

2019年度前期 そよかせゼミナール

バランス改善！健康体操

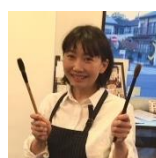
頭痛・肩こり・首や背中・腰の痛み・腰痛などでお悩みの方必見！カイロプラクターがおうちでも出来るお手軽体操を伝授致します。動きやすい服装でお越しください。



5/9 (木) 10:00～
 ●場所／マルサン野百合ホール
 ●料金／300円
 ●講師／プラウド 峰崎智弘

筆文字アート書作品づくり教室

インテリアになる書作品づくりにチャレンジしてみませんか？お題は「風」。筆の持ち方からお教えます。世界に一つだけの作品を！



6/12 (水) 10:00～
 ●場所／マルサンホールしらぎく
 ●料金／500円 (材料費込み)
 ●講師／珈琲処晴れ晴れ 水谷霞翠

お坊さんに教えてもらう写経の会

疲れた体と心をリフレッシュ！！写経は心の安らぎを与えてくれます。筆ペン・ボールペンをご持参ください。初心者大歓迎ですので、お気軽にお越しください。



6/18 (火) 10:00～
 ●場所／マルサンホールしらぎく
 ●料金／500円 (教材費込み)
 ●講師／福厳寺住職 采澤良俊

メガネチェーンづくり体験教室

ネックレスにもなる、あなただけのおしゃれアイテム！ビーズや人気のコットンパールを使ってオリジナルのメガネチェーンをつくってみませんか？



6/24 (月) 10:00～
 ●場所／マルサンホールしらぎく
 ●料金／800円 (材料費込み)
 ●講師／ウチダメガネ 森あつ子

フラワーアレンジメント教室

世界に1つだけの作品をつくりませんか？おうちのインテリアに…大切な方へのプレゼント…お友達やご近所の方とぜひお越しください。



7/5 (金) 10:00～
 ●場所／マルサンホールしらぎく
 ●料金／2000円 (材料費込み)
 ●講師／花のうえきん 町田清美

らくらく貯筋体操

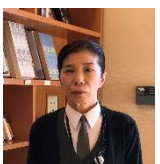
筋肉は使えば増える！介護の現場で実践されている体操をみんなで一緒にやりませんか？椅子に座ったままできますので、無理なく自分のペースで行えます。



7/17 (水) 10:00～
 ●場所／マルサン野百合ホール
 ●料金／300円
 ●講師／介護支援専門員 松島テル代

匂い袋づくり体験教室

お香に興味のある方必見！白檀や桂皮などの香原料を使ってオリジナルの匂い袋をつくりませんか？専門店スタッフが懇切丁寧にお手伝いさせていただきます。



7/23 (火) 10:00～
 ●場所／マルサンホールしらぎく
 ●料金／500円 (材料費込み)
 ●講師／(株)マルサン 矢菅照代

5つのおすすめポイント

マルサンのカルチャー教室

- ①入会金なし！
- ②受講料がリーズナブル！
- ③そよかせ会会員でなくてもOK！
- ④事前予約は電話でOK！
- ⑤少人数制の初心者向け教室！

詳細は各教室個別のご案内をご覧ください。