



わくわくクラブ
 スタンプカードSTART
 5回参加で10%OFF
 お買い物クーポン進呈
 MON NAKAMAURA



MON NAKAMAURA わくわくクラブ スケジュール

塩レモンちょっと教えてえ調理法

7/7 (日)

10:30~ 定員6名

多治米交流館調理室

瀬戸田レモンを使った

調味料塩レモン

もっといろんなレシピに使いたい!

その声にお応えして

京子さん直伝調理法教えます

講師 京子さん 参加料金2,000円



ニヤンドウティワークショップ

7/9 (火)

10:30~ (90分) 定員3名

南米パラグアイの

“刺繍のように刺し”

“織物のように織り”

布から切り取り仕上げる伝統手芸

色とりどりの糸で作る

「蜘蛛の巣」と呼ばれるレースを楽しんで

講師 paljon.onnea 参加料金 1,500円

(道具・材料費込)



かぎ編みワークショップ

7/11 (木)

13:30 (90分) 定員3名

初めての方は花のブローチを

編んでみましょう

リピーターの方は編みたいものを

持って、お越しください

講師 敦子 参加料金300円



椅子に座ってヨガ

7/19 (金)

10:30 (45分) 定員6名

大人女子のための

普段着でできる椅子ヨガ

動いたあとはお茶しておしゃべり

講師 HIROMI 参加料金1,000円



健康太極拳

7/20 (土)

13:30 (90分) 定員6名

ゆっくりな動作で下半身強化!

ゆっくりな呼吸でリラックス効果!

全身に気を巡らせることで自然治癒力UP!

会場 多治米交流館 上履き持参

講師 耕一 参加料金300円



お腹とお肌と潤す会

7/21 (日)

10:30~ (90分) 定員3名

ガバオライス作って 食べてお腹を潤し

ホットタオルを使った 簡単で手軽にできる

お肌を潤すお手入れ

ホットタオルの習慣をつけて

美肌力をアップさせませんか?

講師 敦子 参加料金 300円



内側から輝きたい女性をサポートする

トータルビューティーショップ

MON NAKAMAURA

福山市多治米町5丁目22-22

お問合せ・予約はこちら

084-953-7218 / 公式LINE

わくわくクラブポイントカードはじめました。

5回参加で店内10%OFFチケットプレゼント (一部商品除く)

