

6/3金

10:30~
13:00頃

カンタン 常備菜づくり

講師

松岡 ゆか
食研食堂ゆか座参加費:3000円
(昼ご飯+常備菜5品持帰り)

忙しくても、時間がなくても日々の食は、こだわりたいですね。
そんな時に冷蔵庫があると安心な常備菜。
でも、作るのに時間かけてしまえば、
続かない。。。そんな方に、びったりな持続可能なwカンタン美味しい常備菜をゆか
さんに教わりながら、一緒に作る会です。職場復帰を控えているママやお弁当作りに忙
しくしている方〜育児中のママも！一緒に作って、おうちでも作れるようになりましょ。
今回は、常備菜5品を皆さんでつくって、試食して、お持ち帰りいただきます。

持ち物:エプロン、手拭きタオル、常備菜を持って帰る手提げ袋
キャンセルポリシー:前日50%。当日100%

毎月第1・3金曜日開催

6/3金
17金10:30~
11:45頃

忙しい子育てをリフレッシュ マミーズフラダンス

講師

一番ヶ瀬 恵子
リノフラオハナ主宰

参加費:1300円

aloha〜♡ ママのためのフラダンスです。
心と体が元気になるフラを是非一緒に踊りましょう。
そして、ハワイアンミュージックで癒されて下さい。基本からゆっくり、ゆっくりとレッスンしまし
のではじめての方も大丈夫です。安心してご参加していただけます。お待ちしております。

どなたでも参加できます。動きやすい格好でお越し下さい。

持ち物:タオル・水分

6/22水

10:30~
11:30頃

ママと赤ちゃん 2人のための ベビトレヨガ

講師

大神 真理
ベビトレヨガ認定講師

参加費:1500円

首が座ったお子様〜3歳のお子様と一緒に、ベビトレヨガでリフレッシュしてみませんか?
ママと赤ちゃんにいいこと沢山!
ママトレーニング(産後ケア)
ベビトレニング(心と体の土台作り、体幹遊び、マッサージ)
スマイルの3つを組み合わせたものです。
赤ちゃんと一緒にヨガをして、自然と笑顔あふれる時間を作ります。
うちの子、人見知りですが大丈夫ですか?落ち着いていられないけど大丈夫ですか?
0歳〜3歳のお子様は、誰でも参加できます。
難しいポーズもありませんので、気軽にご参加ください。

持ち物:汗拭きタオル・お飲み物・いつものお出かけセット・お気に入りおもちゃ・動きやすい服装
※ヨガマットはこちらで準備いたしますが、気に入られる場合は、バスタオルをお持ちください。

6/29水

10:30~
13:00頃

学んでおきたい 女性のカラダ講座 & 骨盤底筋が目覚める やさしいヨガ

講師

池田 朋
呼吸コンサルタント
ヨガ・マインドフルネス瞑想講師
あかけ養茶屋インストラクター
アクセス・バーズ®ファシリテーター

参加費:2000円

骨盤の下にある筋肉「骨盤底筋」
その役割は子宮を支えることはもちろん、全女性の健康と美しさを支えています。

おやすみしているその「骨盤底筋」が目覚めると女性の不調に良いらしい♪女性に
とって自分の体を知ることってすごく大切だしケアするのも重要。
笑顔の女性が増えたら世の中はもっと平和になります。
パンビの木箱に骨盤底筋スイッチを入れにきてください(´▽`)

こんなことをします

- 【女性の体のことを知る】
- ・会陰は女性のホルモンのスイッチ
- ・ハート型の骨盤底筋は魔法の筋肉
- ・月経血がコントロールできる?
- 【やさしいヨガ】
- ・緊張を緩める筋膜リリース
- ・鋼板を支えるお尻とモモ裏を使う
- ・骨盤底筋を動かす呼吸法

こんな方にオススメ

- ・産後の骨盤ケアができなかった
- ・尿もれが心配
- ・凛とした姿勢になりたい
- ・月経にまつわる悩みがある
- ・冷えやむくみがツライ
- ・緊張しやすい
- ・下腹の浮き輪がとれない
- ・つつい頑張りすぎる
- ・優しさを育みたい

持ち物:ヨガマット・動きやすい服装でお越しください。

各講座は、申し込みが必要です。

6/15水

10:30~
13:00頃

こころとからだの養生ワークショップ ふわっと陰陽五行

講師

池田 朋
高浦 真理参加費:3500円
薬膳ごはん付

6月は「梅雨」
ジメジメして体も心も重たくなりやすい季節を、無理なくカラッと楽しく過ごそう。
講座と呼吸と薬膳ランチ★

カラダとココロがご機嫌だと、毎日笑顔がふえて幸せがふえる。
そのために「無理なく出来ること」って何気ない暮らしの中に溢れています。

梅雨のジメジメを快適に過ごす方法

- ・梅雨に弱りやすい胃腸のケア
- ・内臓に感情が宿る?!
- ・梅雨を楽しめるちょっとした心の持ち方
- ・最初の3口が大事

優しい動き

- ・頑張りすぎない動き
- ・由来しやすい心の波を乗りこなす呼吸法
- ・自宅でできる梅雨の薬膳
- ・食材がもつ特徴

食べて元気を
チャージしよう
陰陽五行のランチ

薬膳ビビンバ
・5色を取り入れたランチ
・食べる瞑想の実践

持ち物:筆記用具

6/23水

10:30~
12:30頃

姿勢のお話会

講師

寺田 球
心身発達を促し
心と身体の調和を重んずる
整体師参加費:3300円
ワンドリンク付

"姿勢"
と聞くとどんなイメージを持ちますか?

"姿勢"
というものを違う観点でお話をします。
・今の世の中、情報が多く何が正しいか分からない。
・自分軸で生きたい
・自分が本当に何がしたいのか分からない
・自分に自信が持てない
・やりたいことがあっても行動に起こせない
等々、どれか一つでも思い当たるものがあるかと思えます。

「え・・・?」
「何の話・・・?」
「上に書いてある話と姿勢って何の関係があるの??」
今読んでいる方はそう思っていると思います。
上に書いた悩みは人生に対する問題です。
ですが僕の見解はこうです。
姿勢というものは"その人の生き様が現れた姿"であり、

その根底には人生観や考え方、在り方がそのまま現れているのでは
ないか。

"人生観、考え方→姿勢に現れる"と言う式があるとしたら・・・
"姿勢を正す→人生観、考え方変わる"
と言う式が成り立ちそうですよね?

姿勢を正す=軸を作る=自然体
姿勢というものをこのように捉えています。
軸がある状態、自然体というのは
こころ、身体に力みがない状態なので、
五感、感性が正常に働きます。

(これは口で説明してもよくわからないと思うので、
ぜひお話会にきて感じて欲しい笑)

姿勢を正すことで
・自分の人生を見直したい方
・自分の本当にやりたいことを見つけた方
・本当の姿勢を知りたい方
・自分の本当の力を知りたい方
には何がしらのヒントが絶対にあると思うので、
ピンと来た方にはぜひ受けてほしいと思います!

WSもあります。
動きやすい格好でお越しください。希望者は、終了後お弁当ながら交流会有。
〜13:30位まで自由解散 (要予約)

講座内容

- 本日の軸とは
- 一般的にいいと言われる姿勢の弊害
- 本日の五感の使い方
- 根元から観るへ
- イメージするってなんでいいの?
- 本日の顔の意味とは

こんな盛りだくさんの内容ですので、
お楽しみに!



バンビの木箱 BANBINOKIBAKO

092-621-1666

banbinokibako@gmail.com

〒812-0068 福岡市東区社領1-2-9 (福中盛内)

バンビの木箱では、おこさま連れOKのイベントの企画や
水金ランチ・カフェ、雑貨販売をしています。
主に水・木・金 稼働中 レンタルもしています。

OPEN 10:00 CLOSE 17:00

公式 LINE アカウント
毎月のお知らせを配信中
時々クーポンも配布中↓

June

稼働日 ● ランチ日 ✂️ お野菜販売

6月のおしらせ

ランチ
講座の
お申込方法



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 マミーズフラ 常備菜 作りの会	4
5	6	7	8 ●	9	10	11
12	13	14	15 ふわっと 陰陽五行 +茶膳ごはん	16	17 ● マミーズフラ	18
19	20	21	22 ● ペビトレヨガ	23 姿勢の お話し会	24	25
26	27	28	29 骨盤底筋 ヨガ	30	31	

- ① お電話 月-金 10~17時
- ② Gmail (banbinokibako@gmail.com)
- ③ FB のメッセージ バンビの木箱
- ④ インスタグラムメッセージ banbinokibako
- ⑤ 公式 LINE アカウント バンビの木箱

最新情報はこちら



オーナーシェフチェンジ制のカフェランチです。

できるだけ事前の
ご予約をお願いします。

バンビの
ごはん



水曜ランチカフェ 時々金曜日
11:30 ~ 14:30 (数量限定)

日替わりランチプレート 1000円
お子さまプレートご相談ください
デザート 300円 ~ ドリンク 300円 ~

6/8 水

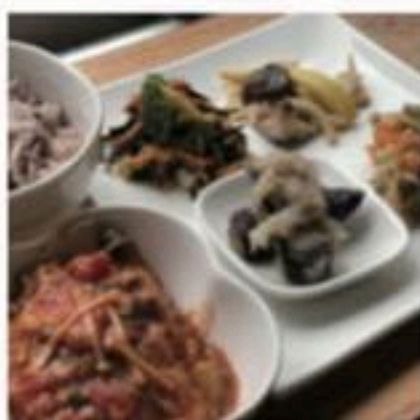


まいこのカレー

スパイスカレーと季節の野菜や
フルーツにスパイスを組み
合わせた副菜のワンプレート



6/17 水



発酵食堂 ゆか飯

身体は、食べたものからでき
ている！発酵食品とこだわりの
食材を使った料理で身体の
内側からキレイになれる
~ゆか飯~



6/22 水



muco家のいつもごはん

九州産の無・減農薬野菜を
中心に甘酒・塩麹を使った
muco家のいつものごはん
とおやつ

