

WAKU WAKU

# わくわくワークショップ

安心して豊かな暮らし方を学ぶ

## 参加者募集中

### お肌ピカピカ!

### はとむぎのちょっといい話

ハトムギを使った化粧水を作ります。ハトムギで健康的な肌をつくるためのお話をしていただきます。美味しいお話をハトムギスイーツとともに。

**日時** 10月19日(木) 15:00~16:30

**講師** 太陽食品株式会社 竹川雅子さん  
ハトムギ料理研究家、管理栄養士、薬膳アドバイザー、食養士

**参加費** 500円 **定員** 12名

※お子さま連れOK(小学生以下)

### 忙しい人にこそ 使ってほしい!

### 身体よろこぶ酒粕活用術

酒粕の健康効果、やさしく簡単に生活に取り入れる方法などをお話いただき、酒粕を使った薬膳ピザ(いちじくとブルーチーズ・きのこベーコンとアボカド)作りも体験していただきます。

**日時** 10月27日(金) 15:00~16:30

**講師** 山根酒造場 山根明子さん  
国際薬膳師、フードコーディネーター、薬膳料理家。著書「ひとりごはんの薬膳レシピ」「女性力を高める薬膳ごはん」「ほろよい薬膳」

**参加費** 1,000円 ワンドリンク付き

**定員** 12名

※お子さま連れOK(小学生以下)

### どう塗ったら きれいに染まる?

### ヘナの上手な使い方

植物だけで作った毛染め材で、上手に染める方法を実践を交えてレクチャーしていただきます。「上手く染まらない」「自分に合う色は?」などの疑問にもお応えします。

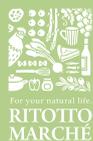
**日時** 10月23日(月) 15:00~17:00

**講師** 株式会社グリーンノート 代表取締役  
中澤直一さん

植物の色彩がもたらす美しい染まりとトリートメント力を活かしたカラー製品を販売する。

**参加費** 無料 **定員** 12名

※お子さま連れの参加はご遠慮ください。



**リットト・マルシェ**

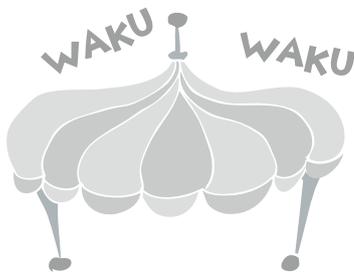
鳥取市吉成南町2丁目1-11

TEL:0857-51-7877

駐車場:約20台(第二駐車場含む)

※お車でお越しの際は、乗り合わせにご協力  
お願いいたします。

お申込みは裏面へ



## わくわく ワークショップ

安心して豊かな暮らし方を学ぶ



### 1 はとむぎのちょっといい話

日時 10月19日(木) 15:00~16:30  
 場所 リトットオーガニックカフェ  
 定員 12名様(先着順)  
 参加費 500円  
 講師 太陽食品株式会社 竹川雅子さん



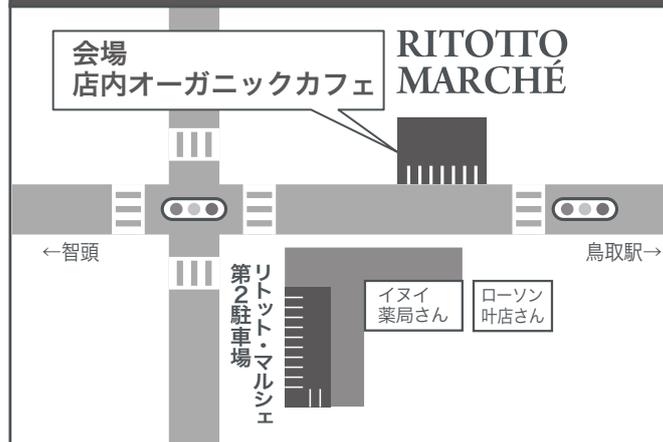
### 1 ヘナの上手な使い方

日時 10月23日(月) 15:00~17:00  
 場所 リトットオーガニックカフェ  
 定員 12名様(先着順)  
 参加費 無料  
 講師 株式会社グリーンノート 代表取締役 中澤直一さん



【ワークショップ参加者さまへのお願い】

お車は第2駐車場に、ご協力お願いいたします。  
 また、駐車場に限りがありますので、ご友人、ご家族でご参加の場合はできるだけ乗り合わせてお越し頂きますようお願いいたします。



### 1 身体よろこぶ酒粕活用術

日時 10月27日(金) 15:00~16:30  
 場所 リトットオーガニックカフェ  
 定員 12名様(先着順)  
 参加費 1,000円(ワンドリンク付き)  
 講師 山根酒造場 山根明子さん



お申し込み・お問い合わせ  
 ☎ 0857-51-7877



リトット・マルシェ/鳥取市吉成南町2丁目1-11  
 ■10:00~19:00(カフェ~18:00/L.O.17:30) ■水曜日定休  
<http://ritotto-marche.com>

## 申し込み用紙

太枠内にご記入のうえ、店頭もしくはお電話でお申し込みください。 申込日 月 日

お名前	ふりがな	ご連絡先	(ご自宅・携帯電話)
ご希望のワークショップ	<input checked="" type="checkbox"/> 希望のワークショップに印を付けてください。		
	<b>1</b> 10月19日(木) 15:00~16:30	<input type="checkbox"/>	はとむぎのちょっといい話
	<b>2</b> 10月23日(月) 15:00~17:00	<input type="checkbox"/>	ヘナの上手な使い方
	<b>3</b> 10月27日(金) 15:00~16:30	<input type="checkbox"/>	身体よろこぶ酒粕活用術
ご住所	〒	代金	担当
		済 / 未	

申し込み期限は  
 いずれも2日前まで。

キャンセルの場合は、早めのご連絡をお願いいたします。遅くとも必ず2日前までにはお知らせくださいますようお願いいたします。