

<p>1日13：00～15：00「大切な腸のお手当です」</p> <p>腸が元気だと人は笑う(^^)腸をキレイに掃除して不調を改善しませんか？やる気が出ない、不眠、便秘、お腹の張り、冷え性、お肌のトラブルなどなど心当たりがある方はお問い合わせください。</p> <p>初回のみカウンセリング10分。</p> <p>*参加費 基本コース（40分）3000円 ハーフコース（20分）1500円</p>
--

<p>6日13：00～17：00（出入り自由）グランジュール企画「グランジュールお茶会」</p> <p>子どもさんのこと、心配なこと、自慢したいこと、子育ての悩み、自分の気になるあれこれ・・・なんでも話してみてくださいね。情報交換、友だち作りにお越しください♪</p> <p>*参加費 無料（ライナスでワンオーダーお願いします）</p>

<p>7日10：00～17：00「SARI/ブロックドレナージュ@無料体験説明会」</p> <p>心身の不調和、エネルギー不足、コリに対したアプローチを15分体験後、クリスタルボウル演奏を15分聞いて頂きます！夜の演奏会に参加出来なかった方はこの機会に是非お越し下さい。</p> <p>11：00～12：30/13：00～14：30/15：00～16：30 各2名様（予約受付中）</p>

<p>8日11：00～12：00「手形・足型アート」</p> <p>赤ちゃんは1歳までに急激に成長します。体重は3ヶ月で約倍に、1歳で約3倍になるとも言われています。こんな成長は今だけ。お子様の成長の記録に、ご家族・ご兄弟の記念に、祖父母へのプレゼントに、お子様の『今』を可愛いインテリアとして残してみませんか？</p> <p>*定員 4名様</p> <p>*参加費 2ペタ1500円（A4サイズ簡易フレーム・材料費込）</p> <p>*持ち物 普段の赤ちゃんのお出かけグッズ、年齢に応じて作成時抱っこ紐があると便利です。作品にお子様の写真を入れたい場合は、お持ちください。お顔が小さめのサイズがオススメです。</p>
--

<p>11日10：00～12：00「お風呂のお掃除セミナー」</p> <p>家の事セミナー、リクエストにつき再度登場『私にも出来る。カビ&汚れバイバイ。お風呂ピッカ〜ン』掃除方法。</p> <p>触りたくない、赤いや・緑や・黒い。。。カビがスグに繁殖してしまうお風呂。この嫌あ〜なヤツ。ゴシゴシ・ガシガシしなくても落とせますよお。どうやって落とすのかは、お楽しみね。</p> <p>*参加費 2000円（飲み物付き・コーヒーor紅茶）</p> <p>帰宅後、掃除せずにはいられないお土産付き</p>
--

<p>11日13：30～16：00「メディカルアロマのワークショップ」</p> <p>・花粉症対策〜鼻炎、目の痒み、体質改善など・スキンケア・抗菌スプレー・肩こり、偏頭痛等のケア・赤ちゃんからお年寄りまで、体調管理に使えるアイテムいろいろ ◆こんな人におすすめ</p> <p>お薬が嫌い、苦手な方。手荒れでお困りの方。乾燥による痒みなど、お肌の不調にお困りの方。深夜・週末に急変する、お子様の体調不良を、副作用の心配をせずにケアしたい方。眠れない、心が晴れない方。受験生のお子様の感染症予防や喉ケアなどメディカルアロマに興味をお持ちの方。</p> <p>◆期待できる効果</p> <p>メディカルアロマの【治癒の概念】を用いたアロマクラフトを行います。スキンケア、痛みのケア、口腔ケア、睡眠のケア、心のケアなど未病の段階でケアする事が可能です。</p> <p>リストの中から材料費でのアロマクラフトができますよ。お時間内であれば、いつでも構いません。また、認定講座のご案内も可能です。</p> <p>*LINUSさんでワンオーダーお願い致します。</p>
--

<p>12日15：00～17：00「マインドブロック解除」</p> <p>ネガティブな心のクセや思い込み、不安など、あなたを本来あるべき姿から遠ざけている心のブロック（マインドブロック）を、イメージを読み取って入れ替える手法で解決します。「早い」「簡単」「掘り下げない」セラピーです。★お試しミニセッション 1000円 以下のメニューから2つ選べます。①心のブロック解除 ②サブコンシャス・トライブ（潜在意識の人種）チェック ③特定の作業に特化した潜在意識のエネルギーワーク</p> <p>★個人セッション※要予約 30分 5000円（ブロック解除10個程度）</p> <p>60分 10000円（ブロック解除20個程度）ケーキセット付</p>

<p>15日10：30～12：00「骨盤体操で姿勢美人」</p> <p>体の土台の骨盤が歪むと、肩こり、腰痛、ひざの痛み、頭痛、生理痛、股関節痛など、体の不調に。でも、骨盤の歪みは体の不調だけじゃないんです。下半身太り、ぽっこりお腹、二重あご、首の後ろに肉、たるみ、ほうれい線、お顔の歪み、骨盤・股関節・肩甲骨まわりが固いと、代謝が上がらないので、お肉がどンドンたまりますよ〜。そう、美容にもとっても影響があるんです。骨盤が整うと、ヒップアップ、バストアップ、呼吸が深くなり基礎代謝アップ！なので、姿勢美人レッスンなんです！少人数なので、楽しくやりましょう。こんな方にお勧め。▼骨盤の開き、歪みが気になる方▼基礎代謝をあげて、効率的なダイエットを目指したい方▼自分の後ろ姿や立ち姿に自信のない方▼肩こり・腰痛などで悩むの方▼姿勢美人！めっちゃ気になる方</p> <p>*参加費 1000円</p> <p>*お子様連れ、大丈夫です*動きやすい格好とタオルを1枚お持ちください</p>

<p>16日13：00～15：00「大切な腸のお手当です」</p> <p>腸が元気だと人は笑う(^^)腸をキレイに掃除して不調を改善しませんか？やる気が出ない、不眠、便秘、お腹の張り、冷え性、お肌のトラブルなどなど心当たりがある方はお問い合わせください。</p> <p>初回のみカウンセリング10分。</p> <p>*参加費 基本コース（40分）3000円 ハーフコース（20分）1500円</p>

<p>18日18：00～20：00「クリスタルボウル演奏会」</p> <p>クリスタルボウルの倍音とバイブレーションが体と共鳴して揺さぶられる、不思議な感覚を一度体感しに来て下さい♪40分間寝そべて聞いて頂きます。 *参加費 3600円（ケーキセット付）大人のみ</p>
--

<p>19日17：30～19：00「哲学カフェ」</p> <p>テーマは『全ては思い込みですか？』哲学対話カフェ あなたとお話することで、私はわたしを知るのです。ルールは、誰かの言葉をさえざらない、否定しない。あなたと私の違いを味わう時間をお過ごしくださいませ。（大人限定）</p> <p>*参加費 100円+ワンオーダー</p>
--

<p>20日10：00～17：00「くるくるリユースの会」</p> <p>子供服やおもちゃ、使わなくなったけど捨てるのはもったいないよね・譲りたいヒト、もらいたいヒトをつなぐ会です。すべて無料！</p>
--

<p>20日11：00～12：00 グランジュール企画「（ひこちゃんの）絵本大好き青空お話会」</p> <p>いろんな図書館で働いていた経験を活かして、型にハマらない絵本の読み聞かせを、お外でします♪絵本や本の持つ力・魅力を感じてくださいね♪自分の好きな絵本を持ってきていただいても大丈夫です！絵本好きな人、読み聞かせに興味ある人、子育て中のお父さんお母さん、、、あ、なんかしてるなあて感じで、ふらっとお立ち寄りください♪※雨天の時は室内です。あと、あまりにも日差しが強いときも。</p> <p>*参加費 200円（ライナスの焼きドーナツ付き）</p>

<p>21日10：00～12：00「撮影会付きベビーマッサージ教室」</p> <p>ベビーマッサージの一番の目的は赤ちゃんとスキンシップをとり親子のコミュニケーションを深めることです。ベビーマッサージで、大好きだよ大切だよをいっぱい伝えましょう！LEA baby でベビマデビューしませんか？レッスン中のお写真&赤ちゃんとママのツーショット写真データにてプレゼント致します。 *参加費 3000円（ケーキセット付）防水シート、レッスン中のオイル代込 *持ち物 大きめのバスタオル、お子様の飲み物（お茶やお水限定）おむつなどのいつものおでかけセット</p>
--

<p>21日13：00～14：30「季節に合わせた女性の為の養生教室〜季節の薬膳茶を飲みながら〜」 今回の「小満・芒種編」では、梅雨を迎える準備の暮らし方がテーマになります。梅雨の前におくこと…それは体の中の余分な水を出しておくことです。むくみのタイプについてもご紹介します。徹底的に湿対策をしていきましょう！</p> <p>人間の体も植物と同じように、季節の影響を受けて過ごしています。一年を二十四に等分し、季節の節目を示す「二十四季」に合わせて、健康の維持増進、病気の予防を目的とした季節の養生法のお話を毎月しております。女性として、その季節の暮らしの中でやってほしいこと、控えてほしいこと、食べ物（レシピ紹介）、おすすめのツボやセルフケアの方法など、中医学の観点と助産師の立場から女性に向けたお話をさせていただいています。おすすめの季節の薬膳茶も持参し紹介いたします♪</p> <p>※託児はありませんが、お母様自身の見守りの範囲でお子さまと一緒に参加可能です。お申込みの際に年齢・月齢と人数をお知らせください。※事前準備と当日のスムーズな教室の進行の為に、事前のお申し込みと参加費の振込みをお願いしております。「ルチル助産院」と検索いただき、ホームページの教室・イベントページから詳細などを確認され、お申し込みをお願いいたします。*対象 年齢・妊娠・出産問わず女性の皆さん</p> <p>*参加費 2160円（薬膳茶とプチお土産付き）*持ち物 筆記用具</p>

<p>23日10：00～12：00「インテリアコーディネートのイントロ」</p> <p>インテリアコーディネーターの仕事って？についてお話します。インテリアコーディネーターの仕事をはじめ20年。住宅会社、家具店、ゼネコン、現在フリー。インテリアコーディネーター、よく聞くけど身近に感じることはないのでは？何を聞いたらいいかわからない？こんなこと聞いてもいいの？インテリア以外の住宅、建築、お庭のこと…誰に聞いたらわかるの？など…身近な？？にお答えします。クロスとカーテンのサンプルを使ったワークショップも。使ったサンプルはお持ち帰りできます。</p> <p>*参加費 1000円（ドリンク付き）</p> <p>*13：00～個人相談（60分1000円・要予約）図面やお部屋の写真などお持ちください。</p>
--

<p>23日18：30～19：30「大人の絵本カフェ」</p> <p>お気に入りの絵本を紹介していただいて、みんなで楽しむ時間です。大好きな絵本を1冊お持ちください。</p> <p>*参加費 700円（プチスイーツ、珈琲付き）</p>
--

<p>25日10：00～12：00「夏に向けて、グラスをポーセラーツで♡」</p> <p>普段使いのグラスを作りませんか？自分だけのオリジナルグラスと一緒に作りましょ〜♪手ぶらでお越しください。初めてでも大丈夫です。</p> <p>*講師料 2000円 *材料費 1000円</p>
--

<p>25日13：30～15：30（受付終了）「からだケアで心も癒しませんか？」 便利な回数券もございます。</p> <p>【フットチューニング】足首から下の部分をほぐし、指の動きの改善や、着地の安定性改善を促します。*参加費 2000円（約20分）</p> <p>LINUSさんでワンオーダーお願い致します。</p> <p>【ボディメンテナンス（整体）】全身を優しく、ほぐします。</p> <p>*参加費 3000円（30分） 5000円（60分）</p> <p>LINUSさんでワンオーダーお願い致します。</p> <p>【受付可能時間】①13：30 ②14：30 ③15：00 ④15：30</p>

<p>28日10：30～16：30「音と手によるほぐし」</p> <p>【体のリフレッシュ】</p> <p>ハンド 10分 1000円</p> <p>クリスタルボウル 30分 3000円</p> <p>【ボディケア】</p> <p>疲れがとれない・慢性のコリ・痛いのが苦手な方 30分 3000円</p> <p>症状に対応 30分 5000円</p>
--

<p>29日10：00～12：00「子供のやる気を引き出す魔法のしつもん」</p> <p>子供としっかり向き合いたい、良い関わりをしていきたいそんな想いで一生懸命子育てしているママ達。情報はたくさん知っているけれど、“実践”できていますか？この講座では、ワークを通して体験しながら、すぐに生活の中で活かせる関わり方や声かけのコツを学べます♪「子供の…」という題名ですが、ご主人や周りの人間関係にも効果的な内容です。ママが変われば子供が！家族が変わる！！肩の力を抜いた、満足のいく子育ての一步を踏み出しましょう。お子様連れも大歓迎です。</p> <p>*参加費 1000円（ワンドリンクオーダーお願いします）</p>
--

<p>29日15：00～17：00「マインドブロック解除」</p> <p>ネガティブな心のクセや思い込み、不安など、あなたを本来あるべき姿から遠ざけている心のブロック（マインドブロック）を、イメージを読み取って入れ替える手法で解決します。「早い」「簡単」「掘り下げない」セラピーです。★お試しミニセッション 1000円 以下のメニューから2つ選べます。①心のブロック解除 ②サブコンシャス・トライブ（潜在意識の人種）チェック ③特定の作業に特化した潜在意識のエネルギーワーク</p> <p>★個人セッション※要予約 30分 5000円（ブロック解除10個程度）</p> <p>60分 10000円（ブロック解除20個程度）ケーキセット付</p>

<p>30日11：00～15：00「〜からだアイロン〜ロルフイング」</p> <p>ロルフイングはアメリカ生まれのボディワークです。手や肘を使って歪んだり硬くなっている筋膜をゆっくりと伸ばして緩めていきます。「はじめての感覚！」と喜んでいただけることも多いんですよ♪本場アメリカで学んできた手技を、ぜひお試しください！</p> <p>※ロルフイングの詳細は別紙チラシをご覧ください。</p> <p>*メニュー プチロルフイング 20分1000円（首・肩や骨盤などリクエストできます）【米国 Rolf Institute 認定ロルフアーマーやまさきゆい】</p>
