

9/18(金)~20(日)毎日開催のイベント！各日10:00~17:00



人気カフェによる
カラダが喜ぶお弁当&
スイーツの特別販売

◎3F ヒナタラウンジにて ※各日無くなり次第終了
「カラダが喜ぶ」をテーマに、福岡の人気カフェ
によるこだわりのお弁当やスイーツを販売！
※お弁当の販売は9/18(金)11:00~14:00のみ



福岡の若手コーヒーグループ
COF-FUKのコーヒー豆
試飲販売会

◎3F ヒナタラウンジにて ※各日無くなり次第終了
4月のテラソ1周年イベントでも好評を博した、
福岡のコーヒー集団「コファック」8店舗の
スペシャルティコーヒー豆の試飲販売も実施！



NO.1のキラクックは
あなたが決める！
キラクック総選挙

◎3F キッチンギャラリーにて
話題のキラクックは、機能やデザイン性も豊富。
ズラリと並んだ最新鋭のコンロの中からお気に
入りのコンロを見つけて投票して下さい。



BEAUTY
COOKING

美をテーマとした
料理教室&撮影会

HULA ✨ YOGA



カフェ×フラ
カフェ×ヨガの
コラボ体験！



CAFE

美と健康とカフェがコラボする3日間
hinata x CAFE@



カラダが喜ぶ フェスタ 2015

9/18 fri - 9/20 sun

hinata 西部ガスショールームヒナタ福岡



ハーブや野菜から
絵の具を作る親子向け
ワークショップも！



HEALTHY
WORKSHOP



人気カフェによる
カラダが喜ぶお弁当や
スイーツ、こだわりの
コーヒー豆も販売！

人気トレーナー
によるセミナーや
スポーツ管理栄養士
監修の料理教室も！

主催/CAFE@TRIBE 後援/西部ガスショールームヒナタ福岡 特別協賛/株式会社明治 meiji

イベントスケジュール ※水色 以外のイベントは全て事前予約が必要です。

	9/18 FRI	9/19 SAT	9/20 SUN
10:00			
11:00	スムージー教室 ①	お茶会付き フラ体験	ランチ付き ヨガ体験
12:00			
13:00			
14:00	スムージー教室 ②	ビジネスに なれる 料理教室	オリーブオイル 料理教室
15:00		回復 ごはん 教室	
16:00		いのちの絵の具 ワークショップ	走りが軽くなる ランニングセミナー
17:00			

予約制イベントのお申し込み方法

注意 上記水色以外のイベントへのご参加には事前予約が必要となります。必ず下記をご確認の上、お電話にてお申し込みをお願いします。

TEL 092-411-0500

左記の番号にお電話の上、ご希望のイベント名と参加人数、全員のお名前、ご連絡先をお伝え下さい。
お申し込みの締め切り日: 9/8(火) ※毎週水曜日は休館日の為、受付できません。

◎今回のイベントは先着制とさせていただきます。何卒ご了承ください。 ◎ご参加される方は当日3Fの受付にお越し下さい。
◎お1人様につき1日2教室までお申し込みできます。但し同じ教室を2回申し込むことはできません。 ◎キャンセルされる場合は必ずご連絡をお願いします。
◎イベントによっては締め切り日を過ぎても申し込み可能な場合もあります。詳しくはお問い合わせ下さい。

hinata が、スマート!

西部ガスショールームヒナタ福岡

〒812-0013 福岡市博多区博多駅東2-7-27 TERASO-II 2~5F
営業時間: 10時~18時(休館日: 水曜日、その他臨時休館日有り) ヒナタ福岡



BEAUTY WORKSHOP 「美」をコンセプトとした料理教室&体験会

9/18 fri **試飲有** **要予約**

Jr野菜ソムリエのフリーアナウンサー 恒川美弥子さんによる

スムージー教室

第1部/11:00~13:00
第2部/14:00~16:00

◎3F クッキングステージにて
◎参加費：無料
◎定員：各回20名
※デモンストレーション型の教室となります

人気者のスムージー。今回は基本のグリーンスムージーと、ベリーを使ったデザートスムージーの作り方をレクチャー致します。ご家庭でヘルシーな朝を迎えましょう！

講師：恒川美弥子さん
エフエム佐賀・長崎シティFM・レインボーFMでパーソナリティ経験を持つフリーアナウンサー。Jr野菜ソムリエの他にも、キッズ野菜ソムリエ講師、パン教室講師など、食育の分野に関する幅広い資格をお持ちです。

9/19 sat **プチ試食有** **要予約**

かえる食堂 蓮 オーナー 井村佳子さんによる

ビジンになれる料理教室

13:00~15:00

◎3F クッキングステージにて
◎参加費：無料
◎定員：20名
※デモンストレーション型の教室となります

博多区にある「かえる食堂 蓮」オーナー・井村さんが、お店で好評の動物性たんぱく質と乳製品を使わない「ゆるベジ美人プレート」のメニューをレクチャーします。

講師：井村佳子さん
博多区にて「かえる食堂 蓮」を営むオーナー。お二人の子を持つママであり、元ヨガが教室主宰という肩書きをお持ちです。お店では普段より「体にやさしい料理づくり」を常に心がけています。

9/20 sun **プチ試食有** **要予約**

カフェ・ブルブー オーナー 河田晴美さんによる

目からウロコのオリーブオイル

13:00~15:00

◎3F クッキングステージにて
◎参加費：無料
◎定員：20名
※デモンストレーション型の教室となります

美と健康は食べるもので作られます。オリーブオイルの健康効果やオリーブオイルの選び方などのためになるお話と、身体に優しいオリーブオイルを使った常備菜を作りましょう！

講師：河田晴美さん
今泉の人気カフェ「カフェ・ブルブー」のオーナー。オリーブオイルの素晴らしい目覚め、オリーブオイルソムリエの資格を取得され、現在はオリーブオイルの普及や啓蒙活動に積極的に取り組まれています。

9/20 sun **要予約**

bijin-tokei PRESENTS
人気サイト「美人時計」の専属カメラマンによる

無料撮影会

女性&お子様限定の企画となります

10:00~17:00 ◎参加費：無料
◎3F くらしスタジオにて
※参加費多数の場合、整理券を発行する場合があります

普段女性を撮り慣れているカメラマンが、あなたの魅力を最大限に引き出して撮影します！撮影データは後日メールにてお渡します。女性だけでなくお子様の撮影もOKです！

※お渡しできる写真は1点のみです。複数をお求めの場合、別途有料にて承りますのでご相談下さい。
※撮影した写真は美人時計のサイトには掲載されません。

美人時計(福岡版) <http://www.bijint.com/fukuoka/>
「美人時計」があなたに合ったお話を「コンセプト」にして生まれ、手書きのボードを持った360人の「美人」が時間を知らせるという、人気のインターネットサービス。

9/18 fri **試飲有** **要予約**

ミスト&リッピングサロンで行う

ハンドマッサージ&顔ヨガ体験会

10:00~17:00

◎5F ミスト&リッピングサロンにて
◎参加費：無料 ◎時間：各約10分
※参加費多数の場合、整理券を発行する場合があります

強くなやかな心と体と輝く笑顔を作る話題の「顔ヨガ」と、ハンドマッサージをヒナタ自慢の「ミスト&リッピングサロン」にて無料で体験できます。ラグジュアリーな空間で、癒しの時間をお楽しみ下さい。

鈴木直子さん
顔ヨガインストラクター、
ヨガ講師、「yoga polok」主宰

佐伯彩さん
自宅にアロマサロン
「xxx Lavare xxx」主宰

9/19 sat **試飲有** **要予約**

ミスト&リッピングサロンで行う

流さない「さとう式リンパケア」によるセルフケア体験会

10:00~17:00

◎5F ミスト&リッピングサロンにて
◎参加費：無料 ◎時間：約10分
※参加費多数の場合、整理券を発行する場合があります

アゴから緩める「耳たぶ回し」とフェイシャルで、楽々アンチエイジング！肩こりも顔のたるみも同時に解消！呼吸や姿勢も楽に！お風呂でも簡単にできる「流れるカラダ」になるセルフケアをレクチャーします。ヒナタ自慢の「ミスト&リッピングサロン」で、癒しの時間をどうぞ。

伊達貴美子さん
さとう式リンパケア公認インストラクター、JWO認定セルフケアマスター、認定ラフターヨガ(笑いヨガ)リーダー、ボディケア施術歴14年。現在は糸島で「リラクゼーションサロンMominoki」を夫婦で主宰。

HEALTHY WORKSHOP 「健康」をテーマとしたワークショップ&セミナー

9/19 sat **有料** **要予約**

初心者も大歓迎！
ヒナタのテラスで気持ちいいフラ時間を。

お茶会付きフラ体験

10:30~12:30
◎3F テラスガーデンにて ◎定員：30名
参加費：お1人様 800円(フラ代+お茶代)
※参加費は当日会場にてお支払い下さい。

広〜いヒナタのテラスで、フラの基本的な動作を学びませんか？終了後はみんなでお茶会付き。もしかしらたらお友達ができるかも？
※タオルご持参の上、動きやすい服装でお越し下さい

講師：カストロト るみ子 マリアさん
フラ教室「Maria in Hulaland」主宰。自然の一部であることを実感できるHULA。踊りを明い 唄を踊る時を重ねています。

フラのあとは、早良区高取にある「tocoワッフル+cafe+」によるスイーツ&ドリンクでお茶会を♪
<提供メニュー>
ココナッツミルクパンケーキトッピング
フルーツ蒸気+自家製レモンジュース

9/20 sun **有料** **要予約**

初心者も大歓迎！
ヒナタのテラスで気持ちいいヨガ時間を。

ランチ付きヨガ体験

10:30~12:30
◎3F テラスガーデンにて ◎定員：30名
参加費：お1人様 1,000円(ヨガ代+ランチ代)
※参加費は当日会場にてお支払い下さい。

広〜いヒナタのテラスで楽しくヨガを学んで、終了後は絶品のランチをみんなで頂きます♪
※タオルご持参の上、動きやすい服装でお越し下さい
※ヨガマットは各自でお持ち下さい。お持ちでない場合別途100円でレンタルも可能です。お申し込みの際にお伝え下さい。

講師：宇田ともこさん
2歳から日本舞踊を習い、その後ストリートカルチャーやレゲエに傾倒。現在ダンス要素を絡めたMIXスタイルの「Lantern yoga」として活動中。

ヨガのあとは、西新駅近くにある「NEST cafe」が用意した特製のランチをいただきます♪
<提供メニュー>
魚島野菜たっぷり！煎し臭の味噌ソースと古代米のおにぎりプレートとフルーツベネディクト

9/19 sat **プチ試食有** **要予約**

meiji ZAVAS
スポーツ後の身体が欲しがる！
回復ごはん教室

13:00~15:00 ◎参加費：無料
◎2F コミュニティサロンにて
◎定員：20名
※デモンストレーション型の教室となります

明治ザバス 管理栄養士が監修するスポーツジュニアにもおすすめの食事のとり方、料理研究家の渡辺さんをご家庭でも食べやすくアレンジした料理をお教えます。

明治ザバス 管理栄養士 小坂 真由美さん
料理研究家 渡辺 貴子さん

SPECIAL PRESENT
ご参加された方にZAVAS 商品サンプルをプレゼント！
※お1人様1個限り
※写真はイメージです

9/20 sun **要予約**

meiji PRESENTS
人気トレーナー小島さんの「走りが軽くなる」ランニングセミナー

15:00~16:30 ◎参加費：無料
◎4F ヒナタホールにて ◎定員：50名

マラソンシーズン到来！福岡在住のプロトレーナー・小島成久さんによるランニングセミナーを開催。レースで役に立つ身体の使い方や、疲れを翌日に残さないためのセルフケア術など、フルマラソンに初挑戦される方から、自己記録更新を目指す方まで大満足の90分です。

講師：小島 成久さん
JCCA・日本コンディショニング協会マスタートレーナー・A級講師、健康運動指導士、ニューバランスジャパン技術顧問シューズ開発アドバイザーの肩書きを持つ福岡在住の人気トレーナー。

SPECIAL PRESENT
ご参加された方にmeiji 商品セットをプレゼント！
※お1人様1セット限り
※写真はイメージです

9/19 sat **試飲有** **要予約**

植彩ユニット「Mandrake(マンドレイク)」による

「いのちの絵の具」ワークショップ

親子限定の企画となります

15:00~17:00 ◎参加費：無料 ◎4Fヒナタホールにて ◎定員：親子20組

植物達が発する色彩は生命力に満ち溢れ、色んな味や香りを発します。ハーブや野菜から「絵の具」をつくり、絵を描くワークショップ。「絵の具」で作った特製ドリンクもお召し上がり頂けます。<使用するアトミック食品：オレンジ>

講師：Mandrake(マンドレイク)
ハーブティアーティスト・KANAME(左)と美術作家・KANAKO(右)による植彩ユニット。植物や土から絵の具を生み出し、色相環が破壊する絵で自然の神秘と優さを伝えています。

要予約 マークのあるイベントへのご参加は事前のご予約が必要です。
お申し込み方法は、裏面「予約制イベントのお申し込み方法」をご覧ください。