



世羅：黒瀬農園のラベンダー畑

“さと”と“まち”を和える  
SATOMACHIワークショップ

“さと”と“まち”を和えるライフスタイルを！  
街中でも自然の恵みを見出し  
暮らしに活かすライフスタイルの提案を行っています。  
そんな広島の里山を感じられるワークショップは  
こどもの感性が豊かになったり学びになるだけでなく  
おとなにとっても再発見のあるリラックスタイムに。  
親子でぜひご参加下さい!!!

開催日

7.7(土) / 8(日)

場所

イオンモール広島府中3F  
ママトコワークショップ

[satomachi.jp](http://satomachi.jp)



SATOMACHI

# 世羅のラベンダーが香る アイピロー＆“お昼寝”まくら作り



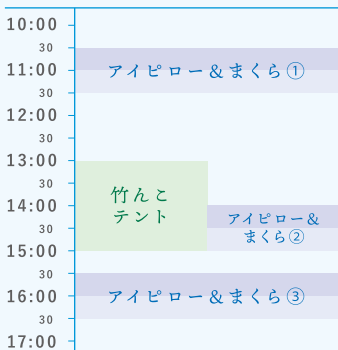
「黒瀬農園 香山ラベンダーの丘」さんのご協力を得て、世羅のラベンダーの香りで眠りを楽しむアイピロー＆“お昼寝”まくら作りです。アイピローは、ご自身の好きな布を選び、糸を選び、少し縫い付け、作っていただくオリジナル。中には適度な重さと質感のため「豆菓子」のイシカワさんのご協力でお豆も入れます。“お昼寝”まくらは、比治山公園近くの「蕎麦きり吟」さんで出たそば殻をベースに、好きな布を選び、紐で結んでつくるキャンディ型のラベンダー“お昼寝”まくら。固さなど好みに応じて調整ください。※蕎麦アレルギーの方はご参加ご遠慮ください。

## ちっちゃな隠れ家・竹んこテント作り

外で“お昼寝”の際に顔を隠せるちょうどいいミニテント作りです。ちっちゃな隠れ家としてもおすすめ！竹の材料を組み合わせさせてピラミッド型のテントをつくり、アークトラップのだんちよさんの指導のもと布地に自由に絵を描いて、世界に一つだけのテントが完成です。



2018.7.7[sat] - 8[sun]



\*アイピロー＆まくら 30-60分/竹んこテント 120分



# 夏はしっかり “お昼寝”を。

## SATOMACHIな “シエスタ”アイテム作り

みなさん、夏バテ対策は、何に気をつけていますか？ 甘酒やウナギなど栄養のあるものを飲んだり食べたりするのもいいですよ。しっかりと水分補給をするのも大切。そして、睡眠も大切で、中でも“お昼寝”はとっても重要だそう。夏は日差しも強く、体力消耗が激しいので、“お昼寝”をしておかないと抵抗力が下がることが。そういえばスペインなど暑い地域は“シエスタ”という午後の休憩があつて、昼寝の習慣がありますよね。大人でも、数十分程度の昼寝は仕事の効率を高めると言われていますし、夏を乗り切るためにも“お昼寝”をしなきゃです。けれど暑い中ではなかなか寝付けられないことも。質の良い“シエスタ”を過ごすための環境づくりに欠かせないアイテムを今回はみなさんと一緒に作りたと思います。

会場：イオンモール広島府中3F ママトコワークショップ

参加費：共通 500円

材料費：アイピロー 500円/まくら 300円/

竹んこテント 1500円

定員：各回8名程度

対象年齢：5歳～(親御様同伴の場合3歳～)

申込：事前申込及び当日受付

協力：(株)イシカワ/(有)黒瀬農園 香山ラベンダーの丘/

蕎麦きり吟/わくわくアート探検隊 隊長 にいのべちよ

- 備考 —
- \*持ち物は特に必要ありません。
  - \*竹んこテント参加の方は汚れても良い服装でお越し下さい。
  - \*先着順になりますので満員の場合はご了承下さい。
  - \*材料がなくなり次第終了となりますのでご了承ください。
  - \*蕎麦アレルギーの方はご参加ご遠慮ください。

事前申込はこちらから！

