

61 ストレッチで美と健康を！ダイエット効果も

Aro Ma de リラク 岐阜駅前店 講師：中田

ご自宅などで簡単にできる、セルフストレッチを習得していただきます。講座の後はパートナーストレッチ及びヘッドマッサージ付。各10分

- 会場：岐阜市玉宮町2-9-4 柴田ビル2F ②無
- 対象：特になし
- 定員：1講座5名
- 持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物、あればヨガマット
- 材料費：一人500円

TEL: 058-214-6721
申込受付時間：10:00～19:00
定休日：不定休 担当者：中田

開催日時
8/26(金) 14:00～15:30
9/4(日) 13:00～14:30
9/21(水) 14:00～15:30

62 たるみ・肩こり解消術「自分で出来るワザ」

柳ヶ瀬スキンケアサロン 講師：藤田 峰子

赤ちゃんやアトピーの方にも安心な天然水を使います。顔や肩のコリがほぐれて、体がスッキリ！そして小顔にもなる体験をしてみませんか？！

- 会場：岐阜市神室町2-4 ②無
- 対象：成人女性
- 定員：1講座2名または1組
- 持ち物：ターバン、タオル3枚
- 材料費：1人800円 材料：天然水、ローション、クリーム

TEL: 058-262-1607
申込受付時間：11:00～18:00
定休日：水曜 担当者：藤田 峰子

開催日時
8/2(火) 10:30～12:00
8/7(日) 14:00～15:30

63 知って得する♪健康靴屋のマメ知識

シューズドクターおがわ 講師：小川 紘司

シューズドクターが教える足と靴のマメ知識(靴と中敷きの選び方、靴の正しい履き方、お手入れ等)が学べます。希望者には足のカルテプレゼント☆

- 会場：岐阜市竜田町2-1 ②有
- 対象：15歳以上
- 定員：1講座7名
- 持ち物：なし
- 材料費：無料

TEL: 058-263-2030
申込受付時間：10:00～18:00
定休日：水曜 担当者：小川 紘司

開催日時
8/3(水) 8/17(水) 10:30～11:45

64 ストレス発散!!加圧ボクササイズ!

プティカシエット 講師：平光 眞樹

ストレス発散しながらシェイプアップ!!体幹が鍛えられバランスの良い女性らしいボディに変身!!元プロボクサーが楽しく指導!

- 会場：岐阜市市橋5-11-7-105 ファミール上松1F ②有
- 対象：18歳以上女性
- 定員：1講座4名
- 持ち物：ペットボトル、タオル
- 材料費：なし

TEL: 058-274-6322
申込受付時間：10:00～19:00
定休日：日曜、月曜 担当者：岡安

開催日時
8/1(月) 10:00～11:30
14:00～15:30
19:00～20:30
8/21(日) 10:00～11:30
14:00～15:30

65 酵素で、あなたも健康美人!!

青木薬局 アピタ店 講師：岩井 久美子

酵素を使ったお菓子を食べながら、「酵素の働き」を学び、体の中から、健康美人になりませんか？

- 会場：岐阜市加納神明町6-1 アピタ岐阜店1F ②有
- 対象：特になし
- 定員：1講座4名
- 持ち物：なし
- 材料費：無料

TEL: 058-275-3132
申込受付時間：9:00～18:00
定休日：なし 担当者：岩井 久美子

開催日時
8/10(水) 14:00～15:30
8/27(土) 14:00～15:30
9/8(木) 14:00～15:30
18:00～19:30

66 シャンプーの選び方

理美容サロン かみきりむし 講師：浅井 弘充

ご持参いただいたシャンプーで実験を通して中身についてお話しします。シャンプーの仕方についても教えます。

- 会場：岐阜市高砂町5-21-4 ②有
- 対象：小学生以上
- 定員：1講座10名
- 持ち物：普段お使いのシャンプー
- 材料費：無料

TEL: 058-263-5766
申込受付時間：7/19(火)9:00～19:00
定休日：毎週月、第1火、第3日曜 担当者：浅井 弘充

開催日時
8/21(日) 10:00～11:30 予定

67 おへそからはじめる“陽健康ヨガ”で免疫力UP

イルチブレインヨガ 岐阜スタジオ 講師：小石 民代

第二の脳といわれる「腸」、腸が硬くなると便秘・冷え性・不眠・無気力など症状が出ます。そして、その秘密は“おへそ”に!

- 会場：岐阜市長住町2-2 都ビル5F ②無
- 対象：18～65歳
- 定員：1講座10名
- 持ち物：柔な服装、タオル
- 材料費：無料

TEL: 058-266-7270
申込受付時間：10:00～18:00
定休日：月曜 担当者：服部 美智子

開催日時
8/27(土) 14:00～15:00
9/17(土) 14:00～15:00

音楽・美術・ファッション



68 丸くないリング

MAGICO&Dec. 講師：長谷川 邦義

真鍮素材の丸くない状態のリングを、トンカチを使って、「トントン、カンカン」と丸くしていく作業です。作業時間は1時間!詳しくは「丸くないリング MAGICO 岐阜」で検索を!!

- 会場：岐阜市日ノ出町2-6 ②無
- 対象：特になし
- 定員：1講座2名
- 持ち物：なし
- 材料費：一人1,000円 材料：真鍮リング

TEL: 058-266-5503
申込受付時間：15:00～19:00
定休日：月、火曜 担当者：長谷川 邦義

開催日時
8/1(月)、8/9(火) 9/12(月)
①12:00～13:30
②14:00～15:30
③16:00～17:30
④18:00～19:30

69 きっと見つかる!あなたに似合う帽子♪

河田帽子店 講師：山田 忍

帽子選びでお困りの方必見♪頭のサイズや形は勿論、体型やファッションに合わせた帽子選びのコツをレクチャーします!帽子の手入れも少し伝授☆

- 会場：岐阜市美園町3-12 ②有
- 対象：特になし
- 定員：1講座4名
- 持ち物：あれば、普段かぶっている帽子
- 材料費：無料

TEL: 058-262-2955
申込受付時間：10:00～18:00
定休日：なし 担当者：岩見 由布

開催日時
8/2(火) 8/9(火) 11:00～12:00

70 自分の似顔笑(絵)を描いてみよう!

(株)グラフィック・ラング 講師：小森 章喜

ビジネスに必見!笑顔の似顔絵を使って、名刺、フェイスブック、パンフレットなどに…。原画はその日に持ち帰り後日画像データにしてメールします。

- 会場：岐阜市加納鉄砲町1-25 ②有
- 対象：30歳以上
- 定員：1講座4名
- 持ち物：メールアドレス
- 材料費：一人100円

TEL: 090-2610-0912
申込受付時間：10:00～11:30
定休日：土、日、祝、祭日 担当者：小森

開催日時
8/9(火) 10:00～11:30

71 パーソナルメイク

M'S ONE 講師：篠田・熊谷

ご自身のメイク道具を使い、今どきメイクを学びましょう。

- 会場：岐阜市長良福光2695-2 岐阜都ホテル3F ②有
- 対象：特になし
- 定員：1講座2名または1組
- 持ち物：ご自身のメイク道具一式
- 材料費：無料

TEL: 058-232-0077
申込受付時間：10:00～19:00
定休日：月曜 担当者：熊谷

開催日時
8/9(火) 8/31(水) 10:00～12:00

72 真珠のプチネックレスを作ろう

ベルルパロック 講師：宮本 ちいこ

色とりどり、形様々な数十種類の淡水パールの中から好きな粒を選んでプチネックレスを作りましょう。自分へのご褒美やパートナーへプレゼントに。

- 会場：岐阜市日ノ出町1-7 ②無
- 対象：特になし
- 定員：1講座6名または3組
- 持ち物：なし
- 材料費：一人1,200円 材料：真珠、金具、テキスト

TEL: 058-266-8978
申込受付時間：11:00～17:00
定休日：金曜、土曜 担当者：宮本 ちいこ

開催日時
8/10(水) 11:00～11:30
14:00～14:30
9/25(日) 11:00～11:30

73 素敵の秘訣!イメージコンサルティング入門

丸鹿商店 講師：森 明子

就活等で第一印象を良くしたい方も、いつまでも若々しくオシャレを楽しみたい方も、個性を際立たせるデザインと色がある事を体感しに来ませんか？

- 会場：岐阜市太郎丸2162-18 ②有
- 対象：18歳以上(18歳未満の同伴も不可)
- 定員：1講座2名または1組(4名まで)
- 持ち物：なし
- 材料費：無料

TEL: 090-4261-0657
申込受付時間：10:00～17:00
定休日：日曜、祝日 担当者：森 明子

開催日時
8/6(土) 8/3(土) 9/8(木) 10:00～11:00

くらし・文化・スポーツ



74 香道体験

(有)大野仏壇総本店 講師：大野 仁志

日本の伝統文化である香道、雅の世界にひととき身を置いてみませんか

- 会場：岐阜市西野町1-13 ②無
- 対象：成人男女
- 定員：1講座10名
- 持ち物：正座ができる服装、靴下着用
- 材料費：無料

TEL: 058-264-1003
申込受付時間：10:00～17:00
定休日：なし 担当者：大野 仁志

開催日時
9/14(水) 10:00～12:00

75 “占い体験講座”あなたの金運はいつ来るか

占いスタジオPINK MUG 講師：伊藤 清

だれにでもある金運がいつ来るのか!をテーマに、あなたの金運が来る時期と金運の呼び込み方をお教えます。又、健康についてのお話もします。

- 会場：岐阜市東金宝町1-11 ソレイドールビル2F ②無
- 対象：興味のある方どなたでも
- 定員：1講座5名または3組
- 持ち物：ペンとメモ帳
- 材料費：無料

TEL: 090-4089-0241
申込受付時間：10:00～21:00
定休日：日曜 担当者：伊藤 清

開催日時
8/4(木)、8/7(日) 8/16(火)、8/19(金) 8/26(金) 14:30～16:30
18:00～20:00

76 木に包まれた暮らしと省エネ住宅

木材情報館 Sakura(ヤマカタヤ産業株式会社) 講師：一級建築士 大橋

ショールームにて木に触れ、木のある暮らしをご紹介。知って得する補助金活用術と省エネで得する住まいをアドバイス! (お子様と別講座受講OK)

- 会場：岐阜市西河渡2-11 ②有
- 対象：中学生以上
- 定員：1講座5名
- 持ち物：なし
- 材料費：無料

TEL: 058-271-3111
申込受付時間：10:00～17:00
定休日：予約制 担当者：戦略企画室

開催日時
8/6(土) 8/20(土) 9/10(土) 11:00～12:00
14:00～15:00