

11:00～

【15分プチ・リフレクソロジー
(フットマッサージ体験)】

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？

(10:30～) 11:00～、11:20～、11:40～

足や爪の気になることなんでも聞いてください♪
※発熱時や、足に炎症のある場合は、おすすめでき
ませんのでご承知おきください。



足の訪問ケア ふきのとう

<https://ameblo.jp/foot-minori>

12:00～

【飾り結びワークショップ】

「四つ組み」と「丸四つだたみ」参加費1,500円

色鮮やかな「江戸打紐」でウォレットorキーチェー
ン(約40cm)を作ります。

細い組紐でロープを作っていくテクニックをご体験
ください。飾り結びのテクニックは、アクセサリ
だけでなく、バッグの持ち手など長短大小様々なア
イテムを作ることができます。

短い時間ですが、伝統工芸のテクニックの「ほんの
さわり」をご体感ください！



森屋本舗 <https://fb.me/e/2wJ6OygBT>

13:00～

【ファクトリーツアー▶】

日本の靴の歴史と

暮らしによりそう手仕事

日本の靴産業の始まりから私たちの生活に欠かせな
い靴製造の今を手作り靴工房の道具や機械とともに
ご案内いたします。 <http://www.hans-abo.com>



参加費無料!!
植物タンニン鞣し
革のお土産付き

案内人/
靴職人 大場真由美

14:00～

【革のおりがみワークショップ】

参加費 15cm×15cm 2,850円

19cm×19cm 3,500円 革のおりがみ Pepa leather



折り紙のように革を折り針や糸を使わない

レザークラフト「Pepa leather」

カードケースや小物入れとしての実用品から、伝承
のデザインを折ってアクセサリなど革を折る新し
い感覚を、ぜひ体験してみてください。



蓮の花ピンブローチ



カードケース/ポーチ

15:00～

【歩く力を鍛えるトレーニング】

料金1,500円

「足裏＝体の土台を鍛えるといいことづくめ」

- ・足裏、太もも、ふくらはぎを中心とした脚力
トレーニング、ストレッチを紹介
- ・ケガの予防
- ・美しい姿勢で歩ける身体づくり
- ・正しく動かして一生歩ける元気な脚づくり

講師 竹内利宣

コンディショニングルーム TAKE body

歩く力を
鍛える

トレーニングイベント開催！

日時

2022年 5月29 日(日)
午後15～16時

場所

HansABO工房

横浜市磯子区栗木2-10-32

講師 竹内利宣

(コンディショニングルーム TAKE body)

料金 1,500円(税込)

★ご参加希望の方は、HansABO工房まで。

足裏＝体の土
台を鍛えると
いいことづく
め

- 足裏、太もも、ふ
くらはぎを中心と
した脚力トレーニ
ング、ストレッチ
を紹介
- ケガの予防
- 美しい姿勢で歩
ける身体づくり
- 正しく動かして、
一生歩ける元気な
脚づくり

アクセス

- ・電車: JR洋光台駅よ
り徒歩12分
- ・バス: 「温室前」下車
徒歩2分
- ・お車: 近隣のコイン
パーキングをご利用
ください