

### 78 ゴムバンド運動で美姿勢作り！！

カイロプラクティックサロン 伝々夢志 講師：岡田・大橋・板津



骨盤のひらき、ゆがみから肩こりや首こり、腰痛などの不調が出てきます。ご自分のゆがみを知って、ゴムバンド体操でスッキリ体験をして頂きます。

- 会場：岐阜市茜部菱野2-63-1 **有** [MAP① E-3]
- 対象：女性のみ
- 定員：1講座2名または1組
- 持ち物：タオル1枚
- 材料費：無料

開催日時  
7/21(金)  
8/18(金)  
9/1(金)  
10:00～11:30  
14:00～15:30

お申込み  
TEL: 090-8471-0616  
申込受付時間：9:00～21:00  
定休日：不定休 担当者：岡田

### 79 身体が変わる！「針灸・整体」体験講座

SaMメディック 講師：丹羽 愛



気軽に針の神秘が体験できる講座。身体のメカニズムを学べ、あなたが長年悩まされてきた疑問が解決するかも 頭痛・肩こり・腰痛・生理痛。子連可

- 会場：岐阜市宇佐南2-11-5 **有** [MAP① D-2]
- 対象：女性 ※小児対応可
- 定員：1講座1名
- 持ち物：タオル1枚・短パン
- 材料費：500円(材料代)

開催日時  
8月・9月の  
祝日を除く  
毎週火曜・金曜  
14:00～15:00  
15:00～16:00

お申込み  
TEL: 058-216-4177  
申込受付時間：13:00～16:00  
定休日：日曜、祝日 担当者：丹羽 愛

### 80 子どもの薬を減らしたいママのための講座

山本薬局 講師：山本 竜司



子どもの薬の飲ませ方は？薬を飲ませていいの？薬局が教える、薬の前に丈夫になってもらうための話をしましょう。

- 会場：岐阜市西荘3-23-14 **有** [MAP① D-1]
- 対象：お子様をお持ちのご家族なら誰でもOK
- 定員：1講座6名または3組
- 持ち物：なし
- 材料費：無料

開催日時  
7/23(日)  
10:00～11:00

お申込み  
TEL: 090-1410-5847  
申込受付時間：9:00～21:00  
定休日：日曜 担当者：山本 竜司

### 81 酵素で、美と健康を！

青木薬局 アピタ店 講師：岩井 久実子



酵素ジュースでティータイムを楽しみながら、酵素を使って体の中から、キレイに健康になる方法を学びましょう。(酵素ダイエットの相談もOK)

- 会場：岐阜市加納神明町6-1 アピタ岐阜店1F **有** [MAP① D-2]
- 対象：特になし
- 定員：1講座4名
- 持ち物：なし
- 材料費：無料

開催日時  
7/20(木)  
10:00～11:30  
14:00～15:30  
7/22(土)  
14:00～15:30

お申込み  
TEL: 058-275-3132  
申込受付時間：9:00～19:00  
定休日：無休 担当者：岩井 久実子

### 82 腸を刺激する健康ヨガで美しくスリムになる

イルチブレインヨガ 岐阜スタジオ 講師：小石 民代



体の中心にあるおへそとその周りを特殊な棒を使いほぐすことで体の血循環、消化、免疫機能を促し深い呼吸ができます。腸と脳の講座付き。

- 会場：岐阜市長住町2-2 岐阜都ビル5F **無** [MAP① C-3]
- 対象：18～65歳
- 定員：1講座5名
- 持ち物：動きやすい服装、汗拭きタオル
- 材料費：無料

開催日時  
7/30(日)  
8/6(日)  
8/20(日)  
14:00～15:00

お申込み  
TEL: 058-266-7270  
申込受付時間：10:00～  
定休日：月曜 担当者：小石 民代

### 83 浴衣着付けをマスターしよう！

(株)M'S ONE 講師：篠田



キレイに簡単に1人で浴衣が着れるコツをお伝え致します。夏祭りに向けて是非マスターしましょう！

- 会場：岐阜市長良福光2695-2 岐阜都ホテル3階 **有** [MAP① A-3]
- 対象：高校生以上・女性のみ
- 定員：1講座3名
- 持ち物：浴衣・帯(小物は貸し出します)
- 材料費：1人500円 着付に必要な小物類

開催日時  
7/21(金)  
7/26(水)  
10:30～12:30

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

### 84 チャクラ・クリアリングの方法教えます。

Lotus フラワーエッセンス 講師：齋藤 佐世子



フラワーエッセンスを使ってチャクラのクリアリングをしましょう。セルフケアすることで、心身魂の状態が自分で理解できます。

- 会場：岐阜市加納清水町1-42 平光ビル4F **無** [MAP① D-3]
- 対象：特になし
- 定員：1講座4名
- 持ち物：ペンデュラム
- 材料費：無料

開催日時  
8/30(水)  
9/6(水)  
13:00～14:30

お申込み  
TEL: 090-1678-5211  
申込受付時間：10:00～17:00  
定休日：完全予約制 担当者：齋藤

### 85 かかとツルツル♪セルフケア

Salon de Ange 講師：吉田



サンダルの季節になりましたね。ガサガサかかとをセルフケアし、ツルツルにしましょう。

- 会場：岐阜市美園町4-28 **有** [MAP① C-3]
- 対象：18歳以上の女性
- 定員：1講座3名
- 持ち物：パンツスタイルでお越し下さい
- 材料費：500円

開催日時  
7/24(月)  
8/1(火)  
8/5(土)  
10:00～11:30

お申込み  
TEL: 058-216-0809  
申込受付時間：10:00～15:00  
定休日：不定休 担当者：吉田

### 86 肩専門治療院が教える、五十肩改善体操！！

肩こり・五十肩専門治療院 lism(リズム) 講師：南 宣宏



なかなか治らない五十肩。ご自分でもできることはあります。肩専門治療院院長が簡単な体操を伝授！ガンコな五十肩を早く改善しましょう！！

- 会場：岐阜市茜部野瀬2-70-3(みなみ鍼灸接骨院内) **有** [MAP① E-2]
- 対象：不問
- 定員：1講座2名
- 持ち物：動きやすい服装(ジャージ等)
- 材料費：無料

開催日時  
7/22(土)・29(土)  
8/5(土)・19(土)・  
26(土)  
14:00～15:30

お申込み  
TEL: 070-5449-5957  
申込受付時間：13:00～17:00  
定休日：土曜午後、日曜、祝日 担当者：南 宣宏

### 87 匂う男から香る男に俺はなる！！

Blume. 講師：稲葉・高館



天然アロマオイルを使い、自分オリジナルのデオドラントスプレーを作っていただけます。香る男になりたい男性。是非ご参加ください。

- 会場：岐阜市日ノ出町2-11 Blume **無** [MAP① C-3]
- 対象：男性、ご夫婦
- 定員：1講座8名または4組
- 持ち物：なし
- 材料費：1,000円

開催日時  
8/20(日)  
13:00～14:30  
15:30～17:00

お申込み  
TEL: 070-6412-7436  
申込受付時間：11:00～19:00  
定休日：月曜、第3日曜 担当者：タカダテ

### 88 東洋医学による針灸体験会

まつお鍼灸マッサージ治療院 講師：松尾 将典



東洋医学の考え方を基礎とした針灸の体験です。髪の毛と同じくらい細い針を使用し、ほんわか暖かいお灸を体験してみませんか？頭痛、腰痛、冷え症

- 会場：岐阜市葭町2-9-3 **有** [MAP① C-2]
- 対象：20歳以上の女性
- 定員：1講座3名
- 持ち物：なし
- 材料費：500円

開催日時  
7/18(火)  
10:30～11:30

お申込み  
TEL: 090-2132-9903  
申込受付時間：12:00～17:00  
定休日：祝日、日曜 担当者：松尾 将典

### 89 靴の選び方のコツ、お教えます！！

足にやさしい靴店広瀬本店 講師：広瀬 頼彦



靴を選ぶ際に失敗しないためには、「自分の足の形」を知ることが大切です。足を計測し、どのような感じがフィットしているか学びましょう。

- 会場：岐阜市神室町2-13 **無** [MAP① C-3]
- 対象：20才以上 女性
- 定員：1講座3名
- 持ち物：ウォーキングシューズ
- 材料費：無料

開催日時  
8/3(木)  
8/9(水)  
8/24(木)  
11:00～11:50

お申込み  
TEL: 058-262-3966  
申込受付時間：10:00～19:00  
定休日：無休 担当者：広瀬 頼彦

## 美味

### 90 魔法の米粉を使ってピザ作り

(株)ADフィールド岐阜 講師：パンお菓子教室講師



従来の米粉とはふくらみ方が違う「神授米」の米粉を使って作ります。新商品の「神授米」のお粥のおみやげ付。

- 会場：岐阜市宇佐南リフォームナベヤ **有** [MAP① D-2]
- 対象：18歳以上 男女問わず
- 定員：1講座6名
- 持ち物：エプロン
- 材料費：1,500円

開催日時  
8/26(土)  
9/1(金)  
10:15～12:30

お申込み  
TEL: 058-247-8711  
申込受付時間：10:00～17:00  
定休日：土曜、日曜 担当者：谷重

### 91 あるもので、チャチャッとごはん♪

ラッポルティ 講師：杉浦 世史子



何でも良いので食材を2品持参して頂き、その場にある食材で3～4品作ります。

- 会場：岐阜市六条北4-4-8 葛西ビル303 **有** [MAP① D-2]
- 対象：20代～50代女性
- 定員：1講座3名
- 持ち物：エプロン、お持ち帰りタッパー、食材2品
- 材料費：1,000円

開催日時  
7/18(火)  
9/5(火)  
10:00～12:00

お申込み  
TEL: 058-275-8240  
申込受付時間：10:00～18:00  
定休日：日曜 担当者：杉浦 世史子

### 92 自宅でカンタン本格派ドルチェを学ぼう！

リストランテ・イル・プレジデンテ 講師：渡辺 泰徳



ご自宅で本格派ドルチェを作ってみませんか？ティラミスの作り方を本場イタリアで修行したシェフから直接学べます！イタリア語のミニ講座付き。

- 会場：岐阜市金町8-10 荒井ビル1F **無** [MAP① C-3]
- 対象：特になし
- 定員：1講座6名
- 持ち物：エプロン、筆記用具
- 材料費：500円

開催日時  
7/18(火)  
9/4(月)  
14:00～15:30

お申込み  
TEL: 058-215-5626  
申込受付時間：15:00～18:00  
定休日：日曜 担当者：渡辺 泰徳

### 93 ご自宅で再現できる「本格和食料理」とは？

旬味 よしべえ 講師：長縄 輝人



この道27年の本格和食料理人(大将)が教えます。ご自宅でも出来る「料理店のあんかけと盛り付け方」これで、家族みんながHAPPYに♪

- 会場：岐阜市川部5-32-1 **有** [MAP① B-1]
- 対象：成人女性・男性
- 定員：1講座10名
- 持ち物：エプロン、家庭用包丁、小なべ
- 材料費：1,000円

開催日時  
7/19(水)  
10:00～12:00

お申込み  
TEL: 080-2624-3941  
申込受付時間：10:00～13:00  
定休日：水曜 第4火曜、水曜連休 担当者：長縄 利佳子

### 94 日本茶セミナー、今年の新茶を楽しむ

明治屋茶舗 講師：藤森 茂美



今年も美味しい新茶が出来ました。日曜の午前、お茶とお菓子とお話してゆったり過ごしませんか。※香水等香りのきついものはご遠慮下さい。

- 会場：岐阜市金町6-9 **有** [MAP① C-3]
- 対象：特になし
- 定員：1講座6名
- 持ち物：ふきん(ハンカチ可)
- 材料費：400円 テキスト、お茶、茶菓子

開催日時  
8/20(日)  
10:15～11:30

お申込み  
TEL: 058-262-0602  
申込受付時間：10:00～11:30  
定休日：日曜、祝祭日 担当者：藤森 茂美