

タッパーウェアで時短!

ご飯がすすむ! 手作り梅のつくだ煮♪

- ◆4月試食◆・梅おこわ ・鶏の照り焼き
・春雨サラダ
- ◆5月試食◆・レンジでバナナコック
・とりと梅の和風パスタ ・梅のつくだ煮

日 時: 4/18・5/16 (木) 10:00~12:00
 参加費: 300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)

ココロ画教室

新緑の爽やかさを花の絵に託して
 絵手紙を届けませんか。その人を
 思い浮かべながら言葉も添えて。
 お手本を真似るだけなので気軽に
 楽しめます。



◆4月作品◆・花しょうぶ ◆5月作品◆・あじさい
 日 時: 4/23・5/28 (火) 13:30~15:30
 参加費: 1,350円 (用紙代含む)
 持ち物: 作品を持ち帰るための袋 (顔彩・筆等はお貸しします。)
 お申込み: 090-6064-9681 (真心)

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、染め替クリーニングなど。
 お持ちの着物をどのように
 リフォームしたらよいか
 再利用の方法をお話します!



日 時: 4/4・5/2 (木) 13:30~15:30
 参加費: 500円
 お申込み: 090-8132-3426 (まつもと)

グラスアート

見た目はステキ! グラス。
 でも実はシンプルなんです。
 誰でも簡単にできますよ!

- ◆4月作品◆・こいのぼり
- ◆5月作品◆・写真立て



日 時: 4/25・5/23 (木)
 10:30~12:00
 参加費: <4・5月>1,000円
 持ち物: はさみ
 お申込み: 090-5019-6251 (黒木)

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をお願いします。

日 時: 4/9・5/28 (火)
 10:30~11:30

対 象: 女性
 参加費: 800円/回
 持ち物: Tシャツでお越してください (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: pilialoha.nara@gmail.com (吉田)

ロイヤルばあやのお料理教室

健康家庭料理を美味しく簡単に!

- ◆4月 MENU◆
・一つ鍋酢豚
・チャプチェ・いちご大福
・キャベツと豚肉の味噌炒め

- ◆5月 MENU◆
・ドライカレー
・スプリングサラダ
・ロールケーキ



日 時: 4/16・5/21 (火)
 10:00~12:00

参加費: 700円
 持ち物: エプロン・ハンドタオル
 お申込み: 090-3979-1925 (村田)

おひるねアート撮影会

カメラマンはママ! 赤ちゃんの今しかない可愛い姿を
 アートで残しませんか?

1組30分の貸し切り個人撮影会です。
 可愛い衣装 (80センチ程度) 用意しています。

- ◆4月アート◆
・イースター・こどもの日

- ◆5月アート◆
・母の日・新元号アート

日 時: 4/15・5/13 (月)
 【1組30分】
 ①10:00~ ②10:40~
 ③11:20~ ④12:00~

場 所: 木のお部屋 王寺店
 対 象: 0~1歳のお子様 (兄弟撮影OK!)
 参加費: 2アート 3,000円
 持ち物: カメラ (携帯でもOK)・お菓子等
 お申込み: ohiruneartharenochihare@yahoo.co.jp
 (おそえがわ)



音楽リハビリ講座

音楽&運動を組み合わせたココロとカラダに効果のある
 リハビリ。アロマを使って楽しく体を動かしてみませんか?

- ◆MENU◆・脳トレリズム運動、脳トレ演奏
・健康コーラス、健康ボイストレーニング
・リラクゼーションヨガ etc.

日 時: 4/1・5/13 (月) 10:00~12:00
 参加費: 500円
 お申込み: 070-2294-7291 (大浦)

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!!



- ◆4月 MENU◆・ローチョコレート(ロープレート付き)
- ◆5月 MENU◆・ローチーズケーキ(ロープレート付き)

日 時: 4/8・5/13 (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)

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大好きになれるアートです。
 わざがらのアートを飾って HAPPY に♪



◆4月アート◆・春・お地蔵さん
 ◆5月アート◆・はじまるアート・天使
 日 時: 4/25・5/23 (木) 13:30~15:00
 参加費: 1アート1,000円 (お試し価格♪) 持ち物: 飲み物
 お申込み: angelite.0124@gmail.com (彩乃)

押花教室

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ませます。



◆4月作品◆・押花のストラップ
 ◆5月作品◆・フラワーボールペン
 日 時: 4/14・5/12 (日) 13:30~15:30
 参加費: 600円
 お申込み: 090-3265-8374 (辻上)

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: 4/24・5/29 (水) 13:30~14:30
 対 象: 1~5か月のベビー
 参加費: 500円
 持ち物: パスタオル



お申込み: 090-6321-5353 (木のお部屋)

SS 健康法 +α LOVABLE

大きくなった胃を本来の大きさと
 働かに戻す事で、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: 4/4・5/2 (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)

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)

カルチャー講師募集中♪

ちょっと得意なことを教室にしてみませんか?
 気軽に講座を開講して頂けます。

★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: kinooheya_mokku@yahoo.co.jp

