

# ワークショップ

Facebookかお電話にてご予約が必要です。  
※ゆる体操のみ当日参加もOK（★事前予約の場合には特典有！）

5/12(土)  
8名様限定

## アロマ講座 ~食用アロマオイル の香り紅茶試飲&痛み緩和クリームづくり



10:30~12:00  
参加費■500円

どなたでも簡単に取り入れられ、セルフケアにも役立てることがができるアロマ。今回は飲めるほどグレードの高いオイルを使用し、アロマオイルの香り紅茶の試飲と、痛み緩和のクリーム作りを体験いただけます。

5/12(土)  
8名様限定

## モザイクタイルで作る インテリア



13:30~15:30  
参加費■1,000円

ポルトガルで幸運を呼ぶ鳥と言われるガロを、好きなお色のタイルを使って作成します。ただタイルを並べるだけでなく、切る・割るといった本格体験をお楽しみいただけます！作品にはついたてが付きますのでインテリアとしてお部屋の置物に。

5/13(日)  
12名様限定

## シニアのための 簡単ゆる体操教室



無料！当日参加OK  
事前予約にはプレゼント有

10:30~、11:45~  
(各45分)

参加費■無料(事前予約  
で水とタオルプレゼント)

身体を揺すってちょっとゆるめるだけで楽になる、そんな簡単気持ちいい「ゆる体操」でいつまでもイキイキ元気で若々しく。ご自宅で簡単にできますので、運動の苦手な方もご安心ください！

5/13(日)  
8名様限定

## 池坊 生け花体験



13:30~15:30  
参加費■1,000円

講師は、華道歴62年、池坊華道功労敬老賞授与、総華督 蘊奥相伝(うんのそうでん)先生。普段なかなか体験できない生け花を、身近に感じていただける講座です。

※希望者は池坊オリジナル花器3,600円(税別)の購入も可能。(要事前予約)