

まちなか WORKSHOP

前期
参加者募集

日々を丁寧に暮らし心穏やかに過ごしたい。そんなあなたに暮らしをゆたかにする新しい出会いと体験をご提供します。

2023

1/27(金) 荻澤智世

節分にぴったりのキンパを作ろう

恵方巻にもぴったりの韓国風太巻き、キンパを作りま
す。酢飯いらずで気軽につくれる太巻きです。
紅茶で灰汁めきしたチャーシュー、紅茶豚と一緒に作
ります。【持ち物】筆記用具、エ
プロン、タッパー(必要な方)
【参加費】5,000円



2/14(火) 霜田早苗

大切な人と食べたいチーズ!!モンドール国
別食べ比べ!!～仏対スイス編～

お子様、女性、高齢者に特に食べて欲しいチーズ、日ご
ろから簡単に取り入れられるヒントなどもお伝えしなが
ら、チーズの旅に出かけましょう!普段なかなか食べら
れないチーズ4~5種類をご用意!
季節限定で今しか食べられないモン
ドールを、フランスとスイスで食べ
比べましょう。お飲み物はご自由
にお持ちください。(アルコールも可)
【持ち物】タッパー(必要な方)
【参加費】4,000円



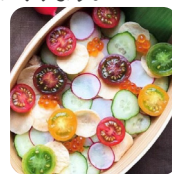
※諸条件によって、内容を変更する場合があります

2/24(金) 荻澤智世

お祝いにピッタリ水玉ちらし寿司を
つくろう

お祝いにピッタリの水玉ちらし寿司。
中には甘いお揚げと鮭の入った酢飯が隠れています。
かにかま風の厚焼き玉子も一緒につくります。

【持ち物】筆記用具、エプロン、タ
ッパー(必要な方)
【参加費】5,000円



3/10(金) 竹谷 舞

ステンドグラスでオリジナルの
アクセサリを作ろう!

ブローチ・ヘアゴム・ペンダントトップの中から一つ
選んでいただき、ガラス片を好きな形に組み合わせて
オリジナルのアクセサリを制作
します。【持ち物】コットン製のエ
プロン(ナイロンが入っていると
溶けて穴が開く場合があります。)
【参加費】3,500円



3/28(火) 村上恵美子

フランス伝統工芸 カルトナージュで
作る小物入れ付きスマホスタンド

カルトナージュとは厚紙を組み立て、布やプリントペ
ーパーで文具や雑貨に仕立てるフランスの伝統工芸で
す。今回はカット済みのキットを
使い、楕円の小物入れとスマホ
スタンドを組み合わせた作品を作り
ます。【持ち物】筆記用具、15cm
程度の定規、ハンドタオル(2枚)
【参加費】4,000円



4/18(火) 唐沢千加子

母の日の贈り物に ちょっとおしゃれ
に ボタニカルコラージュ

固まるハーバリウムの技法で、11cmの正方形のバッケ
ージに8個の花のキューブをいれて完成させる「ボタニ
カルコラージュ」。今までにないオシャレな作品をお作
りいただけます。パッケージの色
(白・黒)と花の色(ピンク・青・黄)
を選んで、ご予約時にお知らせくだ
さい。硬化時間が必要ですので、後
日作品をお送りいたします。(プレ
ゼントパッケージで4/20迄にお届け
します)【持ち物】特になし
【参加費】5,500円(送料込)



4/21(金) 荻澤智世

フライパンでサフランたっぷり
シーフードパエリアを作ろう

サフラン入りで魚介のうまみたっぷりな本格的なパエ
リアをフライパンで作ります。豆乳入りのさっぱりと
したカフェプリンのデザートも一
緒に作ります。【持ち物】筆記用具
エプロン、タッパー(必要な方)
【参加費】5,000円



5/9(火) 霜田早苗

大切な人へ伝えよう!食べて健康になる
チーズの味わい方!～スペイン編～

お子様、女性、高齢者に特に食べて欲しいチーズ、日ご
ろから簡単に取り入れられるヒントなどもお伝えしなが
ら、楽しく身近なチーズの旅に出かけましょう。普段食
べる機会が少ないスペインチーズ。
4~5種類を味わってみませんか?
お飲み物はご自由にお持ちください。
(アルコールも可)
【持ち物】タッパー(必要な方)
【参加費】4,000円



※諸条件によって、内容を変更する場合があります

5/23(火) ポインターすみれ

心身が整う呼吸のレッスン

※スタジオ開催です。

3つのシンプルな動きを通して'身体の欲求に逆らわず
に動く'、'日常で息を止めない動き方'を身につける練習
をします。呼吸の質が変わると体
が変わり日常が変わりますよ。
【持ち物】動きやすい服装、ヨガマ
ット、タオル、飲み物
【参加費】4,500円



6/13(火) 中山昌幸

プレゼントに!自分用に!!
ルームシューズを作ろう

「くつと足ナカマヤ」の化学薬品を使っていない肌に
やさしい天然革を使ったレザールームシューズキット
を使って、みんなでのんびり手縫いしてみませんか?
ご自分で手縫いすることで、永く
愛着をもって使っていただけます。
プレゼントにも最適です!
【持ち物】特になし
【参加費】8,000円



※お申込み時に靴のサイズをお知らせください。

6/20(火) 鷲澤 久

苔玉作りワークショップ

大人気の苔玉をご自身で作っていただきます。
アイビー、ワイヤープランツ、ヒメトクサの3種類の
植物からお好きなものを選んでいただき自分オリジナル
の苔玉をつくってみませんか?
【持ち物】洋服が汚れないようエ
プロン等ご持参下さい。
【参加費】3,000円



信毎
MEDIA
GARDEN



<https://www.shinmai-mediagarden.jp/>