

11/14 (木) 10:00~12:00
中央公民館相馬館

12/2 (月) 10:00~12:00
しののベース
事務局

令和6年度弘前市
交流・活躍の場創出事業

Let's enjoy!

しののベース

世代を超えてつながろう

11/14 (木) 10:00~12:00
中央公民館相馬館
弘前市五所字野沢41-1

各体験ご予約優先
空きがあれば当日
参加もOK!



*参加料は材料費に使わせていただきます

肩もみマッサージ

首、肩、デコルテの凝りをほぐして血流を良くするマッサージ
時間：10:00~各回20分



kiraku

¥500

自分と向き合う
リラクゼーション
サロンkiraku

無料おさがり会 &キッズ遊び場

持ってくるだけでも、持って帰るだけでもOK!
ブース体験中はお子様の見守りもいたします♪



塩麴レッスン

塩麴をその場で作ってお持ち帰り♪簡単な使い方学べます

¥500



リノサロン

足もみ体験

「足は第二の心臓」足にある反射区を手でもみほぐします

¥500



若石リフレクソロジー
足もみ屋

ペアレントトレーニング

不登校に悩むご家族やグレーゾーンの子がいるご家族の方など、精神保健福祉士で臨床心理士の先生に相談できます

無料



精神保健福祉士
臨床心理士
園木圭織

育児相談

月齢・年齢に合わせた育児相談、小中高生の子供をもつご家庭向け性教育相談等々
お気軽にどうぞ

無料



みけねこ助産院

他にも色々♪

アロマ体験

かおりのせんせいKANAKA



足圧体験

Salon PIPi



ねむりの相談所

あらぎ布団店みやかわ



キャンドルワークショップ

ピエクッカキャンドル



フルーツがざり切り レッスン

フルーツの切り方で見栄えも美味しさもワンランクアップ!
Cafe&Dining BAR La☆Fuul (ラフール)

¥1000



12/2 (月) 10:00~12:00
しののベース事務局
弘前市八幡町

場所の詳細は予約時にお伝え致します

【ご予約・お問い合わせ】

NPO法人 しののベース

090-4830-1584 (角田)

sinonobase@gmail.com



Instagramまたは公式LINEからもOK