

12 2013

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
						1 ■暮らしぶり座談会
2 ■子どもカット教室	3 ■プリザードフラワー ■誰でもできるかぎ編み	4 ■フレッシュリース作り	5 ■マティネ・クリスマス・コンサート ■KAY A works	6 ■ワンコインアロマ講座 ■ベビーダンス	7 ■夏水組トークショー	8 □ AIBA家づくり学校④
9 ■ベビーマッサージ	10 ■シャドーボックス ■誰でもできるかぎ編み ■ファーストサイン②	11 ■骨盤調整&ピラティス	12 ■木の香りヨガ	13 ■うちこト	14 ■やさしいヨガ	15 ■はこはこ ■あいばて2周年イベント
16 ■ラフターヨガ	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31				□おもちつき	



クリスマスばかりはプレゼントも大げさなくらいがちょうどいい。開ける楽しみもパイソウします。(イラスト・なかむらかおる)



特集
「自分でつくる自分好みの空間」

take free
ご自由にお持ち帰りください

2013 * December vol.24



自分でつくる自分好みの空間

青葉町にある木造ドミノのモデルハウスがリノベーション工事により、今までとちょっと違う、新しい空間に生まれ変わりました！

空間デザインは「夏水組」によるもの。見どころは盛りだくさんですが、一番のメインはカフェバーのようなキッチンです。あえて吊り棚を少し低く取り付け、ちょっと中にこもれるような自分だけの特別なスペースを感じてもらいたい——そんな気持ちが込められているそうです。まるで大切な宝物に囲まれているような、素敵なモデルハウスになりました。

今回のリノベーションでは、女性スタッフによる「DIY」もポイントの一つです！壁の色を塗り替えたり、金具を取り付けたり...それって意外と簡単にできちゃう作業なんです。「自分でできる!」とわかった時の楽しさと達成感がやみつきになります。→DIYの様子は次の見開きページでご紹介しております。

モデルハウスでは、スペースごとに壁紙の柄や装飾などの雰囲気がちよつとずつ違います。いろいろある中から「私だったらこんな感じにしたいなあ」と楽しみながら想像してみてくださいね♪



夏水組とは？

デザインを通して土地から建物まで既存資産を有効活用した空間づくり、街づくりを提案する夏水組。デザイナーであり代表取締役でもある坂田夏水さんを中心に、独自の感性が生きたリノベーションやシェアハウスを企画。暮らしを心地よく変化させていく仕事に、今多くの支持が集まっています。



多彩な表情が愉しめる「ふすま紙」を壁紙に採用するなど、これまでの家づくりになかった提案も盛り込んでいるので、ぜひ会場で、みて・ふれて、体感してくださいね！



株式会社夏水組
代表取締役 坂田 夏水



みんなで
DIY

DIYってなに？

Do It Yourself - 「自身で作ろう」
壁に色を塗ったり、飾り棚を作って
取り付けたりして、お部屋を自分好
みの空間に作り変えちゃいませう
というものです。ようするに日曜大工
のことですね。

かべ塗装

まずは養生
テープを
貼ります！



① 養生テープ貼り



② 塗装

ローラーで
塗るの楽しい〜♡



③ 完成(寝室)

金具付け



① 金具を付ける位置を測る

均一になる
ようにね。



② 金具をビスで留める

インパクトドライバーで
ビスを打ちます。
斜めに入らないように垂直に
するのがポイント！
力をぐっと押し込むと
入りやすいです。

がんばれ〜



入った！



③ 完成(キッチン)

タイル貼り

設置スペースに合わせて
タイルをカットします。



① タイルカット

まっすぐ
切るのって
なかなか
緊張…！



じゃーん！



② カットしたタイルを貼る

貼り付けた後はコテを使って
隙間を目地材で埋めます。

表面に残った目地材は
乾かないうちに雑巾などで
拭き取りましょう。

③ 完成(玄関タイル)

ちょこっと装飾



壁に黒板塗料を塗って、チョークで
文字やイラストを描いちゃいます。



照明器具にツタを巻き付ければ
一気にオシャレ度アップ！

けっこう自分でできちゃうものですね！みなさんもDIYしてみませんか？
掲載しきれなかった取材後記はブログで紹介中です。
ainohablog <http://ameblo.jp/ainohablog/>



ainohablog 文/広報 吉川

12月7日(土)は夏水組トークショー・DIY体験



木造ドミノ住宅青葉町モデルハウスのリニューアルオープンを記念して、デザインを手がけた夏水組さんをお招きし、トークイベントやDIY体験会を開催します!

お席に限りがございますので、お申込み制とさせていただきます。お早目のお申込みをおすすめします!



イベントタイムテーブル

1. 10:00~10:55
DIY体験(定員10組)
2. 11:00~11:55
DIY体験(定員10組)
3. 13:00~15:00
DIY体験・夏水組トークショー・リノベbefore&after紹介(定員15組)

塗料を塗って
ミニ黒板を
作るよ!

木造ドミノ

会場:ソーラータウン青葉 木造ドミノ住宅モデルハウス
会場住所:東京都東村山市青葉町1-9 →地図はP.15
*駐車場も有ります。お車でのご来場もOKです!
*塗装をするので、汚れてもよい服装でお越しください。

同時にDIYグッズ販売も行っております。
P.13でお店紹介している「GONGRI」
もオススメです♡

↓黒板塗料



renovation
recipe

同時
配布!

リノベレシピ

相羽建設がリノベーションについて考えていること、青葉町ドミノのリノベプロジェクトについてをまとめたレシピが完成! ヒミツの工事費用総額やDIYのポイントなど、注目情報盛りだくさん! リノベを“おいしく愉しめる一冊”、ご期待ください。

イベントのお申込みはこちらの
電話番号かメールアドレスへ→

AIBA家づくり学校 ~シリーズで開催する勉強会です~ 第4回『AIBA土地倶楽部』

12月8日(日) 10:00~12:00 (9:40受付開始)



自分たちの家づくりに、本当に合った土地を探していただくために。この度『AIBA土地倶楽部』を、新たに発足させていただきます。土地探しにおける、不安や悩みや疑問... 来たる新年に向けて、この機会に解決していきませんか? ご参加を、お待ちしております!!

AIBA土地倶楽部では、こんなサービスが受けられます☆

①セミナー開催



②物件情報公開



③現地レポート公開



☆会場: 相羽建設本社 東村山市本町2-22-11 (巻末の地図を参照)

☆参加費無料 ☆定員15組(キッズコーナー有) ※お子様の行動については保護者様が責任をお持ちください。

☆お電話かメールにてお申込みください(お名前・ご連絡先・人数)

お気軽にお問い合わせください

相羽建設株式会社

<http://www.aibaeco.co.jp>

0120-145-333

メール / mail@aibaeco.co.jp

(本社)東京都東村山市本町2-22-11 ☎189-0014



あいばこからのお知らせ

いつもあいばこにいらしていただきありがとうございます。
 あいばこは暮らしを楽しむ場として、2011年の秋のオープンよりたくさんのお教室を開催させていただいております。皆様のつながりにより先生に来ていただいたり、生徒さんとして遊びに来ていただいたり、そのなかで幸せな時間がたくさん流れてまいりました。

あいばこは地域の皆さまと楽しい暮らしをつくる場でありたいと願うと同時に、暮らし替えをお手伝いするリフォームのモデルルームでもあります。たくさんの方に来ていただく中で、見学を目的としていらした方と、お教室でいらした方の共存が一部のお教室では難しくなり、この度、家具を移動して行くお教室はこの12月をもって終了することになりました。

そのお教室を楽しみにいらして下さる方々には本当に心苦しいのですが、どうぞご理解をお願いいたします。具体的には、ヨガ・ピラティス・ラフターヨガ・ベビーマッサージ・ベビードダンス・ファーストサインがその対象となりました。
 今後もこの講師の方々のお教室情報等は引き続きあいばこでもご紹介させていただきたいと思っています。どうぞ皆さまのご理解をよろしくお願いいたします。

待望!
KAYA works one day!
 12.5 (thu) 10:00 ~ 16:00
 今回は10回目を記念しての
 サプライズの用意や
 ワークショップの企画があったり
 と楽しさもスペシャル!
 ここはずむ雑貨との出会
 いがきっとあるはず!

*特に午前中は混雑が予想されます。お待たせする場合は申し訳ありませんが外にお並びいただきますこと、ご了承ください。
 *詳細はブログで▷ <http://kayaworksinfo.blog.fc2.com>



商品の補充は店内の様子をみて随時行います。・近隣の方のご迷惑にならぬよう持ち帰りはお願い致します。・マイバック持参にご協力ください。・便利なお取り置きサービス是非ご利用ください。 KAYA works

あいばこは2歳になりました!

おかげさまで、「あいばこ」は2歳を迎えました。
 2歳のお誕生日も、生みの親である小泉誠さん・伊礼智さんをお迎えして、トークイベントを開催します。
 テーマは「手しごと」
 日程 12月21日(土)
 時間 14:00-16:00
 無料
 定員 30名(先着順・要予約)
 お二人のお話を聞ける素敵な機会です。
 詳細は決まり次第あいばこHPにて発表いたします。
 ご予約お待ちしております



■伊礼 智さん/建築家
 斬新でなく実用的なデザイン、居心地のいい設計を心掛け、簡素ながらも品があり、クオリティの高い、美しい住まいを模索。現在 i works project が始動。料理の話も満載なブログは必見。
<http://irei.exblog.jp/>



■小泉誠/家具デザイナー
 あいばこを総合プロデューサー。建築から箸置きまで生活に関わる全てのデザインに関わっています。国立の「こいずみ道具店」も是非立ち寄りたいものです。
<http://www.koizumi-studio.jp/?studio>

CHOKOTTO つながりコラム

今回はお家、人生、子育ての悩みなど、日ごろのもやもやをすっきりさせるスペシャリスト集団、家事塾出身の「うちコト east」さんの登場です。



はじめまして。「うちコト east」代表の高澤綾と申します。「うちコト east」は家事セラピストの集まり。「家事セラピストって何?」と思われる方も多いかもしれませんが、一言で伝えるなら「家のモノとコトの専門家」。家のモノとコトを整えるお手伝いを入口に、その人の自らの暮らし方、家族関係、生き方を整えるサポートをしています。暮らしをトータルに考え、すっきりした暮らしの実現をお手伝いするのが私たち家事セラピストなのです。



さて、もうすぐ大掃除の季節です、気持ちよく新年を迎えるためにも頑張りたいところですが気が重いもの。そこでいくつかポイントを伝授いたしましょう。家中を綺麗にする本格的な大掃除ではなくても「普段くつろ

いでいるリビングをいつもより丁寧に掃除する」「気になっている洗面所の棚を片づけてみる」というように場所を決めて掃除をしたり、「捨てるか悩んだままのモノ」を見つめなおすのもオススメ。箱に3か月後の日にちを書いておき、その頃もう一度中身をチェックするのもいいですよ。特にこの時期は、「捨てるか悩んだままのモノ」を見つめなおすといいでしょう。捨てるだけでなく、もったいないとしまっておいた食器を普段使いにおろしてみるのもいいですね。大事にため込んでおくのではなく、大切に使ってこそ良さを感じられたいですよ。わたしたちがあいばこで開催している講座はセラピストがただお話しするものではありません。参加者の皆さんとざっくばらんに自分の暮らしを振り返り一緒に考え、どんどん発言しながら家事塾のメソッドを体験して頂くアットホームな講座となっています。次回は12/19(木)「大掃除前の片付けセミナー(後編)」です。後編になりますが一回の参加も大歓迎ですよ。





はこはこ 12月15日(日)

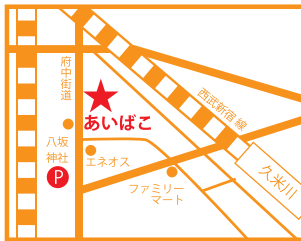
12月もあいばこにて「はこはこ」開催します！今回はココロとカラダに優しいアロマや雑貨、ワークショップで、あいばこが癒しの空間に生まれ変わります。12月の忙しい時期に、ちょっとリフレッシュするにはピッタリのイベントですよ。

女性は美しい。けれど、毎日忙しく暮らしていると見失うものはたくさんある。たまには、ゆっくり自分と向き合ってみませんか？キレイとシアワセはあなたの中にある。

ココロとカラダに響くエッセンス

～ヒーリング、フード、衣服&雑貨、イラスト、ワークショップで癒しの時間を提案するイベント～

場所	暮らしを楽しむ場「あいばこ」
提供	アロマエッセンスサロン サシェ・スクール/美と健康のカウンセリング+顔ツボ(小顔) Moon Garden/心も身体もほぐす、頭と肩のマッサージ まる輝らすまいる/数字からのメッセージであなたらしさをみつめる空間～誕生数秘学～
フード	WAKKATELIER/ベーグルランチBOX、手作りグラノーラ etc Atelierのじ/酵素玄米弁当BOX、ナチュラルスイーツ(クッキー・カップケーキ etc) ※ベーグルランチBOX&酵素玄米弁当BOXの販売は10:30～
衣服雑貨イラスト etc	sunpolabo/「まいにち」"どこでも"をテーマにしたオリジナルデザインのお洋服・雑貨 フロモハ/思いをカタチに、アクセサリ・雑貨販売&似顔絵展示 その他、「世界のキッチンからシリーズ」を手がける有名イラストレーターなど、デザイナー・作家の作品多数



暮らしを楽しむ場「あいばこ」
東京都東村山市栄町3-2-5 エスバス久米川102
Tel.042-397-1001

お問い合わせ FBページ《happiness nude》で検索！ <https://www.facebook.com/kokoro.karada.happiness>



府中モデル

12月17日(火) 午前の部 10:30~12:30 午後の部 13:30~15:30

シャドーボックスで作るクリスマスリース

同じ絵柄を切り取り重ねていくシャドーボックスでクマを作り、可愛いリースにアレンジします。カントリー調なので一年中飾れます。

- 定員：各回5名 ●要予約 ●参加費：1000円
- 持ち物：ハサミ、ボンド、ポケットティッシュ、持ち帰り用袋
- 申込締切：12月10日
- 場所：ソーラータウン府中
- お申込みはコチラ 0120-145-333
または mail@aibaeco.co.jp までご連絡ください。



所在地 / 府中市美好町2丁目52番地内

もちつき大会 相羽建設 年末恒例！



年の瀬を迎えまして、相羽建設の一大イベントがやってきました！
年末恒例の餅つき大会を開催します！

お子さまにも良い思い出になると思いますので、ご家族団らんの場として、お餅つきを体験してみてください。
この日は、職方パートナー、相羽建設スタッフが、餅つきだけでなく、牛モモの丸焼きや、大鍋で作るモツ鍋...etc
さまざまなおもてなしをご用意して、皆さんと共に年の瀬を一緒に楽しめますよう、心よりお待ちしております。ぜひ遊びにいらしてください。
相羽建設でついたお餅を食べ、健やかに良い新年をお迎えいたしましょう。

日時：2013年12月28日(土) 午前9時頃～午後4時頃まで(もち米がつき終わるまで)

会場：相羽ワークス(相羽建設旧本社・現作業場兼倉庫)

会場住所：東村山市青葉町1-25-14

交通：西武池袋線清瀬駅より 南口下車 西武バス久米川駅行き「全生園角」下車徒歩5分

西武新宿線久米川駅より 南口下車 西武バス清瀬駅南口行き「全生園角」下車徒歩5分

備考：雨天決行・駐車場もご用意しています

持ち物：マイ箸・マイコップ・マイ皿を忘れずに持参ください。

参加費：無料(予約制)

※飲酒運転は法律で禁止されています。お車を運転される方へのアルコール類のご提供は致しません。



来場のご予約・お問い合わせ
相羽建設株式会社
電話 / 0120-145-333
メール / mail@aibaeco.co.jp

いちおし!リレー 『どんぐりトトロ』

こんにちは!今の私のいちおしは、どんぐりトトロです。



これは以前、取材のお手伝いにて「八国山たいけんの里」に訪れた時に作ったものです。どんぐりトトロの作り方(描き方)が書いてあり、これがシンプルなのにとても楽しくて取材を忘れるくらい没頭してしまいました。目や口の位置が違うだけで全然別の生き物になってしまうんです。トトロって意外と難しいんだなあと驚きつつ、違う顔になってもそれはそれで面白いです。

この時期は道端にどんぐりがたくさん落ちてますよね。どんぐりとペンさえあれば誰でもできるので、親子で作るのも楽しそうですね。私もそうでしたが、子どもってどんぐりたくさん拾ってきますし(笑)



さて、「八国山たいけんの里」は、トトロの映画に出てくる七国山のモデルになった八国山のすぐそばにあります。東村山市内にある施設なのですが、私、生まれも育ちも東村山にも関わらずまったく知りませんでした…!名前の通り、縄文ペンダント作りや、弓矢体験など、原始的なイベントを毎月行っています。ちょっといつもと違うところへ遊びにいつてみたい時は、私としてはいちおしの場所です!

いちおしが2つになってしまいましたが、今回の取材で自分が暮らす街のいちおしが見つかってとても嬉しい気持ちになりました。



広報課 吉川 碧

ブログ:ainohablog
http://ameblo.jp/ainohablog/

みなさんも自分の街のいちおしを探してみてくださいね。意外なところにあるかもしれません。ちなみにこの取材は今月の12月20日発行の「るるぶ特別編集 東村山」のものです。あいばこでも配布するので楽しみに♪

トトロになりきる(?)着ぐるみもありました→
たいけんの里:東村山市野口町3-48-1

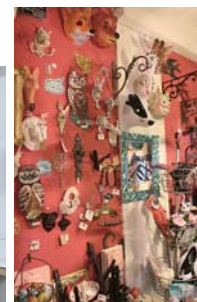


ainohaのあるお店

ainohaは下記のお店で配布中

- 東村山市
 - IRIE HAIR (美容室)
 - 味六そば (ラーメン)
 - 一翠 (中華料理)
 - インド料理ビヤーズ (カレー)
 - ききょう(串揚げ・うどん)
 - 吉良呑 (創作料理)
 - Grandpa (有機の豆乳スープ・サラダ・コーヒ・生麺パスタ・スイーツ)
 - kuriz (kitcen+bar)
 - SHIDAX東村山駅前クラブ(カラオケ・カラオケクラブ)
 - 茶かわせみ (緑茶・珈琲・甘味)
 - 栃木屋要吉 (スイートポテト)
 - ハナショウブ (コミュニティカフェ)
 - ヒコナ鍼灸院 (整体)
 - B L Bホーム (助産院)
 - beauty FUKUDA (美容室)
 - ムラコシ楽器店 (楽器販売・音楽教室)
 - やじま歯科医院 (歯科)
- 小平市
 - cafe Laguras (家庭料理・ケーキ)
 - gicogico (パスタ・ピザ)
 - kukulu (ホリスティック・アロマセラピー)
 - 小平マナ(自然食品)
 - コトリ花店 (花)
 - サシェ&スクール(アロマエステサロン&スクール)
 - デナリコーヒー (珈琲豆)
 - ドリヤン洋菓子店 (ケーキ)
- 東久留米市
 - 珈琲焙煎工房アオン (カフェ・珈琲豆)
 - 昭和シェル石油 セルフラポート野火止SS店 (GS)
 - 勿忘草 (ベーカリーカフェ)
- 小金井市
 - カレー・シチュー屋シーサー (カレー・シチュー)
 - ゆめ工房さくら (焼菓子)
 - SPOONFUL (カフェ)
- 国分寺市
 - おたカフェ (カフェ)
- 武蔵野市
 - お茶とお菓子 横尾 (カフェ)
- 府中市
 - えのぼん (パン)
 - CAFE+ZAKKA BOO FUU WOO(カフェ雑貨)
- 国立市
 - 黄色い鳥器店 (器・雑貨)
- 調布市
 - やまぐち屋 (酒店)
- 西東京市
 - 田無なおきち (カフェ&ギャラリー)
- 八王子市
 - Fudangi (セレクトショップ)
- 練馬区
 - curious (雑貨)
- 杉並区
 - GONGRI (DIY雑貨)
 - タウンキッチン (コンサルタント)
- 目黒区
 - karf (インテリアショップ)
- 世田谷区
 - camino (ヘアサロン)
 - FREE FACTORY(カフェ)
- 所沢市
 - Corot (古民家付農園)
 - マウンテン・カフェ (オーガニックコーヒー&ベジタリアンランチ)
 - パン工房めくく (パン)
 - ファイヤーライフ東京 (薪ストーブ)
 - laboratory (オーダー・オリジナル家具)
- 入間市
 - il paraiso (カフェギャラリー)
 - ハンマーヘッド楽器 (注文家具工房)
- 川越市
 - サニーサイドテラス (ベトナム雑貨)
 - 玉力製菓 (飴屋)
- 朝霞市
 - 株式会社ボン (エステサロン)
- 川崎市
 - coffee&bike CRAZY-DOG (カフェ)

おみせしようかい ~ ainoha でつながるおみせにおじゃまします!



西荻窪駅から徒歩少し歩いたところにある、DIYショップのGONGRI(ゴングリ)におじゃましました。外観からすでにぎやかですが、お店の中はもっとたくさんの可愛い雑貨であふれていました。こちらのお店は、空間デザイン会社の夏水組さんがDIYの楽しさをたくさんの方に知ってもらいたいという想いからオープンされたのだそうです。誰でも簡単にお部屋の雰囲気を変えることができるような雑貨がたくさんあり、創造力が掻き立てられます!ちなみに青葉モデルハウスのDIYで使った塗料セットや木の枝モチーフのフックなどはこちらのお店で購入することができますよ。(記:吉川)

▶data
東京都杉並区西荻南3-7-14 アミーハウス1階奥
営業時間 12:00~18:00
定休日 水曜日・祝日、他、臨時で休業。
http://www.cohituji.com/gongri/



2013.12 information

👤 = 定員 💎 = 参加費 🕒 = 事前予約

あいばこ イベント毎に会場が異なりますので、アイコンを目印にご確認ください。

- 12.1(日) 13:00-15:00**
府中モデル 住まい教室「住んでいる人に聞いてみよう！」
 自分がこの街、この家で暮らすなら・・・想像だけでは分からない、家を決める前に知っておきたいこんなことあんなことが聞ける暮らし座談会、開催。
 20名 無料 要予約
- 12.2(月) 14:30-16:00**
あいばこ 「うちで子どもカット教室」 [講師: fuu 宮本奈美]
 実際にお子さまをカットさせて頂きながら、ご自宅でも簡単に実践出来るようにレクチャーいたします。対象は小学生未満のお子さまに限定させて頂きます。
 3組 1,000円 要予約
- 12.3(火) 10:30-12:30**
あいばこ 「プリザーブドフラワーのミニリース作り」 [講師: フローラルレイユ 高橋科夜]
 プリザーブドフラワーでクリスマスリースを手作りしてみませんか? 初心者の方もOK。ラッピングをしてお渡しいたします。ティーサービス&プチお菓子付き。
 4名 3,200円 要予約
- 12.3・17(火) 10:00-12:00**
木造ドミノ 「誰でもできるかぎ編み〜小さな小物作り〜」 [講師: 諸澤礁子]
 簡単なかぎ編みの編み方3種類だけで、いろいろな小物が作れます。この冬ぴったりのネックウォーマーや、シュシュを編んでみませんか?(お茶・お菓子つき)
 6名 1,000円 要予約
- 12.4(水) 10:00-12:00**
木造ドミノ 「フレッシュリースを作りましょう!」 [担当: 小川敏子]
 今年はいつもと違ってフレッシュな生のモミの木の手作りリースを玄関に飾って聖なる夜を迎えてみてはいかがでしょう!【持ち物】ハサミ、持ち帰り用袋、新聞紙7枚ほど
 5名 3,000円 要予約
- 12.5(木) 10:00-16:00**
あいばこ ハンドメイドと雑貨のお店「KAYAworks vol.10」
 相羽建設の住まい手さんを中心にしたママさんグループによる手づくりハンドメイド雑貨のお店KAYAworksが10回目を迎えます。あったか冬物グッズが並びます。詳しくはP9
 自由参加 入場無料
- 12.5(木) 10:30-12:00**
府中モデル 「マティネ・クリスマス・コンサート」 [出演: カツルミ(シンガソングライター)、小原美(サクフォニスト)]
 親子で楽しめる演奏会です。お茶付き、乳幼児入場無料。プログラム: 風笛、雪の華、Merry Christmas Mr.Lawrenceほか(プログラム変更の可能性あり)※お申込みが10名以下の場合は中止となります。予めご了承下さい。
 20名 1,200円 要予約※申込締切12/1(日)
- 12.6(金) 10:30-13:30**
木造ドミノ 「ワンコインアロマ講座クリームクレンザー」 [講師: JAMHAハーバルセラピスト・熊本真弓]
 師走です。今年もあと少し。大掃除もそろそろ考えなくちゃ。寒さと乾燥で、普段より手が荒れる時期でもあります。お掃除で手が荒れる要素を減らすために、天然素材のクリームクレンザーを使ってみませんか。
 各回6名 500円 要予約
- 12.6(金) 10:30-12:00**
あいばこ 「抱っこでhappy♪ベビーダンス」 [講師: 日本ベビーダンス協会認定講師・伊東歌織]
 赤ちゃん就寝率92%!赤ちゃんを抱っこしながら簡単なステップを踏む産後エクササイズです。ダンス初心者さんも安心して参加出来ます♪首の据わった3ヶ月以上1歳半頃迄の子ども様と保護者対象。保険料込。
 10組 1,100円 要予約
- 12.7(土) 10:00, 11:00, 13:00**
木造ドミノ 「夏水組トークショー・DIY体験」 詳細はP6 [講師: 夏水組]
 木造ドミノ青葉モデルハウスリニューアルを記念して、オープンイベントを開催します! デザインを手がけた夏水組さんをお招きし、トークイベントやDIY体験会を開催します! お早目のお申込みを!
 10~15名 無料 要予約
- 12.8(日) 10:00-12:00**
相羽建設本社 AIBA家づくり学校第4回「AIBA土地倶楽部」 詳細はP7
 自分たちに本当に合った土地を探すために、新たにスタートする「AIBA土地倶楽部」! 家づくりの不安や悩みや疑問を今年の内に解決して、新しい年を迎えましょう。ただ今、倶楽部員募集中! お問合せもお気軽に。
 15組 無料 要予約
- 12.9(月) 10:30-12:00**
あいばこ 「心の絆をつくる〜赤ちゃんとはじめての習い事」 [講師: 茂呂麻子・橋本知延子]
 触れ合うことで心の絆をつくることのできるベビーマッサージ。泣いちゃったって大丈夫です。赤ちゃんに声をかけながらゆっくりと進めていきます。毎日の育児に取り入れてみませんか? ティータイム付。
 12組 1,200円 要予約
- 12.11(水) 11:30-13:00**
あいばこ 「骨盤調整&ピラティス」 [講師: 金子すず代]
 骨盤周辺のバランスを調整することで体を整え、ピラティスの運動で大切な体幹をトレーニング。スポーツタオル(長いもの)とヨガマット又はバスタオルをお持ちください。マットレンタル可(200円)
 8名 1,000円 要予約
- 12.12(木) 10:30-12:00**
あいばこ 「木の香りヨガ教室」 [講師: チズ]
 アロマと共に体のあたたまるリラックスヨガ。心も体もゆるりとさせてみませんか。内容は季節にあわせて、お茶と体に優しいお菓子付。ヨガマットをお持ちください。マットレンタル可(200円)
 8名 1,500円 要予約
- 12.16(月) 10:30-12:00**
あいばこ 「ラフターヨガ」 [講師: 市川純子]
 「笑ヨガ(ラフターヨガ)」は笑いヨガの呼吸法を合わせたエクササイズ。笑うことで多くの酸素を自然に体に取り入れ、心身ともにすっきり元気に! 年齢性別関係ありませんよ。
 10名 1,000円 要予約
- 12.17(火) 10:30-13:30**
府中モデル 「シャドーボックスで作るクリスマスリース」詳細P10 [講師: ハミングボックスシャドーボックス講師 米田紀子]
 同じ絵柄を切り重ねていくシャドーボックスでクマを作り、可愛いリースにアレンジします。カントリー調なので一年中飾れます。申込締切: 12/10(火)持ち物: ハサミ、ボンド、ポケットティッシュ、持ち帰り用袋
 各回5名 1,000円 要予約※1名より開催

- 12.17(火) 10:00-11:15**
あいばこ 「ファーストサイン教室(後編)」 [講師: HugHug小松紀子]
 ファーストサインはまだお話のできない赤ちゃん和妈妈がお手での動きでコミュニケーションをとる方法です。楽しく育児に取り入れてみませんか? 2回セットの講座ですが単発受講2000円も可能。
 10組 3,500円(2回セット料金) 要予約
- 12.18(水) 10:30-12:00**
府中モデル 「クリスマスの香りで癒されるハンドクリーム作り」 [講師: 升森朋未・日本アロマ環境協会認定アロマセラピスト]
 ミツバチが作り出すビーワックスを使って、肌に優しいハンドクリームを作るアロマレッスンです。クリスマスにぴったりの優しく暖かい香りのハンドクリームはギフトにもぴったりですよ。
 8名 1,600円 要予約
- 12.19(水) 10:30-12:00**
あいばこ 「うちこト」 [講師: うちこeast (家事認定1級セラピスト)]
 「片づけ」がうまくいけば毎日の暮らしが楽しく、楽になります! 「片づけのコツ」を学んですっきりした暮らしを手に入れてみませんか? <前編・後編の2回講座ですが1回だけの参加も可能です。
 10名 1,000円 要予約
- 12.20(金) 10:30-12:00**
i-works 「やさしいヨガ」 [講師: 江口香子]
 初めの方でも気軽にできるやさしいヨガ。ダイエット、体質改善を目的とします。レッスン前に体を暖めるハーブティを飲み、ヨガの後はアロマオイルでセルフマッサージをします。残ったオイルは持ち帰り♪
 8名 1,500円 要予約
- 12.21(土) 14:00-16:00**
あいばこ 「伊礼智さん・小泉誠さんのトークイベント」 詳細はP9
 あいばこ2周年記念イベントを開催します! あいばこのデザインを手がけていただいた小泉誠さんと建築家・伊礼智さんをお招きして、「手しごと」をテーマにしたトークイベントです。詳細は決まり次第HPで!!
 30名 無料 要予約
- 12.28(土) 9:00-16:00**
AIBAワークス 「もちつき大会」
 相羽建設の一年を締めくくる年末恒例イベント餅つき大会を開催します! 職人さんがつく迫力のお餅つきをお楽しみ下さい。詳しくはP11
 なし 無料 要予約

12.15(日) 10:00-15:30
はこはこ 「はこはこ」 [企画: Happiness nude+]
 向き合ってますか? たったひとつのココロとカラダ。ヒーリング、フード、手芸、イラストレーションを基本とした女性の癒しをテーマとしたイベントです。たまにはゆっくり自分の為の時間を。…詳しくはP10
 自由参加 入場無料

●相羽建設年末年始営業のご案内 ○ = 休業日

	12/21	12/22	12/23	12/24	12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4	1/5	1/6
相羽建設本社		○	○					○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
あいばこ				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
i-works・木造ドミノ				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
多摩湖モデル				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
府中モデル				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	1/4~営業	

あいばこ **はこはこ**
 <暮らしを楽しむ場 あいばこ>
 東村山市栄町3-2-5-1F tel. 042-397-1001
 営業時間/10:00-17:00

i-works **木造ドミノ**
 <木造ドミノ・i-worksモデルハウス>
 東村山市青葉町1-9-7
 営業時間/10:00-17:00 休館日/水・木

多摩湖モデル
 <薪ストーブのある木造ドミノ住宅モデルハウス>
 東村山市多摩湖町2-10
 営業時間/10:00-17:00 休館日/水・木

府中モデル →案内図P10
 <OMクワトロソーラーの木造ドミノ住宅モデルハウス>
 府中市美好町2-52-7
 営業時間/10:00-17:00 休館日/水・木



ainoha vol.24 2013*december
 発行: 2013年12月1日/相羽建設株式会社
 東京都東村山市本町2-22-11 tel. 042-395-4181/fax. 393-9838
 http://aibaeco.co.jp/ mail@aibaeco.co.jp
 編集・製作: 吉川碧/伊藤夕歩/中村薫/小俣雅子/河野寿子/新次郎/相羽美里

※イベントのお申込・お問い合わせは
0120-145-333 (本社フリーダイヤル)
mail@aibaeco.co.jp

※イベントの様子や最新情報はHPでもご確認いただけます。
<http://aibaeco.co.jp/event/>