

### 66 万能酵母液で腸内環境を整えよう。 NEW

酵素浴 香和 講師：河田 弘香



玄米を使って酵母液を作ります。手作りの万能酵母液を取り入れて腸内環境を整え、醗酵の素晴らしさを感じて下さい。

- 会場：岐阜市月丘町3-8
- 対象：特になし
- 定員：1講座6名
- 持ち物：500mlの空ペットボトル。じょうご。
- 材料費：700円

TEL：070-1626-5673  
申込受付時間：10:00～19:00  
定休日：日曜 担当者：河田 弘香

開催日時：7/23(火) 7/25(木) 10:00～11:00

### 67 魔法のアイメイクレッスン

メナード化粧品 北野町代店 講師：加藤 育代



「その1ミリで印象は変わる」この夏、目元から印象チェンジ！クールorフェミニン、どっちがお好き？

- 会場：岐阜市北野町51-7
- 対象：特になし
- 定員：1講座4名
- 持ち物：なし
- 材料費：無料

Mail：m-beauty-treatment@yahoo.co.jp  
申込受付時間：10:00～  
定休日：火曜 担当者：加藤 育代

開催日時：7/31(水) 8/4(日) 8/25(日) 9/4(水) 10:00～11:30

### 68 似合う眉発見。描き方レッスン

ヒロセヤ本店 講師：広瀬



「眉で人生が変わる!?」眉で顔の印象の80%が決まります。自分に似合う眉、美人眉伝授♪

- 会場：岐阜市真砂町9-2
- 対象：女性
- 定員：1講座2名
- 持ち物：なし
- 材料費：500円

TEL：058-251-3255  
申込受付時間：10:00～18:00  
定休日：第1、2、3木曜 担当者：広瀬 和香

開催日時：7/24(水) 7/29(月) 8/3(土) 13:00～14:00 8/1(木) 10:00～11:00

### 69 セルフお灸で健康美人～入門編～ NEW

鍼灸院ひかり 講師：松崎 裕子



おうちで安全にできるお灸の方法とお困りの症状に合うツボをご紹介します。お灸のお土産付きなので、翌日からすぐに実践できます。

- 会場：岐阜市東鷯3-70-2 メゾンひかり103号室
- 対象：成人女性(妊娠中の方はご遠慮ください)
- 定員：1講座3名
- 持ち物：腕や足をしやすい服装
- 材料費：1,000円

Mail：hikari103hari@gmail.com  
申込受付時間：10:00～18:00  
定休日：不定休 担当者：松崎 裕子

開催日時：8/7(水) 10:00～11:30

### 70 肩コリ・腰痛・スマホ首 スッキリ体操 NEW

カイロプラクティック ウェルネスカラー 講師：伊藤 真梨



体の痛み、不調、スポーツメンテナンスの為の加圧トレーニングを、みんなで楽しくやりましょう。おうちでできる簡単で効果的な体操です。

- 会場：岐阜市芋島1-10-17
- 対象：6才～
- 定員：1講座5名
- 持ち物：なし
- 材料費：500円 ゴムバンドレンタル料

TEL：058-249-2022  
申込受付時間：9:00～20:00  
定休日：日曜 担当者：伊藤 真梨

開催日時：8/3(土) 10:00～11:30 13:00～14:30 16:00～17:30

### 71 アトピーさんも！天然由来成分☆洗顔体験☆

フェイシャルサロン W&D 講師：加藤 奈美



肌や身体について話をして洗顔体験☆年令性別肌タイプ不問、化学物質不使用、トラブル肌でも使える、お化粧品も落とせる、洗顔料を使用しています。

- 会場：岐阜市桜木町2-18
- 対象：大学生以上(小、中、高校生は親子でどうぞ)
- 定員：1講座2名 又は1組2名
- 持ち物：なし(終了後メイクされる方はメイク用品)
- 材料費：無料

TEL：090-6076-4190  
申込受付時間：10:00～20:00  
定休日：土曜午後、日曜、祝日 担当者：加藤 奈美

開催日時：7/23(火)、7/26(金)、7/29(月) 8/1(木)、8/7(水)、8/22(木) 8/27(火)、8/30(金)、9/2(日)、9/4(水) 13:30～15:00 8/10(土)、8/24(土) 10:00～11:30

### 72 サプリメントの効き目をよくする秘訣

山本薬局 講師：山本 竜司



どれから始めてどう選ぶ？サプリにまつわる疑問を回答！何種類まで飲んでOK？やみくもに飲んでも効果減!!

- 会場：岐阜市西荘3-23-14
- 対象：年齢問わず誰でもOK
- 定員：1講座6名
- 持ち物：飲まれているサプリメントがあればご持参ください
- 材料費：無料

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

開催日時：7/24(水) 10:00～11:00

### 73 おしえてシューフィッター私の足ってどんな足

足にやさしい靴店 広瀬本店 講師：広瀬 頼彦



足の形は人それぞれ違います。ご自分の足のサイズ・特長を知り「靴選び」や「足のトラブル」から守るストレッチや歩き方を学びませんか？


- 会場：岐阜市神室町2丁目13番地
- 対象：14才以上女性
- 定員：1講座2名
- 持ち物：ウォーキングシューズ
- 材料費：無料

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

開催日時：7/25(木) 8/1(木) 8/8(木) 8/15(木) 11:00～11:50

### 74 女性鍼灸師による女性の為のからだ相談会♪

SaMメディック 講師：今井、丹羽



鍼の効果は？私に合う？実際に見て触れて体験しましょう！冷えむくみ生理痛ホルモン関係など特有な症状が少しのことで笑顔に。子連れ歓迎♪


- 会場：岐阜市宇佐南2-11-5
- 対象：特になし
- 定員：1講座1～2名
- 持ち物：短パン、タオル1本、Tシャツ
- 材料費：500円 鍼、消毒品代

TEL：058-216-4177  
申込受付時間：12:00～17:00  
定休日：日曜、祝日 担当者：今井

開催日時：8/1(木)～9/5(木) 毎週火・水・木(お盆休みは除く) ①13:00～13:30 ②14:00～14:30 ③15:00～15:30 ④16:00～16:30

### 75 鍼灸説明&鍼灸施術体験会 NEW

まつお鍼灸マッサージ治療院 講師：松尾 将典



鍼灸って何をやるの？という針やお灸を使っているか知りたい。など不安を解消するために行います。お家でできるお灸やストレッチ教えます。

- 会場：岐阜市葭町2-9-3
- 対象：20才以上
- 定員：1講座3名
- 持ち物：なし
- 材料費：300円

TEL：090-2132-9903  
申込受付時間：9:00～12:00  
定休日：日曜 担当者：松尾 将典

開催日時：7/24(水) 11:00～12:00

### 76 美姿勢になるための簡単セルフ整体！

肩の専門治療院 リズム(みなみ鍼灸接骨院内) 講師：南 宣宏



いつの間にか、「悪姿勢」になっておられる方、とっても多いです！でも、何をやったら良いか分からない…そんな方に、簡単整体をご紹介します！

- 会場：岐阜市西川手8-100-1 有限会社 かいご屋
- 対象：40歳以上の女性
- 定員：1講座5名
- 持ち物：動きやすい服装
- 材料費：無料

TEL：070-5449-5957  
申込受付時間：13:00～16:00  
定休日：土曜午後、日曜、祝日 担当者：南 宣宏

開催日時：8/3(土) 8/24(土) 14:00～15:00

### 77 イルチブレインヨガを体験してみよう！

イルチブレインヨガ 岐阜スタジオ 講師：小石 民代



健康の自給自足は自分を知ることから！呼吸・瞑想で自分を愛し関心を持ってみる時間を体験しよう

- 会場：岐阜市長住町2-2 岐阜都ビル5F
- 対象：男女年齢問わずOK
- 定員：1講座5名
- 持ち物：動きやすい服
- 材料費：無料

TEL：058-266-7270  
申込受付時間：10:00～22:00  
定休日：月曜 担当者：小石 民代

開催日時：7/25(木)、7/31(水) 8/3(土) 14:00～16:00 7/28(日)、8/10(土) 10:00～12:00

### 78 おうちで簡単美肌つくりセルフケア教室 NEW

メナードフェイシャルサロン CANDY MINT 講師：木村 亜衣



おうちで毎日のお手入れを見直ししながら、簡単にできるマッサージやW洗顔

- 会場：岐阜市橋本町1-10 アクティブG3F
- 対象：特になし
- 定員：1講座3名
- 持ち物：ハンドタオル
- 材料費：1,000円(基礎化粧品)

Mail：candymint3100@gmail.com  
申込受付時間：10:00～19:00  
定休日：奇数月第3火曜 担当者：木村 亜衣

開催日時：7/25(木) 8/10(土) 10:30～12:00 13:30～15:00

### 79 太らないガトーショコラ作りとダイエットのお話。

プティカジェット 講師：岡安 千恵美・緒方 陽平



食べてダイエット！楽しくダイエット！が出来たら続くの、と思いませんか？お菓子を作って食べて、楽しいダイエットのお話を聞きに来ませんか？


- 会場：岐阜市市橋5-11-7 ファミール上松1F
- 対象：成人男女
- 定員：1講座2名
- 持ち物：エプロン・フェイスタオル
- 材料費：700円

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 千恵美

開催日時：7/31(水) 11:00～12:30 15:00～16:30 19:00～20:30 8/10(土) 14:00～15:30

### 80 話題のキックボクシングで楽しく痩せよう！

coa3 studio 講師：平光 真樹



話題のキックボクシングを取り入れたプログラムで楽しみながら効率的にダイエット。美脚・美尻を目指して一緒に汗を流しましょう♪


- 会場：岐阜市加納清水町1-43 1F
- 対象：18～70才未満
- 定員：1講座2組(1組2名まで)
- 持ち物：タオル、スポーツウェア、水分、シューズ
- 材料費：無料

TEL：090-4405-1896  
申込受付時間：10:00～21:00  
定休日：不定休 担当者：平光 真樹

開催日時：7/25(木)、7/26(金) 8/5(月)、8/6(火) 15:00～16:30 8/31(土)、9/1(日) 17:00～18:30

### 81 脚のむくみ、冷え。気になりませんか？

カイロプラクティックサロン 伝々夢志 講師：岡田・堀口



くつ下の跡が消えない、夏でも冷えている、セルライトも！改善方法をお伝えします。希望者にはうれしい骨盤調整体験付きです♪

- 会場：岐阜市茜部菱野2-63-1
- 対象：女性
- 定員：1講座2名
- 持ち物：タオル1枚
- 材料費：無料

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

開催日時：7/29(月)、8/5(月) 8/7(水)、8/31(土) 10:00～11:30 14:00～15:30



## 美味



### 82 かんたん♪おうちで出来るキムチ作り講座!!

焼肉 味みの 講師：小坂



簡単レシピでおうちでも、専門店のキムチが作れます!!講座で作ったキムチは、そのままおうちで食べられます!!

- 会場：岐阜市日ノ出町5-10
- 対象：特になし
- 定員：1講座8名
- 持ち物：エプロン、筆記用具
- 材料費：500円

TEL：058-265-0003  
申込受付時間：10:00～23:00  
定休日：不定休 担当者：小坂

開催日時：7/24(水) 7/31(水) 8/21(水) 8/28(水) 14:00～15:30

### 83 中までふっくら美味しい網焼蒸料理の作り方

小林漆陶 講師：左橋、小林



蓋付陶板を使って美味しい網焼・焙焼・蒸し料理の作り方を実演します。実際に試食して頂き遠赤効果で中までふっくら仕上がっているか確かめます。

- 会場：岐阜市美殿町6番地
- 対象：特になし
- 定員：1講座8名
- 持ち物：なし
- 材料費：300円

TEL：058-265-9312  
申込受付時間：10:00～18:00  
定休日：木曜 担当者：小林

開催日時：7/30(火) 11:00～13:00 14:30～16:30