

9

住宅の最新設備セミナー

NEW

9/13(木)
13:30~14:30

最新の住宅設備についてのセミナーです。太陽光発電・燃料電池・蓄電池についての最新情報についてわかりやすく解説します。
●会場／りぶら102B
●定員／10名

積水ハウス㈱ 岡崎支店 設計課 講師:積水ハウス 設計スタッフ

TEL0120-22-6935

受付 9:00~18:00
定休日 火・水曜日・祝日

●所在地／岡崎市唐沢町11-5 10F<会場は別>

10

敷金は返ってくる！
賃貸からの上手な退去のしかた

NEW

9/13(木)、10:00~11:30
9/25(火)、10:00~11:30

本来返ってくるべきお金、敷金について、どうして理由・根拠でどんなやり方で返してもらえばいいかを講座内で説明します。
●会場／りぶら102B
●対象／特になし
●定員／各10名
●持ち物／筆記用具

ピース ホームサービス 講師:江越 卓真

TEL0564-54-0501

受付 9:00~19:00
定休日 不定休

●所在地／岡崎市若松東2-12-7<会場は別>

11

学校・塾の選び方講座

NEW

9/15(土)
19:00~20:00

多様化する学校、塾の正しい選び方についてお話しいたします。
●会場／りぶら201
●対象／小中高のお子様をお持ちの保護者様
●定員／10組

明光義塾 岡崎教室 講師:田村孝生

TEL0564-28-9611

受付 14:00~21:30
定休日 日曜日・祝日

●所在地／岡崎市伊賀町2-13<会場は別>

12

エンジョイライフ

NEW

9/25(火)
13:30~15:00

限られた空間を豊かに楽しむための家具の選び方、収納術、色の選び方などをお話します。プロのインテリアコーディネーターが事例を交えてお話しいたします。
●会場／りぶら 201
●定員／10名

Lime3インテコーディネートオフィス 講師:畑 ゆかり

TEL090-9180-5448

定休日 不定休

●所在地／岡崎市櫻山町宇字塚43-2<会場は別>

33

骨盤と健康
～足の長さは左右同じ？～

8/28(火)、10:00~11:30、14:00~15:30
8/30(木)、10:00、11:30
9/22(土)、10:00~11:30

①カイロプラクティックの治療法とは？
②骨盤の歪みがか体に与える影響。③参加者全員に骨盤の歪みチェックと骨盤矯正。健康相談もお受けします。
●会場／りぶら102A(8/28、8/30)、102B(9/22)
●定員／各8名●持ち物／施術のできる服装(スカート不可)、タオル

カイロプラクティック光輝 岡崎英院 講師:加納 数正

TEL0564-65-2580

受付 10:00~21:00
※8/20(月)から
定休日 日曜日

●所在地／岡崎市井田町西田35<会場は別>

34

免疫力UP！
意外と知らないリンパの講座

8/29(水)、9/12(水)、10:00~11:30
9/26(水)、13:30~15:00

①リンパについて。
②リンパの流れを良くする体操。
③免疫力を向上させる呼吸法。
●会場／タカキ薬局 2F
●定員／各10名
●持ち物／動きやすい服装、タオル

健心整体 講師:松本 健吾

TEL0564-58-3117

受付 9:00~19:00
定休日 水・日曜日

●所在地／岡崎市六本町20-15<会場は別>

35

今のメガネ
見えてます？

8/29(水)~9/3(月)
14:00~、16:00~

時とともに視力は変化します。今までに丁寧な視力チェックをしたことがありますか？一度「や」！などを使った視力チェックを体験してみましょう。
●会場／スギウラメガネ
●定員／各1名
●持ち物／現在お使いのメガネ(あれば)

スギウラメガネ 講師:河合 純男・杉浦 文子

TEL0564-21-1072

受付 9:30~18:45
定休日 火曜日

●所在地／岡崎市康生通東2-15

36

やわらかくなる！元気になる！
ひとり操体法

8/30(木)、9:30~10:30
8/31(金)、11:00~12:00
9/16(日)、14:00、15:00、15:30~16:30

①からだの歪み・リンパ・自律神経の流れは誰でも身体を簡単に柔らかく整えることができます。コリ、ハリ、痛みを自分ですっきりと整えたい方などなでも効果あり！
●会場／りぶら103(8/30)、スタジオ0(8/31、8/16)
●材料費／1,000円(専用ゴムバンドと資料)
●定員／各15名●持ち物／動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット(あれば)。

バランスルーム 講師:野田 順子

TEL090-8950-0822

受付 9:00~19:00
定休日 不定休

●所在地／岡崎市福岡町8-213 ジェットビル303<会場は別>

13

貴女に合った眉描き
&アイメイクレッスン

↑

8/25(土)、8/27(月)、9/22(土)、9/23(日)
10:00~11:00、14:00~15:00、16:00~17:00

お客様に似合った眉スタイリングのアドバイス、流行のアイメイク法をお教え致します(約1時間)。化粧品サンプルプレゼントいたします。
●会場／みどりや 本店
●対象／女性
●定員／各2名

みどりや 本店 講師:みどりやスタッフ

TEL0564-21-0985

受付 10:00~18:45
定休日 水曜日

●所在地／岡崎市康生通東1-21

14

より白く！
健口(歯と歯ぐき)エステ体験

8/27(月)~9/27(木)
10:00~12:00、15:00~17:00のうち1時間

歯の美白に加え、歯ぐきの引き締め効果をプラス。プロだからできる安心・安全な健康美を体験!!ホワイトニング・歯周病・むし歯予防の相談可。
●会場／天野歯科・矯正歯科医院
●材料費／1,000円(歯ブラシ、歯間ブラシ、使い捨てフーカップなど)●対象／天然歯(歯垢がつかっていない)のみケアになります。●定員／先着10名

天野歯科・矯正歯科医院 講師:黒柳 悦子・櫻井 奈奈

TEL0564-21-0595

受付 10:00~19:00
※8/18(土)から
定休日 日曜日・祝日

●所在地／岡崎市能見通1-10

15

目指せ美魔女!!
アクアエステ体験

↑

8/28(火)、9:45~11:45
9/14(金)、18:30~20:30

アンチエイジングの秘訣は？肌の肌荒れを見てみましょう！半顔ずつ実習♪もちもちまっさら肌を確かめよう!!
●会場／りぶら創作室
●材料費／500円(材料代)
●定員／各20名
●持ち物／タオル3枚、自分のメイク道具

アロマ&ネイチャセラピー しずくや 講師:柴田 千代

TEL0564-45-8486

受付 10:00~17:30
定休日 日・月曜日・祝日

●所在地／岡崎市若津町新城63<会場は別>

16

ヘナで髪も体も
元気にしましょう。

8/30(火)、9/1(土)、13:00~14:30
9/13(木)、18:30~21:00

ヘナを知らない方のために、ヘナ染めの仕方やヘナについて勉強会をします。つやつやした髪をプレゼント。
●会場／りぶら302(8/30)、スタジオ(9/1)、103(9/13)
●材料費／1,000円(ヘナ代はお持ち帰り)
●定員／各5名

バランスルーム 講師:青木 有美

TEL0564-27-0511

受付 8:00~20:00
定休日 不定休

●所在地／岡崎市福岡町8-213 ジェットビル303<会場は別>

37

サルサダンスで
しなやかなボディエクササイズ

↑

8/30(木)、11:00~12:00
8/31(金)、9:30、10:30
9/16(日)、12:30~13:30

初めてでもすぐに踊れるサルサで楽しく健康になりましょう！しなやかなで美しく美しいボディメイクに最適です!
●会場／りぶら103(8/30)、スタジオ(8/31、9/16)
●材料費／500円(サルサCD1枚)
●定員／各10名
●持ち物／ダンスシューズ(あれば)、タオル、飲み物、ダンスシューズ(あれば)、タオル、飲み物

バランスルーム 講師:ヨリナ(野田 順子)

TEL090-8950-0822

受付 8:00~20:00
定休日 不定休

●所在地／岡崎市福岡町8-213 ジェットビル303<会場は別>

38

アクアボディマッサージ

↑

8/30(木)、9/3(月)
9:45~11:15

足のむくみ、疲れ、腰や肩の痛み、おなかの膨満に！1時間で驚きのスッキリ体験。終~くなります!
●会場／りぶら101(8/30)、和室(9/3)
●材料費／500円(材料代)
●定員／各12名
●持ち物／バスタオル×1、手ぬぐいサイズのタオル×2

アロマ&ネイチャセラピー しずくや 講師:柴田 千代

TEL0564-45-8486

受付 10:00~17:30
定休日 日・月曜日・祝日

●所在地／岡崎市若津町新城63<会場は別>

39

東洋医学で体質診断
顔でわかるあなたの体質

8/30(木)、9/11(火)、9/19(水)
13:30~15:30

東洋医学の知識であなたの顔から体質をチェックできます。目が見えにくい方、ストレスに強い鼻が小さいと肺が弱いなど。対処法もバッチリ指導します。
●会場／タカキ薬局
●定員／各4名

タカキ薬局 講師:高木 タイスケ

TEL0564-26-1717

受付 9:00~20:00
定休日 日曜日

●所在地／岡崎市松本町1-79

40

自分で骨盤を
整えちゃいましょう!!

8/30(木)、9/22(土)
14:00~15:30

①カイロプラクティックの治療法とは？
②ゴムバンドや運動枕を使った、カイロ治療法の実践と体験。2人1組になって相手の手も整えちゃいましょう。
●会場／りぶら102A(8/30)、102B(9/22)
●定員／各8名●持ち物／体操のできる服装(スカート不可)、タオル

カイロプラクティック光輝 岡崎英院 講師:加納 数正

TEL0564-65-2580

受付 10:00~21:00
※8/20(月)から
定休日 日曜日

●所在地／岡崎市井田町西田35<会場は別>

17

のびてすっきり
ピー 스트レッチ

↑

8/30(木)、13:30~14:30
9/4(火)、10:00~11:00

"Body、身体を癒し、"Brain、頭を休めるB+ストレッチ。疲れを感じた部分を気持ちよく伸ばし、身体をリフレッシュ。ストレッチの講座です。
●会場／りぶら301(8/30)、101(9/4)
●対象／どなたでも
●定員／各10名●持ち物／動きやすい服装、バスタオルまたはストレッチマット

田川ダンススクール 講師:鳥居 恵美(DOプランニング)

TEL0564-23-7007

受付 11:00~22:00
定休日 水・日曜・祝日

●所在地／岡崎市伊賀町4-14-2 (会場は別)

18

アロマを使った
フェイスパウダー

8/31(金)、9/11(火)、10:00~11:30
9/4(火)、13:00~14:30

フェイスパウダーを1から作っていきます。自分の好みの色に調製しながらも入り、アロマの香りも入れ、自分だけのパウダーを作ります。
●会場／みどりや 本店
●材料費／1,500円
●定員／各10名

バランスルーム 講師:三宅 真紀

TEL090-8077-9684

受付 8:00~20:00
定休日 不定休

●所在地／岡崎市福岡町8-213 ジェットビル303<会場は別>

19

セラピエスタ
&ハンドエステ体験

↑

8/31(金)、9/3(月)、9/4(火)
10:30~12:00、13:00~14:30
14:30~16:00、16:00~17:30

高級マスクと高級スポンジアを使った贅沢なエステ体験です。人気のハンドエステもプラスします。化粧品サンプルプレゼント。
●会場／みどりや 本店
●材料費／1,500円
●材料費／1,500円(エステ材料含む)
●対象／女性
●定員／各3名

みどりや 本店 講師:みどりやスタッフ

TEL0564-21-0985

受付 10:00~18:45
定休日 水曜日

●所在地／岡崎市康生通東1-21

20

美容業界の歴史をcaえる
最新美容講座

↑

9/2(日)、13:30~15:30
9/25(火)、13:30~15:30

今話題の再生医療の技術を生かした皮膚再生治療の効果や学べます。50歳以上の方の薬物の悩み解決します。キメの粗い皮膚も若返りが期待できます。
●会場／りぶら102A(9/2)、創作室(9/25)
●材料費／1,000円(凍結真空乾燥シート代)●対象／不問●定員／各5名●持ち物／筆記用具

イメージアップ 講師:紫野 由理

TEL0564-28-0435

受付 9:00~20:00
定休日 月曜日

●所在地／岡崎市福岡町8-56-1<会場は別>

41

香りのヒーリング
トリートメント講座

↑

8/31(金)、18:30~20:30
9/4(火)、9:45~11:45

①香りと経皮吸収の話。
②フレグランス作り。
③アロマトリートメント実習。
●会場／りぶら 創作室(8/31)、201(9/4)
●材料費／800円(基材、精油、素器代)
●定員／各16名
●持ち物／手ぬぐいサイズのタオル1枚

アロマ&ネイチャセラピー しずくや 講師:柴田 千代

TEL0564-45-8486

受付 10:00~17:30
定休日 日・月曜日・祝日

●所在地／岡崎市若津町新城63<会場は別>

42

子宝セミナー 今日からできる
妊娠につながる温め方教えます

8/31(金)、9/18(木)、9/27(木)、13:30~15:30
9/15(土)、19:00~21:00

カラダを温める事で妊婦力は飛躍的にアップします。いろいろな方法も授けられない方、体作りから始めませんか？今日からできるコツを伝授します。
●会場／タカキ薬局
●定員／各10名●持ち物／基礎体温表をつけている人はお持ちしにだくと、より詳しくアドバイスできます。

タカキ薬局 講師:高木 タイスケ

TEL0564-26-1717

受付 9:00~20:00
定休日 日曜日

●所在地／岡崎市松本町1-79

43

整体技術を
学んでみませんか？

8/31(金)、10:00~11:30、14:00~15:30、17:00~18:30、19:00~20:30
9/1(土)、14:00~15:30、17:00~18:30、19:00~20:30

自分や家族の健康のため、将来の副業、開業のため、整体技術を学びませんか？技術習得や開業にかかる費用や育成プログラムについてもお話します。
●会場／りぶら302(8/31)、103(9/1)
●定員／各4名●持ち物／施術のできる服装(スカート不可)、タオル

カイロプラクティック光輝 岡崎英院 講師:加納 数正

TEL0564-65-2580

受付 10:00~21:00
※8/20(月)から
定休日 日曜日

●所在地／岡崎市井田町西田35<会場は別>

44

こどもの矯正おとなの矯正勉強会
第4弾 歯ならびについて治す？

8/31(金)、9/1(土)、9/8(土)
14:00~15:00

「かみ合わせに問題があります・・・?この先どうなる?治療はいつから?歯が正しい歯ならびで噛む中心に、専門の先生による勉強会です。
●会場／天野歯科・矯正歯科医院
●定員／4~5名

天野歯科・矯正歯科医院 講師:天野 志乃布

TEL0564-21-0595

受付 10:00~19:00
※8/20(月)から
定休日 日曜日・祝日

●所在地／岡崎市能見通1-10

21

クールエステ体験
～毛穴キュッと美白～

↑

9/6(木)、9/8(土)、9/10(月)、9/21(金)
10:30~12:00、13:00~14:30
14:30~16:00、16:00~17:30

お肌カウセリング後クレンジング&マッサージ。フットリ石鹸を使用したクールエスタをお試しいただきたい。
●会場／みどりや 本店
●材料費／1,500円(エステ材料)
●対象／女性
●定員／各3名

みどりや 本店 講師:みどりやスタッフ

TEL0564-21-0985

受付 10:00~18:45
定休日 水曜日

●所在地／岡崎市康生通東1-21

22

生薬エステ

↑

9/7(金)、9/18(火)、9/20(木)
10:30~12:00、13:00~14:30
14:30~16:00、16:00~17:30

生薬エスタはトリートメントのパワーを組み込んだエステティック。お肌の深部の汚れを取り除き元気でイキイキとした素肌に。生薬エスタをぜひ体験してください。
●会場／みどりや 本店
●材料費／1,000円(エステ材料)
●対象／女性
●定員／各2名

みどりや 本店 講師:みどりやスタッフ

TEL0564-21-0985

受付 10:00~18:45
定休日 水曜日

●所在地／岡崎市康生通東1-21

23

もう爪を傷めない!
ケアとジェルネイル体験

↑

9/8(土)、9/10(月)、9:30~11:30
9/14(金)、18:30~20:30

爪にまつわる正しい知識を習得しながら自分で自分の手にジェルネイルを体験。正しいやり方と、爪を傷めるとなく、1ヶ月持つジェルを体験できます。
●会場／りぶら 303
●材料費／500円(化粧品・資料代)
●対象／50歳以上の女性
●定員／各20名
●持ち物／筆記用具

エレガンスネイル 講師:吉竹 恵恵

TEL0564-66-8225

受付 10:00~20:00
定休日 日曜日・祝日

●所在地／岡崎市仁木町東郷35-2<会場は別>

24

50歳以上限定
いつものメイクから変身講座

↑

9/9(日)、9:20~12:40
9/10(月)、9:20~17:40(1名につき20分)

①いつものメイクのままお直し下さい
②メイクアップセラピストの肌分析
③メイクレッスンでメイクを5段階変身お一人講座で貴女の悩みが解決します
●会場／りぶら 201
●材料費／1,000円(化粧品・資料代)
●対象／50歳以上の女性
●定員／各26名
●持ち物／お持ちのメイク道具

ピーチエリーノ 講師:Kumi

TEL0564-32-9300

受付 10:00~20:00
定休日 日・月曜日

●所在地／岡崎市矢作町西林寺118-2 1F<会場は別>

45

足と靴のお悩み相談
～健康は足元から～

9/1(土)、9/2(日)、9/5(水)、9/7(金)、9/8(土)、9/9(日)
10:00~11:30、14:00~15:30

意外と知らない自分の足。自分の足の特徴や症状の原因を自分当に合った靴を選べたいただきます。最後に歩行の仕方を勉強し、皆で足元から健康に。
●会場／ウォーキング専門店 足軽屋 岡崎店
●定員／各4名
●持ち物／いつもの履いている靴

ウォーキング専門店 足軽屋 岡崎店 講師:深見 貴英

TEL0564-83-8872

受付 10:00~19:00
定休日 無し

●所在地／岡崎市明大寺町2-20-1 SKビル1F

46

やってみよう
スパイラルテーピング

9/1(土)、9/8(土)、9/15(土)
13:30~15:00

日頃の疲れやちょっとした痛みを自分でスパイラルテープを貼って快適生活を送ってみましょう。その場で変化が分かります。
●会場／康生接骨院
●定員／各10名
●持ち物／テープを貼れる服装

康生接骨院 講師:古田 昌宏

TEL0564-24-5525

受付 8:00~19:00
定休日 日曜日・祝祭日

●所在地／岡崎市八幡町1-33

47

皮フ研究35年 イクコさんの
アトピーに強い皮フの作り方

9/4(火)、9/12(水)、9/20(木)
13:30~15:30

皮膚トラブル研究35年の柳子さんが元氣な皮フの作り方を伝授。特にアトピーにお悩みの方必見です。食事ケア法など自宅でも気軽にできるコツをご指導します。
●会場／タカキ薬局
●材料費／500円(冊子、クリーム)
●定員／各5名

タカキ薬局 講師:高木 郁子

TEL0564-26-1717

受付 9:00~20:00
定休日 日曜日

●所在地／岡崎市松本町1-79

48

パッチフラワーで
ポジティブな自分になる

↑

9/7(金)、18:30~20:30
9/16(日)、10:00~12:00
9/21(金)、13:30~15:30

ご自身の心の状態に合わせたパッチフラワーを敬用することで、花のエネルギーが感情解放をサポートし、ポジティブな自分に育くことが出来ます。
●会場／みどりや 和室
●材料費／1,000円(テキスト、トリートメントボトル代)
●定員／各6名●持ち物／筆記用具

セルフヘルプコア。 講師:山口 奈三江

TEL090-1753-3520

受付 10:00~17:00
定休日 不定休

●所在地／岡崎市元町1-33<会場は別>

25

誰も教えてくれなかった
「美しい姿勢講座」

↑

9/10(月)
10:00~11:15、13:00~14:15、15:00~16:15

1)年齢とともに変化する体型と健康との関係とその対処法
2)骨盤のゆがみチェック
3)正しい姿勢の2つの実践
4)エレガントウォークミニレッスン
●会場／みどりや 本店
●材料費／800円(ヘルスリ/基材)
●定員／各10名
●持ち物／動きやすいパンツ、床に座るための敷物

ブティック中屋 講師:天野 めぐみ

TEL090-8676-5953

受付 8:00~21:00
※定休日でも受付可
定休日 日・月曜日

●所在地／岡崎市竜岡町17<会場は別>

26

プロが教える
メイクレクチャー

↑

9/15(土)、9/16(日)、9/17(月)
10:30~12:00、13:00~14:30
14:30~16:00、16:00~17:30

メイクのプロが貴女に合ったメイク法をアドバイスいたします。流行のメイク法のノウハウを身に付けてみましょう。
●会場／みどりや 本店
●対象／女性
●定員／各2名

みどりや 本店 講師:みどりやスタッフ

TEL0564-21-0985

受付 10:00~18:45
定休日 水曜日

●所在地／岡崎市康生通東1-21

27

ぜったいやせるゾ4ヶ月で-12kg
薬剤師が教えるダイエット成功法則

9/10(月)、9/16(日)、9/17(月)
10:30~12:00、13:00~14:30
14:30~16:00、16:00~17:30

65歳で2ヶ月で-11kg。62歳で4ヶ月で-12kgなど常時100人以上相談しているプロが必勝法を伝授。リバウンドもバッチリ無料お試しもあります。
●会場／タカキ薬局
●定員／各4名

タカキ薬局 講師:高木 タイスケ

TEL0564-26-1717

受付 9:00~20:00
定休日 日曜日

●所在地／岡崎市松本町1-79

28

健康のもと足裏に、
そして外股を治そう!

8/26(日)、9:30~12:00
8/31(金)、14:00~16:30

①筋肉のバランスが悪いのが骨がずれる
②腰痛肩こり足関節の歪みか原因
③外股と足裏を治さないと正しい姿勢とは何?
●会場／りぶら 和室
●定員／各5名
●持ち物／薄手の動きやすい服装。靴下とフェイスタオル持参

いと一健向院 講師:伊藤 康旺

TEL0564-32-3111

受付 9:00~20:00
定休日 日曜日

●所在地／岡崎市宇野町字東山11-79<会場は別>

49

ご家庭でもできる
糖尿病食セミナー

9/9(日)
11:30~13:00

管理栄養士が、ご家庭でできる糖尿病食についてセミナーを行います。試食をしながら楽しく学んでいただきたいと思っております。
●会場／有料老人ホーム サン・ケアレジデンス
●定員／10名
●持ち物／筆記用具

有料老人ホーム サン・ケアレジデンス 講師:岩瀬 みどり

TEL0564-22-7575

受付 9:00~18:00
定休日 無し

●所在地／岡崎市伝馬通1-78

50

骨盤ダイエットは
やせたい夢を叶えます!

9/9(日)、9/25(火)
13:00~14:30、15:00~16:30

①骨盤のゆがみと足の長さ矯正の体験。
①10秒でウエストが細くなる体験。
②骨盤を正しく矯正して痩せる体験。
③やる事を叶えるシェイクの試飲。
●会場／りぶら101
●材料費／500円(シェイク代)
●対象／18歳以上
●定員／各6名
●持ち物／施術のできる服装、タオル

高宮治療整体 講師:高宮 文治

TEL0564-31-0986

受付 9:00~18:00
定休日 水曜日

●所在地／岡崎市西大友町蓮花寺35<会場は別>

51

腰痛・肩痛等の痛みは
魔法の針ですぐとれる

9/14(金)
10:00~12:00、13:00~16:00

振針治療とは刺さない、痛くない魔法の針。痛いところに合わせてつらい痛みが1回の体験で楽になります。
●会場／りぶら 302(9/14)、和室
●対象／18歳以上
●定員／各10名
●持ち物／施術のできる服装、タオル

高宮治療整体 講師:高宮 文治

TEL0564-31-0986

受付 9:00~18:00
定休日 水曜日

●所在地／岡崎市西大友町蓮花寺35<会場は別>

52

米ぬか手づくり石けん教室

↑

8/22(水)、9/12(水)
10:00~12:00

人にやさしく安心安全な手づくり石けん。あらゆるものを洗うのに使える石けんです。がんこな汚れ、シミなどおどろくほどきれいに落ちます。
●会場／サラダ館明大寺店
●材料費／500円(薬品代)
●定員／各10名
●持ち物／エプロン、マスク、炊事用手袋

サラダ館明大寺店 講師:堺 敬子

TEL0564-28-6252

受付 10:00~19:00
定休日 水曜日

●所在地／岡崎市明大寺町2-6

29

髪と免疫力を育てる!
お水でヘッドスパ講座

↑

8/27(月)、9/2(日)
9:45~11:45

頭皮と髪へのケアで免疫力アップの話。スコープで髪と頭皮を見てみよう。毛穴デトックスお水でヘッドスパ。実習とスコープチェック。
●会場／りぶら 創作室(8/27、201(9/2))
●材料費／800円(ヘッドリ/基材)
●定員／各20名
●持ち物／タオル4枚

アロマ&ネイチャセラピー しずくや 講師:竹淵 美智代・三木 美美

TEL0564-45-8486

受付 10:00~17:30
定休日 日・月曜日・祝日

●所在地／岡崎市若津町新城63<会場は別>

30

自分でできる
リンパマッサージ

8/28(火)、10:00~14:00
9/13(木)、10:00~12:00
9/21(金)、10:00~15:00

意外にも疲れが溜まっているのが手や頭をくみやすい。自分でケアする簡単リンパマッサージをしましょう。マッサージ後の足はほっそり美しく。
●会場／みどりや 本店
●材料費／700円(オイル代)
●定員／各5名●持ち物／バスタオル、服装(パーカー・パンツ・ジャージ)

バランスルーム 講師:岡 美津江

TEL080-3581-7841

受付 10:00~17:00
定休日 不定休

●所在地／岡崎市福岡町8-213 ジェットビル303<会場は別>

31

ヒザ痛講座 5分で痛みが消える
ストレッチ教えます

8/28(火)、9/5(水)、9/13(木)、9/25(火)
13:30~15:30

ヒザが元気にと旅行に趣味に楽しみが広がります。あきらめるのはまだ早い。80歳の方でもの場でヒザが楽になる魔法をレクチャーします。
●会場／タカキ薬局
●定員／各4名
●持ち物／ヒザが出せる服装でお越しください。

タカキ薬局 講師:高木 タイスケ

TEL0564-26-1717

受付 9:00~20:00
定休日 日曜日

●所在地／岡崎市松本町1-79

32

更年期からを快適に
過ごすための健康講座

8/28(火)、9/11(火)
13:00~14:30、15:00~16:30

最近話題の更年期のお話と、更年期から必要な、生活習慣についての講座です。
●会場／りぶら 102B
●定員／各15名
●持ち物／筆記用具

せいふ屋さん 講師:特原 幸一

TEL080-3645-4869

受付 8:00~21:00
定休日 不定休

●所在地／岡崎市上六4-5-10(ウ・ワ・サ三島A101<会場は別>)

53

かんたんラッピング

8/26(日)、8/28(火)、9/1(土)、9/4(火)、9/8(土)
9/10(月)、9/16(日)、9/18(火)、各14:00~15:00

ラッピングの基本を紹介します。基本ができればちょっとしたアレンジで素敵なプレゼント用ラッピングのできあがりを作ってみましょう。
●会場／サラダ館明大寺店
●材料費／100円(リボン代)
●定員／各3名

サラダ館明大寺店 講師:堺 敬子

TEL0564-28-6252

受付 10:00~19:00
定休日 水曜日

●所在地／岡崎市明大寺町2-6

54

あなたにぴったりの
枕を作ってみませんか

8/26(日)、9/6(木)、9/7(金)、9/13(木)、9/19(水)
13:30~15:30

1)睡眠のお話
2)自分の睡眠傾向を計る
3)枕の作り方を自分で調整する
4)試寝と反省
●会場／小野ふとん店
●材料費／2000円(枕の材料袋はついてます)当日徴収
●対象／女性に限る
●定員／各6名●持ち物／筆記用具

(株)小野ふとん店 講師:小野 進一

TEL0564-22-6661

受付 9:00~19:00
定休日 無し

●所在地／岡崎市明大寺町2-25

55

ジュエルデコ
ペンダントアクセサリー製作

↑

8/27(月)、9/7(金)、9/15(土)
10:30~11:30、13:00~14:00
15:00~16:00、18:00~19:00

本格的ジュエリー、スワロフスキービーズを使い、特殊なバネに埋め込むタイプのアクセサリー・ジュエリー製作。ハートタイプと