

(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。日に日に秋が深まり、木々も鮮やかに彩り始めてきました。風の冷たさや日の短さを感じると、あっという間に冬がすぐそこで待っている気配を感じますが(寒いのが苦手...)暖かくして秋の夜長も楽しみながら冬に向かって心も体も整えて行きましょう! 新聞店2F イベントスペースでお待ちしています☆

イベントの詳細は
浜新聞店の
インスタグラムで!



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!

11/13・27
(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、体を緩めた後ヨガを行います。体調に寄り添って行う「やさしいヨガ」です。

「だるさや不調がが整い、気持ちもスッキリ!」というご感想も!

- 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

X'mas リースのワックスプレート&天然石プレスレット 作り

11/17
(金)
10:30-12:00
13:30-15:00



①Xmas リースのワックスプレート

~クリスマスリースのデザインプレートを飾ろう~
(別料金でサシェも作れます)

- 講師 KAORINO*WA 先生
- 定員 4名
- 参加費 3000円~ ・size 12.5×9×2.5 cm
(オプションで香り・色付・リボンなど有 別料金)
- 持ち物 持ち帰り袋

②天然石プレスレット

~あなたの惹かれる石で
オリジナルプレスレットを作ってみませんか?~

- 講師 Miyabi 先生
- 定員 4名
- 参加費 1500円~ (選ぶ石で変わります)
- 持ち物 ハサミ
- ※ゴム交換のみご希望の方は300円で承ります

Raw sweets レッスン

美味しくてカラダに優しいシアワセお菓子作りませんか?



11/18
(土)
10:00-12:00



カカオ風味豊かな「Raw チョコマールタルト」を作ります☆

セロトニン・マグネシウム・鉄分などカカオ豆本来の成分たっぷりでも心も体も満たされる幸せタルトです! 卵や乳製品を使わない食べ心地軽やかな VEGAN 仕様。

- 講師 カイラスセイカ たばた ゆうこ 先生
- 定員 7名
- 参加費 5500円 (先生のお味見タルトで TeaTime 付き
作ったタルトはお持ち帰ります)
- 持ち物 ・エプロン・直径12cmのタルト台が入るタッパーなど入れ物
・Sweets 持ち帰り用保冷バッグと保冷剤

ミルクティー・チャイ & バリエーションティーを楽しむ

さらに色々なアレンジで紅茶を楽しもう! (紅茶レッスン Part5)

11/24
(金)
13:30-15:00



奥深い紅茶の世界...色々なアレンジで楽しみませんか?

前回のミルクティー(チャイ)の応用編と更にバリエーションティーで紅茶の楽しみ方を学びます。お茶菓子とともに、紅茶話&雑談タイム...和やかな TeaTime を楽しみましょう!

- 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

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☆



11/24
(金)
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

X'mas フレッシュグリーンリース 作り

今年は幸福を招くリースを手作りしませんか?



11/29
(水)
10:00-12:00



シンプルグリーンのも
自然な動きを生かしたリース☆

杉・モミ・ユーカリなどのフレッシュグリーンを使ったリースです。グリーンの香りはまるで森林浴をしているように癒されます。

- 講師 風知 百瀬 由紀先生
- 定員 8名
- 参加費 4500円
- リース size 直径25cm~30cm

写真はイメージです

●お申し込みは浜新聞店 Tel: 0266-22-2393 (平日 9:00-17:00) FAX: 0266-24-0187 Gmail: kaorino.wa327@gmail.com

①ご希望のイベント名 ②お名前 ③ご連絡先 を添えてお申し込みください。(複数可)

Gmail⇒

