で座り方確認会のお申込みも、もちろんOK!

アップライトお使いの方はご自宅での使用状況を測定してきてください。

① お子様の身長 cm

② 合わせている机の天板の高さ (※床からテーブルの上まで) cm

③ 座面の高さ 上から 段目

④ 足台の高さ 下から 段目

⑤ ⑥は写真OKです

改定のお知らせ	2月2日から価格	商品名	現行価格	改定価格
		アップライト	45,000円	50,000円
		オイル	47,000円	53,000円
		ウォールナット	52,000円	60,000円
		ベビーシート	10,000円	12,000円
		オイル	10,500円	12,500円
		ウォールナット	12,000円	15,000円

※すべて税別価格です。

座面カバーなどの付属品も価格改定があります。詳しくはお問合せください。

特別イベント 2026 1/11日

日曜だけど
TOCOTOCO
特別営業

豊橋のイタリアン「トラットリア フェリーチェ」さんが、5年間走り続けてきたキッチンカーを卒業します。
最初の営業場所であるTOCOTOCOにて、キッチンカー最終営業をしていただける事になりました。イトコーが制作したキッチンカーの“原点”に戻る特別な一日です。

■時間 10:00 ▶ 15:00 ■駐車場 来客用駐車場あり



あたたかい TOCOTOCO
店内でお召し上がりい
ただけます。
仲間と家族とシェアし
てもよし、独り占めも、
もちろんよし！

薪窯ピッツアのpizzeria bitoとスペシャルティコーヒー蒼も友情出店。
ぜひキッチンカー最後の風景をお楽しみください。

暮らしに役立つイベントや交流会も開催中
情報はInstagramで発信中〜ぜひフォローしてください！

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



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

安心の
日本製

「サンラメラ」

安心の
メーカー
5年保証

お客様のポカポカをお部屋に

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。

Powerful

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

600Wタイプ
メーカー小売希望価格 エコショップ価格
621型 83,800円 ▶ 59,800円
サイズ：560×410×220mm 5.5Kg
暖房能力4.5～8畳 電源ケーブル2.5m

620型は
キャスター付きで
移動が便利です！

1200Wタイプ
メーカー小売希望価格 エコショップ価格
1221型 176,000円 ▶ 149,800円
サイズ：740×520×240mm 12.5kg
暖房能力12～14畳 電源ケーブル2.5m

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
安全装置が働き電源が
切れます。

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。

600Wタイプも
[3段切替構造]
消費電力
①200W
②400W
③600W

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。

当店で2台目以降のご購入は
当日から使えるエコショップ券
1000円分プレゼント！

vol.
08

赤塚山公園 情報

赤塚山公園に
でかけよう！

スペシャルティコーヒー蒼～soh～

赤塚山公園のあかつかテラスにて月・木・金・土・日・祝日に出店
しています。
淹れたて・挽きたて・煎りたてを大切にした移動販売珈琲を提供し
ている蒼さん。豆はすべて高品質のスペシャルティコーヒー。

レギュラー3種とグレードが高い1種を用意。
味が分かりやすいように、ボードには全て
香りや甘みなど豆の特徴が丁寧に書かれて
おり「今の気分」で愉しめます。
「ロケーションとともに珈琲を味わって欲
しい」そんな想いを込めた珈琲を家族や友
達と、ホッと心が和む美味しい珈琲を風景
と共に味わってみてください。



蒼さん
Sohさんの
ドリップ
パック
販売中

コスタリカ タラス モンテコパイ エルアルト
レッドハニーを使用しています。
ふくよかでやわらかな質感と、やさしく続く
余韻が後味に丸みを加えます。

1パックずつ購入できる
のはエコショップ+
とコワーキングス
ペースTOCOTOCO
のみになります。
1パック
260円（税込）



赤塚山公園では5個パックを
販売しています。

農と暮らし市

日時 2025/12/24
2026/1/14・2/11（すべて水曜）

時間 10:00～14:00

場所 あかつかテラス



地元野菜、ごはんにおやつ、暮らしに寄り添うもの旬の野菜、
暮らしに寄り添うものが出店されます。
※詳細は農と暮らし市Instagramをご覧ください。

赤塚山公園 梅まつり

日程 2026/2/15(日)～3/15(日)

時間 9:00～17:00



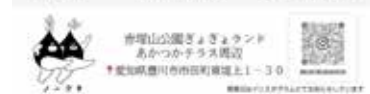
約4900㎡の梅園には、25品種273本の梅が植えられ、早咲きの冬至・
寒紅梅や遅咲きのしだれ梅・豊後多彩な梅の品種が揃っています。

※見頃は気候等により変わります
のでご理解ください。
※詳細は赤塚山公園ホームページ
またはInstagramをご覧ください。



農と暮らし市

農と人が繋がるマルシェを月2回開催しています 毎週水曜日



年末年始のお知らせ

赤塚山公園及び赤塚山公園
GOOD-TIME PLACEは
2025年12月29日～2026年1月2日まで
お休みをいただきます。

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。

1/6 2/3 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)



1/16 2/6 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
¥ 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



1/13 2/10 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
¥ 1,800円～
ゴム手袋、エプロン
ビニール袋



1/19 2/16 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



1/9 2/13 1/23 2/27 愉しく印(石)を作ろう!

基本をふま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
¥ 2,200円
ノート、えんぴつ
新聞紙



1/22 2/26 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



1/27 2/24 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



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。

1/26 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、花のレア精油を贅沢につかった「潤いシアクリーム」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



1/11 2/8 恒例 手作りお味噌講座

味噌を仕込んでみませんか? (1月は赤味噌/2月は白味噌)炊飯器で、甘酒、塩麴の作り方もお話しをします。1回の参加で3種の発酵料理を実演します。お土産の味噌300g付きです。(1月は赤、2月は白味噌)

講師 Yumiさん
¥ 2,300円 (300gお土産付き)
エプロン、ビニール手袋、手拭き
5キロ作りたい方はお問い合わせください



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。

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?

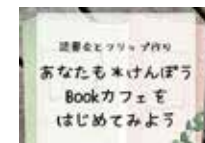
講師 松下 和泉さん
¥ 2,000円
とくにありません



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。どなたも気軽にご参加ください。

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



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。
教室 講座をお申込みいただけます



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。

心と体のバランスを整えるファシア(筋膜)リリース

「優しい、ソフトタッチ」の施術でファシア(筋膜)をリリース。施術後は緊張した筋肉がゆるみ、体のコリやこわばりがほぐれ、姿勢が整います。ソフトタッチの施術のため、深いリラクゼーションとなり、心が軽くなる感覚を感じられます。現役看護師です。健康面について、お気軽にどうぞ。

講師 **すずき りほさん**

¥ (全身)60分 7000円
70分 8000円

👜 服は着用し施術(薄手の服の方が効果大)



ゆるみ
カラダの
バランス
UP

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
緩める
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。小顔リフト整顔はお顔や上半身をじっくりほぐし、姿勢を整え、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クゼーションや睡眠の質向上の手助けを致します。

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 60分6000円
深眠®タッチセラピー 40分4000円
おまかせコース 80分8000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・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。

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

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。

vol.18
番外編

イトコースタッフの
暮らしの愉しみ



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。



手のものがたり 千両宝辺

古民家を活かして暮らして開放する

今回、番外編として紹介するのは、スタッフの住まいでもある「千両宝辺」。まだまだ魅力ある古民家を昔ながらの良さをそのまま生かして、暮らしの場としてはもちろん、個展の会場など、いろいろな用途で楽しまれています。

オーナーの松原さんへQ & A

Q1、「千両宝辺」とは？

A、「手のものがたり 千両宝辺」は築100年の古民家を必要最小限のリフォームで生まれ変わらせた人や思いを繋ぐ場です。

豊川市千両町宝辺(ちぎりちょうほうべ)にある

ことから、このありがたい地名にあやかって屋号とさせていただきます。ずっしりとした佇まいを保ち続けているこの古民家に出会った時には、ほぼ一目惚れ。周囲と相談することもなく譲り受けることを決めていました。古民家に暮らしたいという夢を叶える場で営みを始めると古民家という空間の豊かさや可能性にワクワク感を募らせる日々が待っていました。この古家を人と人を繋ぐ場にしたい。

そんな想いで、個展・教室・ワークショップなど千両宝辺を地域のイベントスペースとして開放するようになりました。

また、古民家に住んでみたい・憧れているそんな方たちに千両宝辺を体感していただきたい。

古民家の暮らしに触れるキッカケ作りも担っています。

古民家暮らしに興味のある方、お気軽にお声掛けください。



個展開催時の様子

Q2、住まいを古民家にしようと思ったわけを教えてください。

A、若いころから古民家に魅かれていて、偶然の出会いで住むことになりました。

Q3、リフォームした箇所を教えてください。

A、和室の床断熱や居住部分の内窓や内装、キッチンとトイレも交換

Q4、今後の千両宝辺の予定を教えてください。

A、個展を中心に応援したい人を応援する場にしていきたいです。



庭には小屋もあります

千両宝辺からお知らせ

2026 テーブルシアター
1/31(土) 11:00 開演
(10:30 開場)

「オツベルと象」宮沢賢治原作の童話で、美しくも物悲しい象の物語をテーブルシアターでご覧いただけます。



チケット取扱場所
豊川市文化会館
tel 0533-84-8411



詳しくは↓
豊川市公式サイト

会場



以前に開催したテーブルシアターの様子