

44 体の中からきれいになるローフード料理講座

リビングフード・ボミエール×ノビアキッチン 講師：橋本 和美



新鮮な野菜、果物、ナッツを加熱せずに調理することで、ビタミン、ミネラル、酵素を生きたまま体に摂り入れる今話題のローフードを一緒に作りましょう。

- 会場：岐阜市六条南3-12-13 ノビアキッチン岐阜ショールーム 有
- 対象：特になし
- 定員：1講座6名
- 持ち物：エプロン、お手拭き
- 材料費：一人2,500円

TEL: 090-4218-4578
 申込受付時間：9:00～20:00
 定休日：無休 担当者：橋本 和美

開催日時
 9/8(木)
 9/16(金)
 10:30～12:30

お申込み

45 玄米ミルクと野菜ハンバーグ・コロッケ作り

自然愛食研合同会社 講師：高井 勝



玄米ミルクには食物繊維が牛乳の30倍、豆乳の15倍含まれていて、内臓をきれいに掃除をして美肌に対応。

- 会場：岐阜市三田洞東2-9-1 有
- 対象：特になし
- 定員：1講座5～8名または5組
- 持ち物：パンダナ、エプロン
- 材料費：一人1,000円

TEL: 090-5860-4295
 申込受付時間：8:00～18:00
 定休日：日曜 担当者：高井 勝

開催日時
 8/26(金)
 9/3(土)
 14:00～15:30

お申込み

46 コトコト煮込んで、豚の角煮と鮎色大根！

大福屋 講師：福井 イソ子、智子



豚肉はビタミンBが豊富で疲労回復に良く効きます。又、その出汁を利用した和食レシピ&美演&試食。女将のまかない料理一品付き！

- 会場：岐阜市神室町2-8 有
- 対象：特になし
- 定員：1講座5名
- 持ち物：エプロン、大きめの容器
- 材料費：一人800円

TEL: 058-265-6818
 申込受付時間：10:00～11:00
 定休日：木曜(予約のみOK) 担当者：福井 雅一

開催日時
 9/15(木)
 13:30～15:00

お申込み

47 鮎・うなぎを焼く特別な炭を知ってますか？

美濃乃蔵(丸桂料理店) 講師：平井 清子



木を選別し専用の炭焼き小屋で丹精込めて作られたこだわりの炭について話します。すっぽん、はも、ふぐヒレ酒、手造り茶、十割果汁ポン酢、山野菜、漬物試食。

- 会場：岐阜市柳ヶ瀬通6-14 (ホテルグランヴェール岐阜2F) 有
- 対象：女性
- 定員：1講座5名
- 持ち物：なし
- 材料費：一人2,000円

TEL: 058-265-3604
 申込受付時間：10:00～15:00
 定休日：不定休 担当者：平井 清子

開催日時
 8/5(金)
 14:00～15:30

お申込み

48 かんたん！焼肉屋さんのキムチ作り体験♪

焼肉 味みの 講師：小坂 善俊



オリジナル簡単レシピでキムチがうちの味になるかも！体験で作ったキムチはそのまますべてに！夕食、晩酌のお供にどうぞ！

- 会場：岐阜市日ノ出町5-10 有
- 対象：特になし
- 定員：1講座6～8名
- 持ち物：エプロン
- 材料費：一人600円

TEL: 058-265-0003
 申込受付時間：11:00～16:00
 定休日：不定休 担当者：小坂 善俊

開催日時
 8/17(水)、18(木)、
 23(火)、24(水)
 9/7(水)、8(木)、13(火)、
 14(水)、28(水)、29(木)
 14:00～15:30

お申込み

49 家庭で簡単！万能出汁で和食料理講座

teizen こうち 講師：高見 直樹



御自宅でも簡単に作れる万能出汁を大将が伝授。又、その出汁を利用した和食レシピ&美演&試食。女将のまかない料理一品付き！

- 会場：岐阜市島栄町3-41-1 有
- 対象：30代～ 男女
- 定員：1講座8名
- 持ち物：筆記具
- 材料費：一人1,000円

TEL: 058-232-1032
 申込受付時間：14:00～18:00
 定休日：月曜 担当者：高見 あいこ

開催日時
 8/2(火)
 8/17(水)
 9/1(木)
 14:00～16:00

お申込み

美容・健康

50 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株式会社 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。これからも元気に生きていきたい方、必聴。商品プレゼントもあり！

- 会場：岐阜市曙町4-15 有
- 対象：40歳以降の健康に留意している方
- 定員：1講座8名
- 持ち物：なし
- 材料費：無料

TEL: 0120-48-5504
 申込受付時間：9:00～17:00
 定休日：日曜、祝日 担当者：後藤 美信

開催日時
 9/2(金)
 10:30～11:30

お申込み

51 くすみサヨナラ輝く美肌に☆エステ洗顔体験

フェイシャルサロン W&D 講師：加藤 奈美



洗顔は美肌のカギとなる大事なものです。これだけお肌に輝きもあれば、知らぬ間に不調の原因を作ってしまうことも…。どう変わるか、お楽しみに！

- 会場：岐阜市桜木町2-18 有
- 対象：成人女性
- 定員：1講座2名 または1組(2名)
- 持ち物：なし(必要な方はメイク道具)
- 材料費：無料

TEL: 090-6076-4190
 申込受付時間：10:00～17:00
 定休日：土曜午後、日祝日 担当者：加藤 奈美

開催日時
 8/2(火)、24(水)
 9/10(土)、30(金)
 10:00～11:30

お申込み

52 お家でできる簡単小顔マッサージ♪

ヒロセヤ 本店 講師：広瀬 和香



肌の代謝アップ！お家で簡単にできる小顔マッサージのコツをお教えます。すっきり明るいお顔に！

- 会場：岐阜市真砂町9-2 有
- 対象：女性
- 定員：1講座4名
- 持ち物：なし
- 材料費：一人500円

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

開催日時
 9/2(金)
 9/12(月)
 10:00～11:30

お申込み

53 本格、アロマセラピー講座

Blume. 講師：稲場 洋子



日常生活に使いたくなる様な役立つ精油の具体的な使い方や効果など、検定講座実施店舗による本格的な内容です。初心者様にも安心の内容です。

- 会場：岐阜市日ノ出町2-12 有
- 対象：特になし
- 定員：1講座8名
- 持ち物：なし
- 材料費：無料

TEL: 070-6412-7436
 申込受付時間：11:00～19:00
 定休日：月曜 担当者：稲場 洋子

開催日時
 8/23(火)
 11:00～12:30
 14:00～15:30

お申込み

54 保湿と癒しの乳液作り

in the garden (インザガーデン) 講師：衣笠 直子



化粧品は意外と手作りできるもの。精油で作れば皮膚に良い作用と心に働きかける作用の両方が得られます。レッツ、アロマでスキンケア！

- 会場：岐阜市南蝉1-142 kビル1階 有
- 対象：特になし
- 定員：1講座5名
- 持ち物：なし
- 材料費：一人1,000円

TEL: 090-1413-8998
 申込受付時間：10:00～20:00
 営業日：火・日曜、土曜(予約) 担当者：衣笠

開催日時
 9/25(日)
 9/27(火)
 10:00～11:30

お申込み

55 不思議な力「気」を体験し、会得しよう！

気功サロン やすらぎ処こころ 講師：渡邊 豊・静子



「気」は、わからないことが多い不思議な力です。しかし、だれでも簡単にだす事ができます。講座を受けて、今日からあなたも「気功師」に！

- 会場：岐阜市真砂町6-2-5 有
- 対象：18歳以上
- 定員：1講座10名
- 持ち物：なし
- 材料費：無料

TEL: 090-9937-2220
 申込受付時間：9:00～18:00
 定休日：水・木・日曜 担当者：渡邊 静子

開催日時
 8/7(日)
 13:30～15:00

お申込み

56 しみ、シワ、たるみ、お顔と骨盤の関係？

カイロプラクティックサロン 伝々夢志(でんでんむし) 講師：岡田



骨盤や背骨のゆがみがお肌の不調と関係しているのはご存知ですか？お肌のお話と簡単な洗顔を自身の手で体験していただきます！

- 会場：岐阜市茜部菱野2-63-1 有
- 対象：女性のみ
- 定員：1講座2名 または1組(2名)
- 持ち物：タオル1枚
- 材料費：一人1,000円

TEL: 050-3736-8674
 申込受付時間：10:00～20:00
 定休日：不定休 担当者：院長 岡田

開催日時
 8/8(月)10:00～11:30
 8/12(金)19:00～20:30
 8/26(金)19:00～20:30
 8/27(土)10:00～11:30

お申込み

57 女性が嬉しい個別「針灸・高度整体」体験会

SaM メディック 講師：山田 晃三玄流



頭痛・肩こり・腰痛・生理痛・未妊・子宮トラブル・マタニティケア・冷え性・むくみ・自律神経失調・めまい・ふらつき・子どもの相談可、子連れ可。

- 会場：岐阜市宇佐南2-11-5 有
- 対象：20歳以上の女性
- 定員：1講座2名
- 持ち物：タオル1～2枚、短パンTシャツ
- 材料費：一人500円

TEL: 058-216-4177
 申込受付時間：13:00～16:00
 定休日：日曜、祝日 担当者：山田 晃三

開催日時
 8月9月中の
 毎週火曜・水曜
 火曜10:30～13:10
 水曜12:00～14:40
 ※時間内40分間ずつ

お申込み

58 歩いて健康寿命を伸ばそう

足にやさしい靴店 広瀬本店 講師：広瀬 頼彦



足の筋肉を鍛える事で、血管や心臓の負担を軽減し、転倒から身を守れます。その為には、まずウォーキングが大切です。歩き方を勉強しましょう。足の測定致します。

- 会場：岐阜市神室町2-13 柳ヶ瀬バス停から徒歩5分
- 対象：女性20～80歳
- 定員：1講座2名
- 持ち物：なし
- 材料費：無料

TEL: 058-262-3966
 申込受付時間：10:00～17:00
 定休日：無休 担当者：広瀬 頼彦

開催日時
 8/4(木)
 8/10(水)
 8/18(木)
 8/25(木)
 8/31(水)
 11:00～11:40

お申込み

59 芸能人、セレブ注目の美顔鍼灸プチ体験！

まつお鍼灸マッサージ治療院 講師：松尾 将典



髪の毛と同じくらい細い針を使いシワやタルミのある所や目の周囲などに針と灸をします。鍼灸を体験した事がない方、体験してみませんか？

- 会場：岐阜市葭町2-9-3 有
- 対象：成人
- 定員：1講座3名
- 持ち物：なし
- 材料費：一人500円

TEL: 090-2132-9903
 申込受付時間：13:00～17:00
 定休日：日曜、祝日 担当者：院長 松尾 将典

開催日時
 8/3(水)
 8/10(水)
 10:00～11:30

お申込み

60 クスリに頼らない体質改善

山本薬局 講師：山本 竜司



多くの皆様からご質問をいただくクスリとサブリの違いと、最近多い糖尿病のリスクやダイエット、腸内環境について解決方法を伝授します。

- 会場：岐阜市西庄3-23-14 有
- 対象：一般
- 定員：1講座6名または3組
- 持ち物：なし
- 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
 8/6(土)
 10:00～11:00

お申込み