

11:00～13:30

【足ほぐし プチ・リフレクソロジー】
約15分 1,000円

ソファでゆったり、足からのリラクゼーション体験しませんか？

11:00～11:30～12:00～12:30～13:00～
足の訪問フットケアをしております。
足・爪のお悩み相談もどうぞ♪



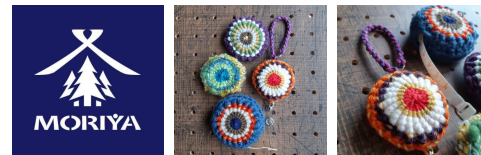
足の訪問ケア ふきのとう 大庭乃里子
<https://ameblo.jp/foot-minori>

12:00～

【ボード織りで作るキーホルダー
ワークショップ】

参加費 1,500円

円形の織機でくるくる。「ヨークシャー
ボタン」の作り方で小さなモチーフを織っ
て、コードリールがついたキーホルダー
を作ります。お家でもお作りいただける
よう、織機はお持ち帰りいただけます。



森屋本舗
http://www.instagram.com/moriya_honpo

13:30～16:30

【クイック足つぼマッサージ】
15分 1,000円

当日お申し込みも気軽にOK

13:30～14:00～14:30～15:00～15:30～
16:00～

足の専門家だけでなく靴作り経験者でも
あるRTのフットケアです。楽しいトー
クの中で、足や靴についてのアドバイス
もしていきます。

老若男女どなたでも、日頃から頑張っ
ている足を休めて、元気回復してください！



RN足の休憩処
高瀬玲子

15:00～

【革のおりがみワークショップ】

参加費 2,850円

折り紙のように革を折るレザークラフト
伝承の折り紙、「風船」からデザインし
たカラフルな鉢を革の折り紙で折ります。
お好きな植物を入れて飾ってください♪



革のおりがみ pepa leather
http://www.instagram.com/hansabo_pepaleather

11:00～

【コインケース作りワークショップ】
参加費 500円

5色のレザーから選んで縫製します
イニシャルの刻印も入れられます

好きなカラーのレザーを選び、縫製し
金具を付けば完成します。
革のカットと穴あけをしてお用意して
いますので、小学生でも親御さんが一緒で
あればご参加いただけます。



Do Leather
<https://doleather2007.blog.fc2.com>

13:00～

【手作り靴工房見学会】
参加費 500円

フットプリントから知る
フィットする靴の見つけ方

足裏のどこに荷重がかかっているか、
採取するだけで現在の足の状態を視覚
的に読み取ることができます。フット
プリントによる分析から靴選びのポイ
ントを学び、足に合わせた手作り靴の
大切さに触れてください。



HansABO 大場真由美
<http://www.hans-abo.com>

14:00～

【ミニ布ぞうりワークショップ】
ストラップ 参加費 1,500円



可愛い布ぞうり
ストラップを作
りましょう～
初めての方にお
勧めです！

わらじのご利益と魔除けになると言い
伝えがあり、お守りにもなります。



さくらん
<http://www.sakuranjapan.com>

16:00～

【身体は変わる。トレーニング】
料金 1,500円

身体を支える土台＝足裏から全身の
不調を改善しましょう
硬くなりやすい、太もも裏・ふくらは
ぎ・股関節を中心にストレッチや
軽い筋トレを行います。



身体は変わる。

コンディショニングルーム
TAKE body 竹内利直