

マイスペースここてらす 8月のお楽しみ

第2回 ♥ここてら女子会♥

とき：令和3年8月31日（火）13時～15時

ところ：マイスペース ここてらす古川

ないよう：ひんやりお菓子を食べてお茶のみトーク♥

自分でできる！ハンドマッサージでリラックス🌸

2回目の女子会なのですが、今回も男性でも女性でも参加可能です。

コロナ禍なので、セルフでもできるハンドマッサージで癒されタイム♪
でのんびりしたいと思っています。

お話やマッサージは、してもなくても。途中退室もOK！（*ω*）



野菜をたべよう！@ここてら菜園

とき：令和3年8月20日（金）11時～15時

ところ：マイスペース ここてらす石巻

ないよう：ここてら菜園で収穫した夏野菜を使って、
夏野菜カレーを作ろう！

（お昼寝もOK、途中退室もOKです◎）

ここてらすでも用意はありますが、水分補給用の飲料は各自ご持参ください。

トマト、ナス、ピーマン、ゴーヤを育てていますが、果たして収穫は出来るのか？！

当日は、カレーが
飛んでも気にならない
お洋服での参加をおススメし
ます！カレーが苦手な方は教
えてくださいね★

スタッフは
バリバリの
日本人です。
ご安心ください！



※感染症対策に関しては、裏面をご覧ください

お問合せ先

マイスペースここてらす古川 0229-22-0622

マイスペースここてらす石巻 0225-25-7609

（お電話は平日9:00～18:00まで、どちらでも対応可能です）

初めての方、ご家族・お知
り合いの方の見学だけでも
OKです♪ ご連絡お待ちしております
おります★

