

10/3 (火) 10:00~12:00
10/29 (日) 10:00~13:00
11/20 (月) 10:00~12:00
11/22 (水) 10:00~12:00

出張

令和5年度弘前市
 交流・活躍の場創出事業

Let's enjoy!

しののべース

世代を超えてつながろう

10/3 (火) 10:00~12:00
 千年交流
 センター

フラダンス体験会 ¥500

しなやかで凛としたフラ
 を一緒に踊りましょう
 by moani弘前フラ教室

よもぎ蒸し体験 ¥500

温活でデトックス体験
 by salon21、リラクゼー
 ションサロン翠~ sui~

骨格修正ヨガ ¥500

呼吸とポールメインのスト
 レッチヨガ
 by accept me yoga

**低糖質キンパ
 レッスン ¥1000**

糖活~腸活~美活、美味
 しくヘルシーなキンパア
 レンジレッスン
 by yyumi kitchen

多肉寄植え ¥500

簡単かわいい多肉の寄植え
 体験
 by JunJun@TA29

その他ワークショップ

- ・ハンドトリートメント
by kanako
- ・アロマサシェワークショップ
by pieni kukka candle
- ・お片付けカードワークショップ
by 整理収納アドバイザー加藤ゆか
- ・ポーセラーツワークショップ
by olive

無料おさがり会

不要なおさがり品をご自由にお持ち
 ください！持って帰るだけでもOK！

子どもの遊び場 (無料)

お子様連れの方が体験中は、スタ
 ッフがお子様と楽しく遊ばますよ！



弘前市原ヶ平
 5丁目1-13

※各体験はご予約優先、空きがあれば当日参加もOK！(複数体験も可)

11/20 (月) 10:00~12:00
 しののべース事務局
 (弘前市八幡町)

**パウンドケーキ
 レッスン ¥1000**

簡単！美味しい♪
 スパイシーキャロットと
 バナナのパウンドケーキ
 ご予約はしののべースへ！

講師：
 よっこのおやつ

完全予約制



◎YOCCO.NO.OYATSU

11/22 (水) 10:00~12:00
 しののべース事務局
 (弘前市八幡町)

**アイシングクッキー
 レッスン ¥1000**

可愛いクリスマスデザイン
 のアイシングクッキーが作
 れる♪

ご予約はしののべースへ！

講師：
 お菓子工房
 三NANA三

完全予約制



◎OKASHIKOUBOU373

【ご予約・お問い合わせ】

NPO法人 しののべース

090-4830-1584 (角田)

sinonobase@gmail.com



Instagramまたは公式LINEからもOK

10/29 (日)
10:00~13:00
しののフェス
in公益デリーホール
弘前市城東北3-12-1

出店者一覧

※ワークショップの参加費等、詳細はInstagramをご覧ください

足圧・足もみ B & P

20分 1000円



@BRILLIANT_SOUL888

編み編みJunJun @TA29

編み物小物雑貨と多肉植物



占いのmany any smile

オラクルカードとタロットセラピー



@KAIRINO123EMI

olive

ポーセラーツ作品の販売とプレート作り



@SA_0_LIVE

かおりのせんせい KANA

ワークショップ
地球石けん/バスソルト作り



@KANA_KAORINONSEI

キッチンハウスおひさま

米粉シフォンケーキの販売



@KITCHEN.OHISAMA

ギャラリー花

アメリカンフラワー



green-teano

布小物販売



GREEN.TEANO

血管年齢測定 (無料)

16秒で測定完了♪あなたの健康度は?!

わたしトリセツ (無料)

たった5分質問に答えるだけで、驚くほどの発見がある! 特性診断

salon21

- ・よもぎ蒸し用品販売
- ・子宮骨盤力調整
- ・漢方茶試飲



@SALON21_CYM

tar〇&popon

レジンとドライフラワーの小物販売



@T.HM_0712

虹と雨

- ★ポタニーペインティング商品
- ★キットバスで描くポタニーフレームワークショップ



@NIJITOAME

noa

ハンドメイドドール服、小物販売
ドール服ワークショップ



発酵美人インストラクター MASAYO

塩麹、醤油麹ワークショップ



@MA30YOGA_HAKKOBIJIN

handmade.ff

布小物販売



@HANDMADE.FF

弘前はなまる鍼灸院

お灸体験、鍼体験



@HANAMARU_ACU.MOXI

ビークイックフィットネス & accept me yoga

体成分分析インボディ無料測定会!! 筋肉量や脂肪量、身体のバランスを測ります。インストラクターのカウンセリング付き。その結果を元にプチパーソナルトレーニング、ストレッチも出来ます。約10分500円



Find Natural Color

- (1) パーソナルカラー診断体験
★大人20分2000円(診断のみ)
★大人30分3000円(特典プレゼント付)
★子ども(小4~高3)20分500円
- (2) 海外製ストール販売(巻き方アドバイス付)3000円~



マネードクター

無料保険相談会
アンケートにお答え頂くと、しののフェス(当日のみ)で使える500円券をプレゼント!

南城西パソコン教室

ロボットプログラミング



HASEGAWA.NAOHIRO

yyumi kitchen

醤油麹ソースを使った腸活かんたんピザ♪
ご予約優先!
当日空きがあれば参加可能
ご予約はしののベースまで!



Laugh Laugh crayon

アルファベットやいろいろな形の今まで見たことのないおもしろいクレヨンの販売◎
ハロウィンクレヨンもあります◎



@LAUGH_LAUGH_CRAYON

リラクゼーションサロン 翠~sui~

ファミケア商品、よもぎ蒸し実物設置



@RELAXATIONSALON.SUI

Leather Hearts

可愛いレザー雑貨販売と、小さい子から大人まで楽しめるレザークラフトミニ体験ができます♪



チープス

エコバッグワークショップ



@CHEEPS_HANDMADE

k-sugar

リメイク鉢、ハンドメイド雑貨の販売



@KSUGER.1206

しののベース

- ・無料おさがり会
- ・無料遊び場
- ・キッズネイル体験
- ・レジンワークショップ
- ・キッズキーホルダー作り
- ・ミニ四駆コース(ミニ四駆貸し出し有)