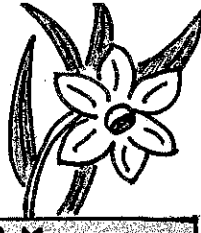




Heart♡Line 手作り講習会

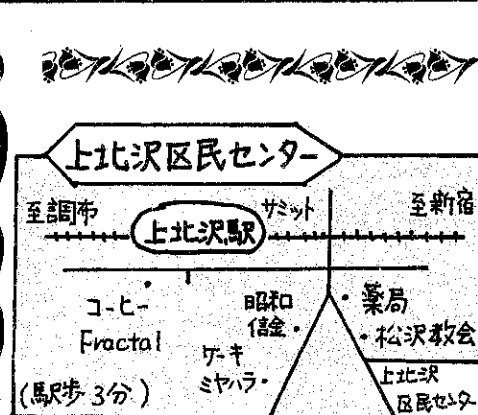


お問い合わせ・申し込み: TEL 090-2494-7305

日時	12月4日(木) AM 9:30~11:30	12月9日(火) AM 10:00~12:00	12月11日(木) AM 9:30~11:30
場所	上北沢区民センター 第2会議室	上北沢区民センター 第1会議室	上北沢区民センター 第2会議室
講師	黒米 佳弘子	ハ木 香舟	山崎 いとえ
講座	Xmasにもピッタリ! アンティークポットアレンジ	いつもと違うXmasの演出に... Xmasの生け花	トールペイント <限定10名> ネグバアサンのドアプレート
参加費 (材料費)	2,500円	2,000円	2,300円
	♡ワインレッドのミニバラ(アフリガッド)を基調にシックな色合いのブルー・グリーン・ピンク・ホワイト・パープルなどは種の花材を使ったクラシックなアレンジです。銅色のブリヨン(ワゴン)をポットの上に細工するので、光の具合でキラキラと 持ちもの はみ	♡白木などXmasまで日持ちのする花材を使い ツリーの代わりにする生け花です。花器に合わせて生けるので自分だけのオリジナル。♡個々に指導します。 持ちもの 花器(サラダボールなど何でもOK) 花材用はみ。オアシスが盛り山。	♡ネイビー色の下地にワインレッドのサンタ服を着たネグバアサを描きます。 持ちもの 1/4申込締切 ♡初心者OK ♡下絵を写して書くので絵心のない方も大丈夫!

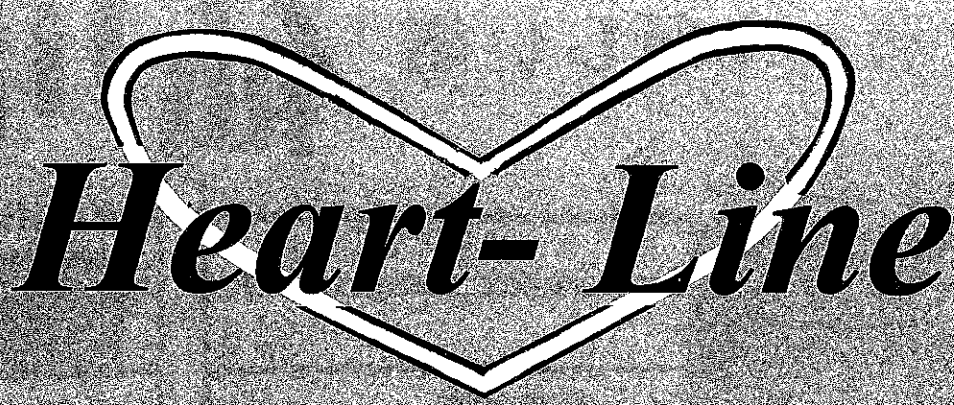
日時	1月16日(金) AM 9:30~11:30	1月22日(木) AM 9:30~11:30	1月23日(金) AM 10:00~11:00	1月30日(金) AM 10:00~11:30	1月27日(火) AM 10:00~12:30	
場所	上北沢区民センター 第2会議室	上北沢区民センター 第2会議室	上北沢区民センター 多目的ホール	上北沢区民センター 料理講習室	上北沢区民センター 料理講習室	
講師	矢吹 典子	笈川 喜代美	斎藤 なみえ	和田 ユリア	和田 ユリア	
講座	ビーズ教室	メイク 美しい眉の作り方	楽しい 親子体操	大人のための ストレッチ ＆リラクゼーション	インドネシア家庭料理 <限定15名>	
参加費 (材料費)	1,200円~3,000円	2,000円	800円	800円	2,200円	
	♡はあーとらいんで購入しているキット25種類の中から当日、お好きなものをお選び下さい。指輪、ネックレスともに初級から上級まで揃っております。♡とてもわかりやすいオリジナルレシピ付き。	♡自分流のメイクから自分に合ったメイク法を学びませんか。メイクのポイントをわかりやすく指導。♡ご希望の方は当日着帽します。 持ちもの 鏡・アイブロー・筆記用具	♡親子でスキンシップをはかる体操です。スット運動・リズム体操が中心となります。♡主に2.3才児対象。前後月令でもOKです。 持ちもの バスタオル	寒い冬にからだを重くして肩こり解消しましょう!♡重くしやすい服装で。 持ちもの バスタオル	♡Xニュー・ベンペ・グブルカチャンヒジャウ(デザート) ♡ベンペはスマタラの伝統食、お餅のような食感の軽食。日本のお好み焼きやたこ焼きに通じるものがあるかも...。デザートは、緑豆とココナツミルクを使います。 持ちもの エプロン	

♡講師紹介♡
今回、新たに講師になられた3名の方をご紹介します。
・ハ木香舟...生け花龍生派家元監修教授。多数のお弟子さんと教室をお持ちです。
・笈川喜代美...老人ホームでのボランティアメイクを経て、内面からの美しさを追求したメイクを指導していらっしゃいます。
・斎藤なみえ...AFFA JAPAN公認インストラクター。年齢に応じた体操を幅広く指導していらっしゃいます。



- 各講座 電話にて先着順受付しています。
- 講座開催日一週間前からのキャンセルは参加費とキットの引き換えとさせていただきますので、ご了承ください。
- キット商品の販売や皆様のご都合に合わせて出張講習もしております。
- PTA活動・バザー等にもご利用下さい。
- 広告掲載も承ります。

♡お問い合わせ・申し込みは 090-2494-7305



はあーとらいん 2003.12月号
vol.11
手作り新聞ネットワーク通信
5000部発行
発行 安藤 富美子
黒米 佳弘子
矢吹 典子
山田 まゆみ
連絡先 090-2494-7305
090-5544-0729

私達は手作りの地域新聞や集いを通して心豊かに潤いのある生活に役立つ情報を提供し、より良いネットワーク作りを目指しています。
<http://www.sketch-line.net/heart/> 特集 仙川お祭りお祭り

東洋の優美な踊りに魅せられて...

インドネシア舞踊



Terima kasih. トウリマ カシー (ありがとう)

Selamat pagi. スラマッ パギ (こんにちは)

♡サークル紹介♡

★ゆるやかに 神秘的な踊りで 体も心もリフレッシュ! リズムにあわせて、手足を伸ばしてみませんか。

〜インドネシア舞踊の会〜

活動場所 上北沢区民センター
活動日 毎週 金曜日 午前10時~12時
会費 1回 1000円 ★随時見学O.K.です!
講師 和田 ユリア 090-7214-2832
連絡先 email yulia.wada.jp@hotmail.com

★今年9月に開講 現在8名で活動中。

~下記のお店に Heart-Lineの新聞が置いてあります。~ ※上北沢区民センターには掲示してあります。
上北沢...ミヤハラ(洋菓子) Fractal(コヒー) | 浜田山...サンボックス 浜田山 | 永福町...岩崎歯科クリニック
ダグアウト・みずほ銀行 西永福...オーブ

生まれ変わった新しい街

仙川 おすすめスポット



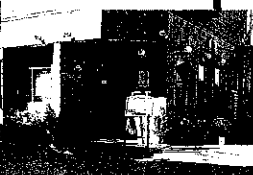
<駅前風景>

冬の足音が聞こえつつあるこの季節、街を歩きながら仙川散策。新しくできたスポットはなかなかのオシャレな街並。歩くだけでも楽しくお店も充実してまーす。また行きなくなる街でした。

釜めし
おみほね
33074854

フレッシュ
フレッシュレストラン
3305-5658

商店街
駐車場
P



日替り 3326-2944
ランチ 洋食屋
980円

お米がおいしい
おにぎり各種
3307-5649

甘味処
お弁当
3308-6440

完全無添加
おみそ
5313-4361



武者小路実篤記念館
実篤公園
3326-0648



各種サイズのトートバックがカワイイ
カラーも豊富、スタッフ オススメ!
文具も充実! 100円
にかごの中が一杯
になっていました。

たみには
文豪にひたって
みるのもいいです!



うなぎ
3300-5655

甲州街道 (国道20号)

仙川駅

お茶のり
3300-8737

文具用品
おみやげ

おみやげ



100円ショップ
他店に無い品揃え
おみやげあり!



紅茶専門店
5314-3610

オープンテラスあり
5384-5260

オシャレなフジケが
きれいです!
5314-2766

生活雑貨



わたしの洋服は
モットーはナノのものよ



カメラ目線でパチリ



取材中に出会った
カッコイワンちゃん
ワンちゃん 真黒。
買い主のTシャツ真赤
横断歩道の白
ひびいてニヒは
外回?

仙川郵便局

ブロードスクエア有料P



こだわり回転ずし
0120-400-726 マグロ-皿80円

5315-8820
オーガニックナチュラルフード
レストラン 食材にこだわって
います!

5314-6291
生活雑貨 アジアンテイストあり

5314-6481
オシャレなオープンテラスが
あります ランチプレートもボリュームたっぷり!

5313-3552
ペット用品、トリミングもやっています。



このお店がいいか
まわちやワゴン



ツツミエミコ紙版画展 芸術の秋。表参道のギャラリーでワークショップ

「ご機嫌な遺伝子」

11月25日(火)~12月6日(土)

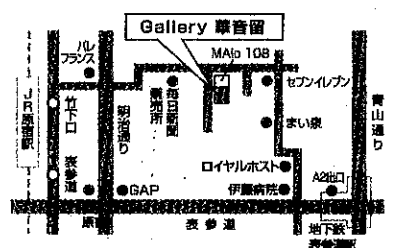
月曜休 12:00~19:00 (但し最終日は18:00迄)

菅野綾子さんの文庫本の装丁や、CD のブックレットを手がける版画家の個展です。厚紙をカッティングしてカラージュシながら印刷する紙版画はとてもあたたかみのある風合い。展示だけでなくワークショップや LIVE も交えた盛りだくさんの展覧会。表参道のほっとするギャラリーでのひと時を...

★ ステンシルのワークショップ
平日のみ(月曜休廊) PM3:00~4:00(材料費 500円)
小さいお子さんでも簡単に出来ます。

★ 11月30日 3:00~ミニライブ・CDにまつわるメンバー登場。→
詳しいお問い合わせ:ギャラリー華音留(かおる)

渋谷区神宮前 4-15-13 FROM RED1F Tel. 03-5410-4550
http://www.kaoru-japan.com/ e-mail:neiro@kaoru-japan.com



アクセス: JR 原宿駅竹下口下車もしくは
地下鉄半蔵門線・銀座線・千代田線 表参道駅A2出口

お店によっていろいろなクーポン券やカード(ハモニード)が使えます。詳しくは各お店にお尋ね下さい。

無料お試しモニター 10名募集!!

3ヶ月間

美味しいご飯を食べながら、元気な骨を作りましょう。
気になる骨密度も無料でチェック出来ます。

応募者全員にもれなく
サンプルプレゼント

「カルシウムこはん」は体内で吸収されやすく、
ご飯がふつから飲けて美味しくなる、不思議な
カルシウム。カルシウムを飲んで胃がもたれる
便秘になってしまった...というあなたでも
これなら安心。成長期のお子様から骨吸収能
の低い高齢者の方まで幅広くお摂り頂ける安全
なカルシウムです。さらさら/ウォーター状なので、
ご飯を炊く以外にも、どんなお料理でも混ぜてご
使用いただけます。

WHO(世界保健機関)・FAO(国連食糧農業機関)との世界的に権威のある
機関において安全性が高く評価されているL型乳酸菌発酵カルシウムです。

募集要項
①お名前 ②ご住所 ③TEL ④FAXまたはEmail
⑤年齢 ⑥性別 ⑦応募の動機
をお書き添えの上ご応募ください。
応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。

応募方法
【ハカキ】〒101-0047 千代田区内神田1-12-2三秀ビル3階
ネクストホリデーモニター募集係

【Fax】0120-989-184
【Email】next@keitwo.co.jp

お問い合わせは 0120-919-184
締め切り 2003年12月末日 消印有効