

体験・講座	講師	内容	時間	参加費	定員	予約	11 [金]	12 [土]	13 [日]	14 [月祝]	15 [火]	16 [水]	17 [木]	18 [金]	19 [土]	20 [日]	会場・お問合せ	
鎌倉 不識庵の胡麻豆腐作り	藤井まり	精進料理のランチ付き 持ち物▶エプロン、タオル、マイお箸(箸マーク)	11:00~13:00	2,000円	6名	要			●	●						●	不識庵 ① ☎24-3462	
ハワイ島の自然探訪	近藤純夫 (写真家)	ハワイ島の自然の解説を、鳥や動植物の進化の過程をフォーカスしながら、ハワイのスペシャリストの近藤さんが解説致します。ハワイミツスイなどハワイの固有種の鳥など	16:00~17:30	2,000円	20名	要									●		BLUE PLANET EXPLORER ② ☎84-9871	
IMAICHIの壁に絵を描こう	新田美佳 塚本翔子	前日に壁画の公開制作をしています。めくみの森を支える大地をみんなで描いて、壁画を完成させよう!	13:00~16:00 随時	無料	—	不要				●							IMAICHI ⑧ ☎046 7-40-4865	
みんなで歌おう!昔の唱歌	河井 怜子	子供からお年寄りまで昔の唱歌と一緒に歌って素敵な時間を過ごしましょう。	13:00~14:00	入場料 150円	—	不要									●			
カードと児童文学で自分を知る ワークショップ	尾辻詩乃 伊藤恵子	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ましょう。	10:30~12:30	2,500円 お茶菓子付	10名	要	●											
体と心の中心を強くするヒーリング武道 ~地球気功12式~	ブレイントレーナー 坂井 昭江	地球気功は私たちと同じ生命体であり、地上の全ての生命を産み育む「地球」の心を感じる気功です。母なる地球の健康と平和を願う気持が込められています。地球を感じ、地球と交流しましょう。子供~大人までどなたでも参加できます※最終演武より自然を感じる時間にするため、外ヶ屋上で行う場合がございます(天候によりです)	14:00~16:00	無料	—	不要				●							イナムラカフェ ⑨ inamuracafe.artfes@gmail.com	
ゆるエコな会 ダーニング体験&蜜蝋ラップ作り	小野崎玲奈 塚本翔子	ゆるゆるな活動をシェアする会です。洋服や靴下の穴あきをかわいく刺繍するダーニング、ラップの代わりに何度も使える蜜蝋ラップ作りを体験できます。時間内出入り自由ですのでお好きな時に遊びにいらしてください!お子様連れオッケーです!	10:30~13:30	500円	—	不要								●				
ボタニカルアクセサリー ワークショップ	小野崎玲奈	講師の庭で育った植物をドライフラワーにしたものをレジンに閉じ込めて、みずみずしいオリジナルアクセサリーを作ろう。 ①子供向け ヘアゴムをつけます。4歳~10歳以下は保護者のサポートをお願いします。 ②大人向け ヒース、イヤリングのどちらかをつけます。子連れOK!	①13:00~14:00 ②14:30~15:30	1,300円	各回 5名	要										●		
書道ワークショップ	柴田壽縁	好きな筆文字を団扇や扇子に書いて、オリジナルの作品を作ろう。	11:00~17:00	1,000円	—	随時	●	●	●	●							雪月花 ⑫ futabanomisaki@gmail.com	
フラワーボックス	平川繁子	花には癒し効果があります。BOXに花を詰めて大切な方へのプレゼントやご自身へのプレゼントに如何ですか。 (キャンセルは5日前にお願いします。花の種類は市場の状況により変わります)	11:00~13:30	5000円 石窯ピザと ハーブティー付	有	要		●										
グリーンアレンジメント	平川繁子	毎年人気のグリーンアレンジメントです。洋室 和室にも合うシンプルモダンな爽やかなアレンジメントを作りませんか。(キャンセルは5日前にお願いします。花の種類は市場の状況により変わります)	11:00~13:30	5,000円 石窯ピザ ハーブティー付	有	要			●								松村庭園設計 ⑭ ☎22-6465	
水苔で作る多肉の寄せ植え	久松礼子	アイアンバスケットに多肉植物を寄せ植えします。四季を通して変化する緑を室内でも野外でも楽しめます。	11:00~13:30	5,000円 お茶・お菓子付	有	要				●								
小さな缶詰にミニミニセダムをぎゅっしり	関五月	小さな缶詰に愛らしい小さなセダムをぎゅっしり詰め込む!とっても可愛いアイテムです。	11:00~13:30	3,500円 お茶・お菓子付	有	要						●						
自分だけの小さな世界・ 立体デコマグネットを作ろう	necco works	5cmの半球状のマグネット付き土台に、ミニチュア動物やフェイクグリーン、ボンボンやカラフルリボンなどをつけて、オリジナルマグネットを作ります。お子さんはもちろん大人もハマる楽しさです。	10:00~15:00 15分程度	500円	—	不要		●	●	●						●	●	
木で作るカメラ	jin.b&aki	色を塗ったり布を貼ったりデコったり。自分だけのカッコいい!かわい木のカメラを作っちゃおう。	10:00~随時 30~40分	500円	—	不要			●							●		
天然石が揺れるマクラメピアスを作ろう	romi	マクラメ編みでピアスを作ります。中央の天然石はターコイズ・アメジスト・シェル・淡水パールなどからお選び頂けます。イヤリング変更可。ジンジャーリング付き。	10:00~随時 (混雑時除く) 2~3時間	2,000円 ドリンク付	4名	予約 優先				●							アトリエ necco home ⑰ ☎23-7725	
絵の具で自分色のピアスを作ろう	アクセサリー作家 YORIS	絵の具と筆を使い、その時偶然に出来た染みを切り取ります。レジンで丁寧にコーティングして仕上げ、お好みの色でフリンジも作ります。イヤリング変更可。ひと息のお菓子付き。大人向けワークショップです。	10:00~13:00 2~3時間	2,000円	4名	要				●								
箸置きWORK SHOP	アクセサリー作家 YORIS	ドンリヤや花など、好きな形を2つ選んでパステルとスタンプで色をつけます。テーブルが楽しくなる箸置き作りワークショップです。	10:00~15:00 10分程度	500円 (2つ制作)	—	不要										●		
マヤ暦カウンセリング	岩瀬由紀	宇宙には一日一日に意味を持ったエネルギーが流れ、私達は自分の生まれた日のマヤ暦を調べることで、自分がどの様な能力・エネルギーを持って生まれたのか、どの様な可能性を持っているのかを知ることが出来るのです。マヤ暦で探る真実の隠れた一つの魅力を発見しませんか?	11:00~ 前もって電話で生年月日をお知らせください	2,000円 30分	—	予約可						●	●		●		スペース比呂1F ⑱ ☎25-6063	
ポチ袋制作	山西教恵	和紙と水引で制作	11:00~15:00	2枚 500円	—	随時											随時開催	スペース比呂2F ⑲ ☎26-0471
肌質改善フェイシャル体験<60分>	勝又智美	肌質改善やシミ・シワ・アンチエイジング体験。お肌本来の治癒力を高め、あなた本来の美しさを取り戻すことで、一生自慢できる美肌づくりを。素肌美人への始めの一歩	10:00~18:00	4,980円	5名	要	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		
最新シミ改善フェイシャル体験<60分>	勝又智美	シミの種類は、さまざま。癒されながらシミがどんどん薄くなる美肌体験	10:00~18:00	4,980円	5名	要	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	比呂本店2階 ⑳ フェイシャルケアヒロ ☎25-6255	
リフトアップフェイシャル体験<60分>	勝又智美	奇跡の『切らない』小顔ハイフ体験!顔のたるみ、シワの改善に効果的!コラーゲンがどんどん増えてリフトアップ!クリニック料金の10分の1!!	10:00~18:00	9,800円	5名	要	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		
オリジナルチャイカップ作り	ときわ工房	冬に向けて温まるチャイを飲むカップを作ります。希望者は10/19に完成品でチャイパーティーも予定しています。	10:00~12:00 14:00~16:00	4,500円	各回 6名	要				●					●		ときわ工房 ㉑ ☎080 -3201-1040	
My飯碗作り	ときわ工房	お子様でも作れる型作りでのお茶碗作り。勿論大人も楽しめます。	14:00~16:00	2,500円 小学生以下 2,000円	各回 6名	要			●							●		

体験・講座	講師	内容	時間	参加費	定員	予約	11 [金]	12 [土]	13 [日]	14 [月祝]	15 [火]	16 [水]	17 [木]	18 [金]	19 [土]	20 [日]	会場・お問合せ	
屋台風・台湾料理ピリッとスパイスレッスン	松本久美子	スイスの効いた台湾料理をみんなで作ってわいわい食べましょう。講師が台湾で習ってきた、食べきた現地の味をお伝えします。<事前予約制>アナンの公式サイト、Facebookページ、またはevent@e-anan.netへお問い合わせください。※お電話でのお申込みは受け付けておりません。	11:00~13:30	4,000円	10名	要	●											
みんな集合!スパイスカレー入門	三好亮太	料理初心者だった講師が教えるスパイスカレー入門講座。スパイスをこれから楽しみたい方、カレー作りに行き詰まりを感じている方、オスメです。調理実習あり(ドリンク付き)<事前予約制>アナンの公式サイト、Facebookページ、またはevent@e-anan.netへお問い合わせください。※お電話でのお申込みは受け付けておりません。	10:30~13:30	4,000円	10名	要		●										
親子でインドタイム!	フロスト理加(母) フロスト亜美(娘)	親子でインドを楽しむ!子供たちが、娘Amiによる「英語deチャイ(ティレッション)」で楽しんでいる間、大人は、Rikaママによるヨガで、癒しの空間へ。<事前予約制>アナンの公式サイト、Facebookページ、またはevent@e-anan.netへお問い合わせください。※お電話でのお申込みは受け付けておりません。	①10:00~11:30 ②13:00~14:30	各回1000円(親子) 親子1人ずつ3500円 大人1名追加につき+2500円 子供1名追加につき+1000円	要			●									アナン邸 ㉔ ☎25-6416	
チャイとインドのお菓子ラドゥでティータイム	町田めぐみ	インドのお菓子ラドゥの作り方とチャイの淹れ方をお伝えします。インドのティータイムを楽しみましょう。<事前予約制>アナンの公式サイト、Facebookページ、またはevent@e-anan.netへお問い合わせください。※お電話でのお申込みは受け付けておりません。	①10:00~11:30 ②13:00~14:30	2,500円	各回10名	要					●							
スパイス de 朝ごはん	阿部 由紀	スパイスたっぷり朝食で気持ちよく1日をスタートしましょう。スパイスを使ったクッキー、お豆のスープ、サラダの3品をご紹介します。ロイッパいに広がるスパイスと甘くてしょっぱいかけせになるお味です。みんなでワイワイ盛り上げた後は朝食タイムを楽しみましょう。<事前予約制>アナンの公式サイト、Facebookページ、またはevent@e-anan.netへお問い合わせください。※お電話でのお申込みは受け付けておりません。	①10:30~12:00 ②13:30~15:00	3,800円	各回10名	要								●				
デコって、撮って、おいしいマイ・ミールズを食べよう	MJ(明星ひろのり)	アナンの人気WEBサイト「インターネットおブス」からおいしいスパイスカレー・スパイス料理をチョイス。あなただけのマイ・ミールズを盛り付けて、特設ブースとアナンを使って映える写真を撮影して、みんなでおいしく食べましょう。<事前予約制>アナンの公式サイト、Facebookページ、またはevent@e-anan.netへお問い合わせください。※お電話でのお申込みは受け付けておりません。	12:00~14:00	4,000円	15名	要												
ヨガですっきりチャイでのんびり	沼田久美子	太陽礼拝をベースにした動きのあるヨガで体と心をつなぎます。ヨガの後はほっとチャイを飲んでのんびりお話しをしましょう。太陽礼拝は、ヨガの「アサナ」がベースとして取り入れられるヨガ。ホースを組み合わせたアーティスティックなポーズを取り入れて、動きながら、心と体のつながりを感じながら呼吸を繰り返して、自分の心と体を癒すことができます。<事前予約制>アナンの公式サイト、Facebookページ、またはevent@e-anan.netへお問い合わせください。※お電話でのお申込みは受け付けておりません。	①10:30~12:00 ②13:30~15:00	2,500円	各回6名	要												
透かし折り紙研究家 中村香代と作る、光のフォトフレームデコ	中村香代	透かし折り紙を使って、A4サイズのクリアなフォトフレームにデコレーションしよう!キッチンやベッドサイドがはばとキラキラワールドに大変身!	14:00~15:00 (1日1回開催) 空きがあれば当日の入室可能	小学生以上 2,000円	10名	要	●	●	●	●	●	●	●	●			株式会社Color ㉕ ☎95-3240	
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豆で検索を、体験以外の方も焙煎豆をお一人様200g以上ご購入で本日のコーヒーを1杯無料でお淹れしますので、水研ぎコーヒーの味をぜひご体験ください。津軽三味線のライブ(投げ銭制)もありますので、ご来店お待ちしております。	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	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	極楽寺珈琲豆 ㉖ ☎24-7398	
写経体験講座	山本草瑛	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か文字を習います。	11:00~14:00	無料	1度 8名まで	要	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	草瑠書院 ㉗ ☎24-7430	
風見鶏のオブジェを作ろう(木工クラフト)	磯田 功	さまざまな形の天然木材を好きなように組み合わせる色づけし、あなただけのオリジナルの風見鶏を作ります。	10:00~12:00	2,000円	6名	要					●							
秋の草花と木の葉のガーランド作り	atelier green-thumb 山崎法子	自然な色合いが美しいかわきばな。秋の空間作りにおすすめのガーランドを作ります。	10:30~12:00	2,000円	8名	要	●											
アロマエアフレッシュナー・クリーム作り	どんぐり工房 グランデ 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アフレッシュナーを手作りできます。	11:00~ 随時	2,000円~	-	不要	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		
生きらく★四柱推命鑑定	さかもとよしえ	生まれた瞬間の脈を読み解き、人生全体の運勢や、性格・才能・相性などを導き出す。四柱推命、自分の生まれ持った性質を知ることで、心が軽くなり、生きるのが楽になります。本当の自分に自覚め、人生を輝かせるきっかけになれば嬉しいです。	11:00~ 随時	1人1,500円 15~20分	-	不要	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		
手紡ぎ、手織りを使った小物たち	uMiel 太田文恵	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	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		
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詳しく検査します。そしてあなたに一番合ったメガネもご提案致します。	10:00~ 随時	500円 60分	-	不要												
オパールを磨こう	モモンガ佐藤	原石や化石の中から、煌めくオパールを磨いてみませんか?機械を使わない多種多様なやすりを使った手作業です。	14:00~ 随時	1,500円~ 約30分	-	不要	●											
耳ツボ アコルデ	稲富・柴田・祥子	「アコルデ」とはフランス語で楽器の調律、調和などという意味です。耳つぼを用いて、心と身体が美しい音色を奏でるように、宇宙や自然と調和し、愛と光を感じたい、たたくことを目指します。ナディヤや、地球スピロスキーを兼ねたキラキラ耳ツボジュエリーを使って、美と健康を整えませんか?リフトアップ(10分ほど)1000円から、その他、ご相談に応じます。	11:00~16:00	1,000円~	-	不要			●	●	●	●	●	●	●	●	どんぐり工房 ㉘ ☎32-9832	
オリーブリースブローチ作り	marsa* 岡本	オリーブとえだでミニリースを作ってアンティークビーズ、シェル、木の葉、リースなど自然を添えてブローチに仕上げます。	10:00~18:00 1時間程度で作れます	2,000円	-	要	●				●			●				
オーストラリア生まれのチョコレートアート	zoboo Art 瀬戸佳織	黒い板に専用のチョコレートを指でなみませで描く。オーストラリア生まれの「チョコレートアート」。描くひととも見るひととも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		●	●	●								
ぬいぐるみをつくらう	いとわたあめ	布を選んで、わたを詰めて、飾りつけて!自分だけのお友達(ぬいぐるみ)をつくらう♪2,000円コースと3,500円コースは小学生でも楽しめます。	10:00~ 随時	2,000円 3,500円 10,000円	-	不要		●	●	●								
健康・栄養クラブ・ミジュエネ	小長谷美紀	栄養の専門家、ウエルネスコーチが体脂肪、筋肉量、基礎代謝、体年齢等計測し、あなたのライフスタイルを分析します。	10:00~ 随時	無料	-	不要			●	●								
僧侶から「止観」を学び、精進料理の真髄を味わう	友光 雅臣 (常行寺 副住職) 赤坂 陽月 (僧侶)	頭や心の動きを「止」めて、自分自身や世界全体を「観」察する。古民家の中で、森の中で、夕日か沈む海で、天台宗の修行「止観」を体験いただきます。日没後は参加者の皆さんが持ち寄った食材を使った精進料理をいただきます。『今』を感じる時間を共にします。	15:00~20:00	3,900円	15名	要			●									
廃材を活用!万華鏡作りワークショップ	岩濱 サラ	美しい模様の世界に引き込まれる「万華鏡」。廃材を使ってキラキラする世界と一緒に作ってみませんか?子供も大人も 手軽に楽しめるワークショップです。	14:00~16:00	1,000円	5名	要			●								Think Space鎌倉 ㉙ ☎37-9624	
はじめての親子deマインドフルネス	岩濱 サラ	こどもが持っている「自由な心」や「今にいること」、「今の感情」に注意を向け、言葉や絵で自由に表現してみます。楽しく親子の絆を深めるワークショップです。	14:00~16:00	ドネーション	10名	要									●			
椅子の座面張り替え講座	吉岡良太	お使いの椅子の張り替えを体験してみませんか?1人1脚(ダイニングチェアやスツールタイプ)で、縫製のないベーシックな張り方に挑戦してみましょう!布地とクッションは当店で準備いたします。	10:30~12:00	8,500円	各日 2名	要	●				●		●	●			kaina ㉚ ☎73-8822	
陶芸体験	南雲龍比古	電動ろくろで陶芸体験!作品1点が作れます。最終受付16:30	10:00~12:00 13:00~17:00	4,000円 約30分	10名	要		●	●	●	●	●	●	●	●	●		日本料理 吟 ㉛ ☎84-7236
絵付け体験	南雲龍比古	荷菊狐や招き猫などの着置きに絵付けができます。最終受付16:30	10:00~12:00 13:00~17:00	1個1000円~ 約30分	10名	要		●	●	●	●	●	●	●	●	●		