

ロースイーツレッスン

白砂糖や小麦粉、乳製品を使わずに作るヘルシーなスイーツを作ってみませんか？非加熱なので酵素を体に取り入れることができ美容にも効果的です！

◆3月 MENU◆

- ・ローチズケーキ
- ・ロープレート付き

◆4月 MENU◆

- ・グリスボール
- ・ロープレート付き



日 時：3/17・4/21 (火) 13:30~15:30

参加費：2,000円

持ち物：エプロン・タオル

お申込み：juki.nagai@gmail.com (永井)

ヨガ教室

ヨガで心も体も元気になりましょう！



◆3月 MENU◆

- ・春が近づいて来ました、自律神経の働きを整えましょう。

◆4月 MENU◆

- ・自律神経が乱れやすい時季です、ヨガで整えていきましょう。

日 時：3/4・4/1(水) ⑨9:40~10:40

⑩11:00~12:00

対 象：女性限定

参加費：550円

持ち物：フェイスタオル

(↓留守電可)

お申込み：090-1711-1084 (濱)

満2歳~4歳の託児型サークル

ちびっこ忍者



幼稚園のように、先生と一緒に、工作やお歌など楽しみませんか？
週1回の予約制教室なので、ママは送迎のみゆまは体験教室300円にてご参加ください。

日 時：

<1歳児>9:30~11:00(金) 月会費2,400円

<2&3歳児>11:20~13:20(金) 月会費3,000円

お申込み：080-3795-2284 (ちびっこ忍者)

手形・足形アート

赤ちゃんの「今」を残す手形アートpetapeta-art®の手形アートでお子様の可愛い手形を残しませんか？
「ハート」や「スター」の記念や御兄弟、親子でも大丈夫です。

日 時：3/11・4/22 (水)
10:40~11:30

対 象：就学前の親子(兄弟もOK)

参加費：1,000円(色紙1枚)

持ち物：汚れてもいいお洋服でお越しください。

お申込み：ohiruneartharenochihare@yahoo.co.jp
(おそえがわ)



ヒーリングアート体験

ヒーリングアートとは、世界で一番簡単に描け、心が温かくなれるアートです。
絵心がなくても大丈夫。
出来上がった作品を見て
自画自賛してしまう自分を好きになれるアートです。
お宝の絵を飾って HAPPY に♪



◆3・4月アート◆

- ・マイ・ドラゴン
- ・はじめての曼荼羅

日 時：3/26・4/23 (木) 13:30~15:00

参加費：17~1,000円(お試し価格)

持ち物：飲み物

お申込み：angelite.0124@gmail.com (彩乃)

~我が子の才能を引き出す~ 我が子のトリセツを知ろう

お子さんの個性は、言葉かけ一つで大きく変わります。
寝ると伸びる？負けん気で伸びる？
我が子の持って生まれた個性を理解し、声掛けを変えると、やる気もアップし育児がぐんと楽になりますよ♪
魔の2歳児・反抗期・思春期などの我が子に魔法の言葉をお伝えします。
家族の絆がもっとと深まるヒントもお伝えします♪



日 時：ご希望日時【予約制】

参加費：500円

(所要時間45分程度)

お申込み：batanao755@gmail.com

(子育て診断士 川端)

~美味しい時間~

いつもの食卓ちょっとお洒落に♪

◆3月 MENU◆

- ・春野菜のグランチ (写真はイメージ)
- ・りんごとヨーグルトのケーキ
- ・トマトのブルスケッタ
- ・プチサラダ



◆4月 MENU◆

- ・鮭とレモンバターピラフ
- ・ぎゅうぎゅう焼き
- ・春のスープ



日 時：3/30・4/27 (月) 10:00~12:00

参加費：2,000円

持ち物：17°巾・三角巾・ふきん3枚

お申込み：090-3896-4186 (仲村)

プロが教える家計のコツ！

~家計改善の近道は、意外と簡単~

ママ友に「収入は？貯金は？」なんて聞かせませんよね。
そんな時はお金のプロにお任せ！家計の収支・貯蓄を見直し、楽しく節約！気づけば貯蓄！安心できるライフマネープランを伝授。まずは家計簿を知ってみよう！「年金だけでは足りない？老後資金」の心配をなくしましょう♪



◆MENU◆

- ・家計改善
- ・住宅ローンや保険の選び方
- ・資産運用のヒント
- ・有利な教育資金の貯め方

★ライフプランシミュレーションを無料作成

日 時：ご希望日時【予約制】

参加費：500円

(所要時間45分程度)

お申込み：zeus8kazu@icloud.com (FP 杉本)

日本式気功養生術

気功養生術とは、体を丹田呼吸法と共に力を抜いて気持ち良く動かし、氣(生命エネルギー)を取り入れて、全身リラックスさせ、体重、反動を利用してゆっくり行う運動です。
腰痛・膝痛・めまい・肩こり・更年期障害・便秘・冷え性などお悩みの方に最適！！

日 時：木曜日(月4回) 15:30~16:30

場 所：木のお部屋 王寺店 対 象：女性

参加費：月会費 3,300円

お申込み：090-5122-5558 (うえだ)

カルチャー講師募集中♪

★月1回 固定曜日・時間

(講座内容・日程・参加費等は要相談)

お問合せ・お申込みは木のお部屋まで、

TEL またはメールにてご連絡ください(^^)

TEL：090-6321-5353

MAIL：kinoohaya_mokku@yahoo.co.jp



子ども連れ OK! ママがゆっくり過ごせる 子育て応援カフェ 風

「癒しの時間(ハートトリートメント)とパン de ランチ」
周囲を気にせずお子様を連れて気軽に
お昼ごはんはいかがですか？こだわりの
ワンプレートランチとちょっと
したお役立ち情報を提供致します。



◆3・4月 MENU◆

- ・ライ麦レーズンパンのサンドイッチ (写真はイメージ)
- ・ミニハンバーガー・デザート・ドリンク付き 他

日 時：3/5・4/2 (木) 10:30~12:00

参加費：1,500円(予約制・6組)

持ち物：筆記用具・お子さま用の飲食(持込可)

お申込み：mikiranrin.630@gmail.com (新田)

自分で☆マツゲエクステレッスン

すさまじく時間を使って、どなたでも簡単に
ご自身でマツエクができます。
マツエク自体体験の方もぜひマツエク
をお試ください。



◆4月 MENU◆

- ・10本7アまつ毛14束(計140本)もしくは
10本7アまつ毛20束(計200本)のどちらか
選んで頂けます。

日 時：4/28 (火) 10:00~11:00

参加費：【140本】1,000円 / 【200本】1,500円

持ち物：手鏡、前髪を止めるピン

お申込み：080-1440-8492 (奥濱)



facebook (フェイスブック)

「藤見工務店加藤ルーム木の部屋」

で検索してね！

いいね！ をクリックお願いします！

Instagram (インスタグラム)

「@kinoohaya_mokku」

で検索してね！

フォローお願いします♪



Pinterest (ピンタレスト)

「藤見工務店」で検索してね！

お気に入りの写真をピンしよう♪

LINE@ (ラインアット)

「藤見工務店」

LINE ID 「@zgl7561g」で検索！

友だち追加 してね♪

