

あなたを取り巻く全てのこと。
それを整えることができるのはあなたです。

ゆったりとした時間の中で、
自分の体の声、心の声に
耳を傾けてみませんか・・・

恵みはいつもあなたの中にあります。
自分への信頼を取り戻すヒントが
今、ここにあるかもしれません。

ゆがふ時間 vol.2

ゆがふとは天から授かる恵み、豊かさという意味。

LINE UP

シンギングボール & ティンシャ
シャンティ

かんたん腸ケア講座
体験腸セラピー

千葉 幸子 (腸セラピスト)

マヤ暦ミニ鑑定

寒河江 広子 (マヤ暦認定アドバイザー)

「アレルギーのはなし」

ぶりこる (環境アレルギーアドバイザー)

免疫力 UP ~ 風邪、花粉症用スプレー作り

Ombora-to Soap 奥口智子

冷え撲滅、ポカポカ女子をつくるお灸講座

高橋啓子 (鍼灸師・整体師・おまたマスター)

ドライフラワーリースづくり

藤田真由子 (natural dryflower petit chamomile ~ プカミール)

3/4 (金)

10:00 ~ 15:30

サカモトの家りんくうタウンモデルハウス

入場無料

● 各種販売 ●

ゆがふパン

手作り石けん Ombora-to soap
よもぎの湯、よもぎ茶、小豆カイロ etc.

モデルハウス内でご飲食いただけます。
ごゆるりとのおくつろぎ下さい。

ワークショップ等へのご参加には、料金がかかります。
詳細は裏面、または facebook ページをご覧ください。
事前予約を承ります。

駐車場は台数が限られますので、できるだけ公共交通
機関をご利用ください。

URL : <https://www.facebook.com/yugafujikan>

お問い合わせ

Tel : 022-386-6444 (せのお : 20 時 ~ 22 時)



①シンギングボール・ティンシャ ¥1,000

10:30 ~ 11:30 シンギングボウルヒーリング
12:00 ~ 12:45 シンギングボウル&ティンシャ
13:00 ~ 13:45 シンギングボウル演奏
14:00 ~ 14:45 ティンシャヒーリング

シンギングボウルの音色は惑星と繋がっていると言われてい
ます。宇宙の音を体感してみませんか？

《予約可: himlayan.garden.4583@softbank.ne.jp (高橋)》

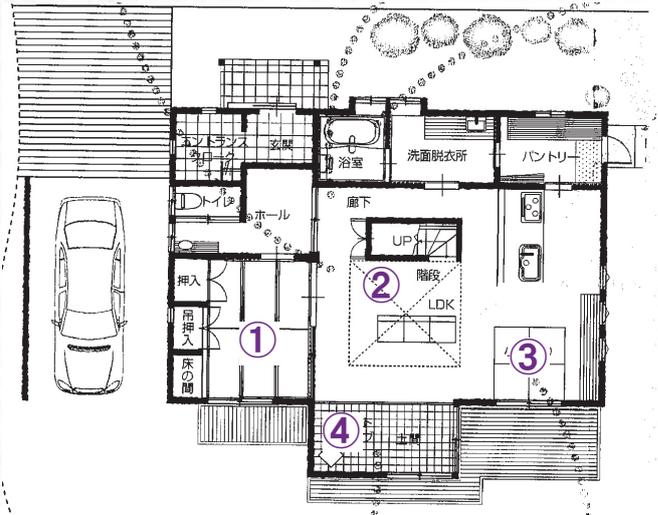
②ドライフラワーリースづくり ¥2,500

10:30 ~ 12:30 / 13:00 ~ 15:00

育てたお花や 自然散歩で集めた素材北海道や八ヶ岳
から届く植物など……自然にある姿のままドライにし
た草花で natural なリースをつくっています。自然豊
かな森の中で深呼吸しているようなリース『森呼吸の
wreath』をつくってみませんか？

ものづくり 苦手な方大歓迎です。

1st Floor



③免疫力UP～スプレー作り ¥1,000/本

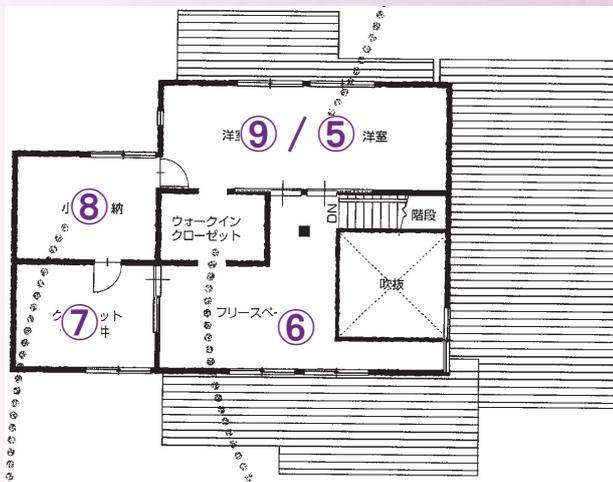
10:00 ~ 15:00 の間で随時

免疫力を高めて感染症を予防してくれたり、風邪や花粉症
の症状を緩和してくれる働きのある香り（精油）の中から好
きな香りを選んで、オリジナルスプレーを作りましょう。

④ゆがふパン

卵を使わない天然酵母パンを心を込めて一つ一つ
手作りしています。あなたの心と体に小さな幸せ
が届きますように。

2nd Floor



⑤「アレルギーのはなし」 ¥1,000

10:10 ~ 11:10 / 11:50 ~ 12:50

アレルギーが起こるしくみと知っておきたいこと。
環境アレルギーアドバイザー&現役アレっ子ママがわ
かりやすくお伝えします。

アレっ子のくらしの整え方についていっしょに考
えてみませんか。アレっ子ハッピー♪なかんたん 手作り
おやつ（レシピ付き）もらえちゃいます☆

《要事前予約: arquihis@gmail.com》

⑥「お灸講座」 ¥2,500

10:15 ~ 12:15 / 13:00 ~ 15:00

お灸は気・血・水の流れを整えてお身体の調和を計り
ます。ご自宅のできるセルフケアで冷え対策してみませ
んか？ 冬に溜まった冷えを取って、春からこころもか
らだもポッカポカ♡

《予約可: hemiun09@yahoo.co.jp》

⑦マヤ暦鑑定 ¥2,000

45分/人

生年月日でその人の能力や役割がわかります。
あなたのキナンバーと共に現在から3年先までの年
回りをお伝えします。

(生年月日と共に2/20迄ご予約をお願いいたします。)

《要事前予約: daigmro@softbank.ne.jp》

⑧かんたん腸ケア講座 ¥2,000

13:30 ~ 15:00

あなたのお腹は硬くなっていませんか。腸が硬いと様々
な不調の原因になることも。簡単にできるセルフ腸もみと腸
によい食事のお話などを交えながら、ふわふわな柔らか腸を
作っていきましょう♪

⑨体験腸セラピー ¥1,000 / 15分

10:00 ~ 13:00 の間で随時

腸セラピーは着衣の上から優しい圧でお腹をゆっくりと
ほぐします。腸がほぐれると心もほぐれゆったり。
腸セラピーの気持ち良さを体験してみませんか。

《予約可: coshel_info@icloud.com (⑧、⑨とも)》