

(有)浜新聞店でを行うイベントの情報をお届けします。

-発行- (有)浜新聞店 岡谷市本町 4-6-8

おはようございます。(有)浜新聞店です。 残暑が厳しい日々でしたが、急に秋の涼しさを感じるようになりましたね。木々の紅葉や花々など美しい自然を楽しめる季節です。そして秋の味覚も！(笑) 信州の秋は短いですが、秋の時間を楽しみましょう。新聞店2F イベントスペースでも、楽しい企画をご用意してお待ちしています！

イベントの詳細は  
浜新聞店の  
Instagramで！



フォローしてね☆

## アロマでやさしいヨガ

ゆっくりとした「やさしいヨガ」初心者でもOK！

10/2・16

(月)

10:00-11:30



50代～80代までの女性中心で活動中☆

香りで呼吸を深め、セルフマッサージで体を緩めた後ヨガを行います。一人一人の今の体調に寄り添って行う「やさしいヨガ」です。月2回のヨガで「だるさや不調が整ってきた！気持ちもスッキリ！」「あまり整骨院に行かなくなった！」という嬉しいお声もいただいています！

- 講師 musubu yoga 杉浦敦子先生
- 定員 10名(申し込みは2日前まで)
- 参加費 1800円
- 持ち物 ヨガマット or バスタオル・飲み物・ハンドタオル

## 秋の実のボタニカルキャンドル

& 天然石プレスレット作り

10/20

(金)

10:30-12:00

13:30-15:00



①秋の実ボタニカルキャンドル(別料金でサシェも作れます)

～秋の花や実をちりばめた立体的なキャンドル～

- 講師 KAORINO\*WA 先生
- 定員 4組
- 参加費 2800円
- 持ち物 持ち帰り袋



希望の方は  
ワックスサシェ  
も作れます。  
(別料金)

②天然石プレスレット

～カラフルな天然石でプレスレットを作ってみませんか？ハロウィンカラーも素敵～

- 講師 MIYABI 先生
- 定員 6名
- 参加費 1500円～(天然石によって金額が変わります)
- 持ち物 ハサミ

※ゴム交換をご希望のプレスレットをご持参ください(ゴム交換300円)

## キャンドルナイトヨガ

一日の終わりに自分のココロとカラダと向き合う時間☆

10/26

(木)

19:15~20:15



香りと炎の揺らぎに包まれながらリラックス yoga☆

アロマの香りとキャンドルの揺らぎの中、深い呼吸に合わせてゆったりと流れるように動くヨガです。日々頑張っている自分とカラダを緩めていきましょう。

- 講師 musubu yoga 杉浦敦子先生 (Candle&Aroma KAORINO\*WA)
- 定員 15名
- 参加費 2000円
- 持ち物 ヨガマット or バスタオル・飲み物・ハンドタオル

## ミルクティーを楽しむ (紅茶レッスン Part4)

ミルクとスパイスで美味しく体をあたためる☆

10/27

(金)

13:00~15:00



ご自宅でも本格的なミルクティーを楽しみませんか？

コックリとしたミルクティーとスパイスの効いたチャイを作って残暑で疲れた身体をいたわりましょう！お茶菓子とともに、先生の紅茶話&雑談タイム・気楽に和やかなティータイムを！

- 講師 紅茶インストラクター 倉澤 繁枝 先生
- 定員 6名
- 参加費 2000円
- 持ち物 ティーカップ&ソーサーまたはマグカップ

【予告】  
11/18  
特別企画

## カイラスセイカさん Raw sweets レッスン



「Raw チョコマーブルタルト」作り+試食お茶 time



◆11/18(土曜日)10:00-12:00

◆参加費 5500円

※詳細は浜新聞店Instagramで→



●お申し込みは浜新聞店 Tel:0266-22-2393  
《FAX 送信用》 ご希望のイベントに〇して下さい(複数可)

FAX:0266-24-0187

Gmail: kaorino.wa327@gmail.com

浜新聞店 HP もチェック→



①氏名: \_\_\_\_\_ ②住所: \_\_\_\_\_ ③TEL: \_\_\_\_\_

④イベント: 1. アロマヨガ (2日・16日) 年代( 代) 2. ①キャンドル(午前・午後)

②プレスレット(午前・午後)

3. キャンドルヨガ

4. ミルクティー