

# 布ナプフェスタ 2011

in 青年文化センター / 交流ホール

## 開催概要

※イベントの日程・内容は変更になる場合がございます。予めご了承ください

### nunonapu shop

#### 布ナプキンの展示即売

##### ラインナップ

- ・ジュランジェ
- ・メイド・イン・アース
- ・すいとこっとな
- ・あるでばらん
- ・白うさぎ
- ・Heavenly Moon
- ・sunnydays
- ・touta



布ナプキンを一堂に集めました。直接見て触れることができるチャンスです。

### workshop

#### 重曹生活のススム



汚れは私たちが生きている証。掃除じゃなく、自然の重曹を使い「家」をケアする。

岩尾明子さんが語る「重曹生活」

汚れはつくき敵と思いませんか？ そんな考え方をくつがえす魔法の粉、重曹。ジュウソイストの岩尾明子さんのお話は、家のお掃除の仕方から果ては宇宙にまでおよびます。

いわお・あきこ

98年にスタートした環境NGO「クリーン・プラネット・プロジェクト」代表。著書に『重曹生活のススム』（飛鳥新社）、『重曹のある暮らし』（マールトロン）など多数。

<http://www.cleanplanet.info/>

### nunonapu

#### 布ナプキンワークショップ

布ナプキンを作ってみませんか。買えば高い布ナプキンも身近なもので手作りすることが出来るんです！布ナプキンの仕組みもわかって、なるほど納得。当日はキット販売もありますので、ご自宅で手作りするのも楽しいですね。

手作りキット：うめなぶ（500円～）

### control

#### 月経血コントロール

軽失禁にも効果のある骨盤底筋体操。インナーマッスルを鍛えることにより月経の出血をコントロール出来るようになります。脂肪をためにくい体を目指してみませんか。自然に備わっている力をもう一度見直してみましょう。簡単な体操がありますのでズボンなど動きやすい服装がおすすめです。

### ayurveda

#### アーユルヴェーダ

日本アーユルヴェーダ学会認定アーユルヴェーダ 藤井早苗さんからヘナと女性ホルモンの関係をわかりやすい観点でお話しいただきます。のぼせ、ほてりといった更年期にみられる症状の緩和や生理不順の改善など。女性ホルモンを安定させることによって毎日の生活を明るくイキイキ輝かせることができます。聞けばなるほど アーユルヴェーダの世界から女性の体を少し覗いてみませんか。

### candle

#### みつろうキャンドル

みつろうの甘い香りの中でキャンドルを作ってみませんか。単純な作業ですが大人も子供も夢中になるのは間違いなし！作った人しかわからない面白さです。どうぞふるってご参加ください。

### handmade

#### キーホルダーワークショップ

世界で1つだけの皮のオリジナル皮製キーホルダー作ってみませんか。プレゼントにも最適。パパと一緒に仲良く手作りの時間は皮細工ならではのだんだんと馴染んで味が出てきて、愛着のある品に成長していくのも魅力です。

### Vibram shoes

#### ビブラムシューズ

スーパースポーツゼビオ泉店  
裸足に近いビブラムの5本指シューズは5本の指が自由に動き裸足と同じ開放的な気持ちよさを感じる事ができます。様々なスポーツ、エクササイズや遊びの中で、裸足と同じような無理のない自然な動きによって、バランス感覚や敏捷性が高まり、足腰の強化が期待できます。

### stamp

#### オリジナルはんこ

世界で一つだけのオリジナルハンコをその場でお作りします。デザインをお持ちの方は会場にご持参ください。

### travel

#### 遠野インフォメーション

岩手県遠野から遠野の風をお送りします。一度は行ってみたい遠野の情報を遠野美人がお伝えします。

### massage

#### ベビーマッサージ

(要予約)▷500円(材料費のみ)  
問い合わせ先：べびっく遠藤 ☎090-4554-0555  
▷11:30～ ▷12:45～ ▷14:00～  
親子のふれあいでココロもカラダもほかほしよう

### pizza

#### おから黒ピザ(大黒粉)

試食あります。個数限定!(はらから福祉会様協賛)  
おからと海藻(国産ひじき)を使ったヘルシーなピザ粉ミックスはいかがですか?おいしいのに簡単!ご自宅で手作りピザが思い切り楽しめます。

### her

#### フレッシュハーブ

ざおうハーブから新鮮なハーブ苗販売とフレッシュハーブティーの試飲。ハーブの新しい魅力を楽しみ、おいしく簡単に満喫できます。

### other

#### ect...

ハワイアンリボンレイワークショップや生活雑貨、廃油せっけんなどなど来て見て触れて楽しい情報が盛りだくさん。皆様に楽しんでいただきたい企画満載です。

### foods

#### 飲食ブース

##### お野菜

- ・三浦さんのセリ
- ・TARO やおやさんの無農薬野菜
- ・七ヶ浜の星さんの海苔

##### お弁当とパン

- ・ナトゥーラさん
- ・ふつきばんさん

##### お菓子

- ・fluffyHeartさん 米粉のシフォンケーキ
- ・アトリエベチカさん

##### 飲み物

- ・芦田珈琲さん

おいしくて体に優しい食べ物を厳選しています。



#### 交通のご案内

- 地下鉄をご利用の場合「地下鉄 旭ヶ丘駅」下車徒歩1分
- お車での来場の場合 地下駐車所がございますが混雑が予想されます。公共交通機関による来場をお勧めいたします。