



# やっぺす！ イチオシ！ お教室情報♡



みでけさいん  
やってけさいん



## やっぺす！ イチオシ！ お教室情報♡

発行日 2016年10月1日

制作・発行 特定非営利活動法人石巻復興支援ネットワーク  
〒986-0825  
宮城県石巻市穀町12-18 石巻駅前ビル4階  
【Tel】0225-23-8588 【Fax】022-774-1469  
【E-mail】info@yappesu.jp 【URL】http://yappesu.jp  
印刷・製本 萩の郷福祉工場



◆やっぺすとは ..... 2



## 次

### 教室紹介

#### 料理・お菓子づくり

- お菓子教室～簡単な洋菓子～ ..... <説田 幸子>... 3
- 一緒に「おやつ」を作しましょう！ ..... <富樫 美香>... 4
- ピさんの中国家庭料理教室 ..... <ピ・リジュン>... 5

#### ものづくり

- 見て楽しい！縫って楽しい！小物作り ..... <阿久沢 昭子>... 6
- みんなで楽しむ絵手紙教室 ..... <馬場 信子>... 7
- ソフトクレイを使ったクラフト教室 ..... <松並 京央子>... 8
- 季節のフラワーアレンジメント教室 ..... <三浦 よし子>... 9
- ポーセラーツを体験してみよう！ ..... <米谷 岬>... 10

#### 癒し・健康づくり

- 足もみ de 健やかな心と身体になる健康講座 ..... <石橋 ます子>... 11
- 「こころ」と「からだ」のセルフケア講座 ..... <及川 智恵美>... 12
- 合気道に基づく健康講座 ..... <桑島 乙彦>... 13
- アロマで家族の心地よい生活をお手伝い♡ ..... <鈴木 おり絵>... 14
- ゴムバンドを使ったセルフケア ..... <千葉 香織>... 15

#### その他、趣味の教室

- 絵本を楽しみながらリフレッシュ ..... <赤坂 千秋>... 16
- お茶教室&手相診断 ..... <尾形 拓哉>... 17
- みえ先生のラッピング教室♡ ..... <佐藤 美枝>... 18
- 書道・墨絵に挑戦しよう！ ..... <高橋 南陵>... 19
- 健康マージャン入門 ..... <寶 鉄雄>... 20

◆もっとやっぺす！みでけさいん！～その他のお教室情報～ ..... 21

◆活動開始までの流れ ..... 22



## 活動開始までの流れ



やりたいことを決める（日時なども）



やっぺすに連絡する ☎0225-23-8588



やっぺすが講師に連絡し、調整をする



講師があなたのもとへ!!  
教室やサロン活動を楽しんで下さい!!



お問い合わせ・お申し込みは

石巻復興支援ネットワーク（やっぺす）

住所：石巻市穀町12-18 石巻駅前ビル4階

電話：0225-23-8588 FAX：022-774-1469  
(平日10時～17時)



活動の様子はこちらをご覧ください ⇒ <http://yappesu.jp>

Facebook：やっぺす Twitter：yappesu

「やっぺす！イチオシ！お教室情報」の企画・運営には、『「5」のつく日。JCBで復興支援』の助成を活用させていただきました。これは、「5日・15日・25日にJCBカードを使うと、1回につき1円を株式会社ジェーシービー（本社・東京都港区）が抛出し、公益社団法人フィランソロピー協会を通じて東日本大震災の被災地で活動する団体等に寄付する」という取り組みで、やっぺすが行っている復興公営住宅のコミュニティ形成支援事業に対してサポートしていただいております。



私たちの団体について  
ご紹介します



## 特定非営利活動法人 石巻復興支援ネットワーク **やっぺす!!**とは

「やっぺす」とは、石巻の方言で「一緒にやりましょう」という意味です。

被災した私たちだからできることを「一緒にやりましょう!」という気持ちを込めて、2011年5月に「やっぺす」こと「特定非営利活動法人 石巻復興支援ネットワーク」の活動が始まりました。

市民の一人ひとりが支え合い、みんなで課題を乗り越えていく社会をつくるため、「やっぺす」は企業・NPO・行政などと連携して様々な事業を展開しています。事業内容は多岐にわたりますが、設立当初から注力しているのが、震災でばらばらになってしまった人と人との心をつなぎ、地域コミュニティの再生を図る「コミュニティ形成支援」です。

私たちは2011年8月から、仮設住宅団地の集会所で、避難生活を送る人や他地域の方々も集まって楽しめる多様なイベントやサロンを開催し、住民同士のつながりづくりに努めてきました。そして2015年以降は復興公営住宅でも活動を始め、イベントの開催や、住民の方が自主的にサロンを運営できるようお手伝いをしています。

その中でしばしば耳にしたのが、「仮設でやっと仲良くなった人と別れて見知らぬ土地に移り、家に閉じこもりがちになってしまった」、「仲間づくりがしたいけれど、地域にどんなサークルがあるかわからない」という声。「生きがいを見つけて、毎日をもっと楽しくしたい」という方もたくさんいらっしゃいます。

「やっぺす」は、絵手紙・料理・お菓子作り・合気道・アロマ・手芸・健康麻雀・習字などなど、これまでの活動でご協力・ご賛同いただいた様々なジャンルの講師・達人と、皆さまをおつながりたいと考えました。ここでご紹介する先生の多くは、復興公営住宅の集会所などでの出張教室も行っています。いずれも初心者が気軽に参加できるお教室です。興味を持たれたお教室、ちょっと気になる講座に、ぜひ一度ご参加ください!

※この企画は『「5」のつく日。JCBで復興支援』のご支援により実施するものです。ご関係者各位に深く感謝いたします(助成の詳細は22ページをご参照ください)。



おうちでおいしく！

## お菓子教室～簡単な洋菓子～



忙しい毎日の中でも、手軽に作れるお菓子にチャレンジしてみませんか？一度食べたら忘れられない洋菓子のお店、「Chez Setta (シェ・セッタ)」の説田幸子さん、おうちでも簡単にできる洋菓子の作り方を手ほどきしてくれます。お母さんの手作りお菓子には市販の高価なお菓子にも負けない美味しさがあり、それを味わう幸福なひとときを子どもはずっと忘れません。ご家族に、お友達に、そして毎日頑張っているご自分に、おいしいお菓子をプレゼントしましょう！初めての方でも楽しく、安心してご参加下さい。

講師：説田 幸子（せつた さちこ）

石巻市立町復興ふれあい商店街にてお菓子教室と洋菓子販売を行っている。石巻近郊のイベントで洋菓子のブース販売や出張教室も開催。石恋の達人としても活躍中(注)。フェイスブックページ <https://www.facebook.com/chezsetta/>

(注) 石恋（「石巻に恋しちゃった」）とは、当団体の事業の一つで、まちの達人たちが案内する地域体験プログラムです。



教室可能日 相談に応じます。

料 金 1人1,500円～（4人以上よりお申し込みください）

そ の 他 教室で取り上げてほしいお菓子があればお気軽にご相談ください。お祝い用のケーキなどもご予約頂ければお作り致します。

お申し込み・問い合わせは、石巻復興支援ネットワークのサロン活動係まで。  
電話：0225-23-8588 ファックス：022-774-1469 メール：info@yappesu.jp



懐かしくて、いつでも美味しい

# 一緒に「おやつ」を作っちゃおう！



「おやつ」って、聞いただけでなんだかワクワクしませんか？石巻で言えば「お茶っこ」の友ですね。

人の集いにおやつがあると話が弾み、なにか温かい気持ちになるもの。ひとりのおやつであれば、好きな器で楽しんだり、気の向くままにほおぼったり。おやつはいつも、私たちの日常にゆとりをもたらしてくれます。

そんなおやつを皆さんと手作りしながら、楽しいひと時をご一緒できたらいいなと、あれこれメニューを思案させていただいております。

**講師：富樫 美香（とがし みか）**

石巻出身。夫と息子2人と暮らす。長年続けてきたお菓子作りの趣味が高じ、友人・知人からの依頼で作ることも。震災後は、お菓子を囲む人々のいる空間の「ささやかな豊かさ」を大切にしたいと思うようになる。現在はNPO法人が運営するカフェに勤務。



**教室可能日** 水曜日

**料 金** 500円～（おやつの内容によりませんが、なるべく低価で提供します）

**そ の 他** 石巻駅前にあるカフェバタフライの店長としてランチやケーキを提供しております。お近くにお越しの際はぜひご来店ください。

お申し込み・問い合わせは、石巻復興支援ネットワークのサロン活動係まで。  
電話：0225-23-8588 ファックス：022-774-1469 メール：info@yappesu.jp



世界三大料理をご家庭で！

## ビさんの中国家庭料理教室

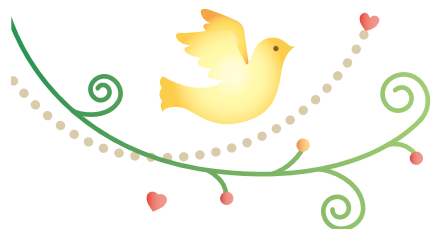


「石恋」でも大好評を博しているビ・リジュンさんの中国家庭料理。皮から作る水餃子、削った麺を秘伝のタレと具に絡めて味わう刀削麺など、中国のお母さんの味と一緒に作ってみませんか？ビさんは外国人母親の会「ハッピーママの会」の中心メンバーでもあり、各国の家庭料理を作る教室や、各国の文化を紹介する交流イベントも主宰しています。優しく気さくなお人柄も人気で、料理が苦手な方にもていねいに教えてくれますよ。



### 講師：ビ・リジュン

1994年来日。石巻市内のカルチャーセンターや自宅などで週3回以上、中国語教室を開催。自宅やキッチンスタジオなどで中国家庭料理の料理教室も開催。石巻市地域協働課の外国人相談窓口の相談員。「石恋」の達人としても活躍中。



**教室可能日** 相談に応じます。

**料 金** 1人1,000円～（4名様よりお受けいたします）

**そ の 他** 肉まんや刀削麺など、中国の一般家庭で食されているお料理がメインになります。

お申し込み・問い合わせは、石巻復興支援ネットワークのサロン活動係まで。  
電話：0225-23-8588 ファックス：022-774-1469 メール：info@yappesu.jp



針と糸で楽しい時間を過ごしましょう♡

# 見て楽しい！縫って楽しい！小物作り

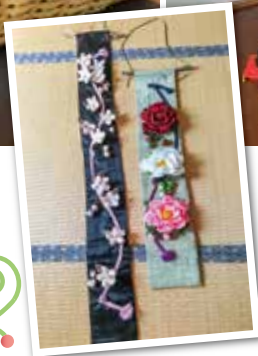


なにかを作るのって楽しいですね。「不器用だから手芸はむり。やってみただけで大変で楽しくなかった」……なんて方も大丈夫！ぶきっちゃんでも楽しめる手芸があります。布や端切れなど身の回りにあるちょっとした材料で、可愛いアクセサリーやインテリア小物を一緒に作ってみませんか？意外に簡単で、一度トライしたら、「次はこれを作りたい」と意欲満々になる方も多数。作る楽しさと使う楽しさを、ぜひ味わってみてください！



講師：阿久沢 昭子（あくさわ あきこ）

震災後、仮設住宅の集会所にて、長年の趣味だった手芸のサロンを多数開催。現在も継続中。「皆さんで教え合いながら、楽しく作品を作っていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いします」（阿久沢先生）。



教室可能日 木曜日の10時～12時

料金 1人500円～（応相談）

その他 裁縫道具はご用意ください  
（日常お使いのもので結構です）。



お申し込み・問い合わせは、石巻復興支援ネットワークのサロン活動係まで。  
電話：0225-23-8588 ファックス：022-774-1469 メール：info@yappesu.jp



下手でいい。下手がいい！

# みんなで楽しむ絵手紙教室



四季折々の風物を描いてお友だちやお孫さんに絵手紙を送ってみませんか？受け取った人が思わず飾りたくなるような素敵な絵手紙が、誰でも簡単にかけられるようになりますよ。「絵も習字もまるで苦手」なんて言う人にかぎって、素晴らしく味のある作品を作られることもしばしばです。

現在の便利な時代に、あえて手描きで心を届ける絵手紙は、送っても貰っても嬉しいもの。手描きの温もりとともに、メールより伝わる思いがあるはずです。絵手紙をかいた後は、お茶っこしながらの総評もあります。皆で楽しい時間をすごしましょう！

講師：馬場 信子（ばば のぶこ）

石巻在住。震災後、仮設住宅で絵手紙教室のボランティア活動に携わったのがきっかけで東京に2年間通い、一般社団法人日本絵手紙協会 公認講師の資格を取得。楽しく心が通じる絵手紙教室を開催している。石恋の達人としても活躍中。



教室可能日 第2・第4金曜日（応相談）

料 金 1人500円

そ の 他 ご要望があれば曜日等の相談に応じます。

お申し込み・問い合わせは、石巻復興支援ネットワークのサロン活動係まで。  
電話：0225-23-8588 ファックス：022-774-1469 メール：info@yappesu.jp



素敵なギフト作品を作ってみませんか？

## ソフトクレイを使ったクラフト教室



ふわふわ～な感触の「ソフトクレイ」は、触れているだけで幸せになる軽量粘土。初心者の方にも形が作りやすく、粘土とは思えないほど繊細で軽量の作品に仕上がります。七色の粘土を混ぜ、どんな色も可能な発泡系の樹脂粘土でオリジナルの作品を作ってみませんか？

お花、人形、動物、器など、「こういう物が作りたかった！」というあなたの夢が実現できますよ。初心者の方でもお手伝いしながら一緒に制作していきますので安心です。皆さまお誘いあわせの上、ぜひご参加ください！

講師：松並 京央子（まつなみ きょうこ）

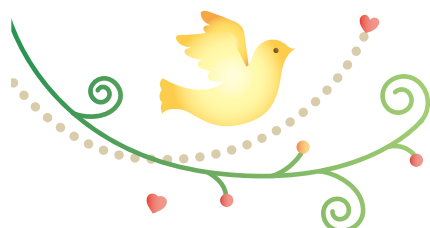
デコクレイクラフトアカデミー上級講師。粘土の楽しさをもっと大勢の方に知っていただき、粘土を通じて人々の輪が広がってゆけるようにと、自宅を開放し教室を開催。仮設住宅でのサロン活動でも講師として活躍。



教室可能日 相談に応じます。

料金 1人1,000円～（応相談）

その他 季節に沿った作品なども、ご要望があれば教室で取り入れることも可能です。



お申し込み・問い合わせは、石巻復興支援ネットワークのサロン活動係まで。  
電話：0225-23-8588 ファックス：022-774-1469 メール：info@yappesu.jp



お花に触れて気分転換してみませんか？

## 季節のフラワーアレンジメント教室



家の中が華やかになるフラワーアレンジメント。見ただけで癒されますよね。難しいと思っている方、はじめてお花にふれる方、趣味で始めたい方、まずは体験してみませんか？

「フラワーアレンジを始めてみたいけれど、どんな感じなの？」「お花のこと、何も知らないのだけど……」という初心者の方も安心して参加できる教室で、どなたも楽しく作れる内容となっております。まずはお気軽にお問い合わせ下さい♪



講師：三浦 よし子（みうら よしこ）

石巻市蛇田のフラワーショップ「花うさぎ」店長として、生花の花束やアレンジメントフラワー等を販売。はなクラフトパンの花講師、ドライフラワーアーティスト、仮設住宅でのサロン活動でも講師として活躍中。



教室可能日 相談に応じます。

料金 1人1,000円～（応相談）

その他 パンフラワーやドライフラワーの教室も開催出来ます。



お申し込み・問い合わせは、石巻復興支援ネットワークのサロン活動係まで。  
電話：0225-23-8588 ファックス：022-774-1469 メール：info@yappesu.jp



# 世界に一つだけの器！

## ポーセラーツを体験してみよう！



真っ白な器に転写紙（シールのようなもの）を貼るだけで「世界にひとつだけ」の器が作れる…それが「ポーセラーツ」です。

とても簡単なので、お子様からご年配の方まで、皆さんに楽しんでいただけます。この機会にぜひ、自分だけのお気に入りの食器を作ってみませんか？

※作品は焼成後、お渡しとなります。一週間後～可。



**講師：米谷 岬（よねや みさき）**

石巻市蛇田駅前にある「ラ・プティローズ」（ローズ雑貨・インテリア販売）でポーセラーツ・キャンドルの教室を開催。石巻地区初のJSC協会SWEETIE CLAY LINE 認定校として教室を開講。日本ヴォーグ社認定ポーセラーツインストラクター、同社認定キャンドルマイスター等の資格を取得。「石恋」の達人としても活躍中！



**教室可能日** 第3火曜日の10時～12時

**料 金** 1,500円～（作品によって変わります）

**そ の 他** キャンドルやマカロンタワーなどの教室も開催できます。

お申し込み・問い合わせは、石巻復興支援ネットワークのサロン活動係まで。  
電話：0225-23-8588 ファックス：022-774-1469 メール：info@yappesu.jp



ご自身を、ご家族を元気に！

# 足もみde健やかな心と身体になる健康講座



足もみは、子どもから大人まで誰でもできる安全で簡単な健康法として、多くの人に親しまれております。足裏は“第二の心臓”と言われているように、足を揉むと全身の血行が促進されます。血液サラサラ＆免疫力アップ！を実感します。生活習慣を見直し、自然治癒力をアップして体質改善を目指しましょう！



講師：石橋 ます子（いしばし ますこ）

スクール＆サロンスマイルハート、足もみボランティアスマイルハート代表。足もみ塾認定講師、国際若石健康研究会認定講師、介護予防運動指導士、成人病予防協会健康管理士一般指導員。宮城県社会福祉協議会会長表彰ボランティア功労表彰など多数の賞を受賞。東日本大震災後は特技・資格を生かしたボランティア活動にも熱心に取り組み、石巻「ツール・ド・東北」など様々な催しで3,000人以上の方々への足もみを実施。感謝を込めてボランティア活動を継続中。「石恋」の達人としても活躍。



**教室可能日** 相談に応じます。

**料 金** 1人1,500円（90分）～（応相談）

**そ の 他** 公共機関・企業・団体向けの講座やサロンでの施術（足もみ・ハンド・ヘッド・足圧整体）なども行っています。お気軽にご連絡ください。

お申し込み・問い合わせは、石巻復興支援ネットワークのサロン活動係まで。  
電話：0225-23-8588 ファックス：022-774-1469 メール：info@yappesu.jp



たまっていた疲れがスッキリ！

# 「こころ」と「からだ」のセルフケア講座



からだには自ら良くなろうとする力が備わっています。「こころとからだのセルフケア講座」では、季節で変わるこころとからだの変化にどう対処するか、またトラウマやストレスの解消の仕方などを誰にでもすぐできる簡単な動作や呼吸法・瞑想法を取り入れながら、東洋思想の観点から学んでいきます。すこ〜しからだを動かしたり、語り合ったり、笑ったり。こころとからだとともに喜ぶすっきりワクワク体験をしてみませんか？



講師：及川 智恵美（おいかわ ちえみ）

リラクゼーションサロン「Healing room」代表。整体師、つぼ療法師、インド・アーユルヴェーダセラピスト、栄養士、薬膳アドバイザー。東洋思想、東洋医学に基づいた各種施術の提供。セルフケア講座、養生講座、太極拳教室などを開催。



教室可能日 相談に応じます。

料 金 1人1,000円～

そ の 他 太極拳教室（河北地区限定）・養生講座も開催できます。

お申し込み・問い合わせは、石巻復興支援ネットワークのサロン活動係まで。  
電話：0225-23-8588 ファックス：022-774-1469 メール：info@yappesu.jp



健康に！美容に！護身に！

## 合気道に基づく健康講座



合気道のインストラクターが、誰にでもできる自然な健康法を伝授してくれます。元気になる姿勢、リラックスできるリズム体操、心が落ち着く呼吸法と瞑想法、頭痛・肩こり・腰痛などに効く気圧法（自己メンテナンス法）、そして護身術・合気道体験など。すべて無理のない自然な動作で行い、体験した多くの方から「スッキリした」「心身が楽になった」などの感想をいただいています。皆さんと一緒に楽しくお稽古しましょう！



講師：桑島 乙彦（くわしま おとひこ）

心身統一合気道インストラクター。氣の健康法指導者。合気道教室と和と氣のリラクゼーションルーム「くんぷう」（健康指導）を運営。震災後、市役所を退職し、総本部にて合気道と氣の健康法を学ぶ。石恋の達人としても活躍中。



教室可能日 相談に応じます。

料 金 1人1,000円～（応相談）

そ の 他 石巻市総合体育館、しらさぎ台コミュニティセンター、向陽地区コミュニティセンターなどで「合気道」の教室を開催中です。

お申し込み・問い合わせは、石巻復興支援ネットワークのサロン活動係まで。  
電話：0225-23-8588 ファックス：022-774-1469 メール：info@yappesu.jp



# 日常にアロマを取り入れてみませんか？

## アロマで家族の心地よい生活をお手伝い♡

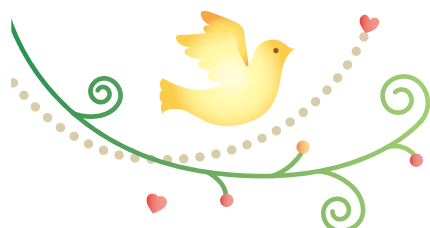


女性の健康と美容、認知症予防、トリートメント、リラックス、虫よけ、おやこ、アロマ検定などのテーマで、アロマセラピー講座を開催しています。バスボム・香草のブーケやリース・蜜ろうのリップクリームづくり等のアロマクラフト作りも♪あいプラザや婦人・家庭教育学級、子育て支援センター、ヨーク鹿妻サロン、タマホーム等で定期的に講座を開催中です。みんなが日々笑顔になるアロマセラピーを提案しています。



**講師：鈴木 おり絵 (すずき おりえ)**

アロマサロンに勤務後、講師としても活動。石巻市蛇田の自宅でサロン・教室「アロマセラピーハウスnadenade」を主宰。AEAJ認定アロマセラピスト・アロマセラピーインストラクター。公益社団法人アロマ環境協会AEAJ認定資格教室も主宰。



**教室可能日** 相談に応じます。

**料 金** 1人1,000円～(応相談)

**そ の 他** 日々の活動をつづった「アロマセラピーハウスnadenade」のブログもご覧くださいね！  
<http://ameblo.jp/nadenademama/>

お申し込み・問い合わせは、石巻復興支援ネットワークのサロン活動係まで。  
電話：0225-23-8588 ファックス：022-774-1469 メール：info@yappesu.jp



からだの不調を改善しましょう！

# ゴムバンドを使ったセルフケア



カイロプラクティックの専門家・LEAF施術院（リーフせじゅついん）の千葉香織さんが、ゴムバンドを使った効果的な身体ケア法を教えてください。ゴムバンドを骨盤に巻くだけで、スキップしたいくらいからだが軽くなるのは不思議なほど！背骨や骨盤のゆがみを整えることで、肩こり・腰痛・頭痛など、からだの様々な不調も改善されます。症状に応じ、おうちでできるケア法も提案してくれますよ。この機会にぜひ！



講師：千葉 香織（ちば かおり）

登米市在住。介護福祉士。日本カイロプラクティック連合会所属。LEAF 施術院代表。患者として通っていたことをきっかけにカイロプラクティックの資格を取得し、「ことほぎ総合カイロプラクティック院」など、登米市を中心に活動。2015年から石巻市への出張を始め、現在は西山町「コスメゆい」内で毎週火～木曜日に施術も行っている。



**教室可能日** 第2水曜日の10時30分～11時30分。  
その他、相談に応じます。

**料 金** 1人1,000円

**そ の 他** 動きやすい服装、水分持参でお越しください。ゴムバンドはレンタルいたします。

お申し込み・問い合わせは、石巻復興支援ネットワークのサロン活動係まで。  
電話：0225-23-8588 ファックス：022-774-1469 メール：info@yappesu.jp



絵本が認知症予防にも！

# 絵本を楽しみながらリフレッシュ



絵本は子どもの本と思っていませんか？年齢は関係なく、大人も楽しむことができます！最近では、大人向けの絵本が多く出版され、「絵本の読み聞かせ」が認知症の予防にもつながると注目されています。

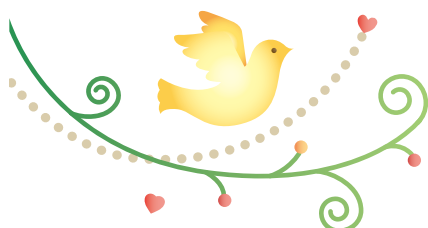
普段とは違う、みんなと一緒に楽しめる、「参加型の絵本の読み聞かせ」でリフレッシュしませんか。

もちろん、お子さまにも、普通の絵本の読み聞かせや、絵本を通した遊び、絵本の読み聞かせ効果をお伝えする講座も行っています。



講師：赤坂 千秋（あかさか ちあき）

JCTA日本チャイルドセラピー協会認定コンサルタントとして活動中。小学校での読み聞かせや、施設やサークルに講師として出向いての活動も行い、絵本の良さや、親子のコミュニケーションなどを伝えている。



教室可能日 土・日・祝日

料 金 大人1人300円～（資料代など、内容によって異なります）

そ の 他 「こんなことは出来るの？」など、お気軽にご相談ください。できる範囲内でお手伝いをさせていただきます。

お申し込み・問い合わせは、石巻復興支援ネットワークのサロン活動係まで。  
電話：0225-23-8588 ファックス：022-774-1469 メール：info@yappesu.jp



## 日本茶インストラクターによる

# お茶教室&手相診断

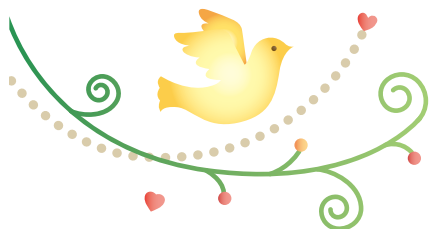
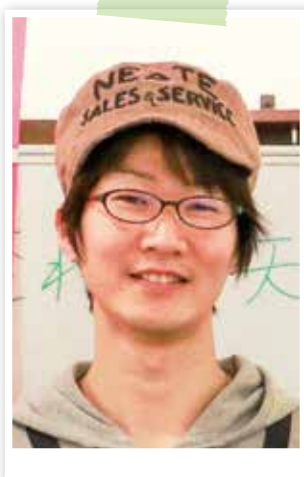


日本茶インストラクターで、手相診断にも長けた尾形拓哉さんのユニークなお教室です。様々な種類のお茶を提供しながら、緑茶の淹れ方・効能・茶器の選び方などお茶の楽しみ方を伝授。その後、手相を見ながら、今現在どういう運気を持っているか、どういう状態にあるかを雑談も交えつつお伝えします。「手相を学びたい」という方の相談もお受けします。

☆少人数でも実施可能です。時間に合わせて講座内容も調整いたしますので、ご興味のある方はお気軽にご相談ください。

**講師：尾形 拓哉 (おがた たくや)**

大学でお茶を勉強し、静岡県の製茶会社に就職。その際に「日本茶インストラクター」の資格を取得した。2012年3月よりボランティアとして石巻市内を中心に活動し、現在は石巻市役所1階にある、いしのまきカフェ「」（かぎっこ）で店長を務める。



**教室可能日** 相談に応じます。

**料 金** 相談に応じます。

**そ の 他** 石巻市役所1階のいしのまきカフェ「」に常時おりますので、なにかあればカフェ内でもお伺いします。

お申し込み・問い合わせは、石巻復興支援ネットワークのサロン活動係まで。  
電話：0225-23-8588 ファックス：022-774-1469 メール：info@yappesu.jp



いろんなものを包んでみよう！

# みえ先生のラッピング教室♡

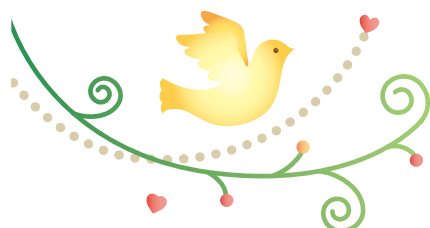


どうしたらリボンをきれいに結べるようになるの？ふろしきや手ぬぐいを上手に使い、粋に包んで女子力をアップしたい！仕事で使う「ラッピング」に自信を持ちたい！などご要望に応じたプログラムを組み、みえ先生がさまざまな疑問に応えてくれます。対象は幼稚園児から人生の先輩方まで。人に喜ばれ、スキルアップにもつながる「包み」の技を身につけましょう！



講師：佐藤 美枝（さとう みえ）

石巻市蛇田で紅茶と陶器の店を開業した後、ラッピングやふろしき包みのスキルを磨き、講師として活躍。現在は仙台に在住しているが、石巻市など各地に出向いて「包み方・結び方」に関する多様な講座を開催。ギフトラッピング講師・コーディネーター、ラッピングデコレーション1級、ビジネスラッピングコーディネーター、ふろしき指導者。「石恋」の達人としても活躍中。



教室可能日 相談に応じます。

料 金 1人1,000円～

そ の 他 ふろしきや手拭いの他、包装紙でのラッピングなども手掛けております。季節のラッピング、ギフトラッピング講座も大好評。

お申し込み・問い合わせは、石巻復興支援ネットワークのサロン活動係まで。  
電話：0225-23-8588 ファックス：022-774-1469 メール：info@yappesu.jp



毛筆の基本に触れましょう！

## 書道・墨絵に挑戦しよう！



『書』は白と黒で表現する「瞬間芸術」です。心を落ち着かせ構想を練り、一気呵成に筆を振るう。思いもかけない作品が完成した時の喜びはひとしお。筆文字はあなたの隠れた才能を導いてくれます。

基本から表書きはもちろん創作まで、墨絵にも挑戦してみましょう！



講師：高橋 南陵（たかはし なんりょう）

1950年宮城県石巻市生まれ。日本書道協会・書団日院・がくぶんにて学ぶ。実用賞状書士、毎日書道展会友、市美展無鑑査、石巻市内において書道教室を開く（上品山書道ペン字教室）。



**教室可能日** 第1木曜日の午前10時～12時（応相談）

**料 金** 1人1,000円（内容により変わります）

**そ の 他** 筆ペン、ペン字等も開催できます。

お申し込み・問い合わせは、石巻復興支援ネットワークのサロン活動係まで。  
電話：0225-23-8588 ファックス：022-774-1469 メール：info@yappesu.jp



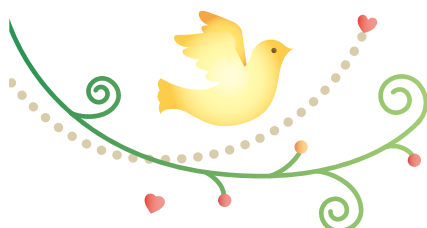
仲間と楽しく過ごして脳も活性化！

## 健康マージャン入門



講師：寶 鉄雄（たから てつお）

門脇地区民生委員児童委員（主任児童委員）。35年間の教員生活を退職後、趣味を生かした地域高齢者の居場所づくりを目指して、2015年5月に「日和山健康麻雀教室」を開設。「石恋」の達人としても活躍中！



教室可能日 毎週月曜日の13時～15時

料 金 1人500円

そ の 他 「コミュニケーションマージャン」や2人組で行う「ペアマージャン」の教室も開催できます。

お申し込み・問い合わせは、石巻復興支援ネットワークのサロン活動係まで。  
電話：0225-23-8588 ファックス：022-774-1469 メール：info@yappesu.jp

# もっと やっぺす! みでけさいん!

おすすめのお教室は他にもいろいろあります。あなたにぴったりのサロンや講座がきっと見つかるはず！  
おひとりでもお仲間とでも、ぜひぜひ一度お試しあれ。  
扉をたたけば、新しいワクワクや仲間との出会いが  
きっと待っていますよ～

## カウンセラー＆セラピストによる 癒しのお話会



あべ ちくさ  
阿部 ちくさ

長いカウンセリング経験を持つちくさ先生が、「自分を好きになること」など、毎回、様々なテーマでワークショップ＆ミニ個別相談を行い、心を癒すヒントをお伝えします。

可能日：応相談  
人数：2人～／1人1,000円(90分)

## エステセラピストが、簡単な 美肌づくりの方法を教えちゃいます♡



おおわだ ゆきえ  
大和田 幸恵

女性は、実年齢よりも見た目年齢が気になりますよね？いつまでも綺麗で若々しくなれる方法を教えちゃいます！化粧品サンプルを使って、気軽に、簡単に美肌づくりをしませんか？

可能日：応相談  
人数：2人～／1人500円～

## 自分でできるお顔のコリ取り 一緒に楽しく覚えましょう！



かしわばら としこ  
柏原 としこ

何かと忙しい毎日、お顔も疲れていませんか？お顔のコリを取れば肌のツヤがよみがえり、表情も生き生き。自分でできるお顔のコリ取りの方法を、一緒に楽しく覚えましょう！

可能日：火曜・木曜  
人数：5人～／1人500円

## コミュニケーション力(人との関わり方)を 一緒に学びませんか？



きむら えみこ  
木村 恵美子  
(スズコー)

「会話が不安でしょうがない」「何を質問していいかわからない」「すぐ沈黙になってしまう」、そんな悩みを楽しく解消しましょう！上級ケアストレスカウンセラーがお伝えします。

可能日：応相談  
人数：3人～／1人500円(お茶代込)

## 地元の素材を使って 肌に優しい石けんをつくろう！



くりや かつよし  
厨 勝義

地元産の海藻や蜂蜜、竹炭などを使った贅沢な石けん。意外と簡単にご家庭でも作れますよ。よけいなものを極力使わない、肌に優しい石けんをご一緒に作ってみませんか？

可能日：応相談  
人数：4人～／1人3,000円

## 羊毛で 色々な小物を作りましょう♪



やまむら じゅんこ  
山村 淳子

羊毛にニードル針を何度も刺すことにより形づくられ、フェルト化していきます。初めての方でも大丈夫！羊毛の扱い方からニードルの使い方までを知り、自分だけの小物を作りましょう。

可能日：応相談  
人数：4人～／1人800円～



やっぺす隊も出張教室を行っています。「みんなで一緒に寒天を作って食べよう」「クラフトバンドでかごや小物などを作りましょう」にも、ぜひご参加ください！  
可能日：応相談 人数：2人～／1人500円