

7/25(火) ペーパークワイリング

14:30-16:30
19:00-21:00
受講料
2,000円
(材料費込)

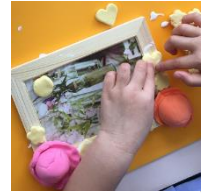


紙をくるくる巻いてさまざまな造形を楽しむヨーロッパ生まれのクラフト。毎月テーマを変えて、2時間でひとつの作品を仕上げます。
※受講者随時受け付けております。

講師：スクール&カフェ友実家tomomika主任講師 佐伯知美

7/29(土) 夏休みだね♡こどものための工作教室 粘土で作ってみよう☆

14:30-16:00
受講料
1,000円
(材料費込)
定員6名



みんな大好き！粘土を使って工作しましょう。今回つくるのはスイーツのフォトフレーム♡夏休みの自由工作にもどうぞ♪
※対象年齢は4歳児～小学2年生まで

講師：スクール&カフェ友実家tomomika主任講師 佐伯知美

7/26(水) なんにでも使える！！ 便利なハートのバスケット

10:00-12:00
受講料
2,500円
(材料費込)



植物の鉢を入れたり、スポンジ置きにしたり、小物入れカバーにしたり…とても応用の効くハート型のバスケット。ワイヤーの色は選べます。ぜひご自分で手作りしてみてください！

講師：八戸市 Spiral Antenna 三浦きよ美 先生

7/30(日) 体をほぐそう！ストレッチと簡単体操

10:00-11:30
受講料
2,000円
(ランチ付き)
終了後ランチタイム



青森の短い夏。水分補給をしっかりしながら積極的にからだを動かしましょう！ストレッチポールを使いながら、ゆっくりとコリや張りをやわらげ、体の歪みも改善します。
※動きやすい格好でご参加ください

講師：十和田フィットネススポーツクラブ 健康運動指導士 加藤智子 先生

教室の前後はもちろん、カフェのみのご利用も大歓迎です！ お気軽にどうぞ。



11:30~14:00 ランチタイム

友実家は、『ガーリックポーク』と『酒かす』のお店です。豚肉特有の臭みがなく、加熱してもやわらかい肉質と甘みのある脂身が特徴の十和田ガーリックポーク。お子様や女性でも美味しく楽しめます。
☆一度に2つの味を楽しめる 友実家特製 ガリポごはん
☆酒かすとねぎでコトコト煮込んだ トロトロ ガリポの塩角煮ごはん
☆酒かすとほうじ茶で煮込んだ しっとり ガリポの煮豚ごはん
☆酒かすとガーリックポークの週替わりランチプレート 他
十和田の美味しい豚肉と地元のおいしい酒かす、お野菜をお楽しみください

14:00~17:30 ティータイム

ティータイムにはおいしいスイーツを。
当店はスイーツメニューにも、「酒かす」を使用しています。酒かすが苦手な方でも楽しめるように作っていますので、お気軽にお楽しみください♪
☆酒粕のアイストースト
☆季節のパフェ
☆季節のケーキ…etc



各教室、指定のないものは定員は8~10名です。締め切りのないものは、
前日17:00までにお電話でお申込みください。
定員になり次第締め切りますのでご了承ください。
営業時間：11:30-18:00(水曜は11:30-15:00)



スクール&カフェ友実家tomomika
TEL/0176-23-6300
十和田市西三番町1-8