

内袋に材料を全て入れた後、口を縫います。



ハーブティーを飲みながらチクチク♪



鮮やかな青の花、バタフライピー。ハーブの一種です。

先生からのハーブティーのプレゼントでした！



内袋が縫い終わったら、選んだ外袋に入れて完成です！



遠く新潟市や新潟市からもお越しいただきました。
参加者さん達は先生に次から次へと質問されていました。

「先生、大変ですね！」に対して「すごく楽しい！」と
お返事されたのがとても印象的でした。

皆さんそんな先生のファンになってしまいました♡

暖かくなっても油断してはいけない「冷え」。
これからも、ぽかぽか温活していきましょー！！



記念撮影です。



穏やかな日曜日。



満員御礼

レディース講座

【大人女子のための
ぽかぽか玄米かいろ WS】



5月22日（日）第一回レディース講座『オトナ女子のためのぽかぽか玄米かいろ』のワークショップが開催されました。
ワクワクしている大人女子の皆さんで満席でした！

玄米、お塩、ハーブ（お好みでラベンダーやローズマリー）を混ぜます



お塩は湿気予防もしてくれます



まぜまぜ・・・

