

自分に戻り、感性に耳澄まし、生活をデザインする

テーマ「住」



LIFE STYLE 講座

庄川平地区にて減農薬で
育てられた稲穂をご用意します



豊かさ巡る

稲穂リース作り

「一粒万倍日」という縁起の良い日の由来となっている稲穂
一粒が万倍になるという意味から商売繁栄の象徴、縁起物と言われています
また、食の原点であるお米は繋げることから健康祈願のお守りとしても使われます
季節の流れを暮らしに映す「稲穂リース作り」を一緒に楽しみましょう！



滋賀県の国産リネンのリボンを使います♪

お子さまも楽しく簡単に作れます。



講師

Um主宰

内海真友子さん



Instagram
@U_MAYU5



見附市出身。3児の母。

5年前、家族とUターン移住。

都内での美容師、心理カウンセラーの経験を経て、心と生き方を整える独自のセッションを開発。

対話を通して、本音に自ら気づきその本音から現実の変化を生み出すサポートを軸に様々なワークショップを開催している。

令和7年 **11月1日(土)**

時間：午前10：00～11：15

会場：見附市中央公民館 3階 美術工芸室

対象：定員20名

(先着順・小学生以下は保護者同伴)

参加費：1,000円（当日徴収）

持ち物：工作用のハサミ

申込：下記お問い合わせ先または
二次元コードよりお申込みください。



託児

あります！



生後6か月～就学前のお子さんをお預かりします。

講座受講の申込みの際に、一緒にご入力ください。10/26(日)〆切。

託児利用料金：お子さんお一人300円（当日徴収）

お問い合わせ・主催：見附市中央公民館(市民企画講座)

☎0258-62-1058 / ✉syogaigakusyuu@city.mitsuke.niigata.jp