

平成29年
秋冬開催
京都テルサ
にて

ナースが伝える 50歳からの冷え対策アドバイスつき やさしい・かんたん・あたたかい 3つの手作り体験講座

手縫いで作る 子どもからお年寄りまで使える 身体をあたためる3つのアイテム！

看護師でもある講師の「冷え対策アドバイス」と共に、
作り方を丁寧にお伝えします。



こんな方はぜひご参加ください！

- 冷え症で悩んでいる
- 手作りが好き 作りたい！
- お友達が欲しい
- 娘さんの身体が心配
- 閉経後の体調が気になる
- あたたかいものがほしい

＊講義内容

- ① 布ナプキン
- ② むかを使った
ホットピロー
- ③ 手ぬぐい
ふんどしぱんつ

＊講義概要

日 程：平成29年11月22日（水）
12月12日（火）
平成30年 1月26日（金）

定 員：8名

受講費：3,500円（材料費込）
3種セットで10,000円

申 込：各5日前まで

保 育：無料（6ヶ月～就学前のお子様）
申し込みは10日前まで

開催時間	11/22（水）	12/12（火）	1/26（金）
10：00-11：30	布ナプキン	ふんどしぱんつ	ホットピロー
12：30-14：00	ふんどしぱんつ	ホットピロー	布ナプキン
14：30-16：00	ホットピロー	布ナプキン	ふんどしぱんつ



場 所：京都府男女共同参画センター
らら京都「交流コーナー」
京都市南区東九条下殿田町70
京都テルサ東館2階

＊お申し込み・お問い合わせ＊

sakura工房 小林エリ（布ナプキンアドバイザー®・食育指導士・看護師）

電話：090-1918-5421

メール：sakura.koubou.eri@gmail.com

H P：<http://sakura-koubou.net/>

