

ワークショップのご案内

5/11水

11:00~13:00

定員7名様

参加費

1,500円

(飲食代込)

第6回 おくりやワークショップ

「睡眠」で健康をつくる
スリープセミナー

講師プロフィール 平井健太郎 (通称ひらけん)

真岡市出身28歳。両親の癌治療をきっかけに「健康」への意識が変わり、大学職員を経て、2021年より健康サポートのためのパーソナルジムTAKE OFFを開業。



「睡眠で人生を救う・変える」
心身ともに健やかな毎日を過ごしましょう!

5/17火

11:00~13:00

定員7名様

参加費

2,000円

(飲食代・材料費込)

第7回 おくりやワークショップ

い草の効果でストレス解消!
オリジナル畳縁のミニ畳づくり

講師プロフィール 立堀タタミ内装5代目 立堀裕保

明治39年創業、立堀タタミ内装の5代目。畳の材料を使用したオリジナル商品の製作販売。
天然酵母のパン屋さん「iipan」は妻が営んでいる。



老舗のたたみ屋店主とつくる
ミニ畳は小物置きにもピッタリです。

5/23月

11:00~13:00

定員7名様

参加費

1,500円

(飲食代込)

第8回 おくりやワークショップ

歪みを整える健康な身体づくり
カイロプラクティック講座

講師プロフィール カイロ&エステなごみ 院長 齋藤和子

カイロプラクティックライセンス取得、HBIA美容講師

講師プロフィール カイロプラクティックかたらい 院長 小島二三子

カイロプラクティックライセンス取得



病気にならない身体を目指して、
カイロプラクティックを取り入れた
健康習慣を始めませんか?

5/29日

11:00~13:00

定員7名様

参加費

2,000円

(飲食代・材料費込)

第9回 おくりやワークショップ

ストレス撃退!ココロもカラダも健康になれる
アロマワークショップ

講師プロフィール 和美 (KAZUMI)

AEAJアロマセラピーインストラクター

AEAJアロマブレンドデザイナー

AEAJアロマハンドセラピスト



梅雨のジメジメを楽しく過ごす、
お部屋のフラワーアロマジェル作り。

お申し込みは

下記おくりやご連絡先までお電話を。

「おくり茶やワークショップ申込み」とお伝えいただくとスムーズです。



まちの集会所

おくり茶や

有限会社 小山祭典具



LINE



TEL.0285-25-1141