

受講料は材料費だけ

●材料費は講座当日に会場で徴収いたします。
●お申込後のキャンセルは、材料費を頂戴する場合がありますので承知おきください。

●表示価格は税込です。
●画像はイメージです。

48 解剖から学ぶ 筋膜×ピラティス

からだアカデミーたいむ 講師:理学療法士・大学教授 田島、理学療法士 小木曾



姿勢や筋膜を学びながら、呼吸と体幹を整えるピラティス体験講座。

- 会場: 岐阜市三番町 17 番地
- 対象: 姿勢・肩こり・身体の硬さが気になる方、運動初心者歓迎
- 定員: 1 講座 6 名
- 持ち物: 動きやすい服装、飲み物 (更衣室あり)
- 材料費: なし

開催日時
7/30 (木)
10:00~11:30
8/27 (木)
10:00~11:30
9/10 (木)
10:00~11:30

お申込み
二次元コードを読み込んでお申し込みください
定休日: 土曜日・祝日
担当者: 小木曾

49 知って得する♪ 健康靴屋のマメ知識

シューズドクターおがわ 講師: 小川絳司



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。希望者には足のカルテプレゼント。

- 会場: 岐阜市電田町 2-1
- 対象: 15 才以上
- 定員: 4 名
- 持ち物: なし
- 材料費: なし

開催日時
7/21 (火)
9:30~10:30
7/25 (土)
9:30~10:30
8/9 (日)
9:30~10:30

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

50 ナース鍼灸師と学ぶ鍼灸入門&健康相談会

鍼灸武藤療院 講師: 武藤里恵 (看護師・鍼灸師)



鍼灸って本当に効くの? 何に効くの? どの様に答えたいのか? 価格? など何でも答えたい! 相談も歓迎!

御満礼員

開催日時
8/27 (木)
9/3 (木)
14:00~15:00

お申込み
二次元コードを読み込んでお申し込みください
定休日: 土曜日・祝日
担当者: 武藤

51 「お腹を温める体感ヨガと呼吸法」

イルチブレインヨガ岐阜スタジオ 講師: 小石民代、秦野好江



呼吸とやさしい動きでお腹を温め、チャクラの働きに沿って自律神経と心身の巡りを整え、深層とした健康を取り戻す体感ヨガです。

- 会場: 岐阜市長住町 2-2 岐阜都ビル 5 階
- 対象: 高校生以上、軽い運動が可能な方
- 定員: 1 講座 5 名
- 持ち物: 汗拭きタオル、水、動きやすい服装
- 材料費: なし

開催日時
8/2 (日) 10:00~12:00
8/6 (木) 14:00~16:00
8/9 (日) 10:00~12:00
9/13 (木) 14:00~16:00
9/16 (日) 10:00~12:00
9/19 (日) 10:00~12:00

お申込み
Mail: tamiyohsp@gmail.com
定休日: 月曜日・祝日
担当者: 小石民代

52 あなたの毛穴汚れ吸い取り隊

メナードフェイシャルサロン北野町 講師: 加藤



気になる毛穴トラブル、放置は厳禁! 毛穴は成長するとご存知ですか? まずはスキンケアで毛穴のタイプを知り、適切にお手入れしましょう。

- 会場: 岐阜市北野町 51-7
- 対象: 男女年齢問わず肌悩みをお持ちの方
- 定員: 1 講座 4 名
- 持ち物: タオル、必要方はメイク直し道具
- 材料費: 1 人 500 円 (税込) (資料、レッスン浴衣、おみやげ代)

開催日時
7/26 (日)、8/30 (日)、
9/1 (火)、9/10 (木)
(各日 10:00~12:00)
7/31 (金)、8/28 (金)
(各日 18:30~20:30)

お申込み
二次元コードを読み込んでお申し込みください
定休日: 火曜日
担当者: 加藤

53 補聴器の疑問、質問なんでも相談会

株式会社岐阜補聴器 講師: 山下雅聖



補聴器に興味をお持ちの方へ、補聴器とはどんな器具なのか? どの様な働きをするのか? 価格は? など何でもお答えします ※販売相談会ではありません。

開催日時
8/8 (土)
10:00~12:00
9/10 (木)
10:00~12:00

お申込み
TEL: 058-272-6061
申込受付時間 10:00~18:00
定休日: 日曜日・祝日
担当者: 山下

54 教えてリカバリーシューズでなに?

足にやさしい靴店 広瀬本店 講師: 広瀬頼彦



運動不足が気になる方へ。リカバリーシューズの体験会を開催! 足サイズを計測し、お一人おひとりに合う靴での歩行を体験します。

- 会場: 岐阜市神室町 2-13
- 対象: 20 歳~70 歳 女性
- 定員: 1 講座 2 名
- 持ち物: なし
- 材料費: なし

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

お申込み
TEL: 058-262-3966
申込受付時間 10:30~5:30
定休日: 第 4 木曜日
担当者: 広瀬頼彦

55 お腹スッキリ健康講座

カイロプラクティックサロン伝々夢志 講師: 岡田、中島



年齢とともに気になる体型変化。姿勢から始める健康ダイエット体験!

- 会場: 岐阜市西部菱野 2-63-1 グリーンガーデン菱野 D 棟
- 対象: どなたでも
- 定員: 1 講座 2 名
- 持ち物: フェイスタオル、動きやすい服
- 材料費: なし

開催日時
7/28 (火) 13:30~15:00
7/29 (水) 11:00~12:30
8/3 (月) 11:00~12:30
8/6 (木) 11:00~12:30

お申込み
TEL: 090-8471-0616
申込受付時間 10:30~20:00
定休日: 不定休
担当者: 岡田



●画像はイメージです。

美味

56 いろんな種類の日本茶を知ってみませんか。

お茶の梅香園 講師: 河村栄恵



日本茶を、今一度 見直してみませんか! いろんな種類があります。そんな“緑茶”と呼ばれるカテゴリーを、少しずつ紐解いていきましょう。

- 会場: 岐阜市金園町 6-2
- 対象: 小学校高学年以上から大人の方
- 定員: 5 名まで
- 持ち物: なし
- 材料費: 1 人 600 円 (お茶・茶菓子代)

開催日時
8/2 (日)
10:30~11:30

お申込み
TEL: 090-4864-4859
申込受付時間 いつでも大丈夫です
定休日: 第 1・第 3 日曜日
担当者: 河村栄恵 (かわむら えりこ)

57 発芽玄米麹の万能調味料ワークショップ!

SaM メディック 講師: 山田真之



麹ブームだけどんな麹がいいの? 麹の使い方を“身体の専門家”が指導☆持ち帰って約 1 週間後に完成! 塩麹、醤油麹、レモン麹、玉葱麹などあり!

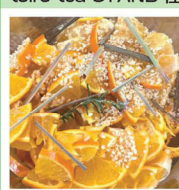
- 会場: 岐阜市宇佐南 2-11-5
- 対象: 特になし
- 定員: 1 講座 5 名
- 持ち物: 空き瓶 (200~450ml 程度)、手拭きタオル
- 材料費: 1 人 500~1000 円 難作成功料 (成功報酬にのみ徴収します)

開催日時
7/24 (金)
13:00~14:30
8/19 (水)
13:00~14:30
9/1 (火)
12:30~14:00

お申込み
TEL: 058-216-4177 または
二次元コードを読み込んでお申し込みください
申込受付時間 平日 9:00~19:00
※振り直しは 090-4401-6535 から発着する場合があります
定休日: 日曜日・祝日 担当者: 山田真之

58 ハーブ香るぬか床作りで腸活美活♪

toiro tea STAND 住人十色 講師: 木下



腸を整えるぬか床に、ローズマリー等ハーブを入れて香り豊かなマイぬか床を作って持ち帰ろう!! (旬のハーブティーでゆったりタイム付き)

- 会場: 岐阜市大脇 1 丁目 36 番地 □あり
- 対象: 男女問わず
- 定員: 1 講座 5 名
- 持ち物: ハンドタオル
- 材料費: 1 人 1,600 円 (ハーブ入りぬか床、ハーブ、自家製ドリンク代)

開催日時
9/3 (木)
10:30~11:45

お申込み
二次元コードを読み込んでお申し込みください
申込受付時間 LINE での 24 時間 OK
定休日: 日・月・火・水曜日
担当者: 木下

59 お茶の美味しい淹れ方教室

株明治屋茶舗 講師: 藤森茂美



急な来客でも美味しいお茶で“おもてなし”。会話を引き立てる「お茶のある暮らし」を愉しみませんか?

- 会場: 岐阜市金町 6-9
- 対象: 子どもから大人まで
- 定員: 1 講座 6 名
- 持ち物: ふきん (ハンカチ等)
- 材料費: 1 人 500 円 (資料、お茶菓子代)

開催日時
8/9 (日)
10:15~11:30

お申込み
TEL: 058-262-0602
申込受付時間 平日 10:00~11:00
定休日: 日曜日・祝日
担当者: 藤森茂美

