105 愛知教育大学附属岡崎小学校と受験について

相談、遠言、交通事故を中心に生活にまつわる法律問題の基本をお話しします。お気軽に参加ください。
3月10日(火) 10:00～11:30

■会場:チャイルド・アイズ 岡崎集住校 ■講師:チャイルド・アイズスタッフ
■定員:各3組6名程度 ■対象:小学校受験をお考えの保護者様

チャイルド・アイズ 岡崎集住校
岡崎市集住通3-21 みどりセルZ2F
TEL 0564-66-0322 MAP C-2
受付/月～金のAM:00～18:00 定休日/日 受付は2月17日(月)14:00～より

106 ちょっと法律のお話 ～生活と法～

相続、遺言、交通事故を中心に生活にまつわる法律問題の基本をお話しします。お気軽に参加ください。
3月10日(火) 10:00～11:30

■会場:市民会館 中会議室A ■持ち物:筆記用具
■講師:弁護士 都築 真琴(愛知県弁護士会所属) ■定員:25名

都築法律事務所
岡崎市上地3丁目54-8番1号 カーニープレイス岡崎5階 <会場は別>
TEL 0564-65-2622 MAP D-2
受付/9:00～18:00 定休日/土・日・祝日 受付は2月17日(月)より

107 みんなで楽しく ホームコンサート

子供は賢く大人は元気になるモーツァルト特集です。歌もいっぱい皆で楽しむ音楽会にぜひお越しください。
3月21日(土)、22日(日) 14:00～16:00

■会場:中村栗子ピアノ教室
■講師:中村 栗子 ■定員:各10人くらい

中村栗子ピアノ教室
岡崎市六供町甲西7-4
TEL 090-8548-0712 MAP B-2
受付/10:00～20:00 定休日/不定休

108 楽しく、役に立つ旅講座

6日は今人気の「楽しい鉄道旅行」、13日は「初めてのクルーズ旅出」です。
最新の情報をお知らせします。
3月6日(金)、13日(金) 10:00～12:00

■会場:日本旅行愛知東支店 4階会議室
■講師:小嶋・広瀬・中根・白井 ■定員:各18名

日本旅行愛知東支店
岡崎市竜美南1丁目10-8
TEL 0564-26-1951 MAP C-2
受付/10:00～18:00 定休日/土・日・祝日 受付は2月17日(月)10時より

109 リタイア後の 資金計画の立て方

快適なセカンドライフに向けて、資金計画の立て方や家計見直しのポイントを、わかりやすくお伝えします。
2月25日(火)、3月17日(火) 10:00～11:30、3月19日(木) 14:00～15:30

■会場:りぶら 101(3/17)、201(2/25-3/19) ■持ち物:筆記用具
■講師:ファイナンシャルプランナー 河村 利香 ■定員:各8/6 ■対象:パピークの方も歓迎です!

ファイナンシャルプランナー 河村利香
岡崎市上地町東分2-21-4D
TEL 090-5857-4366
受付/9:00～21:00 定休日/なし

110 うまくいく コミュニケーション心理学

人間関係で悩んでいませんか?悩みの9割は人間関係でコミュニケーションのコツを学びます
2月21日(金) 19:00～20:30、3月6日(金) 13:00～14:30、19:00～20:30、3月17日(火) 10:00～11:30

■会場:りぶら 102B(3/17)、201(3/19学)、和室(3/5他)、創作室2(2/21)■持ち物:筆記用具
■材料費:800円(クッション、ペン、画用紙) ■定員:各8名 ■対象:大人 ■持ち物:筆記用具

魅RAKU流
岡崎市上地3丁目
TEL 090-7308-0944 <会場は別>
受付/9:00～21:00 定休日/なし

111 知らないと損! お金の守り方、貯め方講座

学校では教えてくれない お金の基礎知識者後や年金の不安がある方は必見五年後の資産が変わります。
2月25日(火) 3月16日(月) 10:00～11:30
3月3日(火) 10:00～11:30、13:00～14:30
3月26日(木)
10:00～11:30、13:00～14:30、19:00～20:30

■会場:りぶら 101(2/25)、102A(3/3)(9学)、302(3.3/16.3.26)和室.3/9学)、和室(3.25)他
■講師:稲垣 利香 ■定員:各8名 ■対象:大人 ■持ち物:筆記用具

魅RAKU流
岡崎市上地3丁目
TEL 090-7308-0944 <会場は別>
受付/9:00～21:00 定休日/なし

112 深層心理がわかる 心理学

アットホームな環境で楽しく学びませんか?自分では気づかない今抱えている問題を知ることができます。
2月27日(木) 19:00～20:30
3月12日(木) 13:00～14:30、19:00～20:30
3月24日(火) 10:00～11:30、13:00～14:30

■会場:りぶら 102B(3/12学)、201(3/12夜)、和室(2/27) ■対象:大人
■講師:稲垣 利香 ■定員:各8名 ■材料費:800円(クレヨン、ペン、画用紙)

魅RAKU流
岡崎市上地3丁目
TEL 090-7308-0944 <会場は別>
受付/9:00～21:00 定休日/なし

113 子供のやる気を 引き出す心理学

子育てに悩んでいませんか?楽しく子育てのコツをお伝えします。講座終了後はいかが軽くなります。
3月2日(月) 10:00～11:30、
3月13日(金) 10:00～11:30、13:00～14:30

■会場:りぶら302(3/2)、102A(3/13-午前)、201(3/13-午後) ■対象:大人
■講師:稲垣 利香 ■定員:各8名 ■材料費:800円(クレヨン、ペン、画用紙)

魅RAKU流
岡崎市上地3丁目
TEL 090-7308-0944 <会場は別>
受付/9:00～21:00 定休日/なし

114 バスアート教室

バス(オイルパステル)の特徴や楽しい使い方を教えます。画材は全てこちらで用意します。
3月28日(土) 13:30～14:30、15:00～16:00

■会場:市民会館 小会議室A ■材料費:300円(画材代)
■講師:よしみ ■定員:各8人

ゆうしん倶楽部
岡崎市北野町
TEL 090-9195-9257
受付/10:00～15:00 定休日/なし

115 失敗しないための ウッドデッキセミナー

樹種選びから施工法、メンテナンスさらには楽しみ方まで専門員が詳しくお伝えします。
3月1日(日)、30日(月) 10:00～11:30

■会場:市民会館 小会議室A(3/30)、小会議室B(3/1)
■講師:伊藤田 陽介 ■定員:各7組14名様まで

リビングスタイルハウス
岡崎市伊賀町東4-1 <会場は別>
TEL 0120-51-7780
受付/9:00～18:00 定休日/火

116 結婚しない、できない 結婚事情

結婚しない息子、娘をお持ちのご両親のための婚活塾
3月20日(金)、21日(土) 10:00～17:00

■会場:シビコ ■持ち物:筆記用具 ■定員:各日1時間ごとに2組
■講師:加藤、木全 ■対象:独身の息子様、娘様をお持ちのご両親、祖父母様(独身ご本人様のみOK)

ロコモーション
岡崎市明大寺本町1-1 <会場は別>
TEL 0120-92-8100
受付/11:00～20:00 定休日/水

グルメ

飲食に関する講座です。

117 ぬか床一年生で簡単 美味しいぬか漬け教室

簡単【ぬか床一年生】を使い、誰でも失敗無く美味しいぬか漬けが作れます。無添加ぬか漬けも作りましょう。
2月20日(木) 13:30～15:00
2月24日(月)、28日(金)、3月13日(金)、26日(木) 10:00～11:30

■会場:りぶら 調理室 ■持ち物:エプロン、筆記用具 ■定員:各10人
■講師:米津 ナオ 野場静恵 ■材料費:1,280円(ぬか床一年生代)

Hug-cafe(ハグカフェ)
岡崎市戸崎町3-3 クラフピル101
TEL 0564-22-4919
受付/10:00～11:00 定休日/日 <会場は別>

118 自家製調味料講座 味噌編

簡単美味しい味噌レシピをご紹介します。味噌の選び方や味噌の基礎知識も学べます。味噌丸も作ります。
2月21日(金)、3月27日(金) 13:30～15:00
2月29日(土)、3月28日(月) 10:00～11:30

■会場:りぶら 調理室 ■材料費:500円(味噌丸材料、資料代)
■講師:米津 ナオ 野場静恵 ■定員:各10人

Hug-cafe(ハグカフェ)
岡崎市戸崎町3-3 クラフピル101
TEL 0564-22-4919
受付/10:00～11:00 定休日/日 <会場は別>

119 ゆるゆる珈琲教室

毎日の珈琲タイムが幸せなひとときに…。ハンドドリップで美味しくなる淹れ方を伝授します。
2月22日(土)・29日(土) 19:00～20:30
2月27日(木)・3月10日(火) 14:00～15:30

■会場:りぶら 201(2/22-2/29)、102A(2/27)、102B(3/10) ■定員:各8名
■講師:小野 千夏 ■材料費:500円(珈琲豆代等) ■持ち物:コーヒーカップ・筆記具

樹の香
岡崎市東大町柳東1-9-1 <会場は別>
TEL 0564-34-4313
受付/10:00～18:00 定休日/日

120 あら簡単、家庭でできる 健康手前味噌

明日の健康は一杯の味噌汁から!腐活ついっぱいの生きた味噌を安心安全に仕入れてみませんか。
2月23日(日)、25日(火)、28日(金)、29日(土)
3月1日(日)、6日(金)、7日(土)、9日(月)、10日(火)、13日(金)、16日(月)
13:00～15:00

■会場:サラダ館明大寺店 ■持ち物:味噌を仕込む容器(タッパーウェア)
■講師:堺 敬子 ■定員:各8名 ■材料費:3,980円より 味噌の材料(大豆、麹、塩)

サラダ館明大寺店
岡崎市明大寺本町2-6
TEL 0564-28-6252 MAP E-2
受付/10:00～19:00 定休日/水

121 みりん粕を利用して 菌活生活を送りませんか

上質なミリンみりん粕を使って健康な菌活生活で健康長寿を目指しませんか?
3月19日(木)、22日(日)、24日(火)、27日(金)、28日(土)、30日(月)、31日(火)
13:00～14:00

■会場:サラダ館明大寺店 ■持ち物:筆記用具、メモ帳など
■講師:堺 敬子 ■定員:各3名 ■材料費:200円(試食食材費)

サラダ館明大寺店
岡崎市明大寺本町2-6
TEL 0564-28-6252 MAP E-2
受付/10:00～19:00 定休日/水

122 バターチキンカレーと ナンを作ろう!

家で作れるバターチキンカレー!本場スタッフから直接学べます!日本人サポート付きで営業の疑もありません!
2月21日(金)、3月6日(金)、13日(金) 15:00～17:00

■会場:スパカマ岡崎 ■持ち物:エプロン、バンダナ、筆記用具
■講師:ジャビンドラ・パシャール 材料費:食材、資料代(1,820円(税込)

スパカマ岡崎
岡崎市材木町1丁目18第1森木ビル1F
TEL 0564-28-7567 MAP C-1
受付/11:00～15:00 17:00～22:30 定休日/火(祭)、祝日は、GW、お盆、イベント期間中は営業

親子

親子で参加できる講座です。

123 じいじ、ばぁばも一緒に 家族で視力チェック

疲れ目チェックと、小さなお子様でも視力チェックできるアイテムを借りますご家族みんなで体験しませんか。
3月15日(日)、16日(月)
11:00～12:00、13:30～14:30、15:00～16:00

■会場:スギウラメガネ ■持ち物:お使いのメガネ(あれば) ■定員:各1組
■講師:杉浦 文子 ■対象:3歳くらいからのお子様とその家族

スギウラメガネ
岡崎市康生通東2-15
TEL 0564-21-1072 MAP C-2
受付/9:30～18:15 定休日/火・第1・3水

124 メガネレンズで モービル作り

メガネレンズでモービルを作ります!その間保護者の方には美容に関するメガネなどをご体験いただけます。
3月27日(金)、30日(月)
10:30～11:20、13:30～14:20、14:30～15:20

■会場:スギウラメガネ ■材料費:500円(ワイヤー・シール代等) ■定員:各1組
■講師:杉浦 文子他 ■対象:5歳～小学生のお子様とその保護者

スギウラメガネ
岡崎市康生通東2-15
TEL 0564-21-1072 MAP C-2
受付/9:00～18:15 定休日/火・第1・3水

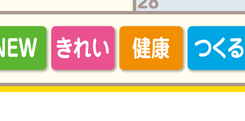
125 プログラミング 体験教室

これから公修化されるプログラミング教育。子どもたちがどんなことを学ぶのか親子で一緒に体験してみませんか
2月23日(日) 16:00～17:30
2月24日(月) 10:30～12:00

■会場:パソコン教室あっとすまいる ■定員:各3組
■講師:加藤 琴美 ■対象:小学3年生～中学生1年生まで

パソコン教室あっとすまいる
岡崎市康生通西2-20-2シビコ2階
TEL 0564-26-4849 MAP C-1
受付/10:00～17:00 定休日/不定休

50



50歳以上の方におすすめアイコン

今回のまちゼミから新しく追加されたアイコンです。50歳以上限定では無いので50歳以下の方以外も参加できます。

ご利用ください! まちゼミ参加店 クーポン

まちゼミを受講すると、お店から「まちゼミクーポン」をプレゼント中! 中心市街地周辺や"まちゼミ参加店"のお得情報が掲載されています。まちゼミに参加したら、クーポンを使ってお買い物を楽しんでいきませんか? 利用できる店舗や、サービス内容はクーポンをご覧ください。

貴店も"まちゼミ"に参加しませんか?

中心市街地でまちゼミを実施する店舗を募集しています。次回の36回まちゼミは8月頃に実施予定です。詳しくは下記までお問い合わせください。

岡崎まちゼミの会 TEL 0564-21-0985
ホームページは まちゼミ 岡崎 検索

申込は各店へ!

「まちゼミの申込です」とお電話ください。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
		2月 006 026 032 042 056 064 066 096 097 19	006 016 025 071 117 20	012 033 039 043 071 072 093 101 110 118 122 21	016 021 026 030 031 044 071 074 098 099 119 22	003 015 019 027 032 037 059 070 071 072 080 120 125 23
002 003 005 021 027 040 053 081 092 117 125 24	016 026 028 033 062 065 066 083 109 111 120 25	021 027 028 056 060 062 067 087 26	024 030 032 067 075 086 089 092 112 119 27	001 024 026 039 050 053 054 077 096 103 104 117 120 28	016 024 036 048 049 055 068 070 118 119 120 29	3月 002 003 028 033 050 076 086 099 100 115 120 1
021 045 050 065 071 075 091 098 105 113 2	005 017 029 035 039 055 071 080 083 105 111 118 3	004 011 021 038 066 091 105 4	014 018 026 031 051 061 105 5	019 022 028 035 049 094 105 108 110 120 122 6	010 022 025 026 028 044 066 090 102 120 7	002 003 021 022 073 076 088 8
013 014 022 029 052 054 085 087 098 105 120 9	011 018 035 045 049 052 061 085 105 106 119 120 10	010 016 021 028 067 082 085 096 097 102 105 11	012 017 046 061 067 078 105 112 120 12	040 041 065 084 105 108 113 117 122 13	038 047 068 070 077 090 094 105 14	010 012 036 070 096 097 123 15
023 043 052 091 091 111 120 123 16	005 031 052 061 109 110 17	029 034 065 066 096 097 18	034 045 047 059 089 099 109 121 19	008 009 018 023 055 057 074 084 116 20	004 009 015 023 034 037 051 058 086 101 107 116 21	002 010 021 037 069 079 107 121 22
004 052 074 23	010 052 055 058 063 066 112 121 24	004 034 046 060 067 091 25	012 034 058 059 067 089 111 117 26	042 118 121 124 27	020 029 045 070 096 098 114 121 28	002 003 020 070 29
038 052 115 121 124 30	043 059 066 095 103 104 121 31					

2月・3月 まちゼミカレンダー
各講座が色分けで分類されています。

NEW きれい 健康 つくる まなぶ グルメ 親子

第35回 まちゼミ 得する街のゼミナール

受講料無料 全125講座

開催期間 2020.2/19(水)～3/31(火) 受付開始2/15(土)
※講座によっては異なる場合があります。ご注意ください。

安心して受講して頂くために、お店からの販売・勧誘はありません。

岡崎まちゼミ

主催／岡崎まちゼミの会 後援／岡崎商工会議所・岡崎市 岡崎まちゼミ公式FBページ https://www.facebook.com/gannsomachizemi/ ホームページ http://machizemi.org

「まちゼミ」とは?

お店の方が講師となって、プロならではの知識や情報、コツを無料で教えてくれる少人数のミニ講座です!

お申し込みの手順

各講座の詳細はチラシをご覧ください

① ゼミを選ぶ
チラシを見て受講したい講座をお選びください。

② お店へ直接申し込む
受けたい講座のお店へ「まちゼミの申し込みです」とお電話ください。

③ 参加する
時間、場所をお間違えのないようにご参加ください。

●定員になり次第締め切らせていただきます。●申し込みは、各店の受付時間内にお願いします(受付初日は、電話回線の混雑が予想されます)。●ファクスでの受付は聴覚、言語が不自由な方専用とさせて頂きます。●受講者対象者が限定されている講座があります。お子様連れの方は、電話受付時に同伴可能かどうかを確認してください。●各講座ともに、お申し込みの際に受講時の持ち物をご確認ください。●小学生以下のかたは保護者同伴でご参加をお願いします。●講座内容によっては材料費がかかります(講座当日に会場で徴収)。材料費の詳細は、お申し込みの際に各店舗にてご確認ください。●講座会場にて、他の受講者に対する営業活動や勧誘はご遠慮ください。

岡崎市コミュニティバス まちバス 1日乗り放題で200円 毎日運行
まちバス 南北ルートバス停
まちバス 東西ルートバス停
名鉄バス停

各講座の色に注目!

講座は7つのカテゴリーに色分けしています

NEW きれい 健康 つくる まなぶ グルメ 親子

アイコンにも注目!

- 50歳以上の方にオススメの講座です
- 2つ以上の店が協力してオリジナル講座を企画しています
- ナイトまちゼミ:夜間開催の講座です(一部の日程のものあり)
- 親子でも参加できる講座です
- 耳の聴こえの不自由な方も受講して頂ける講座です(ファクス申込可)

NEW

今回初参加の講座です。

001 もっと広めたい 岡崎発祥の「まちゼミ」を

岡崎発祥の「まちゼミ」を市民の人にチラシを渡したり、説明したりと「まちゼミ」を広めるPRをします。
2月28日(金) 11:00～12:10

■会場:りぶら前の遊歩道
■講師:愛知教育大学附属岡崎小学校5年3学級

愛知教育大学附属岡崎小学校
岡崎市六供町八帖1-5 <会場は別>
TEL 0564-21-2237 MAP A-3
受付/8:30～17:00 定休日/土・日・祝日

002 漢方家 徳川家康に学ぶ 健康長寿の秘訣

平均寿命40歳以下の時代に75歳まで生きた徳川家康は実は漢方家!家康の健康長寿の秘訣を教授します。
2月24日(月)、3月1日(日)、29日(日) 15:00～16:00、
3月8日(日) 13:00～14:00、
3月22日(日) 10:30～11:30

■会場:まさどりん(みどりやう2階)
■講師:医生田 浩紀 ■定員:各8人 ■対象:赤ちゃんを授かりたい方

漢方薬 処神堂薬局
岡崎市井ノ口町字和田屋1番地 ランドプラザビル1階 <会場は別>
TEL 0564-20-8701
受付/10:00～19:00、日曜は9:00～12:00 定休日/月・第2・第4日

003 赤ちゃんを授かるための生活習慣

妊娠実績多数の漢方薬剤師が赤ちゃんを授かりやすくなる日常生活のポイント・取り入れたい食材・ツボを伝授。
2月23日(日)、3月8日(日) 10:30～11:30、2月24日(月)、3月1日(日)、29日(日) 13:30～14:30

■会場:まさどりん(みどりやう2階)
■講師:医生田 浩紀 ■定員:各8人 ■対象:赤ちゃんを授かりたい方

漢方薬 処神堂薬局
岡崎市井ノ口町字和田屋1番地 ランドプラザビル1階 <会場は別>
TEL 0564-20-8701
受付/10:00～19:00、日曜は9:00～12:00 定休日/月・第2・第4日

004 元気なうちに知っておきたい相続の事

突然の相続で慌てないために、知っておきたい相続の手続きの流れ、相続税を分かりやすくお伝えします。
3月21日(土)、23日(月)、25日(水) 10:00～11:30

■会場:市民会館 小会議室B(3/21)、小会議室A(3/23、25)
■講師:木下 佐代乃 ■定員:各15名 ■持ち物:筆記用具

木下佐代乃行政書士・税理士事務所
岡崎市柱2丁目6-4 <会場は別>
TEL 0564-83-7890
受付/9:00～18:00 定休日/土・日・祝日

005 がんばらないストレッチ 肩こり・腰痛改善!

肩こり、腰痛の原因は運動不足!無理のないストレッチで全身をスッキリしましょう♪
2月24日(月)、3月3日(火) 10:00～11:30、3月17日(火) 14:00～15:30

■会場:りぶら 103(2/24、3/3)、101(3/17)
■講師:今井 智規 ■定員:各10名 ■持ち物:動きやすい服装、敷き物(マット)

整体院しん
岡崎市大和町宇宮神52-1 コーポラスノベルティー D101 <会場は別>
TEL 050-3716-0129
受付/平日17:00以降 定休日/月・水・木・金

006 4月からの飲食店の 受動喫煙ルールご存知ですか

健康増進法改正により受動喫煙ルールが変わります。4月までにどのような準備が必要かわかりやすくご説明します。
2月19日(水)、20日(木) 15:00～16:00

■会場:日本たばこ産業(株)岡崎支店 ■講師:鎌谷 竜二
■定員:各10名程度 ■持ち物:飲食店経営者(禁煙)は「受動喫煙防止対策」資料

日本たばこ産業(株)岡崎支店
岡崎市康生町515-2
TEL 0564-22-1298 MAP D-1
受付/9:00～17:30 定休日/土・日・祝日

007 たばこ文化と様々な たばこの愉しみ方講座

今日に至るまでのたばこ文化と、歴史さらにたばこを含めた現在取り扱う様々なたばこ製品を紹介いたします。
3月4日(水) 11:00～12:00

■会場:日本たばこ産業(株)岡崎支店
■講師:長谷川 尚道 ■定員:10名程度 ■対象:20歳以上の成人で喫煙者

日本たばこ産業(株)岡崎支店
岡崎市康生町515-2
TEL 0564-22-1298 MAP D-1
受付/9:00～17:30 定休日/土・日・祝日

008 簡単！ハピリ体操

運動器具【Dr.HABIL】を使って簡単な体操を行います。運動が苦手な方も簡単にできます。
3月20日(金)
10:00～10:30、10:30～11:00、
11:00～11:30、11:30～12:00

■会場:康生ボリル 小会議室A ■持ち物:運動ができる服装
■講師:加納 裕士 ■定員:各10名

豊生ハピリ接骨院
岡崎市井田新町8-15 <会場は別>
TEL 0564-24-9831
受付/9:00～12:00・15:00～18:00 (月、木、金) 定休日/日・水

009 気ままに薬膳茶話会

薬膳茶・薬膳菓子を楽しみながら、春に起こりやすい身体のトラブルについて学びましょう!
3月20日(金) 10:00～11:00、14:00～15:00
3月21日(土) 14:00～15:00

■会場:サラダ館 明大寺店 ■持ち物:筆記用具 ■対象:薬膳に興味のある方
■講師:宮島 幸江 ■定員:各5名 ■材料費:300円(テキスト、薬膳茶・薬膳菓子代)

ダヤーダキッチンスタジオ
岡崎市明大寺本町2丁目7-2 <会場は別>
TEL 090-2615-5774 MAP E-2
受付/10:00～17:00 定休日/月・日・祝日

きれい

美容・キレイを追究する講座です。

010 自分に似合うカラー判定 &春メイクレッスン

自分に似合う色が何か実はよく分かっていない人が多いよね。色彩学的にアドバイスもうまく取り入れてみよう。
3月7日(土) 10:00～12:00、
3月11日(水)、15日(日)、22日(日)、10:00～12:00、14:00～16:00、
3月24日(火) 14:00～16:00

■会場:Beauty studio color ■持ち物:フェイスタオル3枚、必要な方はメイク道具
■講師:中村 忍 ■定員:各4～5名 ■対象:女性 ■材料費:500円(エステ材料費)

Beauty studio color
岡崎市福岡町8丁目190-1 第一三興ビル401 <会場は別>
TEL 090-9662-4801
受付/10:00～20:00まで 定休日/水・日(第2日曜は営業)

011 何歳からでもなれる 潤い肌

乾燥肌にクリームばかり塗っていませんか?乾燥にはお水が一番!ふるふる感を自分のお肌で体験してみよう。
3月4日(水)、10日(火)13:30～15:00

■会場:市民会館 小会議室A ■持ち物:フェイスタオル3枚、必要な方はメイク道具
■講師:宮田 由紀 ■定員:各5名 ■対象:女性 ■材料費:500円(エステ材料費)

gratias(グラティアス)
岡崎市康生通東2-13-20 <会場は別>
TEL 090-9171-4487
受付/10:00～20:00 定休日/不定休

012 まゆ毛で なりたい顔になる

まゆ毛を変えてあなたの印象を変えてみませんか?? 若見え、小顔もう似合うまゆ毛を見つけましょう。
2月21日(金)、3月15日(日) 10:00～11:30
3月12日(木)、26日(木) 13:30～15:00

■会場:市民会館 小会議室B(2/21、3/15)、小会議室A(3/12、26)
■講師:池田 若奈 ■定員:各4名 ■対象:女性

NAIKA
岡崎市土井町藤ノ木2-8-1 <会場は別>
TEL 090-2577-5279
受付/9:00～18:00 定休日/不定休

013 きれいな姿勢とは

体の歪みをチェックし、簡単ストレッチできれいな正しい姿勢を身につけ、頭痛肩こり腰痛を消しましょう。
3月9日(月) 9:30～12:00、13:30～16:00

■会場:りぶら和室 ■持ち物:タオル、靴下
■講師:伊藤 輝夫 ■定員:各5名 ■対象:女性

いとー健向院
岡崎市宇頭町東山1-79 <会場は別>
TEL 0564-32-3111
受付/9:00～20:00 定休日/水・日

014 乾燥からお肌をまもる 潤いケア

あなたのキメは大丈夫?マイクロスコープでお肌診断&対策、スキンケアレッスン♪♪
3月5日(木)
14:00～15:30、16:30～18:00、19:00～20:30
3月9日(月) 10:00～11:30、14:00～15:30

■会場:りぶら 103(3/5)、市民会館 中会議室B(3/9) ■定員:各3名
■講師:桜倉 圭子 ■持ち物:フェイスタオル3枚・髪をまとめるもの・メイク道具一式

カイロプラクティック901
岡崎市真伝町堤通37-61 <会場は別>
TEL 090-5873-0003
受付/9:00～20:00 定休日/不定休

015 男性でも美しい肌になれるスキンケア講座

肌トラブルなどしょうがないと諦めていませんか?健康で美しい肌質へ導く方法をお伝えします。(体験有)
2月23日(日) 14:00～15:30
3月21日(土) 14:00～15:30

■会場:市民会館 小会議室B(2/23)、小会議室A(3/21) ■持ち物:タオル
■講師:鈴木 利夫 ■定員:各4名 ■対象:男性のみ(ペアで参加の場合女性も可)

カイロプラクティックToshi Toshi
岡崎市六供町字三ヶ堀57 <会場は別>
TEL 090-5873-0003 MAP A-2
受付/9:00～19:00 定休日/不定休

016 マインドフルネス& 天然水セルフエステ体験

浄化と再生されるだけで100%天然水のヒーリングエステをあなたの心の声を聴くマインドフルネス瞑想体験。
2月20日(木)、25日(火)、3月11日(水) 14:00～16:00
2月22日(土)、29日(土) 18:30～20:30

■会場:市民会館 小会議室B ■持ち物:フェイスタオル3枚 ■定員:各6名
■講師:藤谷・加藤 ■材料費:300円(スキンケア代) ■対象:年齢性別問わず

しずくや
岡崎市六地北町27-2 江山ビル1F <会場は別>
TEL 0564-64-4570
14:00～16:00 定休日/第1・第2土・日・祝日 受付は2月17日(月)から

017 小顔整体でほうれい線、たるみ、シワを解決

小顔効果、美肌効果、リフトUP効果プチ整形と同じ様な変化で若返り筋肉にアプローチして顔が引き締まる。
3月3日(火)、12日(木) 14:00～15:30

■会場:りぶら 102B(3/3)、102A(3/12) ■持ち物:タオル
■講師:高宮 文治 ■定員:各6名 ■対象:女性

高宮治療整体
岡崎市西大友町字薬花寺35-3 <会場は別>
TEL 0564-31-0986
受付/9:00～18:00 定休日/水