



西園ラボ・体験工房発のカルチャー・ワークショップ

# やぐしの学び

2023 Vol.15 10・11・12月

町田薬師池公園 四季彩の杜 西園で開催される  
さまざまなワークショップや講座。



自然に囲まれ季節を感じながらゆったりとした時間をお過ごしください。

Cancel Policy  このチェックが付いている講座は申込締切日の翌日（前日締切の場合は17時）以降のキャンセルには、キャンセル料が発生します。

**初めてだから楽しい ウクレレ**

Music 持ち方・弾き方を中心に楽しく「弾けた」を学んでいきます。ウクレレのレンタルもありです（本数に限りあり）。

**親子で楽しく学ぼう！ キッズ英会話**

Language 英語で歌って踊って遊ぼう！大手キッズ英会話スクールの元講師による楽しいレッスン！初めての方も大歓迎！スタートにオススメ！

**10/1・12/3 日**

- 講師：丸山嘉久
- 時間：9:30～10:30
- 対象：18歳以上
- 定員：12名
- 参加費：2000円
- 持ち物：ウクレレ・筆記用具
- 申込締切：開催日の前日

**10/7・12/2 土**

- 講師：ショーン
- 時間：①11:15～11:45 ②12:00～12:30
- 対象：①1歳～3歳 ②4歳～6歳
- 定員：各回12組
- 参加費：1000円
- 持ち物：なし
- 申込締切：開催日の前日

**好きな言葉を選んで書こう！ 毛筆を学ぼう！**

Art 月に一度公園内の優雅な雰囲気の中で好きな文字を書いて楽しいひと時をすごしませんか？※費用内で昇級試験へ提出します。

**ハロウィンのかわいいお菓子入れ たのしいペーパークラフト工作**

Hand craft ハロウィンで使えるかわいいお菓子ボックスを作ります。

**10/6・12/8 土**

- 講師：尾方月城
- 時間：[10/6] 9:15～10:45、[12/8] 13:15～14:45 ●対象：どなたでも
- 定員：15名 ●参加費：1500円
- 持ち物：書道用具一式
- ※レンタルあり300円（書道用具一式+半紙）
- 申込締切：開催日の前日

**10/8 日**

- 講師：久久保千容子
- 時間：11:15～12:30
- 対象：どなたでも（小学1年生以下は保護者同伴）
- 定員：6名
- 参加費：1500円
- 持ち物：ハサミ、エプロン、持ち帰り用袋
- 申込締切：開催日の前日

**よく眠って、すっきり目覚め、ストレスと上手に付き合おう！ 看護師による「呼吸の教室」**

Health 呼吸法で自律神経を整える。現役看護師だから伝えられる、ストレスと上手に付き合うコツは正しい呼吸法にあり！

**アルコールインクで描いた絵で小物作り アルコールインクアート**

New Hand craft 作るのはピアス（イヤリング）・ヘアゴムから2つ、またはミニケース・コンパクトミラーのうち1つを選べます。

**10/6・11/10・12/8 土**

- 講師：浅沼千鶴 ●時間：19:45～20:45
- 対象：中学生以上（中学生以下は保護者同伴）
- 定員：12名 ●参加費：2000円
- 持ち物：動きやすい服装、飲み物、バスタオル（ヨガマット有料レンタルあり）、汗拭きタオル
- 申込締切：開催日の前日

**10/8 日**

- 講師：Nozomi
- 時間：①13:30～15:00 ②15:00～16:30
- 対象：高校生以上
- 定員：5名 ●参加費：3500円
- 持ち物：汚れてもよい服装か、エプロンやビニール手袋
- 申込締切：開催日の2日前

**革小物をつくろう メガネケース（レッド、ベージュ、ネイビー）**

Hand craft お1人様でも気軽にご参加頂けます。自分の手で作る楽しさと使う喜びが体験できます。

**秋色ドライフラワーのバスケットアレンジメント**

Hand craft 芍薬、秋色アジサイなどのドライフラワーを使ってバスケットアレンジメントを作ります。

**10/7 土**

- 講師：atelier gakuen
- 時間：9:10～10:45
- 対象：小学生高学年以上（小学生は保護者同伴）
- 定員：6名 ●参加費：3500円
- 持ち物：なし
- ※ご希望の色を事前にお知らせください。
- 申込締切：開催日の3日前

**10/10 火**

- 講師：ハーフェスエー
- 時間：10:00～12:00
- 対象：高校生以上 ●定員：18名
- 参加費：4800円
- 持ち物：切れるハサミ、持ち帰り用袋、汚れてもいい服装またはエプロン
- 申込締切：開催日の4日前

**わかる！話せる！楽しい！がすべてそろった充実の実践的英語『即レス』基礎英会話**

Language 中学レベルの英語で会話表現をわかりやすく体系化。会話の瞬発力を鍛え「英語脳」が身につきます！

**10/11・11/8・12/13 水**

- 講師：Color studio 高橋 里恵
- 時間：9:30～10:30
- 対象：どなたでも ●定員：10名
- 参加費：2500円
- 持ち物：筆記用具
- 申込締切：開催日の前日
- ※空きがあれば当日可

**おばあちゃんの知恵袋 昔袋を作ろう**

Hand craft 江戸時代から本町田地区で続く伝統の袋のいわれを聞きながら姫袋を作りますよ。

**10/16・11/20・12/18 日**

- 講師：熊澤 里恵
- 時間：10:00～12:00
- 対象：どなたでも
- 定員：6名
- 参加費：1500円
- 持ち物：針、ハサミ、糸などの裁縫道具
- 申込締切：開催日の前日

**ファッションカレッジ講師が教える！大人のファッションレッスン**

Lecture 10月：好きを発見！スクラップブック、11月：簡単にできるおしゃれテク、12月：あか抜けて着こなし＆カラーテク。

**10/11・11/8・12/13 水**

- 講師：富山夕佳 ●時間：11:15～12:45
- 対象：大人の女性向け（自主保育での子連れOK）
- 定員：6名 ●参加費：3000円（プレゼント付き）
- 持ち物：ノート、筆記用具、10月：切り抜き可のファッション雑誌、のり、はさみ、スクラップブック、11,12月：着こなしたい服！1点持参可
- 申込締切：開催日の3日前

**秋のイメージでノスタルジックにリビングを彩る観葉植物の寄せ植え**

Botanical 【開催場所】 芝生広場 数種類の観葉植物を素敵なお鉢に植え込みます。長く楽しんで頂けます。

**10/12 水**

- 講師：仲田あつ子
- 時間：11:00～13:00 ●対象：15歳以上
- 定員：15名
- 参加費：3900円
- 持ち物：ハサミ、エプロン、持ち帰り用袋
- 申込締切：開催日の5日前

**植物療法士と一緒に「家族の薬箱」を作ろう 抗菌アロマスプレー作り**

New Hand craft 風邪予防におすすめの精油でスプレー作り。ハーブティーを飲みながら、この季節に摂りたい食材のご紹介。

**10/12 水**

- 講師：helice（真辺藍、松沢ゆかり）
- 時間：13:15～14:30
- 対象：どなたでも（小学生以下は保護者同伴）
- 定員：15名
- 参加費：3000円
- 持ち物：持ち帰り用袋
- 申込締切：開催日の3日前

**KrGy キリガヤ・メソッド ボイストレーニング**

Music プロ歌手御用達のボイトレ、LAスタイル「声帯のコントロール・メソッド」で声に磨きをかけましょう！

**10/14・11/18・12/9 土**  
**10/24・11/28・12/26 火**

- 講師：桐ヶ谷仁（キリガヤ・メソッド主宰）●時間：13:20～14:40 ●対象：どなたでも（譜面が読めなくてもOK!）●定員：15名 ●参加費：3300円
- 持ち物：飲み物、動きやすい服装（軽いストレッチあり）●申込締切：開催日の前日

**移ろいゆく季節を感じる花遊び 荒木ゆきえのポタニカルワーク**

Botanical 生花、植物、ドライフラワーなどを使用し、季節によって様々な制作物を作ります。

**10/19・11/16・12/21 水**

- 講師：荒木ゆきえ ●時間：10:00～11:30
- 対象：花嫁が使える方 ●定員15名
- 参加費：[10月] 5500円 [11月] 6000円 [12月] 6500円
- 持ち物：切れる花鋏、持ち帰り用の袋、汚れても大丈夫な服装
- 申込締切：開催日の5日前

**夏のお疲れ肌を潤して巡らす クレイのハンドバス＆顔パック**

Hand craft お肌と体調に合わせたクレイで顔パック（バーストお持ち帰りもOK）。体を緩めて巡らせるハンドバスも一緒に楽しめます。

**10/20 金**

- 講師：Y's clay room 吉岡ゆうこ
- 時間：11:15～12:45
- 対象：どなたでも（小学生以下は保護者同伴）
- 定員：9名 ●参加費：2000円
- 持ち物：ハンドタオル、（パックする場合は）スタンド鏡とヘアバンド
- 申込締切：開催日の3日前

**自信をもってマスクオフ ままだ式表情筋トレーニング**

Lecture 間々田佳子先生の表情筋トレーニング。わかりやすい説明とともに個々のお悩みに合わせたエクササイズをレクチャーします。

**10/25・11/29・12/27 水**

- 講師：うじふみこ
- 時間：9:30～10:30
- 対象：30歳～80歳
- 定員：8名
- 参加費：3000円
- 持ち物：手鏡
- 申込締切：開催日の前日



**アンティークな色で素敵に パンジーとピオラの寄せ植え【開催場所】 芝生広場**

Botanical 来春まで咲き続けるアンティークカラーのパンジーとピオラをメインに、グリーンと一緒に植え込みます。

**11/8 水**

- 講師：仲田あつ子
- 時間：11:00～13:00 ●対象：15歳以上
- 定員：15名
- 参加費：3900円
- 持ち物：ハサミ、エプロン、持ち帰り用袋
- 申込締切：開催日の5日前

**植物療法士と一緒に「家族の薬箱」を作ろう アロマバーム作り**

Hand craft 風邪の引き始めにおすすめの精油でバーム作り。ハーブティーを飲みながら、おさという時に頼れる食材のご紹介。

**11/9 水**

- 講師：helice（真辺藍、松沢ゆかり）
- 時間：13:15～14:30
- 対象：どなたでも（小学生以下は保護者同伴）
- 定員：15名
- 参加費：3000円
- 持ち物：持ち帰り用袋
- 申込締切：開催日の3日前

**冬のフレッシュコットンスワッグ**

Hand craft フレッシュモミ、コニファー、コットンなどを使ったナチュラルスワッグのワークショップです。

**11/14 火**

- 講師：ハーフェスエー
- 時間：10:00～12:00
- 対象：高校生以上
- 定員：18名 ●参加費：4500円
- 持ち物：切れるハサミ、持ち帰り用袋、汚れてもいい服装またはエプロン
- 申込締切：開催日の4日前

**グリーン豊かに玄関ドアを彩る クリスマスリース**

Hand craft 数種類のグリーンを使い、シルバー系のリースをシックに素敵に作ります。

**11/15 水**

- 講師：仲田あつ子
- 時間：13:15～14:45 ●対象：15歳以上
- 定員：15名
- 参加費：5900円
- 持ち物：枝が切れるハサミ（百均のものはNG）、エプロン、手袋、持ち帰り用袋
- 申込締切：開催日の5日前

**敏感肌でもメイクを楽しもう！ 秋色ナチュラルコスメ作り**

Hand craft しっとりリップ&シャドウ・チークになるマルチパウダーを作成。お肌にやさしい素材で石鹸オフ◎キッズも楽しめます。

**11/17 金**

- 講師：Y's clay room 吉岡ゆうこ
- 時間：11:15～12:45
- 対象：どなたでも（小学生以下は保護者同伴）
- 定員：6名
- 参加費：3500円
- 持ち物：汚れてもよい服装、鏡
- 申込締切：開催日の5日前

**お花とメッセージ選びも楽しみましょう ポタニカルメッセージキャンドル**

Hand craft 火を灯すとメッセージが浮かび出てくる特別なシャーレキャンドル。ギフトラッピングして完成です。

**11/18 土**

- 講師：Chai's candle おおえみなこ
- 時間：9:45～11:45
- 対象：小学校高学年から大人まで
- 定員：5名
- 参加費：4200円
- 持ち物：なし
- 申込締切：開催日の2日前

**革小物をつくろう 財布（レッド、ベージュ、ネイビー）**

Hand craft カード3枚と硬貨が入り、紙幣は二つ折りで収納できる使い勝手の良い財布です。

**11/19 日**

- 講師：atelier gakuen
- 時間：13:10～16:20
- 対象：小学生高学年以上（小学生は保護者同伴）
- 定員：6名 ●参加費：4000円
- 持ち物：なし
- ※ご希望の色を事前にご連絡ください。
- 申込締切：開催日の3日前

**ベンガラ型染めで作る クリスマスアート**

Hand craft 地球の色ベンガラ型染め（捺染）の技法でハガキサイズのデザインツリーを作ります。額装して季節のインテリアとして楽しめます。

**11/22 水・12/3 日**

- 講師：hobosign 齊藤
- 時間：11:15～12:45
- 対象：小学生から大人まで
- 定員：8名
- 参加費：2500円
- 持ち物：汚れてもいいタオル
- 申込締切：開催日の5日前

**マクラメ結びでシンプルなお飾りを作ります クリスマスツリータペストリー**

Hand craft ロープを使って作ります。小さなオーナメントやイルミネーションをつける事も可能です。

**11/22 水**

- 講師：YOSHI-YA
- 時間：14:00～16:00 ●対象：小学2年生以上
- 定員：9組18名（親1人子1人で1組の親子参加）
- 参加費：1組5000円
- 持ち物：汚れてもよい服装、持ち帰り用袋
- 申込締切：開催日の2日前

**コンサバター・森尾さゆり × アトリエ・アルケミスト 金箔で絵を描こう！ 親子 WS**

Art 「エグロミゼ」という、板ガラスに金箔が貼られたものを削って絵を描くガラス絵の一種を作ります。

**11/25 土**

- 講師：森尾さゆり+アトリエアルケミスト講師
- 時間：14:00～16:00 ●対象：小学2年生以上
- 定員：9組18名（親1人子1人で1組の親子参加）
- 参加費：1組5000円
- 持ち物：汚れてもよい服装、持ち帰り用袋
- 申込締切：開催日の3日前

お申し込みは各QRコードから

お申し込みは各QRコードから

やくしのヨガ yoga 【共通】●定員：12名 ●対象：中学生以上 ●持ち物：動きやすい服装、飲み物、ヨガマット（有料レンタルあり）、タオル ●参加費：1,200円●申込締切：開催日の前日（空きがあれば当日可能な場合あり）

めざそう健康寿命100歳！元気な足腰を作るヨガ  
10/2・16・11/6・20・12/4・18  
元気な足腰クラスに毎回異なる3種のテーマをプラス。メディカルヨガ軽減法が無理なく行えます。  
●講師：トヨ ●時間：[10/2・11/6・12/4]9:45～10:45、[10/16・11/20・12/18]13:30～14:30

五感でリラックスアロマスローヨガ  
10/4・11/1・12/6  
10/20・11/17・12/15  
アロマを焚きゆつたりと身体を動かします。シニアやはじめてのかたもご参加いただけます。  
●講師：ゆかり ●時間：9:45～10:45

ヨガで楽しく、フレッシュアップ！やさしいヨガ  
10/5・11/2・12/7  
呼吸と共にゆつたり体を動かし、血流を良くして、かがやく毎日！初心者大歓迎！  
●講師：FUKU ●時間：9:30～10:30

快適に心地よい一日を！リラックスヨガ  
10/9・11/25・12/23  
呼吸を深めるポーズを行い、心身のバランスを整え、免疫力をアップ。初心者でも安心して受講できます。  
●講師：KANAKO ●時間：①10:00～11:00 ②11:30～12:30

心と体リセットデトックスヨガ  
10/12・11/2・9・12/7・14  
呼吸と動きを連動し捻りのポーズや胸を広げ股関節周りを動かして全身の巡りを良くし体と心をリセットしていくクラスです。  
●講師：長嶺ふじ ●時間：15:15～16:15

「やくしの学び」で人気のヨガ講座を満月の夜に特別開催  
Fullmoon night YOGA in Yakushi  
フルムーンナイトヨガ  
10/29・11/27  
会場：芝生広場 / 展望広場  
●時間：18:00～19:00  
●定員：50名 ●申込締切：前日  
※詳しくはHPまたはお問い合わせください。  
※寒いので防寒着をお持ちください。※荒天中止

今年もやります！  
パークフェストやくし  
ParkFest 894  
art×food×farm×craft×nature  
2023年  
10月28日(土)～11月12日(日)  
町田薬師池公園四季彩の杜 西園  
詳しくは西園公式HPに掲載します。

来て 見て 体験して  
誰かに教えたいくなるDays  
町田薬師池公園 秋遊び2023  
四季彩の杜  
10月28日(土)～11月30日(木)  
ワークショップや音楽ステーションなど、秋を彩るイベントがもりだくさん！薬師池の紅葉ライトアップは必見です。鮮やかに色づく秋の四季彩の杜に、是非遊びに来てください。  
まちの案内所  
町田ツーリストギャラリー042-850-9311  
問い合わせ

おくまちりち  
2023 秋  
町田薬師池公園  
2023.11.23 THU. holiday  
at 町田薬師池公園 四季彩の杜 西園  
【果樹園】  
10am-3pm 雨天決行・荒天時中止

会場：町田薬師池公園四季彩の杜 西園 ラボ・体験工房  
お問合せ：042-851-8942(9:00～17:00) インフォメーション  
町田薬師池公園 四季彩の杜 西園  
〒194-0032 町田市本町田 3105 https://shikisainomori-nishien.com

町田薬師池公園  
四季彩の杜  
Shikisai no Mori

オレゴン州から輸入したモミ枝を組み込んで生のモミ枝からスワッグ作り  
シルバーで色鮮やかなモミ枝ランチ1本から小枝を切り落とし、組み込み巻き上げて作る40cm程の本格的スワッグです。

11/26  
●講師：フラワー装飾技能士 黒田妙子  
●時間：9:15～10:45  
●対象：小学生以上（小学生は保護者同伴）  
●定員：20名  
●参加費：4500円  
●持ち物：エプロン、持ち帰り用の袋  
●申込締切：開催日の3日前

立体で作るクリスマスハウス  
たのしいペーパークラフト工作  
今回はクリスマスまでカウントダウンが出来るカレンダー付きの立体クリスマスハウスを作ります。

11/26  
●講師：大久保千容子  
●時間：13:15～14:30  
●対象：となたでも（小学1年生以下は保護者同伴）  
●定員：6名 ●参加費：1500円  
●持ち物：なし  
●申込締切：開催日の前日

天然素材の大豆ワックスで贅沢に作るクリスマス気分のポタニカルキャンドル  
クリスマス花材や色とりどりのお花を自由に選んで作りましょう。安全な灯し方のミニ講座も。

12/2  
●講師：Chai's candle おおえみなこ  
●時間：13:30～15:30  
●対象：小学校高学年から大人まで  
●定員：6名 ●参加費：4000円  
●持ち物：汚れても良い服装またはエプロン  
●申込締切：開催日の2日前

本物の藁から縄をなつて作る親子でつくるお正月飾り  
資格を持つ先生の指導で親子でひとつのお正月飾りを作ります。本物の藁を縄にするところから作成します。

12/3  
●講師：アトリエ・アルケミスト、箱崎咲枝ほか  
●時間：14:00～16:00 ●対象：小学校2～6年生と保護者 ※小6以上単独参加可 ●定員：9組18名(親1人・子1人で1組) ●参加費：1組3200円  
※単独参加の場合も同様  
●持ち物：汚れても良い服装かエプロン等  
●申込締切：開催日の3日前

春まで楽しもう！バラのようなハボタンハボタンのリース  
【開催場所】芝生広場  
小ぶりでフリルのようなハボタンをギョギョッとまあるく詰め合わせて作ります。

12/6  
●講師：仲田あつ子  
●時間：11:00～13:00  
●対象：15歳以上  
●定員：15名  
●参加費：4500円  
●持ち物：エプロン、手袋、持ち帰り用の袋  
●申込締切：開催日の5日前

やくしの学びにご参加の皆様へ

植物療法士と一緒に「家族の薬箱」を作ろう  
温活マッサージオイル作り  
温活におすすめの精油でオイル作り。ハーブティーを飲みながら、冷え対策に使える食材のご紹介。

12/10  
●講師：helice（真辺藍、松沢ゆかり）  
●時間：9:15～10:30  
●対象：となたでも（小学生以下は保護者同伴）  
●定員：15名 ●参加費：3000円  
●持ち物：持ち帰り用の袋  
●申込締切：開催日の3日前

木ノ実を扱うドイツのトロッケンゲシュテック  
木ノ実の飾りのキャンドルアレンジ  
木ノ実の飾りにアクセントを付け、キャンドルの回りに施した綺麗で可愛いアレンジです。

12/10  
●講師：フラワー装飾技能士 黒田妙子  
●時間：13:15～14:45  
●対象：小学生以上 ※小学生は親子参加  
●定員：6名 ●参加費：3000円  
●持ち物：持ち帰り用の袋  
●申込締切：開催日の3日前

新年を迎えるしめ縄飾り  
個性的な花々を使ってオリジナルのしめ縄飾りを一緒に作りませんか。

12/12  
●講師：ハーブエスエー  
●時間：10:00～12:00  
●対象：高校生以上  
●定員：18名 ●参加費：3800円  
●持ち物：切れるハサミ、持ち帰り用の袋、汚れても良い服装またはエプロン  
●申込締切：開催日の4日前

マクラメでオリジナルロープで正月飾りを作しましょう  
ロープを使って土台から作ります。松、水引きなどで飾り付けをします。

12/13  
●講師：YOSHI-YA  
●時間：13:30～16:30  
●対象：高校生以上  
●定員：10名 ●参加費：4000円  
●持ち物：文具ハサミ、眼鏡(必要な方のみ) 車手(必要な方のみ)  
●申込締切：開催日の2日前

親子で使えるナチュラル処方  
万能ふわふわクレイクリーム作り  
アトビーさんもOKな「肌を育てる」スキンケアクリーム。痒み・湿疹・カサカサの全身ケアや化粧下地・軽いメイクにも。

12/15  
●講師：Y's clay room 吉岡ゆうこ  
●時間：11:15～12:45 ●対象：15歳以上  
●定員：6名  
●参加費：3500円  
●持ち物：100ml程度の耐熱カップ、汚れても良い服装  
●申込締切：開催日の5日前

必ずご確認ください ●当日はインフォメーション棟にて15分前から受付をします。●緊急時や講師の急病などのほか、参加申込者が集まらない場合は講座を中止させていただくことがあります。●3か月分の日程が掲載されていますが、それぞれ開催日前月の1日から申し込み開始となります。お電話でのお申し

生きもの調査のプロがサポート  
はじめての野鳥かんさつさんぽ  
生きもの調査のプロが野鳥観察のコツや双眼鏡の使い方などを丁寧に解説。野鳥観察に絶好の季節をのんびり楽しみます。

12/16  
●講師：Nature Clips（株式会社地域環境計画）  
●時間：①9:30～12:00 ②13:30～16:00  
●対象：となたでも（小学生以下は保護者同伴）  
●定員：15名 ●参加費：高校生以上2000円 中学生以下1000円 ●持ち物：歩きやすい服装。※双眼鏡、図鑑は無料レンタル。●申込締切：開催日の前日 ※空きがあれば当日可

革小物をつくろう  
スマホポーチ(レッド、ベージュ、ネイビー)  
iphone14 Plus (160.8×78.1 mm) が入ります。

12/16  
●講師：atelier gakuen  
●時間：13:10～14:45  
●対象：小学生高学年以上（小学生は保護者同伴）  
●定員：18名 ●参加費：4500円  
●持ち物：なし  
※ご希望の色を事前にご連絡ください。  
●申込締切：開催日の3日前

シールを使ってジェルネイルにデザインしてみよう！  
ジェルネイル簡単デザインコース  
ワンカラーのジェルネイルの上に、シールとラメを使ってデザインの手順をお伝えします。

12/17  
●講師：林美葉  
●時間：12:00～14:00  
●対象：16歳以上 ●定員：6名  
●参加費：4800円  
●持ち物：スポーツタオル、やりたいカラー・シールがありましたらお持ちください。  
●申込締切：開催日の3日前

ちょっと渋めのおしゃれなお飾り  
お正月のドア飾り  
しめ縄リースを使うのでとなたにでも作れます。个性的におしゃれなお正月を迎えましょう

12/22  
●講師：仲田あつ子  
●時間：13:15～14:30  
●対象：15歳以上 ●定員：15名  
●参加費：3900円  
●持ち物：枝が切れるハサミ(百均のものはNG)、エプロン、持ち帰り用袋  
●申込締切：開催日の5日前

小さくても本物  
ミニ門松づくり  
高さ40センチの小さいながらも本格的な門松を作ります。

12/24  
●講師：衛富士植木  
●時間：①10:00～12:00 ②14:00～16:00  
●対象：となたでも ●定員：各回10組(1組2名まで)  
●参加費：一対3500円  
●持ち物：剪定鋏、持ち帰り用の袋(45Lゴミ袋2枚)  
●申込締切：開催日の3日前

申込みは午前9時より承ります。●掲載されている参加費は1回分の料金です。●キャンセルの場合は、キャンセル待ちの方がいらつьяる場合がありますので、お早めにご連絡ください。講座によっては申し込み締め切り後のキャンセルにはキャンセル料が発生します。●写真はイメージです。調達によっては同じ材料がそろわないことがあります。お問合せ 042-851-8942 (9:00～17:00)

自分のペースで気持ちよく体を動かしましょう。空き状況によっては当日参加可能な場合あり！お気軽にお問い合わせください。

音楽で遊びましょう！  
幼児の音楽表現・リトミック  
①親子で音楽リトミック ②幼児の音楽リトミック  
美しいメロディーや豊かなリズムの音楽で遊びましょう！

10/1・11/26・12/10  
●講師：美葉呼 ●時間：①11:20～11:50 ②12:10～12:40 ●対象：①2-3歳 ②4-5歳  
●定員：①親子6組 ②子ども6人(保護者同伴)  
●参加費：1200円  
●持ち物：親子とも動きやすい服装、飲み物  
●申込締切：開催日の前日  
※空きがあれば当日可

はじめの方でも安心してお越しください。スカート貸し出しあり  
大人のフラダンス  
ハワイアンソングに乗って楽しく踊りましょう。ゆつたりした動きも多いですが体幹を鍛えられます。1～2ヶ月に一曲を仕上げます。

10/17・11/7・21  
12/5・19  
●講師：Hula coco 寺田陽子  
●時間：11:30～12:30 ●対象：18歳以上  
●定員：15名 ●参加費：1300円  
●持ち物：飲み物、着替えのTシャツなど  
●申込締切：開催日の前日

簡単な動作で自身のエネルギーを高めます  
気功太極拳  
気功は呼吸法とイメージトレーニングで自身の気を高めめます。太極拳は体のバランスを整えます。

10/4・11/1・12/6  
●講師：神山由美子  
●時間：11:15～12:30  
●対象：となたでも  
●定員：12名  
●参加費：1300円 ※マット付き  
●持ち物：ハンドタオル、飲み物  
●申込締切：開催日の前日

お腹まわりスッキリ&腰痛や肩凝りを楽しく解消♥  
やさしいピラティス  
楽しみながらカラダを整え、リハビリのように動きます。特有の呼吸法を身につける事でスタミナが付き免疫力アップも。

10/13・11/10・12/8  
●講師：Ayami  
●時間：11:30～12:30  
●対象：となたでも  
●定員：12名 ●参加費：1200円  
●持ち物：お水、マット、フェイスタオル  
●申込締切：開催日の前日  
※空きがあれば当日可

自然を楽しもう！ネイチャーゲーム 【開催場所】屋外  
いろいろな自然に触れてみよう。作業タイムもあります。  
11/19  
●講師：NPO法人みんなのそら  
●時間：10:00～12:00 ●対象：年少以上(小3までは保護者同伴) ●定員：20名 ●参加費：無料 ●持ち物：なし ●申込締切：開催日の前日  
※雨天中止(当日朝8:00にHPでお知らせ)

お申し込みは各QRコードから

お申し込みは各QRコードから