

# 毎日をはつらつと健康的に過ごしていらっしゃるみなさま! あすみイベントに参加しませんか?

各定員10名様 参加費無料

10/10  
(火)



## 採れたてハーブ&秋野菜とスパイスを使った IHクッキング教室 食事付

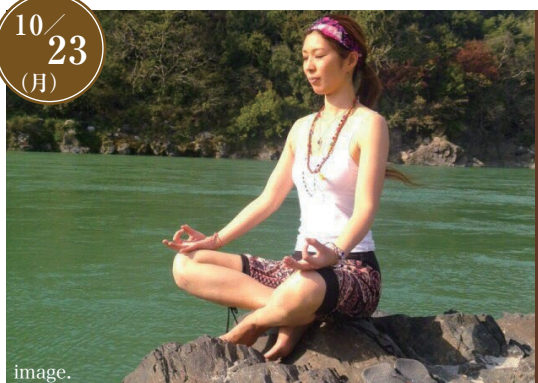


明日見の菜園で栽培しているハーブと秋野菜を、参加者の皆様と一緒に摘み取り、健康に良いスパイス料理をIHクッキングヒーターを使用して作ります。

- 時間 / 11:00~13:30
- 講師 / 町田綾子 (MAY DELICA&BARオーナー)
- 講座内容 / 講師のデモンストレーションのあと、グループに分かれて調理します。
- 当日ご持参いただくもの / エプロン・汚れてもよい靴

2017年9月29日(金) 応募締切

10/23  
(月)



## 一生自活できる身体づくりを目指しませんか? ヨガ体験教室 スイーツ&コーヒー付



深い腹式呼吸を通してポーズをすることで心身をエネルギーで満たし、自律神経を整え免疫力も高めます。ご自分のペースでご自分のための時間を過ごしましょう。

- 時間 / 13:30~15:00
- 講師 / 清水飛鳥 (YPSI国際ヨガピラティスインストラクター)
- 講座内容 / 椅子を使った簡単なポーズで身体をほぐし背骨も伸ばしていきます。
- 当日ご持参いただくもの / 動きやすい服装

2017年10月13日(金) 応募締切

11/10  
(金)



## レースをあしらった額入り押し花を作成! 押し花アート教室 食事&ハーブティー付



明日見の菜園で参加者の皆様と一緒に摘み取ったハーブやお花を使って、額入りの押し花アートを作ります。講座終了後には講師を囲んでのお食事・ハーブティータイムをお楽しみください。

- 時間 / 11:00~13:30
- 講師 / 東方陽子 (NPO法人GREEN WORKS)
- 講座内容 / ハーブやお花をアレンジし、額に入れて飾れる押し花を作ります。
- 当日ご持参いただくもの / エプロン・汚れてもよい靴

2017年10月31日(火) 応募締切

12/8  
(金)



## 手作りリースで、クリスマスや新年を彩る! リース教室 食事&ハーブティー付



明日見の菜園で育てられたハーブを、参加者の皆様と一緒に摘み取り、杉やモミ等の生木や松ぼっくりと合わせてアレンジをし、オリジナルのリースを作ります。

- 時間 / 10:45~14:00
- 講師 / 谷村伴子 (@patio主宰・NPO法人GREEN WORKS)
- 講座内容 / 菜園に咲いているハーブやお花を使った、フレッシュリースの制作
- 当日ご持参いただくもの / エプロン・汚れてもよい靴

2017年11月28日(火) 応募締切

※各イベントにはお申し込みが必要です。応募者多数の場合は、抽選とさせていただきます。予めご了承ください。当せん者へのみ郵送にてご連絡させていただきます。  
介護認定を受けられている方は、イベントにご参加いただけません。

イベント参加をご希望の方は下記電話番号にてご連絡ください。

☎0120-874-555