

『陰陽五行説に基づいたお灸教室
～睡眠の質を高める編～』

内容 普段なんとなく感じている身体の不調をお灸で改善していきましょう。
あなたの症状・体質に合ったツボを学べます。
自分でお灸を試してみたけれど、効果がさほど実感できなかったという方もぜひご参加ください。
初めての方にも分かりやすく丁寧にレクチャーします。

日時 **11/14**(水) 11:00～12:00

講師 ナツメ堂鍼灸院 久保大輔さん

定員 **先着10**名様

参加料 **500**円(お灸付き)

持ち物 スリッパ、筆記用具、出来ればライター



『北海道文教大学さん料理教室
旬の食材で美味しく減塩』

ノリツの最新ガスコンロを使って調理します！

内容 キノコの炊き込みご飯 かぶのけんちん汁
揚げない鮭の南蛮漬け
フロッコリーと卵の塩麹サラダ 焼き芋プリン

日時 **11/17**(土) 10:00～13:00

講師 北海道文教大学商品開発研究会のみなさん

定員 **抽選12**名様

参加料 **500**円

持ち物 エフロン、スリッパ、筆記用具

11月8日(木)までにお申し込みください。
抽選の上、結果を9日(金)にご連絡いたします。



『写真整理ミニ講座』

～⑤デジカメやパソコンの写真の整理しよう編～

日時 **11/19**(月) 10:00～11:00

～⑥古いアルバムや写真を整理しよう編～

日時 **11/19**(月) 11:30～12:30

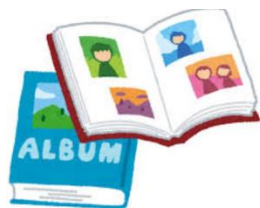
※好きな講座を選んで受講することができます

講師 フォトカス かおりさん

定員 **各回先着10**名様

参加料 **600**円

持ち物 ⑤スリッパ、筆記用具、お使いのデジカメ
⑥スリッパ、筆記用具、整理したい写真数枚
もしくはアルバム(小さいもの)



『お菓子づくりとティータイム』

メニュー **シューレン**

お菓子作り教室の後に
コーヒー、紅茶などでティータイムをします♪

日時 **11/29**(木) 10:00～12:00

14:00～16:00

講師 e-niwa パーソナリティ 諸澤美由紀さん

定員 **各回先着12**名様

参加料 **1000**円(お持ち帰り付き)

持ち物 エフロン、スリッパ、マグカップ



どなたでもご参加できますので、ぜひ一度遊びにきてください♪



他にもいこえーるの色々な活動が盛りだくさん！
北ガスジェネックスのホームページをぜひご覧ください。

パソコン・スマートフォンから

北ガスジェネックス

検索

