



ヨガ

yoga WAGANCE
ふくだまいこ

お子さん（つかまり歩きできるくらい〜8歳までを対象）と大人がペアになって行う親子ヨガで、遊ぶようにヨガをしながら心と体のコントロールを図りましょう！

椅子ヨガは、椅子に座りながらできるヨガです。年齢や体力を問わず、自分の中にある元気になる力を自覚させましょう！

① 親子ヨガ & 椅子ヨガ

親子ヨガ 1,500円 (60分) / 椅子ヨガ 1,000円 (60分)

▶ 日程：14日-16日、21日、22日
11:00-12:00/14:00-15:00/16:00-17:00
17日-20日 13:00-14:00/16:00-17:00

▶ 大黒屋 予約優先



ステンドグラス

ステンドグラス工房
浪漫館 舩田弘彦

お気に入りのガラスを選んで、四方の自然に溶け込むお洒落な一輪挿しを作ります。金属などのオプションパーツを組み入れることで更にオリジナル感を楽しめます。ミニランプは小さくても存在感のある可愛い六面体の足元灯です。

① ステンドグラスの一輪挿し 2,500円 (90分程度)

② ステンドグラスのミニランプ 3,500円 (90分程度)

▶ 日程：全日 ※小学生低学年より可

▶ 旧まりや 予約優先



陶芸

工房無限大

この地ではじめて30年。つくるよこびをつかうよこびへ。初心者でも楽しく体験できます。体験後の作品は中之条ガーデンズ内の陶芸館にて天然の灰を使用したこだわりの釉薬で仕上げ発送します。(1ヶ月ほどかかります)

① 絵付け体験 風鈴または各種皿に絵付けできます。

2,000円〜 (送料別)

② 手びねり陶芸体験 手びねりは600gの粘土でマグカップ

など自由に製作できます 2,500円 (送料別)

▶ 日程：全日 10:00-16:00

▶ 工房無限大 予約不要



七宝焼

大堀由里

みなかみ町たくみの里の七宝焼の家です。銅板の上にガラス釉を乗せて800℃前後で1分程度焼きあげます。炉での変化も楽しみつつ一緒にオンリーワンを作り上げましょう。

① 七宝焼ペンダント 1,200円 (40分程度)

② 七宝焼アクセサリー 3,500円 (60分程度)

▶ 日程：全日 10:00-16:00

▶ 旧木捨薬局 予約不要



染織 (手織り)

Kぶらんにんぐ
行松啓子

糸づくりから、染めること、織ることまでをトータルに考え、中之条町の自然の中で製作活動を行っています。今回はシルク製品の展示とシルクのマフラーを織るワークショップを行います。

① 太めの絹糸 (染色済み) を用いて、模様を織り込みながらマフラー (28センチ×140センチ) を織る体験を行います。(たて糸はこちらでセッティングします) 6,500円、希望者は10センチ単位で延長可・300円/10cm (材料費込)
▶ 日程：14日、15日、16日、21日、22日 (各1名)

▶ 中屋 予約必要



雑貨 飲食

ieya
飯塚

普段は前橋で雑貨屋をやっています。今回は知り合いのコーヒー屋さんに協力していただきコーヒーやお菓子を食べながら気軽にできるワークショップをやりたいと思います。雑貨、飲み物、お菓子などの販売もあります。

① オリジナル缶バッジ作り (2個) 1,000円

② オリジナルマフィン作り (デコレーション) 1,000円

③ オリジナル グラノーラ作り 1,000円

※全てにコーヒーかジュースがセット、マフリンはクッキー付き。

▶ 日程：14日、15日、16日、21日、22日

▶ 中屋 予約優先



チェーンソーアート

チェーンソーアート
奥利根 入澤安彦

チェーンソーアートは世界で一番危険なアートとも言われ、チェーンソーのエンジン音とスピードある彫刻は、ワイルドで迫力があります。チェーンソーで彫ったとは思えない繊細さと、木の癒しを楽しんでください。

① チェンソーカービングショーを開催

▶ 日程：15日、22日 10:00-12:00

※ショー以外の時間も、作品の仕上げや説明などを随時行います。

▶ 第三小学校



フラワー&アロマ M's palette

渡邊 眞子

東京都、関東を中心にフラワーとアロマのデザイン、セミナーを開催しています。今年も四方温泉の自然の中で、私たちの心身に不思議に働きかけてくれる植物の力をフラワーアレンジとアロマで表現してお届けします。

① アロマ 前半・アロマの基本知識とブレンドの仕方を座学。後半・四方の自然や目に映る景色を感じながら、ご自身のテーマに沿ったブレンドを楽しみます。

4,500円

② ハーバリウム アロマレッスンの空き時間に終日開催。

3,000円

▶ 日程：18日、19日、22日

アロマ 10:30-12:00 / 13:00-14:30

▶ 第三小学校 予約優先



鉄

十文字工房
鈴木浩

一枚の鉄板から打ち出して鍋を作ります。無心で叩いて味のある鉄鍋が出来上がります。IHでも使用できます。

① 小さな鉄のフライパン鍋 (直径18cm位) 3,500円

▶ 日程：14日、15日、17日、18日、21日、22日
10:00-12:00/13:00-15:00/15:00-17:00 (各回3名)

▶ 第三小学校 予約必要