

しののフェス

年齢問わず!

シルバー世代

子育て世代

学生さん



in宮川交流センター

弘前市堅田2丁目2-6

無料おさがり交換
 キッズ遊び場
 絵本読み聞かせ &
 マジックショー有
 無料ヨガ体験
 足つぼ体験
 リース作り体験
 レジンアクセサリー
 作り体験
 アロマサシェ作り体験

10/27

(木)

10:00

~12:00

in泉野多目的コミュニティ施設

弘前市泉野3丁目6-2

無料おさがり交換
 キッズ遊び場
 似顔絵無料サービス
 キッズキーホルダー作り体験
 ジェルキャンドル作り体験
 フラワーアレンジメント体験
 多肉寄せ植え体験
 お料理教室
 しばけん先生の個性心理学講座
 ジョージのおやつ 販売(飲食 !!)
 医Café SUP? 出店(飲食 !!)
 中華味 出店(飲食 !!)

11/13

(日)

10:00

~13:00



inサンタハウス弘前公園

弘前市元大工町26-1

12/3

(土)

13:00

~15:00

無料おさがり交換
 「べこもち」作り
 キッズリース作り体験
 ジョージのおやつ
 販売(飲食 !!)
 医Café SUP? 出店(飲食 !!)

12/12

(月)

11:30

~13:30

手打十割そばの家
 『ひとやすみ』さんの
 出張レッスン
 本格蕎麦打ち体験



inしののベース事務局

弘前市八幡町(申込時に詳細お知らせ)

11/29 (火)

30 (水)

10:00

~13:00

笑顔になれるおべんとう教室
 「KAORIGOHAN」かおりさんによる
 出張レッスン♡
 「子供に作ってあげたい!
 映えるお弁当レッスン」
 (両日共、同じレッスン内容)

12/11 (日)

25 (日)

10:00

~13:00

笑顔になれるおべんとう教室
 「KAORIGOHAN」かおりさんによる
 出張レッスン♡
 「親子で作る
 クリスマスランチボックス」
 (両日共、同じレッスン内容)

【お願い】

各会場、駐車場には限りがございます
 満車の場合、近隣の駐車場をご利用下さい
 感染症対策にご協力お願いいたします

【主催】しののベース

【ご予約・お問合せ】

090・4830・1584 (角田)

sinonobase@gmail.com

※各体験はご予約優先、空き
 があれば当日参加も可能

しののベース公式LINE、または
 Instagram (@sinonobase) DMからもOK

LINE



無料おさがり交換 10/27宮川 11/13泉野 12/3サンタハウス

子供服、靴、鞆、学用品、自転車、おもちゃ、絵本、スポーツ用品などなど…
ご寄付のみの方、持ち帰りのみの方も大歓迎！
※汚れや破損がひどい物のご寄付はご遠慮下さい
【持ち物】持ち帰り用の袋、エコバッグなど



キッズ遊び場 全会場

子連れの方にも気軽に参加いただけるように、ママ達の体験中スタッフがお子様たちと楽しく遊ばす(授乳スペース、オムツ替えスペース有)

10/27(木)は平川市のボランティア団体「おはなしこっとな」さんの読み聞かせやお子様向けマジックショーもありますよ♪



泉野会場

足つぼ体験 10/27宮川

足圧・足もみpipiさんとヘアースタジオハーフムーンさんによる足もみ足つぼマッサージ♪
【体験料】20分2000円



ヨガ体験 10/27宮川

マスク生活でおさぼり気味の顔の筋肉をヨガで鍛えて、素敵な笑顔になろう♪
【体験料】無料



リース作り体験 10/27 宮川 12/3 サンタハウス

お好きな飾りを選んで簡単リース作り
【体験料】500円



レジンアクセサリー作り体験 10/27宮川

レジンで簡単ピアスorイヤリング作り
【体験料】500円



キッズキーホルダー作り体験 11/13泉野

かわいいキッズキーホルダー作り♪
【体験料】500円



似顔絵無料サービス 10/27宮川 11/13泉野

お子様やご自身の似顔絵をその場で作成！
【体験料】無料



アロマサシェ・ジェルキャンドル作り体験

10/27宮川 アロマサシェ作り体験



11/13泉野 ジェルキャンドル作り体験
【体験料】500円



お料理教室 11/13泉野

お一人でも、お子様と一緒に参加でもOK!! 作ったものはその場で試食&お持ち帰り♪

【時間】

①10:00-11:00 おから味噌作り

②11:30-12:30 たまねぎ麩作り

【体験料】お一人様2000円

【持ち物】エプロン



フラワーアレンジメント体験 11/13泉野

簡単お手軽フラワーアレンジメント体験
【体験料】500円



多肉寄せ植え体験 11/13泉野

多肉植物の簡単寄せ植え体験♪
【体験料】500円



しばけん先生の個性心理学講座 11/13泉野

個性心理学を活用して人間関係を円満に♪個性、価値観、考え方の違いを動物キャラを使って楽しく学べる!

【時間】10:00-11:30

【体験料】無料



べこもちでデコもち 12/3 サンタハウス

下北地方の郷土菓子「べこもち」でデコもち作りを楽しもう!

【時間】

13:00-14:00

【体験料】

お1人様1000円

【持ち物】

エプロン



そば打ち体験 12/12 サンタハウス

本格的な蕎麦作りが1から楽しめます♪

【時間】

11:30-13:00

【体験料】

お1人様1000円

【持ち物】

エプロン



医Café SUP? 出店 11/13 泉野 12/3 サンタハウス

弘前で医学生と医療の話ができるカフェ、医Café SUP? がしのフェスに! おいしいドリンクと学生さんとの交流が楽しめる♪



笑顔になれるおべんとう教室

11/29. 11/30 しののベース事務局 「子供に作ってあげたい! 映えるお弁当レッスン」

【体験料】

お1人様2000円

【持ち物】

エプロン



笑顔になれるおべんとう教室 KAORIGOHAN

12/11. 12/25 しののベース事務局 「親子で作る クリスマスランチボックス」

【体験料】

親子1組2000円

【持ち物】

エプロン

