

(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。

暦の上では2/4で「立春」を迎え、春の訪れということですが、まだまだ寒い日が続きそうですね。気持ちだけでも春を先取りしながら、ヨガや手作りの時間でカラダとココロを温めませんか？

『浜新聞店2階イベントスペース』でお待ちしています！

浜新聞店の  
Instagram  
作りました！



フォローしてね☆

## アロマでやさしいヨガ



〈Aグループ〉

2/6・20

〈Bグループ〉

2/13・27

(月)

10:00-11:30



ゆっくりとした「やさしいヨガ」初心者でもOK！

毎週月曜1・3週Aグループと2・4週Bグループ  
2グループで行っています。(レベル差はありません)  
現在50代後半～80代までの女性中心で活動中☆

一回3名以上の参加で開催します。

香りで呼吸を深めながら一人一人に寄り添って行います。月2回のヨガで「だるさや不調が整ってきた」というお声もいただいています！

- 講師 musubu yoga 杉浦 敦子先生
- 費用 1600円
- 持ち物 ヨガマット or パスタオル・飲み物・ハンドタオル
- 定員 10名(申し込みは2日前まで)

## フレッシュミモザのハーブリース & 天然石プレスレット 作り

Instagram  
にも掲載中！

2/15

(水)

10:00-12:00

2/16

(木)

13:30-15:30

①



↑写真はイメージです。  
花材の入荷状況により内容が変わる場合もあります。

②



お好きな天然石を選びオリジナルプレスレットを作成できます。

- ①ミモザのハーブリース作り 3000円
- 定員 各5名(申し込みは2日前まで)
  - 持ち物 園芸用のハサミ

- ②天然石プレスレット作り 1500円～
- 定員 各6名



●お申し込みは浜新聞店

Tel:0266-22-2393

FAX:0266-24-0187

Gmail:kaorino.wa327@gmail.com

⚠️ コロナウイルスの感染状況により中止となる可能性もあります。

《FAX 送信用》 ご希望のイベントに〇して下さい(複数可)

浜新聞店 HP もチェック→



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

④イベント: 1. ヨガ Aグループ(6日・20日)・Bグループ(13日・27日)

2. ①リース(15日・16日) ②プレスレット(15日・16日) (①②両方選択可)