18 あなたの膝は大丈夫？膝らくらくセルフケア

みなみ鍼灸接骨院　講師：南 宣宏

女性に多い膝の痛み。最近正座がしにくくなったあなた。これから寒くなるにつれ、痛みが強くなりやすいです。簡単なセルフケアを学びませんか。

●会場：岐阜市茜部野瀬2-70-3　Ⓟ有
●対象：40～60歳くらいの女性　●定員：1講座3名
●持ち物：ハーフパンツなどの膝が出せる動きやすい服装
●材料費：無料

開催日時　10/8（水）13:30～14:30

お申込み　TEL：070-5449-5957
申込受付時間：13:00～20:00
定休日：土曜午後、日曜、祝日　担当者：南

19 美人度アップ!!「眉の描き方教室」

柳ヶ瀬スキンケアサロン　講師：藤田 峰子

貴女に合う眉の描き方で、ナチュラルな魅力を引き出しませんか！ 眉が変わると表情が活き活きして、貴女の好感度が上がりますよ♡

●会場：岐阜市神室町2-4（高島屋南口）　Ⓟ無
●対象：成人女性　●定員：1講座2名
●持ち物：眉用メイク道具（ペンシルなど）
●材料費：無料

開催日時　10/6（月）11:00～12:00
10/11（土）13:00～14:00
10/24（金）14:00～15:00

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

20 カルシウムのこと、本当に知っていますか？

マイクロアルジェコーポレーション　講師：木村 治人

あなたの骨の強さを測定した上でカルシウムが骨以外にも大切なお話をします。元気に暮らしたい人、必聴です。商品サンプルもプレゼントしますよ。

●会場：岐阜市曙町4-15　Ⓟ有
●対象：50～70歳女性　●定員：1講座8名
●持ち物：なし　●材料費：無料

開催日時　10/11（土）
10/28（火）10:30～11:30
13:30～14:30

お申込み　TEL：0120-48-5504
申込受付時間：10:00～17:00
定休日：日曜　担当者：後藤

24 玄米ご飯の炊き方。健康志向。自然志向

自然愛食研 合同会社　講師：髙井 勝

玄米50%白米50%を通常の炊飯器でおいしく炊く方法。野菜の簡単アク取り方。薬草の話。今日の夕食より実践しましょう。

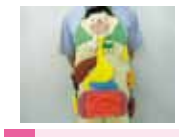
●会場：岐阜市三田洞東2-9-1　Ⓟ有
●対象：不問　●定員：1講座8名
●持ち物：エプロン　●材料費：無料

開催日時　10/3（金）10:00～11:30

お申込み　TEL：090-5860-4295
申込受付時間：9:00～18:00
定休日：水曜、日曜　担当者：髙井

25 健康なウンチって!? 親子で学ぶウンチの話

岐阜ヤクルト販売㈱岐阜中央センター　講師：高田 浩幸



エプロンシアター『おなか元気教室』おなかの探検!! 食べた物はどうなるの？ 健康なウンチは水に浮くの？ 沈むの？ウンチ模型で実験!!

●会場：岐阜市坂井町1-17　Ⓟ有
●対象：親子参加（お子様は小学生以下）　●定員：1講座5名
●持ち物：なし　●材料費：無料

開催日時　10/4（土）10:30～11:30
13:30～14:30

お申込み　TEL：058-253-2080
申込受付時間：13:00～16:00
定休日：土曜、日曜　担当者：児玉

26 知ると健康になれる靴の選び方!!

足にやさしい靴店 広瀬本店　講師：広瀬 頼彦

日常生活を今より健康に過ごすための靴選びには、足の計測で正確なサイズや足の特徴を知りましょう。正しい靴が正しい歩行を導きます。

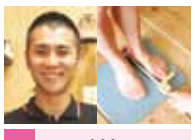
●会場：岐阜市神室町2-13　Ⓟ無
●対象：20～80歳　●定員：1講座4名
●持ち物：お気に入りの靴一足（診断いたします）
●材料費：無料

開催日時　10/8（水）
10/16（木）
10/22（水）10:30～11:30

お申込み　TEL：058-262-3966
申込受付時間：10:00～18:00
定休日：無休　担当者：広瀬

30 知って得する!!健康靴屋のマメ知識♪

足と靴の専門店 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。希望者に足のカルテプレゼント☆

●会場：岐阜市竜田町2-1　Ⓟ有
●対象：不問　●定員：1講座8名
●持ち物：なし　●材料費：無料

開催日時　10/1（水）13:00～14:15
10/15（水）10:30～11:45
13:00～14:15

お申込み　TEL：058-263-2030
申込受付時間：10:00～18:30
定休日：水曜　担当者：小川

31 気功で自己治癒力を高めて元気になろう!!

気功サロン やすらぎ処こころ　講師：渡辺 豊・静子

手から放射される気は、自己治癒力を高め病気の予防・治療効果があります。この様な気を体感し、気の出し方を体験していただき、元気になろう!!

●会場：岐阜市真砂町6-2-5　Ⓟ有
●対象：不問　●定員：1講座10名
●持ち物：なし　●材料費：無料

開催日時　10/19（日）13:30～15:00

お申込み　TEL：090-9937-2220
申込受付時間：10:00～17:00
定休日：水曜、木曜、日曜　担当者：渡辺

32 骨盤のゆがみ改善体操で美姿勢作り!!

カイロプラクティックサロン 伝々夢志　講師：岡田 美恵子

まずはご自身の姿勢をチェック！ 骨盤の歪みからくる悪い姿勢をセルフケアする方法を学びませんか？ 美姿勢で代謝UP! 見た目年齢DOWNです！

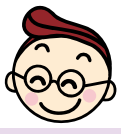
●会場：岐阜市茜部菱野2-63-1 グリーンガーデン菱野D棟　Ⓟ有
●対象：不問　●定員：1講座4名 または 2組
●持ち物：タオル・動きやすい服装　●材料費：無料

開催日時　10/1（水）
10/8（水）
10/19（日）10:00～11:30

お申込み　TEL：050-3736-8674
申込受付時間：10:00～19:00
定休日：不定休　担当者：岡田

36 自分の似顔笑（絵）を描いてみよう！

㈱グラフィック・ラング　講師：小森 章喜



笑顔の似顔絵を使って年賀状、名刺、フェイスブック、スタンプなどに…。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　Ⓟ有
●対象：30歳以上　●定員：1講座3名
●持ち物：メールアドレス
●材料費：一人100円（カラーペンなど）

開催日時　10/10（金）
10/14（火）10:00～11:30

お申込み　TEL：090-2610-0912
申込受付時間：10:00～12:00
定休日：土曜、日曜、祝日　担当者：小森

37 初心者でも楽しめるパステル画講座

アートスタジオ PINK MUG　講師：伊藤 清

パステルで人物画を描きます。顔のバランスから、着色まで丁寧にアドバイスします。人物画が苦手な方もこの機会に是非、ご体験ください。

●会場：岐阜市東金宝町1-11 ソレイドールビル2階　Ⓟ無
●対象：不問　●定員：1講座4名
●持ち物：パステル（あれば使い慣れた物）・タオル（小）・エプロン
●材料費：一人100円（画用紙、ねり消しゴム）

開催日時　10/2（木）14:30～16:30
10/3（金）18:00～20:00
10/17（金）14:30～16:30

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

38 これであなたもクレパス博士！（初心者編）

画材・額縁 平木屋商店　講師：後藤 光邦

昔からある画材、クレパスを使って、おもしろい使い方を体験していただく講座です。

●会場：岐阜市日ノ出町1-2　Ⓟ無
●対象：16歳以上　●定員：1講座4名
●持ち物：よごれても良い服装
●材料費：一人200円（クレパス1本と紙代）

開催日時　10/9（木）10:15～11:15
14:15～15:15

お申込み　TEL：058-262-9675
申込受付時間：10:00～12:00
定休日：無休　担当者：後藤

42 家具屋さんのここでしか言えない裏技とは？

㈱住工業　講師：住 公輔

普段使っている家具・建具のちょっとした悩みが、ちょっとしたメンテナンスでこんなにも生活が快適になる。そんなワンポイントを伝授します。

●会場：岐阜市柳ヶ瀬通2-17 柳ヶ瀬あい愛ステーション　Ⓟ無
●対象：不問　●定員：1講座10名
●持ち物：なし　●材料費：無料

開催日時　10/9（木）13:30～14:30

お申込み　TEL：090-4850-6470
申込受付時間：9:00～17:00
定休日：日曜　担当者：住

43 ソムリエミックスで作る簡単フリルマフラー

㈱柳屋　講師：田中 千晴

棒針を使い、ガーター編みで、フリルマフラーを作ります。やわらかな毛糸で段染めの新色を使います。

●会場：岐阜市神田町4-16　Ⓟ無
●対象：不問　●定員：1講座6名
●持ち物：6～10号2本棒針を1組
●材料費：一人900円

開催日時　10/28（火）13:30～14:30

お申込み　TEL：058-264-4101
申込受付時間：13:00～17:00
定休日：木曜　担当者：恩田

44 『豊かさ』を得るワークショップ

Lotus フラワーエッセンス　講師：齋藤 佐世子

あなたに必要な『豊かさ』を！ パシフィックエッセンス社アバンダンスプログラムの体験ワークショップです。通常3,240円のところを無料で！

●会場：岐阜市日野東7-12-9（Organic Space Forest内）　Ⓟ有
●対象：不問　●定員：1講座10名
●持ち物：なし　●材料費：無料

開催日時　10/7（火）
10/14（火）
10/21（火）10:00～11:30

お申込み　TEL：090-1678-5211
申込受付時間：10:00～17:00
定休日：土曜、日曜　担当者：齋藤

48 脂肪をノックアウト!!ボクシング、基本のき♪

岐阜ヨコゼキボクシングジム　講師：横関 孝志

サンドバックやミット打ちをお手軽プチ体験！ ボクシング一筋35年の会長が、いろはと効果を笑顔で優しくお伝えします。ワン・ツー♪♪

●会場：岐阜市加納本石町3-7 テイクオフ1階　Ⓟ有
●対象：不問　●定員：1講座10名
●持ち物：動ける服装
●材料費：一人1,500円（拳を守るバンテージ代）

開催日時　10/12（日）16:00～17:30

お申込み　TEL：058-276-4090
申込受付時間：10:00～21:00
定休日：無休　担当者：横関

49 キッチンからはじめる地震対策

ノビリアキッチン　講師：佐枝

最近、話題になっている地震問題。あなたのお宅は大丈夫ですか？ キッチンからリビングまで活用事例を交えながら分かりやすくご説明いたします。

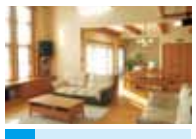
●会場：岐阜市六条南3-12-13　Ⓟ有
●対象：不問　●定員：1講座6名
●持ち物：筆記用具　●材料費：無料

開催日時　10/7（火）
10/18（土）
10/21（火）10:30～11:30

お申込み　TEL：058-274-8888
申込受付時間：9:00～18:00
定休日：水曜　担当者：藤川・小沢（コザワ）

50 リビングで「素敵」を手に入れたい

㈱ダイナ建築設計　講師：三浦 和久



友達に「素敵!」と言われるリビングにあこがれませんか？

●会場：岐阜市本郷町2-17-4　Ⓟ無
●対象：不問　●定員：1講座5名
●持ち物：なし　●材料費：無料

開催日時　10/18（土）10:30～11:30
10/21（火）14:00～15:00

お申込み　TEL：090-7306-2140
申込受付時間：10:00～20:00
定休日：日曜　担当者：松本

54 和紙の「なあに？」にお答えします

紙の蔵　講師：赤石 希望

和紙と洋紙の違いってなに？ どういう紙がにじむのでしょうか？どんな使い方をしているの？ そんな質問にお答えします。

●会場：岐阜市橋本町1-10-1（JR岐阜駅内）アクティブG3階 TAKUMI工房348　Ⓟ無
●対象：不問　●定員：1講座3名
●持ち物：筆記用具　●材料費：一人500円（資料代）

開催日時　10/9（木）10:00～11:30

お申込み　TEL：058-263-8400
申込受付時間：10:00～19:00
定休日：奇数月の第3火曜　担当者：赤石

55 デジカメ写真で年賀状

ゆうゆうパソコン教室 アピタ岐阜教室　講師：中村 真香

写真をパソコンに取り込み、年賀状に利用するだけでなく、写真の修正、編集もいっしょに覚えながら年賀状を作成しませんか？

●会場：岐阜市加納神明町6-1 アピタ岐阜3階　Ⓟ有
●対象：不問（パソコン初心者OK）　●定員：1講座5名
●持ち物：写真利用などデータ
●材料費：一人324円（テキスト・ハガキ代）

開催日時　10/10（金）14:00～16:00

お申込み　TEL：058-272-7206
申込受付時間：10:00～17:00
定休日：お盆、GW、年末年始　担当者：中村

56 パリ直輸入。パリスタイルアレンジメント

h.u.g. – flower & GREEN GREEN　講師：遠藤 雄一

今パリで一番新しいアレンジメント教えます。自宅でも簡単に再現できる方法をレクチャー。

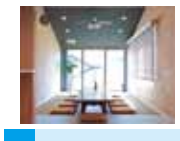
●会場：岐阜市早田栄町4-20 コーポブライト1階　Ⓟ有
●対象：不問　●定員：1講座4名
●持ち物：なし　●材料費：一人2,000円

開催日時　10/11（土）
10/25（土）15:00～16:30

お申込み　TEL：058-215-9543
申込受付時間：11:00～19:00
定休日：水曜　担当者：遠藤

60 デザイン賞受賞施設に来てお茶しませんか？

有料老人ホーム おひさまの笑顔　講師：正村 直美



イタリアシェフのチーズケーキと美味しいコーヒーを飲みながら、少し介護について話してみませんか？

●会場：岐阜市茜部寺屋敷2-43　Ⓟ有
●対象：不問　●定員：1講座7名
●持ち物：なし　●参加費：一人300円

開催日時　10/5（日）14:00～15:00

お申込み　TEL：058-276-1366
申込受付時間：9:00～18:00
定休日：なし　担当者：正村

61 かんたん保険講座!!学資保険編

三洋堂保険サポート㈱グッドライフ　講師：山口

可愛いお子様の将来の為に!! 大学生を卒業させた親が、失敗談を基に、わかりやすく、学資保険の選び方、考え方をお伝え致します。

●会場：岐阜市福光西2-5-16 三洋堂長良店内　Ⓟ有
●対象：不問　●定員：1講座4名 または 2組
●持ち物：なし　●材料費：無料

開催日時　10/4（土）
10/19（日）11:00～12:00
14:00～15:00

お申込み　TEL：090-1234-5891
申込受付時間：10:00～19:00
定休日：水曜　担当者：山口

62 かんたんなゴルフレッスン・アプローチ編

ゴルフボックス　講師：丹羽 隆

かんたんなレッスンを受けてみましょう。初心者の方もOK!! かんたんなアプローチ編。

●会場：岐阜市美園町4-28　Ⓟ有
●対象：ゴルフ経験者・初心者　●定員：1講座5名
●持ち物：軽装・スニーカー　●材料費：無料

開催日時　10/20（月）10:00～11:00

お申込み　TEL：058-266-8644
申込受付時間：10:00～20:00
定休日：日曜・祝日　担当者：丹羽