

## 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?」なんて聞けませんよね。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・資産運用のヒント
- ・住宅ローンや保険の選び方
- ・有利な教育資金の貯め方
- ★ライブ・ラッシュレシジョンを無料作成

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)



## タッパーウェアで時短!ミラクルクッキング

あつという間にお料理ができますヨ!!

### ◆1月試食◆

- ・レンジで生チョコ
- ・チョコチップおしパン・材料2つのガトーショコラ

### ◆2月試食◆

- ・いかと里芋煮
- ・四川風焼きそば・ミニチョコケーキ

日 時:1/21・2/18(木) 10:00~12:00

対 象:5名様まで・マスク着用

参加費:500円(試食)

持ち物:お箸・お茶・空のお弁当箱

お申込み:090-4642-8847(村上)

## \*おさんぽマルシェ\* 1日ハンドメイド講座

毎月2種類のハンドメイド講座を体験していただけます。

### ◆2月作品◆

①布染めコサージュ作り(定員4名様)  
布を染めてマーガレットコサージュを作ります。(講師 青木)

②ペーパーキョウワリス作り(定員4名様)  
カラフルに染めたペーパーナブキンのお花を選んでリースを作ります。(講師 寺本)

日 時:2/22(月)

13:30~15:30

対 象:①中学生以上

②6歳以上(グルーゴンを 사용합니다)

参加費:①900円

②小900円・大1,200円

持ち物:なし

お申込み:minkymayu@gmail.com(耕田)



## 押花体験教室

生のお花を乾燥させて小物を作ります。お花の自然の形や色をそのまま生かしたもので小物に入れて楽しみませんか。

### ◆1月作品◆

- ・フラワーボールペン
- ・フラワーシャープペン



### ◆2月作品◆

- ・フラワーボールペン・はんこスタンド
- ・押花はがき

日 時:1/10・2/14(日)

13:30~15:30

参加費:【フラワーボールペン・ボールペン】600円

【押花はがき】400円【はんこスタンド】1,000円

持ち物:【押花はがき】筆ペン、サインペン

お申込み:090-3265-8374(辻上)

## お菓子教室

簡単でまた作りたくなるお菓子を作ませんか?

### ◆1月MENU◆

- ・いちご大福
- ・フォンダンショコラ



### ◆2月MENU◆

- ・さくら餅
- ・アーモンドチョコパイ

日 時:1/21・2/18(木) 13:30~15:30

対 象:子供同伴可

参加費:<1・2月>1,200円

持ち物:ふきん、エプロン、三角巾、持ち帰り容器、マスク

お申込み:090-6552-4043(平野)

## 遊ViVa おりがみくらぶ

折り紙は脳と心の栄養です。

### ◆1・2月作品◆

- ・季節の作品、その他

日 時:1/28・2/25(木)

10:00~12:00

対 象:老若男女

参加費:500円

持ち物:なし

お申込み:090-5008-9050(林)



## ヨガ教室

ヨガで心も体も元気になりましょう!

### ◆1・2月MENU◆

- ・冬の養生ヨガ

日 時:1/6・2/3(水) ①9:40~10:40

②11:00~12:00

対 象:女性限定 参加費:550円

持ち物:バスタオル・水 (↓留守電可)

お申込み:090-1711-1084(濱)



## ~ママカイロプラクターによる~ 産後の骨盤調整体験

肩こり、腰痛、尿もれ、乳腺炎、産後太り...産後の不調はないですか?骨盤のゆがみが原因かもしれません。ママの心と体の健康のために骨盤調整で体の変化を体験してください。ご希望に合わせて全身コースもご用意しています。



### ◆MENU◆・骨盤調整体験(25分)

日 時:1/18・2/15(月) ※お一人様1回のみ

①10:00~10:25 ②10:30~10:55

③11:00~11:25 ④11:30~11:55

対 象:女性ならどなたでも

参加費:500円

【お一人 約25分間】

持ち物:パンツスタイルでお越しください

お申込み:mothers.c.2020@gmail.com(飯田)

公式LINE  
QR →



## ボイストレーニング

歌や声に必要な姿勢や呼吸、体の使い方を学ぶ講座です!声が出にくい、歌が思うように歌えない方にオススメです!他に聞きたいことがある方も是非一度来てみてください。お答えいたします。

日 時:1/12・1/26・2/2・2/16(火)

13:00~15:00

参加費:500円

持ち物:手鏡

お申込み:latuavocestudio@gmail.com(大浦)



## 声の相談室

声が小さい、音痴、発声に関する悩み、合唱など行ってるけどもう一発発声があからない方にアドバイスする講座です。

日 時:1/12・2/2(火)

10:00~12:00

(お一人30分・限定4名)

参加費:500円

お申込み:latuavocestudio@gmail.com(大浦)



## ワクワク♪子育て診断

子どもには無限の可能性があるとされています。もしもお子様に“隠れた才能”がありそれを伸ばしていく簡単な方法があればしたら...?ママとパパ、子どもさんそれぞれのタイプを知ると子育てを少し違う視点で見ることができて子育てがちょっと楽になるかも。最新の脳科学と心理学、統計学を使った「人間の固有因子統計分析学」で科学的な根拠に基づいた接し方を学んで大切な家族の絆を深めませんか?



ご希望の方に子ども  
の才能発見レポート  
プレゼント!

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)



## 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(生命力エネルギー)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♪

<定期講座>

★月1回 固定曜日・時間

(講座内容・日程・参加費等は要相談)

★講座時間:午前の部 10:00~12:00

午後の部 13:30~15:30

(空き日程はご確認ください)

TEL またはメールにてご連絡ください(^^)

TEL:090-6321-5353

MAIL:kinoohya\_mokku@yahoo.co.jp

