

体験・講座	講師	内容	時間	参加費	定員	予約	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	会場・お問合せ
							[金]	[土]	[日]	[月祝]	[火]	[水]	[木]	[金]	[土]	[日]	
精進料理「ごま豆腐」作り	藤井まり	胡麻豆腐を作って、精進料理一汁三菜を作って試食します!	11:00~12:30	2,000円	6名	要	●			●	●	●					不織庵 ① ☎24-3462
撮りたくなるハワイ(ファースト)	近藤純夫 (写真家)	今年、出版された、「撮りたくなるハワイ」をテーマに、オアフ島、カウアイ島、マウイ島の自然の写真の解説を行います。	17:00~18:30	2,000円	20名	要			●								BLUE PLANET EXPLORER ② ☎84-9871
レイ・メイキング教室10名 &交流会20名	UMAHANA	日本を代表する、レイメイカーのUMAHANAさんによるレイ教室、その後は、レイや活動に関してのスライドショー。スライドショー(交流会)だけの参加は、無料になります。	16:00~18:00	2,000円	20名	要				●							
撮りたくなるハワイ(セカンド)	近藤純夫 (写真家)	今年、出版された、「撮りたくなるハワイ」をテーマに、ハワイ島、モロカイ島、ラナイ島の自然の写真の解説を行います。	17:00~18:30	2,000円	20名	要									●		Gallery Omi ⑦ ☎070-6964-0205
フーレセラピー体験	宮川幸恵	フーレセラピーは足の様々な部位を使って全身をほぐす技術です。足裏を中心に手では感じたことのない感覚を体験してください。	11:00~16:00	500円	10名	要		●									
クレイファンデーション&チーク作り♪	木野内美和子	ご自分の肌色にあわせてファンデーションを作ります。原材料はフランス産クレイ(泥)100%、地球が産んだ天然色。リフトアップ効果が高く、毛穴やシミをカバーします♪	11:00~16:00 所要時間30分	1,500円	—	随時				●							イナムラカフェ ⑧ inamura.cafe.artfes@gmail.com
カードと児童文学で自分を知る ワークショップ	尾辻志乃 荒川翔子	カードと物語で自分を発見しませんか?カードを使ったコーチング「ライフベジス」と、JPIC読書アドバイザーによるコラボワークショップ。潜在意識の中に隠れたあなたを呼び出します。あなたにぴったりの物語を見つけてみましょう。	10:30~12:00	2,000円 お茶菓子付	—	要							●	●			
自己肯定感を高める 脳教育のホメホメワーク	吉村規子 坂井昭江	自分を褒めてますか?ポジティブに物事を見ていますか?脳の創造性を広げるワークです。	10:30~11:30 16:00~17:00	500円	—	—				●							雪月花 ⑫ futabanoyu@gmail.com
書家気分でお酒のラベル書き	三池克祐	お酒のラベルにあるような文字の魅せ方のコツを学んで、ラベルを仕上げたお酒に貼ってみましょう。	11:00~12:00 14:00~15:00	1,000円	6名	要		●									
世界に一つだけの筆文字入り エコバッグ作り	三池克祐	いろんな文字の魅せ方を学んで、エコバッグに書いてみましょう。無地のエコバッグ代込み。	11:00~12:00 14:00~15:00	1,500円	6名	要				●							松村庭園設計 ⑭ ☎22-6465
実用宛名書き	三池克祐	年賀状やお礼状など、宛名や住所を書くときのコツを学べます。	13:00~14:00	1,000円	6名	要				●							
フラワーボックス	平川繁子	色とりどりの花を詰め込んだわくわくするアレンジメントです。	11:00~13:30	5,000円 石窯ピザ ハーブティー付	—	要		●									ギャラリーFLAT ⑯ ☎25-0891
グリーンアレンジメント	平川繁子	様々なグリーンの花材を集めた爽やかなアレンジメントです。	11:00~13:30	5,000円 石窯ピザ ハーブティー付	—	要			●								
水苔で作る多肉の寄せ植え	久松礼子	今年は重厚感あるリッチなスタイルです。四季を通して変化する緑を室内で楽しめます。	11:00~	5,000円 石窯ピザ ハーブティー付	—	要				●				●			アトリエ necco home ⑱ ☎23-7725
おしゃれなハーバリウムづくり	松村千春	オリジナルの材料を選んで自分だけのおしゃれなハーバリウムを作りましょう。	11:00~13:30	3,500円 石窯ピザ ハーブティー付	—	要								●			
印鑑ケース作り	勇知千賀	縫わないで作るがま口印鑑ケース。小学生から作れます	①10:00~ ②14:00~	500円	各5名	—									●	●	スペース比呂2F ⑳ ☎26-0471
なんでも食べちゃうパクパクモンスター	necco works	毛糸やボンボンなどを使って好きな顔や髪型で作るオリジナルモンスター♪カギやメッセージなど、なんでもはさんじゃおう!	10:00~15:00 15分程度	500円	—	不要		●	●	●					●	●	
好きな色で飾るこどもの指輪	アクセサリ作家 YORIS	自分のサイズの指輪を作り、パステルとプラ板素材で柄を施して、レジンでぶっくりと仕上げます。小学生未満は保護者同伴。大人の方もぜひどうぞ!	10:00~15:00 20分程度	500円	—	不要										●	アトリエ necco home ⑱ ☎23-7725
ポーセリン・ペインティング ~白磁に絵を描きましょう~	Salon de MIWA 田村美和	お皿やコップなど白磁に絵を描いたり、シールでデコレーションして、オリジナルの作品を作ります。作品は焼成して後日お送りします。お子様も大歓迎!今描くお子様の絵を残しませんか?	10:00~15:00 1~2時間程度	大人2,000円 子ども1,000円 (送料別)	—	不要			●							●	
ワンコインお片づけ相談 利き脳チェック付き	ライフオーガナイザー むかいはらゆか	片づけられない・片づけてもスッキリしない。そんな人は自分に合ったやり方を知らないだけかもしれません。利き脳に合った片づけ方を知って、ラクに暮らしやすい住まいにしませんか?	10:00~15:00 15分程度	500円	—	不要		●							●		スペース比呂2F ⑳ ☎26-0471
ポチ袋制作	山西教恵	和紙と水引で制作	11時~15時	2枚 500円	—	随時											
水引箸置き	山西教恵	水引で制作	11時~15時	3個 500円	—	随時											

体験・講座	講師	内容	時間	参加費	定員	予約	5 [金]	6 [土]	7 [日]	8 [月祝]	9 [火]	10 [水]	11 [木]	12 [金]	13 [土]	14 [日]	会場・お問合せ	
【スパイス×おつまみ】で家呑み	阿部由紀	いつものおつまみもスパイスを加えるだけでワンランクアップ! ささっと簡単に作れるおつまみ数種類をデモンストレーションでご紹介します。	①10:30~12:00 ②13:30~15:00	3,000円 ビール付	15名	要	●											
私だけのチャイミックスを作ろう	町田めぐみ	約10種類のスパイス・ハーブからご自分で調合するオリジナルチャイミックス作りと、美味しいチャイの淹れ方をデモンストレーションします。匂いから自分の心身の状態をみたり、スパイスの効果効果のお話をしていながら楽しくスパイスミックスを作りましょう。匂いから自分の心身の状態をみたり、スパイスの効果効果のお話をしていながら楽しくスパイスミックスを作りましょう。	①11:00~12:00 ②13:00~14:00	2,500円 お菓子付	10名	要					●							
五感で楽しむ スパイススムージーとスパイススイーツ	小野絵里奈	実りの秋の果物と野菜やナッツにスパイスをプラスして焼かない混ぜるだけのカラダ喜ぶスムージーとスイーツを作ります。乳製品、白砂糖、グルテンフリー。盛り付けも一緒に楽しみましょう。	10:00~13:00	3,500円	15名	要						●					アナン邸 ② ☎090-9835-4207	
野菜たっぷりスパイシーイタリアン	松本久美子	普段のイタリアンとスパイスをワンプレートに融合! イタリアンの良さを活かすスパイスつがい、美味しく野菜を味わいましょう。	11:00~13:30	4,000円	15名	要							●					
野菜たっぷりスパイシーイタリアン	三好亮太	はじめにカレーに必要なスパイスの説明を行い、2種類のカレーを参加者と共に作り上げ、試食いただきます。ワークショップを通じて、スパイスカレーの基本構造を掴み、自宅で作るスパイスカレー作りをはじめる第一歩になります。スパイスカレー作りを楽しみたい方、試してみたい方、結果の奥にスパイスを眠らせてしまった方におすすめです。	10:30~13:30	3,500円 ドリンク付	10名	要								●				
ヘルマン・ヘッセ シッダールタを読む	菅原ときこ 古屋和子	シッダールタの朗読会と語り合い。聴くだけでもOKです。	11:00~15:00	2,500円 軽食 ドリンク付	10名	要										●		
吹きガラス体験	スタッフ	吹きガラス制作	10:00~17:00 (前日までに要予約)	4,000円	1名~	要	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●	極楽寺がらす工房 ⑦ ☎23-5208
コーヒー生豆水研ぎ焙煎体験 (自家製ケーキでお茶付き)	焙煎ガイド 磯崎智一・みどり	数種の中から好きなコーヒー生豆250gをご自分で選び、水研ぎ焙煎をしていただきます。焙煎ガイドが付きますので、どなたでもOKです。詳しくは極楽寺珈琲店で検索を。体験以外の方も焙煎豆・粉をお一人様200g以上ご購入で「本日のコーヒー」を1杯無料で淹れますので、水研ぎコーヒーの味をぜひご体験ください。	9:30~15:30 時間外をご希望の方 お電話ください。	4,500円	1日 1組2名	要	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	極楽寺珈琲店 ⑧ ☎24-7398
写経体験講座	山本草瑠	机上で気軽にできる習字として、小筆を使い写経をしながら文字を習います。	11:00~14:00	無料	1度に 8名まで	要	●	●	●	●	●			●	●	●	●	草瑠書院 ⑨ ☎24-7430
陶芸でオーナメント&小さな飾りを作ろう	青木徹	粘土を好きな形にくり抜いたり、歯や木の枝を押し付けて、オリジナルのオーナメントを作ります。壁飾り、キーホルダー、ブローチ、ボタンなど、いろいろな物にアレンジできます。お子さまも是非一緒に楽しく作りましょう。焼き上がりは12月頃の予定です。	11:30 - 16:30	1,000円	6名	—			●									INAMORI ⑩
女優・ともしびと 櫻井園子による 『キャンドルワークショップ』	ともしび 櫻井園子	手のひらサイズのオリジナルエッグキャンドルを作ろう!	13:00~16:20 所要時間20分	700円	—	—			●									
オーストラリア生まれのチョコレートアート	zooboo Art 瀬戸佳織	黒い板に専用のチョークを指でなまませて描く、オーストラリア生まれの「チョコレートアート」。描くひとと見るひとワクワクするカラフルでPOPなアートを体験してみませんか?	11:00~ 随時	1,000円	—	不要		●	●	●					●	●		
マヤ暦カウンセリング	マヤ暦 Maya Studio 171	ご自分・お客様の生年月日を調べる事で、与えられた能力やエネルギーを知り、日々の生活に活かすことで心が豊かになります。子供の育ててお悩みの母様、ご自身・子供の能力を知りどう伸ばせば良いのを知りたいお母様。個々に合った育て方を伝授致します。	前もって電話で生年月日をお知らせ下さい	1,500円 20分	—	不要	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
『ドッグマッサージ&鍼』	獣医師 細谷桃子	獣医師によるドッグマッサージと鍼灸を行います。散歩の途中からトボトボ歩きになる、足がもつれるようになった、などのシニアのなやみ、骨や関節疾患のケアなどに対応いたします。おうちでできるマッサージもお伝えします。 http://dogholistic-yaya.com	10:00~18:00 随時	3,000円 1頭30分	—	要	●											
ウッドクラフト体験制作	工房ももの家 安藤昇	自由な発想で木を使って作品をつくってみましょう。お子様もつくれます。	11:00~ 随時	2,000円 から	—	不要		●	●	●								どんぐり工房 ⑪ ☎32-9832
アロマエフレッシュナー・クリーム作り	どんぐり工房グランド スタッフ	エッセンシャルオイルを自分のお好みの香りのブレンド、目的別の精油を選べば、スキンケア用、虫除け用、アンチエイジング用と様々なクリームやエフレッシュナーを手作りできます。	10:00~18:00 随時(混雑時除く)	1,080円	—	不要	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
メガネ講座	カリスマ店員 森川弘之	ワンコイン [500円] であなたの目の調子をしっかりと検査してみましょう。メガネの御注文もお受けできます。	10:00~ 随時	500円 60分	—	要												
スパイスフラワーオーナメント作り	marisa* 岡本	フレッシュローリエリーフをリトアニアリネン糸で縫いオーナメントを作ります。	10:00~18:00 随時	1,000円 60分	—	不要	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
手紡ぎ、手織りを使った小物たち	太田ふみえ	カラフルアートヤーンであったかマフラーや羊毛マスコットなど。アートヤーンで作る色々小物(プレスレット、ペンダント、ストラップ、ヤーンツリー)	10:00~18:00 随時	500円~ 1,000円 15~30分	—	随時	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
優雅な日本文化を楽しむ「香道体験教室」	高見二三子	静寂の中で感覚を研ぎ澄ましながら、香木の高貴な香りを楽しむ「香道」。平安時代の貴族たちが楽しんだ優雅な生活文化を気軽に体験できます。	13:00~14:30	3,500円	10名	要		●										Think Space鎌倉⑫ ☎37-9624
玉露の感動を五感で味わう「お煎茶教室」	高見二三子	栗のような甘く濃厚な味わい、旨味の塊を飲むような感覚。煎茶の中でも別格に扱われる高級茶葉「玉露」を正式なお点前で楽しみいただけます。	15:00~16:30	3,500円	10名	要		●										
伝統食「おはぎ」作りのワークショップ	せきやともこ	北鎌倉で活動中の「イト&スマイル鎌倉」の先生をお迎えして3種類のおはぎを手作りします。小豆餡は、米麹と搦菜で甘みをつけ、白砂糖は不使用。かぼちゃ餡は、素材の優しい甘みを、クルミ餡は、甘い物が苦手な方でも楽しんでいただけます。お米は玄米もろ米を使用し、圧力鍋で炊いたモチモチの食感が美味しさを引き立てくれます。そのほか車麩とお野菜たっぷりの味噌餡もご用意!一人ひとりの手仕事で、秋を感じるおはぎ作りと食を楽しみましょう。	11:00~13:30	4,500円	6名	要		●										kaina ⑬ ☎73-8822