

60 健康で長寿の秘訣がわかる講座

山本薬局 講師：山本 竜司

人生80年でも健康なのは70年!?健康で人間らしい生活がおくれるポイントとは。健脳度をチェックしてみよう。

- 会場：岐阜市西荘3-23-14
- 対象：特になし
- 定員：1講座6名
- 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 7/25(水) 10:00～11:00

61 肩こり解消!加圧トレーニング

プティカセット 講師：岡安 卓男・緒方 陽平

ズンッと重く痛い肩こりに悩んでいませんか?あなたの肩こりはカラダを動かしてないことが原因で起こっているかもしれません…

- 会場：岐阜市市橋5-11-7 ファミール上松105号
- 対象：18才以上
- 定員：1講座4名
- 持ち物：動きやすい服装・水・タオル
- 材料費：無料

TEL：058-274-6322
申込受付時間：10:00～20:00
定休日：日曜・月曜 担当者：緒方 陽平

開催日時 8/8(水)、9/5(水) 10:00～12:00
14:00～16:00
8/25(土) 10:00～12:00
14:00～16:00

62 歩き方の効能と危険性

足にやさしい靴店 広瀬本店 講師：FHAシューフィッター 広瀬 頼彦

日々健康のためウォーキングをされている方も増えています。間違った歩行をしていると、足のトラブルを招きます。正しい歩行を身に付けましょう。

- 会場：岐阜市神室町2丁目13番地
- 対象：20才以上 女性
- 定員：1講座2名
- 持ち物：歩くための靴
- 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 7/26(木) 8/2(木) 8/9(木) 11:00～11:50

63 ☆エステ洗顔体験☆

フェイシャルサロン W&D 講師：加藤 奈美

朝晩の洗顔、どうやってしていますか?洗顔ひとつで、5年後のお肌がかわるとしたら?洗顔マッサージで小顔になる方も!どう変わるか、お楽しみに!

- 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：10:00～17:00
定休日：土曜午後・日祭日 担当者：加藤 奈美

開催日時 7/21(土) 8/7(火) 8/22(水) 9/6(木) 10:00～11:30

64 目指せマイナス〇歳!セルフエステ美人講座

メナード化粧品 北野町代行店 講師：加藤 育代

ご自宅ではなかなか出来ない吸引やリンパケアも取り入れ、学生さんのニキビから大人肌のお悩みまで、改善法を伝授します。

- 会場：岐阜市北野町51-7
- 対象：性別不問・中学生以上
- 定員：1講座3名
- 持ち物：なし
- 材料費：無料

TEL：070-5337-8901
申込受付時間：9:00～18:00
定休日：火曜 担当者：加藤 育代

開催日時 7/22(日) 7/30(月) 8/10(金) 8/19(日) 10:00～11:30
13:00～14:30

65 女性鍼灸師に訊く!女性の体調不良相談会

SaMメディック 講師：丹羽 愛・今井 沙紀

子育てママ必見!遠方より多くの患者様で賑わう鍼灸院が、なかなかよくならない身体の体調を分かりやすく紐解いてくれます。キッズルーム託児有り

- 会場：岐阜市宇佐南2-11-5
- 対象：女性
- 定員：1講座1～2名
- 持ち物：タオル1枚、短パン、Tシャツ
- 材料費：500円(針・灸などの材料代)

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

開催日時 8/1(水)～9/6(木)の毎週火曜・水曜・木曜(祝日、8/14・15を除く) ①13:00～13:30 ②13:30～14:00 ③14:00～14:30 ④14:30～15:00 ⑤15:00～15:30 ⑥15:30～16:00

66 誰でもできる!腸すっきりヨガ体験会

イルチブレインヨガ 岐阜スタジオ 講師：小石 民代

健康のカギは「腸」にあります!かんたんヨガ・呼吸・瞑想で体イキイキ頭スッキリ、笑顔になりましょう

- 会場：岐阜市長住町2-2 岐阜都ビル5F
- 対象：年齢問わず男女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(水)、7/28(土) 8/5(日)、8/8(水) 8/11(土)、8/22(水) 8/25(土) 9/2(日) 14:00～16:00

67 話題のキックボクシングで楽しく痩せよう!

Coa3 studio コアスリー スタジオ 講師：平光 眞樹

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も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丁目43番地1F
- 対象：18才～70才
- 定員：1講座2組(1組2名まで)
- 持ち物：スポーツウェア着用・水分・ヘアゴム
- 材料費：無料

TEL：090-4405-1896
申込受付時間：9:00～22:00
定休日：不定休 担当者：平光 眞樹

開催日時 7/21(土)、8/5(日)、8/19(日) 10:30～12:00、14:00～15:30、17:00～18:30
7/25(水)、8/2(木)、8/24(金) 10:30～12:00、14:00～15:30、19:30～21:00

68 ハーブの薬箱

インザガーデン 講師：衣笠 直子

ハーブと精油を使って、いつもそばに置いておきたい「薬箱」を作りましょう。やさしく香って心と体をいやす。

- 会場：岐阜市南蝉1-141 Kビル1F
- 対象：不問
- 定員：1講座5名
- 持ち物：特になし
- 材料費：1,000円(ハーブ・精油・容器)

TEL：090-1413-8998
申込受付時間：9:00～19:00
営業日：日曜・火曜 担当者：衣笠 直子

開催日時 8/28(火) 9/2(日) 10:00～11:30

69 骨格と肌状態からわかる、あなたの未来診断

カイロプラクティックサロン 伝々夢志 講師：岡田

骨盤のひらきや背骨のゆがみがお肌状態と関係するのをご存じですか?姿勢とゆがみをチェックして、お肌のキメを撮影します。

- 会場：岐阜市茜部菱野2-63-1 グリーンガーデン菱野D棟
- 対象：女性
- 定員：1講座2名
- 持ち物：フェイスタオル1枚
- 材料費：1,000円(おみやげ付)

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 美恵子

開催日時 7/28(土) 14:00～15:30
8/1(水) 10:00～11:30
8/7(火) 10:00～11:30、19:00～20:30

70 知って得する♪健康靴屋のママ知識

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、靴のママ知識(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をプレゼント☆

- 会場：岐阜市電田町2丁目1番地
- 対象：15歳以上
- 定員：1講座6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 8/1(水) 10:30～11:30、12:30～13:30
8/9(木) 9:00～10:00

71 自分で出来るマッサージ

(株)M's ONE 講師：篠田

お家で、自分で出来るちゃん、お顔のお手入れの仕方をお伝えします!お手入れの仕方1つで、お肌が変わりますよ!

- 会場：岐阜市長良福光2695-2 岐阜都ホテル3階
- 対象：女性
- 定員：1講座5名
- 持ち物：メイク道具(必要な方)
- 材料費：500円(お化粧品)

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

開催日時 8/10(金) 10:30～12:30
8/22(水) 10:30～12:30

72 爽快!夏のルーム、フレグランス作り!

Blume. ブルーメ 講師：稲場

天然アロマオイルを使い、ご自宅オリジナルのルームフレグランスを作っていただけます。是非ご参加下さい。

- 会場：岐阜市日ノ出町2-12
- 対象：特になし
- 定員：5名
- 持ち物：特になし
- 材料費：1,000円

TEL：070-6412-7436
申込受付時間：11:00～18:00
定休日：月曜 担当者：高館

開催日時 8/16(木) 13:00～14:30

美味



73 ウイスキー(イチロースモルト)飲み比べ

ウイスキーブティック クロード 講師：井上 祐同

世界的な注目を浴びている秩父蒸溜所のイチロースモルトから、貴重な5種類の作品を飲み比べ、その刺激的な風味を生み出す背景を探ります。

- 会場：岐阜市桜通1-21
- 対象：20歳以上
- 定員：1講座7名
- 持ち物：なし
- 材料費：1,500円 ウイスキー代

TEL：058-252-1371
申込受付時間：10:00～16:00
定休日：日曜・祝日 担当者：井上 祐同

開催日時 7/20(金) 19:00～20:00

74 プチすしケーキをつくってみよう!

あっと鮭(株)シェルビア 講師：伏屋 篤

簡単にできるすしケーキを伝授します。すしネタはカラフルで色々アイデアが膨らみます。是非、御自宅でもトライしてみてくださいネ!

- 会場：岐阜市琴塚2丁目8-5 シェルビア(モデルハウス内)
- 対象：不問
- 定員：1講座5名
- 持ち物：エプロン
- 材料費：1,500円

TEL：058-248-3365
申込受付時間：13:00～17:00
定休日：月曜 担当者：伏屋 篤

開催日時 8/22(水) 9/7(金) 14:30～15:30

75 山の野菜 鰻 活鮎料理を京焼の器で試食

日本の味 美濃乃蔵(丸桂料理店) 講師：平井 清子

草を肥料の甘くやわらかな山の野菜 名物うなぎ 特注炭焼 清流の活鮎料理 果汁十割ポン酢 手造茶自家製漬物 山の紫蘇の梅干 瓜漬 らっきよなど

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

TEL：058-265-3604
申込受付時間：10:00～15:00
定休日：不定休 月1回 担当者：平井 清子

開催日時 7/28(土) 14:00～15:30

76 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
- 材料費：500円

TEL：058-265-0003
申込受付時間：10:00～22:00
定休日：不定休 担当者：小坂

開催日時 7/25(水) 8/1(水) 8/8(水) 8/22(水) 14:00～15:30