

布ナプキン初心者さんのための無料講習会終日開催



nunonapu festa  
in sendai  
2011



- \* 布ナプキンがこれからできること、つたえたいこと。
- \* 震災を通して感じたこと考えさせられたこと
- \* 今、私たちが伝えていかなければいけないこと、
- \* わかちあいませんか。

これからの私たちに今できること

# 布ナプフェスタ 2011

青年文化センター

/ 交流ホール・入場無料

10/16 (日)  
11:00  
15:00

～布ナプキンラインナップ～

- ・ジュランジェ・すいーとこっとん・Heavenly Moon
- ・メイドインアース・白うさぎ・あるでばらん・touta・sunnydays

アーユルベーターと子宮のお話し

ヘナと女性ホルモンの興味深い関係

▶11:30～/13:30～ ▶無料

チャレンジ月経血コントロール

簡単な体操で尿漏れ対策にも

▶12:00～/14:00～ ▶無料

娘に伝える布ナプキン

ファーストナプキンは布ナプキンで

▶11:00～ ▶無料



重曹生活のススメ

ジュウソイスト 岩尾明子

▶トークショー 12:30～▶無料

今まで使っていた洗剤はなんだったの？  
重曹の新しい魅力を紹介いたします。

みつろうキャンドル作ってみよう

▶終日開催 ▶500円

ロウソク作りって楽しいよ。

小さなお子様から大人の方まで楽しめる安心・安全キャンドル

布ナプキン  
初心者さんに  
オススメ♪

布ナプキンの使い方・洗い方講座

▶終日開催 ▶無料

布ナプキン初心者さんもこれを聞けば大丈夫。  
使い方～洗い方まずはご一見を。

パパにもおすすめ!

革のキーホルダーを作ってみよう

▶終日開催 ▶材料費のみ

一つ自分だけのキーホルダーを作ってみませんか。  
プレゼントにも喜ばれること間違いなし!

作り方を  
マスター  
しよう!

布ナプキン手作り村

▶終日開催 ▶材料費のみ

布ナプキンを手作りしてみましよう。  
簡単に作れるキットの販売もあります。

赤ちゃんヨガ・ベビーマッサージ

▶要予約 べびっく遠藤 090-4554-0555 ▶500円

▶11:30～/12:45～/14:00～

親子のふれあい遊びでココロもカラダも  
ぽかぽかにしよう!

【主催】 NPO 布ナプ普及会 【後援】 河北新報社  
【協力】 - JEWELINGE / なぶなぶガーデン～hanaya～

お問い合わせ NPO 布ナプ普及協会

〒981-3106  
仙台市泉区歩坂町 67-25  
Tel 022-346-0576 Fax 022-346-0564

http://napu2.com  
mail:napu2@napu2.com



# 布ナプフェスタ 2011

in 青年文化センター / 交流ホール

※イベントの日程・内容は変更になる場合がございます。予めご了承ください

## 開催概要

### nunonapu shop

#### 布ナプキンの展示即売

##### ラインナップ

- ・ジュランジェ
- ・メイド・イン・アース
- ・すいとこっとな
- ・あるでばらん
- ・白うさぎ
- ・Heavenly Moon
- ・sunnydays
- ・touta



布ナプキンを一堂に集めました。直接見て触れることができるチャンスです。

### workshop

#### 重曹生活のススメ



汚れは私たちが生きている証。掃除じゃなく、自然の重曹を使い「家」をケアする。

岩尾明子さんが語る「重曹生活」

汚れはつき敵と思いませんか？  
そんな考え方をくつがえす魔法の粉、重曹。  
ジュウソイストの岩尾明子さんのお話は、家のお掃除の  
仕方から果ては宇宙にまでおよびます。

いわお・あきこ

98年にスタートした環境NGO「クリーン・プラネット・プロジェクト」代表。  
著書に『重曹生活のススメ』（飛鳥新社）、『重曹のある暮らし』（マープルトロン）  
など多数。

<http://www.cleanplanet.info/>

### nunonapu

#### 布ナプキンワークショップ

布ナプキンを作ってみませんか。  
買えば高い布ナプキンも身近なもので手作りすることが出来るんです！  
布ナプキンの仕組みもわかって、なるほど納得。  
当日はキット販売もありますので、ご自宅で  
手作りするのも楽しいですね。

手作りキット：うめなぶ（500円〜）

### candle

#### みつろうキャンドル

みつろうの甘い香りの中でキャンドルを作ってみませんか。単純な作業ですが大人も子供も夢中になるのは間違いなし！  
作った人しかわからない面白さですのでどうぞふるってご参加ください。

### stamp

#### オリジナルはんこ

世界で一つだけのオリジナルハンコをその場で  
お作りします。デザインをお持ちの方は会場に  
ご持参ください。

### pizza

#### おから黒ピザ（大黒粉）

試食あります。個数限定！（はらから福祉会様協賛）  
おからと海藻（国産ひじき）を使ったヘルシーな  
ピザ粉ミックスはいかがですか？おいしいのに  
簡単！ご自宅で手作りピザが思い切り楽しめます。

### foods

#### 飲食ブース

##### お野菜

- ・三浦さんのセリ
- ・TAROやおやさんの無農薬野菜
- ・七ヶ浜の星さんの海苔

##### お弁当とパン

- ・ナトゥーラさん
- ・ふつきばんさん

##### お菓子

- ・fluffyHeartさん 米粉のシフォンケーキ
- ・アトリエベチカさん

##### 飲み物

- ・芦山珈琲さん

おいしくて体に優しい食べ物を厳選しています。

### control

#### 月経血コントロール

軽失禁にも効果のある骨盤底筋体操。  
インナーマッスルを鍛えることにより月経の排血  
をコントロール出来るようになります。脂肪をため  
にくい体を目指してみませんか。自然に備わって  
いる力をもう一度見直してみよう。簡単な体操が  
ありますのでズボンなど動きやすい服装がおすすめ  
です。

### hand made

#### キーホルダーワークショップ

世界で1つだけの皮のオリジナル皮製キーホルダー  
作ってみませんか。プレゼントにも最適。  
パパと一緒に仲良く手作りの時間は皮細工ならではの  
だんだんと馴染んで味が出てきて、愛着のある品に  
成長していくのも魅力です。

### travel

#### 遠野インフォメーション

岩手県遠野から遠野の風をお送りします。  
一度は試してみたい遠野の情報を遠野美人が  
お伝えします。

### herb

#### フレッシュハーブ

ざおうハーブから新鮮なハーブ苗販売とフレッシュ  
ハーブティーの試飲。ハーブの新しい魅力を楽しく  
おいしく簡単に満喫できます。

### EM

#### 始めようEM生活！

米のとぎ汁でつくることができるEM活性液はお洗濯に  
お掃除に大活躍。甘い香りのEMの作り方から活用  
方法まで丁寧にお伝えします。



### 交通のご案内

- 地下鉄をご利用の場合「地下鉄 旭ヶ丘駅」下車徒歩1分
- お車での来場の場合 地下駐車場がございますが混雑が予想されます。公共交通機関によるご来場をお勧めいたします。

### ayurveda

#### アーユルヴェーダ

日本アーユルヴェーダ学会認定アーユルヴェーダ 藤井早苗さん  
からヘナと女性ホルモンの関係をわかりやすい観点  
でお話しいたします。  
のぼせ、ほてりといった更年期にみられる症状の緩和  
や生理不順の改善など。女性ホルモンを安定させる  
ことによって毎日の生活を明るくイキイキ輝かせ  
ることができます。  
聞けばなるほど アーユルヴェーダの世界から女性の  
体を少し覗いてみませんか。

### Vibram shoes

#### ビブラムシューズ

裸足に近いビブラムの5本指シューズは5本の  
指が自由に動き裸足と同じ開放的な気持ちよさを  
感じる事ができます。様々なスポーツ、エクササイズ  
や遊びの中で、裸足と同じような無理のない  
自然な動きによって、バランス感覚や敏捷性が高  
まり、足腰の強化が期待できます。

### massage

#### ベビーマッサージ

（要予約）▷500円（材料費のみ）  
問い合わせ先：べびっく遠藤 ☎090-4554-0555  
▷11:30～ ▷12:45～ ▷14:00～  
親子のふれあいでココロもカラダもばかばかしよう

#### マッサージブース

ミニマッサージ（予約不要）  
ワンコインで癒しのひと時はいかがですか。  
この機会にいろいろな方のマッサージを受けてみ  
るのもたのしいですね。ママに癒しのごほうびを。

### other

#### ect・・・

ハワイアンリボンレイワークショップや生活雑貨、  
鹿油せっけんなどなど来て見て触れて楽しい情報  
が盛りだくさん。皆様楽しんでいただきたい企画  
満載です。