

おうちにあるいらぬモノでつくってみよう！

## マリアグレイスアカデミー 布ナプキン手作り講座 受講者募集！

月経時、ナプキンをあてていて、かぶれたり、痒くなったりしませんか？

私はそれに悩み、友人のすすめもあって、布ナプキンに変えてみました。

そうすると、かぶれや痒みはとれ、温かいし、おまけに洗えば何度でも使えるので、これはエコになるし、とってもイイ！と使っています。

今は、みなさん、紙のナプキンが当たり前だと思われているでしょうが、紙ナプキンを使うようになったのは、長い女性たちの歴史のなかでみると、ほんの少しの間なのです。母の時代は、さらしだったり、脱脂綿だったのです。

ちょっと昔にもどって、当時の女性の知恵を体験してみませんか？こんなのでいいんだと思えるはず。

それに布ナプキンは体にとってもいいのです。だから、布ナプキン、お薦めです！

しかも、今回は余ってるハンカチタオルでつくるので、とっても経済的！

みんなでチクチクして、自分のナプキンをつくってみましょう！

日 時：2014年3月27日（木）・30日（日） 両日とも 13:30～16:00 頃

場 所：いきいき健康館 1F（27日）  
ホルトホール1F キッチンスタジオ（30日）

内 容：布ナプキンづくり（70分）  
デトックススープづくり（30分）  
おやつを食べながらお茶会（30分）  
かたづけ

持ってくるもの：不要なハンカチタオル4、5枚  
・裁縫箱・エプロン

参加費：1,000円（場所代・スープの材料費）

定 員：10名

対 象：女性ならどなたでも



写真は12月に開催した妊活講座の様様です。  
たくさんの方に受講していただきました。

受講のお申込みは  
NPO 法人マリアグレイス事務局まで  
お電話：080-3373-1073  
Mail：smile@mariagrace.info

