

a. アトリエ / k. キッチン / c. 茶の間 / t. たべるとこ 赤字は全体イベント  毎週水～土曜日は .kitchen にてドリンクとスイーツをご用意しております。>

9 新月 Close	8 wed c. ハートオブヨガ	7 tue	10 fri k. パチモブロー c. ポールダンス	9 thr	11 sat t. チベット仏画 c. ツムプロ MT	12 sun Close	13 mon Close c. リンバストレッチ	14 tue 上弦 c. Skylish カホン サークル
------------------	---------------------	-------	----------------------------------	-------	-----------------------------------	-----------------	--------------------------------	----------------------------------------

15 wed c. 目覚めのヨガ	16 thr c. ママヨガ c. マタニチイヨガ	17 fri ジュ k. パチモブロー c. リンバストレッチ	18 sat c. ポールダンス えこらほフリア	19 sun 古着 BAR	20 mon 古着 BAR	21 tue 満月 Close
---------------------	---------------------------------	------------------------------------------	--------------------------------	------------------	------------------	-----------------------



29 wed 千弦 c. 目覚めのヨガ * 貸切使用の少 Cafe は 12:00-	28 tue c. きみの森 - こどもの居場所 -	27 mon a. あみもの教室	26 sun Close	25 sat c. ヨガ月礼拝	24 fri k. パチモブロー c. 兼まれ片づけの森 k. 居待月の MURA 夜ごはん	23 thr c. ホールダンス	22 wed c. ノイトヨガ セラレ-
--------------------------------------------------------	----------------------------------	---------------------	-----------------	--------------------	------------------------------------------------------------	---------------------	----------------------------

30 thr ジュ a. あみもの教室	1 fri c. ラインバドレナー セラピー	2 sat k. パチモブロー c. フイトヨガ 朝ごはん	3 sun Close	4 mon Close	5 tue Close
---------------------------	------------------------------	----------------------------------------	----------------	----------------	----------------



毎週 **水** / 隔週 **木** ヨガ

ヨガインストラクターが週替わりで朝に最適なヨガクラスを行います。詳しいクラススケジュールはホームページのカレンダーを参照ください。

ヨガクラスの予約はこちら  
→ senbokuyoga@gmail.com

毎週 **金** バチモブロー

11:00 ~ 売り切れ次第終了 火曜夜までのご予約がおすすめです。  
毎週金曜日(ほとんど)ウメバチモさんが自家製ライ麦パンを使用して.kitchenでつくるサーモンやエビ、野菜などをのせた北欧のオープンサンド(スモブロー)を提供。  
ご予約・詳細はこちら→ Instagram @umebachimo

9/3

Shall we Pole Dance?

10・18・23

<3・10日>14:00 ~ 15:00 / <18・23日> 10:30 ~ 11:30 【茶の間】  
参加費:2500円(1drink含む) 定員:3名 服装:動きやすい服装でお越しください。

ご自身の身体と向き合いながら楽しく健康的にポールダンスを始めてみませんか?

今回のワークショップは初めての方でもエクササイズ感覚で参加しやすい3人までの少人数制です。のびのびと自分らしくオリジナリティあふれるポールダンスを音楽に合わせて一緒に踊りましょう。

ご予約方法:下記のインスタ DM にお名前、連絡先をお知らせ下さい。  
→ Instagram @yuka.dance.hello

9/11

チベット仏画 / タンカ WS  
~みほとけを描く~

14:00~16:00 【たべるとこ】  
参加費:2500円(1drink含む) 定員:8名 当日の連絡先 080-3769-9259

チベットの伝統絵画である仏画「タンカ」を描いてみませんか。  
<ウゲン ナムゲン> <https://ugennamugen.wixsite.com/mysite>

絵の初心者から楽しんでいただけるWSです。講師は日本在住15年の指導歴豊かなチベット人絵師。チベット・ラサにて、タンカの大家テンバララプテン師の内弟子となる。修業後の'96年より雲南省のチベット寺院にて壁画の制作と僧侶へのタンカの指導に携わる。'98年独立。ラサにてタンカの制作と弟子の育成に励む。2005年~大阪在住。タンカの制作と指導。展示会やWS、他ジャンルのアーティストとのコラボ活動等。

ご予約方法:お名前、人数、連絡先をメールにてお知らせください。  
→ ugen\_namugen@yahoo.co.jp

17

30min. リンパドレナージュ・ストレッチの日

30 13 参加費:17・30日2500円(1drink含む)  
13日2000円(1drink含む)【定員】4名

<17日> 13:00・13:30・14:00・14:30 <30日> 10:00・10:30・11:00・11:30 各30分 <13日> 10:00~11:00 【茶の間】

MOMOのリンパドレナージュは指圧を兼ねた東洋式。「そこっ!!」ってピンポイントで滞ったリンパを流して、スッキリ軽いカラダに。

服装:動きやすい服装で、長めのタオルをご持参下さい。  
ご予約方法:下記のインスタかLINEにお名前、連絡先をお知らせ下さい。  
→ Instagram @momotuki29 LINE @are1279g

18

えこらぼ フリーマーケット

11:00 ~ 17:00 入場無料

お家で眠っているお宝たちを持ち寄り、SUEMURAにブースが並びます。あなたの要らないものを誰かが必要としている。循環する、ゴミにならない世界へ。地球も&あなたも私も心地よい環境に優しい生活を考える会「えこらぼ」メンバー募集中。お問い合わせはLINE @space.SUEMURA まで。



19・20

古着と酒 「古着 BAR vol.1」 11:00 ~ 20:00 入場無料

インポート、レトロ、ストリート、様々なジャンルの古着屋さんによって開かれる「古着 BAR」、記念すべき第一回目のイベント。普段店舗を持たない古着屋さんに出会える絶好のチャンス。古着ってなんて COOL なんだ!とお酒とともに語らしましょう。詳しくはこちらまで → Instagram @furugiya\_newmas

\*社会情勢により、お酒の提供ができかねる場合があります。

24

集まれ!片づけの森

~みんなで暮らしのお悩みシェアしよう!~

10:00~12:00 【たべるとこ】  
参加費:2000円(1drink含む) 定員:8名 当日の連絡先 090-5466-6766

持ち物:筆記用具、家事動線の相談をしたい方は家の間取り図

暮らしのお悩みお茶会です。

お片づけの相談を中心に、それにまつわる暮らしのいろいろ、買い物は週に何回行ってる?洗濯は朝派?夜派?タオル何枚持ってる?など、聞きたくても聞けなかったいろんなことを話しましょう。

ご予約方法:お名前、人数、連絡先をメールにてお知らせください。  
お問い合わせはLINE @space.SUEMURA まで。



お買い物袋・マイボトル・箸をご持参ください。

マイバック・マイボトル・マイお箸など、持ち歩くことが当たり前になる社会を目指しています。皆様のご協力をお願いします。



キャッシュレス決済にご協力をお願いします。

space.SUEMURAでは、各種カードでのお支払い、又はポイントチャージ(現金のみ)でのお支払いとなります。

〒590-0116 大阪府堺市南区若松台2丁5-1 TEL 072-321-7455

OPEN 水~土 10:00-17:00/EVENT 日(不定期)/CLOSE 月・火

URL <https://space-suemura.jp>



わたしのまちの、くらしの博物館

Space.SUEMURA

