

JAPANESE MUMS HANDS ON MARKET



Sunday 2nd June 10:00 ~ 16:00



- Pork miso SOUP
- Kara-age Bento



- Pet Figurines
- Replica Keychains



- Yomogi Steam
- Reflexology



- Herbal teas / Cream
- Mini Health Consultation



- Self care roller workshop
- Low fox DIYs



- Make your own Single steam vase arrangement
- Selling dried flowers bouquet

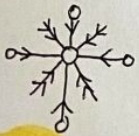


- Face painting

Shonan Japanese Kitchen

(Roseville)

Free activities for kids (Origami, coloring and more)



FloorMap

Winter MARKET + FOOD + WORKSHOP



**Eat in &
Take away**

フード・ドリンク販売

飲食スペース

ドライフラワー



Workshop

よもぎ蒸し
& リフレクソロジー



体験

ハーブティ&クリーム



ミニ健康相談

シュガー&クレイアート



Workshop

アロマ&ヘルシーリビング



Workshop



フェイスペイント



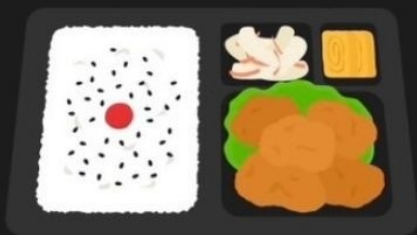
キッズ
コーナー

Enter

Food & Frink

MENU

Today's best



唐揚げ弁当	\$ 15
唐揚げonly	\$ 7
豚汁	\$ 6
チーズアメリカンドック	\$ 5

Limited offer

ある限り！



Drinks

Coke	\$ 3
Sprite	\$ 3
Fanta	\$ 3
Solo	\$ 3
Cold green tea	\$ 4
Ramune	\$ 4
Peach / Lychee tea	\$ 4
Ginger beer	\$ 4
Lemon lime bitters	\$ 4
Calpis	\$ 4
Kids apple juice	\$ 3
Water	\$ 3
Sparkling water	\$ 4



Profile

Satoko Masudome

- Atelier Green Nest -



シドニーでウェディングフラワーを学び、日本でハウスウェディングのフラワーセクションでも働いた経験があります。year 2 & 5の男の子のママです。

お花を飾りたいけど、すぐ枯れる、お手入れが大変とお店の方から相談を受けたことがきっかけで“色を残したままのドライフラワー”を試行錯誤の末実現！

これは是非たくさんの方に知ってもらいたいな！という思いから販売をスタート！その後はママ友から「私にもアレンジ教えて！」の一言をきっかけにワークショップも始めました。気楽に好きな花材で楽しめるワークショップを定期的で開催してます。

Winter Workshop

ワークショップ



一輪挿し
\$10

好きな花材から
オリジナル一輪挿し作成！
花瓶付き！



Kids
ボトル
フラワー
\$8

5種類のお花を
可愛く詰め込むよ！

販売



花束など
販売します！



@ateliergreennest_driedflower

– Yoshimi Oneness Naturopath –



ブルーマウンテンズ在住でYear 8の娘のママです。
普段はブルーマウンテンズのHealth food shopで
ナチュロパスとしてサプリやハーブのアドバイス&
個人でオンライン診療をしています。
あとマインドフルネスメディテーションクラスも行っ
ています。

自身の流産の経験や妊娠時の不安から来るストレス、子育て中に育児ノイローゼになった経験
や、その他怪我や病気など（諸々ありました...）を経て、もしあの時の自分と同じように1人で
悩んでいる人や苦しんでいる人がいるのであれば助けになりたい！と思っています。

心と体をケアし、1度きりの人生、楽しく人生を送りませんか？

毎週日曜日夜オンラインマインドフルネスメディテーションクラス開催中

妊婦さんのためのマインドフルネスグループのお問い合わせもお気軽に♡



Winter Workshop

カスタムブレンドハーブティー

■ \$10 (Small Bag)

3種類のハーブティーをお話うかがい
ながらあなたのお悩みに
合わせてお選びします♡

ハーブティーをご購入いただいた方には今回特別
にミニ健康相談や通常処方のみでご使用いただい
ている薬用のリキッドハーブも特別に試飲してい
ただけますよ！



多くのリピーターの皆様に冬のガサガサ乾燥肌
も、しっとり肌に✨とご好評いただいている
“薬用ハーブクリーム”もご購入いただけます！
ぜひお楽しみに！！



@yoshimi.oneness.naturopath

Profile

FUMI INOUE

– Facepaint.Fumi –



娘が大好きだったのがきっかけで始めたフェイスペインティング。

今では2人の息子たちも大好きになりました！
お誕生日会や、各種イベント、ちょっとしたプレイデートにも出張させてもらっています。

子供たちの笑顔に元気をもらい、子供たちの面白い発想からくるオーダーにスキルアップさせてもらっています。

日々挑戦！こんなパーティーはどうか？
こんな描けますか？ 気軽にご相談ください。

Winter Workshop

Face paint & Glitter

お母様方がワークショップにご参加頂いている間、お子さまにはフェイスペイントを楽しんでもらえます！

■ イベント特別価格! **\$5 only!**



About Me

Hi I'm Ritsuki



2013年からシドニー在住 現在7歳、6歳、2歳のママです。
長男出産後、自分を見失い、暗闇を漂う。育児に翻弄され自己犠牲するのが良い母親だと思い毎日を過ごす。

「これではいけない、もっと自分らしく生きたい」そう思い、食生活を見直し、自分のやりたい、好きな気持ちと向き合い

無理のないナチュラルな生活を始めると自然と心と身体とも整い始め、マイナス30キロ。リバウンドなし生活に成功。

旦那さんも鼻血が出るほど酷かった花粉症克服!

今は、インスタグラムを通じて、『食べて整える身体の知識』と、『なるべくお薬に頼らない生活』の発信をしています。

そして、お一人お一人、そのご家族にあった

「ナチュラルライフのスタート」のお手伝いをしています。

Winter Market Food and Workshop

Natural self care workshop

Make and Take

1bottle(10ml)

エッセンシャルオイルで
セルフケアローラー作り

\$15

Sleep & Relax (睡眠リラックス)

Head tension (頭ギューン)

Stress Away(ストレス)

Immunity(免疫サポート)

ほぼ毎日更新中
follow me on instagram



Profile

Yukako Kusatani



“毎日楽シク美シク”をモットーに、チャットウッド自宅で、骨盤美人体操、よもぎ蒸し、リフレクソロジーを行っています Yukakoです。

産後のギックリ腰をきっかけに骨盤美人体操をはじめ、インストラクター&リフレクソロジーの資格を取得しました。

よもぎ蒸しは、日本で初めて体験し、終わった後のお肌しっとり、身体の芯からポカポカ感にはまり、これはシドニーでも続けたい! と思い、始めました。

身体が元気だと、心も元気になります。まずは、気軽にお試しく下さいね♪

Winter Workshop

よもぎ蒸し体験(お洋服は着たままで足蒸し)
Yomogi Steam

参加費用 \$15

所要時間は 約 15 分

- 服を脱ぐのは抵抗ある...
- 生理中も蒸されたい...
- 気軽に温活を体験してみたいという方に足蒸しがおすすめ!

足蒸しのススメ

服を脱がなくてOK 生理中でもOK 気軽にセルフケア

足から温めて血流を良くすることで、足だけでなく全身が温まる感覚を感じます。下半身の冷えやむくみに最適!

STEP 01 黄土椅子のカバー装着

STEP 02 スポンジを上げる

STEP 03 マント着用

STEP 04 足蒸し

短パンなどを所持してもOK コシやヒザで履く 足蒸しは衣服着用をお願いします

リフレクソロジー
Reflexology

参加費用 \$15

所要時間は 約 15分



よもぎ蒸しで足先が温まったあとのリフレクソロジーは、気持ちいいですよ。

むくみ、冷えが気になる人はもちろん、相乗効果で免疫力あげて風邪の予防もしていきましょう。冷えた身体を温めにきてくださいね。



@yukakokusatani



Profile

RIE FUJINO

- Minime on the Cake -



13歳と11歳のふたりのママ。子供の2歳の誕生日に作ったシュガードールの魅力にはまって、そっくり人形をキーワードにオンラインショップを開業、約8年間で500点以上を販売。現在シュガードールに加え、クレイを使ったそっくりフィギュア商品も展開中。自宅ワークショップも開催しています。

Winter Workshop

Minime Sugar Art



展示販売

Replica Figures



Pet Figurines



オリジナルキーホルダーづくり

参加費用 15ドル~
所要時間は約5分

ごはんだけ 🤔 \$10
おかず3品 \$16
豪華に4品以上 ✨ + \$1 (お得♪)



and many more...!



minimeonthecake

