

カルチャールーム 木のお部屋

★木のお部屋 4月のイベント★

ママのためのサロンドAY

★まつげカール★

日 時：3/15(金)・4/17(水) 10:00~12:00
参加費：900円(予約制)(45分間)

※託児スタッフはいませんので、お子様連れの場合はお友達とペアでお申し込みください。
※マスカラはとってきてください。

★耳つぼジュエリーサロン★

◆MENU◆・耳つぼ刺激でダイエットサポート
・リフトアップで小顔美人

日 時：3/15(金)・4/17(水) 14:00~16:00
参加費：500円(予約制)

お申込み：090-6321-5353(木のお部屋)

親子でにぎやかDAY

★親子サークル もくもく★

同年代のお友達と一緒に季節のお歌や工作などして楽しませんか?ママ外に出てリフレッシュしよう♪【予約制】

日 時：3/13・4/24(水) 9:30~10:20
対 象：1歳半~2歳の親子 参加費：300円(おやつ付)

★子育てフリー広場 もくもく★

ボールやおもちゃで遊ぶ!ママもお茶でもどうぞ。入退場自由なので、好きな時間に遊びにきてね♪

日 時：3/13・4/24(水) 10:30~13:00
対 象：未就園児の親子(3歳まで)

【予約不要・無料】
お申込み：090-6321-5353(木のお部屋)



くつろぎティータイム

2019年4月号

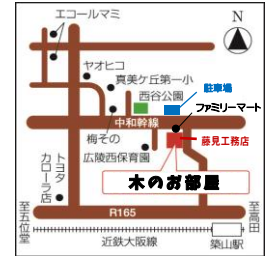
開講講師も募集中♪

北葛城郡広陵町みさきぎ台39-26
☎ 090-6321-5353 (9~17時)

詳しくは...
「藤見工務店 ホームページ」

QRコードから簡単にアクセスできるよ!
<https://www.fujimikoumuten.jp/>

⇒ 木のお部屋 ページを
ご覧ください♪



※駐車場は中和幹線向かい側

こころ画教室

右手で絵を描き、左手で文字を書き添えます。男女問わず、お手本を真似るだけなので、初心者の方でも気軽に楽しんで頂けます。



◆4月作品◆・花しょうぶ

日 時：4/23(火) 13:30~15:30

参加費：1,050円

持ち物：作品を持ち帰るための袋

お申込み：090-6064-9681(やない)

ハワイアンフラ

★楽しく本格フラダンス★

ミスアロハフラ 2010 直伝のフラをお教えます☆
お子様連れの方は各自お子様の状況にご留意お願いします。

日 時：3/12・3/26(火)

4/9(火) ※4月のみ1回

10:30~11:30

対 象：女性

参加費：800円/回

持ち物：Tシャツでお越しください(着替室はありません)。
パウカト(練習用カト)はお貸しします。

筆記用具ご持参ください。

お申込み：pili.loha.nara@gmail.com(吉田)



★今月のおすすめカルチャー★

NEW

ロースイーツレッスン

白砂糖、小麦粉、卵や乳製品などは使用せずに作るスイーツ。非加熱で栄養価も高く生きた酵素が摂れます。食べてキレイに!!



◆3月 MENU◆・ブリスボール(ロープレート付き)
◆4月 MENU◆・ローチョコレート(ロープレート付き)

日 時：3/18・4/8(月) 13:30~15:30

参加費：1,050円

持ち物：エプロン・ハンドタオル

お申込み：juki.nagai@gmail.com(永井)

NEW

きものリフォーム講座

お母さまの振袖をお嬢さまにお仕立替え。作業衣にリフォーム、寸法直し、染め替りニグなど。お持ちの着物をどのようにリフォームしたらよいか再活用の方法をお話します!



日 時：3/7・4/4(木) 13:30~15:30

参加費：500円

お申込み：090-8132-3426(まつもと)

SS 健康法 +α LOVABLE

大きくなった胃を本来の大きさに働きに戻す事で、食べすぎないキッカケを作り、広がった骨盤をキュッと引き締め本来の健康な身体に戻してゆきます。施術時間 10分です。



日 時：3/7・4/4(木)

①13:30~②14:00~③14:30~④15:00~

対 象：女性(産後2ヶ月以降の方・妊婦さん不可です)

参加費：800円

お申込み：h.arumi@softbank.ne.jp(harumi)

NEW

押花教室

生のお花を押花に加工し、いろいろな小物に入れて楽しんでいただけます。



◆4月作品◆・キーホルダー

日 時：4/14(日) 13:30~15:30

参加費：600円

お申込み：090-3265-8374(辻上)

幼児サークル ちびっこ忍者

週1回の託児サークルに参加しませんか?幼稚園のように、歌ったり工作したりと楽しんでいます。託児型なので、ママは送迎のみでOK!まずは体験教室にご参加くださいませ。来年度4月からのお友達募集中♪詳しくはHPにて。



お申込み：080-3795-2284(ちびっこ忍者)

ヨガ教室

ヨガで心も体も元気になりましょう!

◆3月 MENU◆
・春はストレッチがたりやすい季節です、ヨガでストレッチしましょう。

◆4月 MENU◆
・自律神経が乱れやすい季節です、ヨガで自律神経を整えましょう。

日 時：3/6・4/3(水) ①9:40~10:40
②11:00~12:00

対 象：女性限定 参加費：550円

持ち物：ハンドタオル (↓留守電可)

お申込み：090-1711-1084(濱)



ベビーマッサージ

ママの手は魔法の手!
スキンシップで親子の絆を深めましょう。

日 時：3/13・4/24(水) 13:30~14:30

対 象：1~5か月のベビー

参加費：500円

持ち物：バスタオル

お申込み：090-6321-5353(木のお部屋)

