

a. アトリエ / k. キッチン / c. 茶の間 / 赤字は全体イベント < 毎週水～土曜日 k.Drink&Sweets の日は .kitchen にてドリンクとスイーツをご用意しております。>

31 tue	Close
1 wed	k.Drink&Sweets c. 目覚めのヨガ
2 thr	k.Drink&Sweets c. ママヨガ c. マタニティヨガ
3 fri	k.Drink&Sweets k. パチモブロー c. フイトヨガ セラピー
4 sat	k.Drink&Sweets
5 sun	Close
6 mon	Close

8	新月 GRANDOPEN! a. シルクスクリーンWS
9 mon	Close
10 tue	[アンパサダー限定] Raw food& 麻炭 体験
11 wed	k.Drink&Sweets c. ハートオブヨガ
12 thr	k.Drink&Sweets c. ママヨガ c. マタニティヨガ
13 fri	k.Drink&Sweets k. パチモブロー
14 sat	獅子座のMURA祭り k.Drink&Sweets k. ハーベストの丘 [フラクフルト]
15 sun	
16 mon	上弦 Close
17 tue	Close
18 wed	k.Drink&Sweets c. 目覚めのヨガ
19 thr	キッズWS k.Drink&Sweets a. シルクスクリーン・ 編み物・アクセサリーWS
20 fri	k.Drink&Sweets k. パチモブロー
21 sat	フリースターケット k.Drink&Sweets c. パーンシャルカ ラー・洋服交流会
22 sun	満月 Close
23 mon	Close
24 tue	Close
25 wed	k.Drink&Sweets c. フイトヨガ セラピー
26 thr	k.Drink&Sweets
27 fri	k.Drink&Sweets k. パチモブロー c. 捨てないお片づけ
28 sat	k.Drink&Sweets c. ヨガ月礼拝
29 sun	Close
30 mon	下弦 [アンパサダー限定] c. たかたか saloon 予約 lunch(海鮮丼)

16 mon	上弦 Close
17 tue	Close
18 wed	k.Drink&Sweets c. 目覚めのヨガ
19 thr	キッズWS k.Drink&Sweets a. シルクスクリーン・ 編み物・アクセサリーWS
20 fri	k.Drink&Sweets k. パチモブロー
21 sat	フリースターケット k.Drink&Sweets c. パーンシャルカ ラー・洋服交流会
22 sun	満月 Close

パチモブロー：毎週金曜日（ほとんど）ウメパチモさんが自家製ライ麦パンを使用して .kitchen でつくるサーモンやエビ、野菜などをのせた北欧のオープンサンド（スモーブロー）のこと。



# Pick UP

## 8/8 GRAND OPEN! 10:00 ~ 17:00 入場無料

- ・skylish-スカイリッシュ-さんによる演奏 11:30~/13:00~ 各20分
- ・まかないカレーランチ 限定20食
- ・各種ワークショップ(シルクスクリーン体験/ペイント飛ばしなど)

## 10 Rawfood-食べてキレイになるスイーツ & 麻炭体験会 (アンバサダー会員限定イベント) 13:30 ~ 16:30 参加費 5,500円+ワンドリンク

### 【Raw=生 food=食べ物・酵素栄養学】

自然の食材を生のまま丸ごと食し、加熱する場合も 48 度以下で調理、生きたビタミン&ミネラルを摂り入れる食スタイル。正しい知識を学び、「食べてキレイになる」素材を活かした Rawfood スウィーツで「錆びない身体作り」を目指しませんか? スムージーとスウィーツをお召し上がりいただきながら、酵素栄養学の基礎知識をお話いたします。当日にお伝えするロースウィーツのレシピ付きです。

### 【麻炭体験会】

- ・麻についてのお話・麻炭を使ったお菓子の試食・飲み物の変化(飲み比べ・素粒子で変化)・麻炭シップ・麻炭パック(美白効果!)
- ・麻炭サークルの体験

自然界に存在する物の中で麻は 1 番波動が高く、私達日本人にとって古来より大変馴染み深い物です。縄文時代の人々は麻に囲まれて暮らしていました。なんと! 縄文時代の人々は健康が当たり前だったそうです。是非! この機会に麻炭の素晴らしいパワーをご体感下さい。

## 毎週 水 朝のヨガ 限定5名 9:00 ~ 10:00 参加費 1,500円+ワンドリンク

ヨガインストラクターが交替わりで朝に最適なヨガクラスを行います。詳しいクラススケジュールはカレンダー参照。

### 【目覚めのヨガ】yui

朝にぴったりの「伸び」の動きが多いクラスです。まずは朝固まりやすいところをマッサージしてリセットしましょう

### 【ハートオブヨガ】maki

「真実のヨガ」や「動く呼吸法」と言われ、グルーブレッスンの中でも個を大切にしながら呼吸を第一優先に動きます(※マタニティOK)

### 【フィットヨガセラピー】maki

今までにない新しい感覚を体感できるアロマヨガのクラスです。毎回オリジナルでアロマオイルをブレンドし、植物の香りに包まれながらヨガをします(+500円)

## 月1-2 木 [子づれOK! ママヨガ] maki

10:00 ~ 11:00 参加費 1,500円+ワンドリンク 限定3名

腰痛、尿もれ、イライラ、不眠、運動不足など産後特有の悩みをヨガで無理なく楽しく緩和しましょう。豊のスペースなので赤ちゃんづれも大歓迎!

## 月1-2 木 [マタニティヨガ] maki

13:00 ~ 14:00 参加費 1,500円+ワンドリンク 限定3名

よりスムーズなお産となるようクラスでは呼吸法を取り入れ、ポーズや瞑想を通して赤ちゃんと過ごす大切な10ヶ月を幸せに送れるよう寄り添いサポートします♪

\*ヨガクラスの予約方法→senbokuyoga@gmail.com まで

## 14 しし座の MURA 祭り 10:00 ~ 17:00 入場無料

自転車発電のかき氷やさん、フランクフルトやドリンクなど、子供から大人まで楽しめる SUEMURA のお祭りを開催します。当日は、繋がれてきた命に感謝する盆踊りもやりたいなあ。計画しています。

## 27 捨てないお片付けで理想の暮らしを手に入れよう 10:00 ~ 12:00 5000円+ワンドリンク 限定8名

「お片付けには興味あるけど、モノを捨てるのは抵抗がある」「きれいな部屋って結局モノを捨てなきゃ手に入らないんでしょ?」そんな「お片付け=捨てる」神話は大間違いです!

・あなたはどんな暮らしがしたい? ・片付けきったら、何をしたい? そこから考えてみませんか? あなたの理想とするライフスタイルを聞かせてください。

お申し込みはコチラ→yukikokuma19@gmail.com

## 21 えこらぼ フリーマーケット 12:00 ~ 17:00 入場無料

月一回、地球に優しい暮らしについて、「えこらぼ研究会」を発足! あなたの要らないものが誰かの笑顔に繋がる、ゴミを減らすライフスタイルを提案。記念すべき えこらぼ 第1回目のイベントです。

-私の「似合わない」は誰かの「似合う」!? -  
似合うカラーを知って [洋服交換会]

10:00 ~ 12:00 7000円+ワンドリンク 限定8名

パーソナルカラー診断を基に、自分には似合わないけれど誰かには似合うかもしれない洋服を交換していただけるというワークショップです。お洋服の色によって、ご自身の顔が若く見えたり老けて見えたりするあなたのパーソナルカラーを知って、もう着ないであろう洋服を手放しませんか?

お申し込みはコチラ→yukikokuma19@gmail.com



### お買い物袋・マイボトル・箸をご持参ください。

マイバック・マイボトル・マイお箸など、持ち歩くことが当たり前になる社会を目指しています。皆様のご協力をお願いします。



### キャッシュレス決済にご協力をお願いします。

space.SUEMURAでは、各種カードでのお支払い、又はポイントチャージ(現金のみ)でのお支払いとなります。

〒590-0116 大阪府堺市南区若松台2丁5-1 TEL 072-321-7455

OPEN 水~土 10:00-17:00/EVENT 日(不定期)/CLOSE 月・火

URL <https://space-suemura.jp>



わたしのまちの、くらしの博物館

Space.SUEMURA

