016 おうちでオイルマッサージ

自宅でできる簡単オイルマッサージをお教えします。たるみ、ほうれい線、シワのケアをご自宅で。

2/16(土)、2/17(日)、2/18(月)
10:30～12:00、13:30～15:00
15:30～17:00

●会場:みどりや本店 ●定員:各6名 ●対象:女性
●講師:みどりやスタッフ

みどりや本店 MAP C-2
岡崎市康生通東1-21
TEL 0564-21-0985
受付:10:00～18:30 定休日／水曜日

017 セレブエステ&ハンドエステ体験

高級うるおいマスクを取り入れたデトックスエステ体験です。ハンドエステもプラスします。

2/19(火)、2/21(木)
2/22(金)、2/23(土)
10:30～12:00、13:30～15:00
15:30～17:00

●会場:みどりや本店 ●材料費:1,000円(エステ材料費)
●定員:各6名 ●対象:女性 ●講師:みどりやスタッフ

みどりや本店 MAP C-2
岡崎市康生通東1-21
TEL 0564-21-0985
受付:10:00～18:30 定休日／水曜日

018 ミネラル豊富な泥パックエステ

お肌に必要なミネラルをたっぷり含んだ泥パックと組合による筋肉マッサージにより肌を引き締めタルミを改善。

3/7(木)、3/8(金)、3/9(土)
10:30～12:00、13:30～15:00
15:30～17:00

●会場:みどりや本店 ●材料費:1,000円(エステ材料費)
●定員:各6名 ●対象:女性 ●講師:みどりやスタッフ

みどりや本店 MAP C-2
岡崎市康生通東1-21
TEL 0564-21-0985
受付:10:00～18:30 定休日／水曜日

019 貴方に合った眉描き&アイメイクレッスン

お客様に合った眉スタイルのアドバイス、アイメイクレッスンをお教えいたします。

3/15(金)、3/16(土)、3/17(日)
10:30～11:30、13:30～14:30
15:00～16:00、16:30～17:30

●会場:みどりや本店 ●定員:各8名 ●対象:女性
●講師:みどりやスタッフ

みどりや本店 MAP C-2

020 初めてのウィッグ体験♪

実は気になっていたおしゃれかつら。部分用や全かつらを気軽に試せるチャンスです。簡単5秒で一つ感体験♪

2/16(土)、3/5(火)
10:30～12:00

●会場:La Hinawari(ラ ひまわり)(岡崎市連尺通2-15) ●持物:プラン(お直しが必要なプランのみ)
●定員:各4名 ●対象:白髪・髪のボリュームでお悩みの女性 ●講師:太田絵子

美来(みらい)
岡崎市戸崎町字洞田39 (会場は別)
TEL 0564-64-6403
受付:10:00-17:00 定休日／土曜・日曜・祝日 受付開始 2/11(月)より

つくる

つくったり体験する
講座です。

057 春からスタート！開運数秘アロマ香水講座

数秘はピタゴラス教室の自分の人生のテーマ数。それをサポートするメディカルアロマオイルで香水を作ります。

2/16(土)、3/11(月)
10:00～18:00(各1人約60分)

●会場:旧泉屋堂(岡崎市康田町21) ●材料費:1,000円(アロマオイル、容器代)
●定員:各7名 ●講師:清水幸子、天野めぐみ

ギャラリーモナ and aroma MONA
岡崎市矢作町入横64 (会場は別)
TEL 090-8676-5953 FAX 0564-26-2064
受付:8:00～20:00 定休日／不定休

058 ナチュラルフラワーで楽しむ花遊び

ドライ&プリザーブドフラワー等ナチュラルフラワーで、フレームアレンジやハーバリウム等オリジナル花遊び。

2/17(日)、2/18(月)、2/23(土)
2/26(火)、3/1(金)
10:30～12:00、13:30～15:00

●会場:BASIC ●材料費:1,000～2,500円(フレームアレンジ1,800円、ハーバリウム1,000～2,500円)
●定員:各6名または3組 ●講師:本間前子(日本園芸協会認定講師)

BASIC MAP C-1
岡崎市材木町1-22 アクロエビル1F
TEL 0564-21-1657 FAX 0564-21-4292
受付:10:30～20:00 定休日／水曜日

059 さくら形アロマキャンドル

ローズの香りをつけたシート状の口ウを作り、クッキーの桜型で型抜きし、積み重ねと出来るお手軽キャンドル。

2/19(火)
10:00～11:30、14:00～15:30
2/25(月)14:00～15:30
3/2(土)10:00～11:30

●会場:キャンドルハウスLintu ●材料費:500円(ロウなど)
●持ち物:エプロン ●定員:各3名 ●講師:星野嘉子

キャンドルハウスLintu MAP E-5
岡崎市更新町2-69-1
TEL 090-1233-6105
受付:10:00-17:00 定休日／不定休

021 カサカサ乾燥肌に素肌力♪バリア肌ゲット!!

春は肌トラブルがあっやすい季節!!バリア機能の低下のお肌が増えています。マイクロスコープでお肌チェック♪

2/23(土)
10:00～11:30、14:00～15:30
3/15(金)
14:00～15:30、19:00～20:30

●会場:りぶら 201 ●持ち物:フェイスタオル2枚 ●定員:各3名
●講師:板倉圭子

カイロプラクティック901
岡崎市真伝町南場37-61 (会場は別)
TEL 090-5873-0003
受付:9:00～19:00 定休日／不定休

022 春のお肌はクレンジングで決まる

美肌作りには正しいクレンジングが必要です。クレンジング剤別の使い方と注意点、スコープ画像で見る健康肌の本来の姿。

2/17(水)
18:00～19:00
3/5(火)、3/6(水)
10:30～11:30

●会場:アロマセラピーサロン キフィー ●定員:各8名 ●対象:女性
●講師:アロマリンパセラピスト協会セラピスト 友松佳津子

アロマセラピーサロン キフィー MAP C-2
岡崎市康生通東2-37 サンライズ康生905号
TEL 090-6572-6286
受付:10:00～18:00 定休日／不定休

023 自分に似合うカラー判定&春メイクレッスン

自分に似合うカラーって実はよく分からていない人が多いよね。色彩学的にアドバイス。もっと輝く自分になれる。

3/2(土)、3/3(日)、3/12(火)
10:00～12:00、14:00～16:00

●会場:市民会館 小会議室B ●材料費:500円(メイクアップ道具、アイカラーチップ、リップブラシ)
●持ち物:大きめの車止め鏡、ターバン ●定員:各8名 ●対象:女性の方 ●講師:石橋支子

ハートフレンド
岡崎市上里3-15-1-102 (会場は別)
TEL 090-4855-2723
受付:10:00～20:00 定休日／日曜日(相談に応じます)

024 ポイントメイクアップレッスン！

まゆの書き方・アイカラー・アイライン・チークの入れ方・ポイントのメイクのやり方をレッスンします！

3/2(土)
13:00～14:30、15:00～16:30

●会場:市民会館 小会議室B ●材料費:500円(メイクアップ道具、アイカラーチップ、リップブラシ)
●持ち物:大きめの車止め鏡、ターバン ●定員:各8名 ●対象:女性の方 ●講師:石橋支子

ハートフレンド
岡崎市上里3-15-1-102 (会場は別)
TEL 090-4855-2723
受付:10:00～20:00 定休日／日曜日(相談に応じます)

025 保湿モイスチュアトリートメント！

春のお肌のトラブルは"乾燥"が原因になる事が圧とえです。保湿トリートメントをして肌力UPしませんか？

3/6(水)、3/23(土)、3/28(木)
13:15～14:45、15:00～16:30

●会場:市民会館 小会議室A/3/6、3/28、小会議室B/3/23 ●材料費:1,500円(化粧品代)
●持ち物:メイク、ご乗られる方はご自身のメイク商品 ●定員:各1名 ●対象:女性の方 ●講師:石橋支子

ハートフレンド
岡崎市上里3-15-1-102 (会場は別)
TEL 090-4855-2723
受付:10:00～20:00 定休日／日曜日(相談に応じます)

060 蝶が舞う！魚が泳ぐ♡一味違うハーバリウム

冠の中が水槽の様に魚が泳いでいたりお花畑を蝶が飛びまわる不思議なハーバリウムに挑戦してみましょう！

2/22(金)、3/4(月)、3/13(水)
10:30～11:30、13:30～14:30

●会場:(株)マルショウ ●材料費:2,000円(花、ビン、オイル代)
●定員:各4名 ●講師:杉本晴子

(株)マルショウ MAP C-2
岡崎市籠田町5
TEL 0564-23-1521
受付:9:30～18:30 定休日／木曜日

061 初めてのかぎ針編みポーチづくり

今人気のTシャツヤーンを使ったポーチ作り。初めての方でもかぎ針編の基礎を学びましょう。

2/23(土)
10:30～12:00

●会場:キフィー ●材料費:1,000円(糸、パーツ代) ●持ち物:8号かぎ針
●定員:4名 ●講師:梅田キヨエ(ニットルームのメグ)

キフィー MAP C-1
岡崎市康生通西2-20-2 シビコ1F
TEL 0564-23-3012 FAX 0564-23-3012
受付:10:00～19:30 定休日／第3木曜日

062 真珠ネックレス糸替え体験(ワイヤー加工)

真珠ネックレスは3～5年に1度糸替えが必要です。ご自分の真珠ネックレスを自分で糸替えしてみましょう。

2/25(月)、3/4(月)
14:00～15:00
3/11(月)、3/25(月)
18:00～19:00

●会場:株式会社 宝金堂 ●材料費:1,000円(パーツ、クロス代)
●持ち物:ご自身の真珠ネックレス ●定員:各4名 ●講師:佐谷繁

株式会社 宝金堂 MAP C-2
岡崎市康生通東1-18
TEL 0564-21-2015
受付:10:00～19:00 定休日／火曜・第三水曜日

063 色と柄を楽しもう。カルトナージュ講座

皮革材に見える紙や柄の布を組み合わせてオリジナルのマチカカード入れを作ります。名札としても使用できます。

2/26(火)13:00～14:30、15:00～16:30、19:00～20:30
3/9(土)13:00～14:30、15:00～16:30
3/21(木)10:00～11:30、13:00～14:30、15:00～16:30

●会場:甲山園 栄の間(2/26、3/21)、青葉の間(3/9)
●材料費:500円(紙、布代) ●持ち物:はさみ ●定員:各5名 ●講師:後藤尚代

アトリエ・Coffret
岡崎市宮前町1-29 (会場は別)
TEL 090-3650-0091
受付:9:00～17:00 定休日／不定休

064 紙のステンドグラス！ローズウィンドウ作り

薄い紙を切って、重ねて、貼り合わせて作ります。遠んだ色の意味が自分の心や自分に必要なことを教えてくれます。

3/3(日)、3/12(火)
3/26(火)、3/28(木)
10:30～12:00、13:00～14:30

●会場:ラピマワリ岡崎市連尺通2-15) ●材料費:1,000円(紙、用紙、のり、テープ等代)
●持ち物:手ぶり袋 ●定員:各4～5名 ●対象:パソコンが使える方 ●講師:まちち先生

eS trou.(エス・トゥル・ポワン)
岡崎市大名1丁目 (会場は別)
TEL 090-6578-5365
受付:10:00～20:00 定休日／なし

026 今話題の美構造※開脚セッションにトライ！

TVでも紹介された美構造※メソッドを体験出来るまたとないチャンス！今年は開脚で開運しましょう！

3/18(月)10:00～11:30
3/24(日)13:30～15:00
3/25(月)19:00～20:30

●会場:りぶら スタジオ3(3/18)、創作室2(3/24)、和室2(3/25) ●持ち物:フェイスタオル1枚、筆記用具
●定員:各10名 ●対象:今年好が新しいことにチャレンジしたい方 ●講師:笑浦聖子

トータルボディケアサロンHelianthus(ヘリアンタス)
岡崎市明石町字池内42-4 (会場は別)
TEL 090-1551-1967
受付:9:00～21:00 定休日／不定休・完全予約制

027 美姿勢で、見返り美人

姿勢の正しい知識を知り、セミオーダーのお非服などを美しく着こなしてみましょう！姿勢チェックも行います。

3/26(火)、3/30(土)
10:00～11:30、13:00～14:30
15:00～16:30、17:00～18:30

●会場:ブティック中屋 ●定員:各4名または2組 ●対象:女性
●講師:天野めぐみ・梅田真貴子

ブティック中屋／リフレッシュボディルーム・マキ
岡崎市鹿乗川ブティック通り (会場は別) 岡崎市八帖町1-26(リフレッシュボディルーム・マキ)
TEL 090-8676-5953 FAX 0564-26-2064
受付:9:00～20:00 定休日／月曜・日曜日 受付はブティック中屋です

健康

からだや
健康についての
講座です。

028 もしも私が○○kgやせたら？

今まで何をやってもやせられなかった人必見！！今回はホントにやせちゃふよ～♪

2/16(土)、2/28(木)、3/12(火)
10:00～11:30、14:00～15:30
19:00～20:30

●会場:ウェルネスクラブいそ ●持ち物:裸足になる服装
●定員:各4名 ●講師:ベスト体重インストラクター 磯貝健

ウェルネスクラブいそ MAP E-4
岡崎市前田町3-14 近藤ハイツ102
TEL 090-8185-1325
受付:10:00～20:00 定休日／不定休

029 やってみようスパイラルテーピング！

あのメダリストも使用しているスパイラルを自分で貼って快適生活をあらいましょう。不思議を体感できるよ。

2/16(土)、2/23(土)
13:30～14:30

SPIRAL

●会場:康生接骨院 ●材料費:220円(テープ代)
●定員:各8名または14組 ●講師:吉田昌宏

康生接骨院 MAP B-2
岡崎市八帖町1-33
TEL 0564-24-5525
受付:8:00～12:00、15:00～19:00 定休日／土曜午後・日曜・祝日

030 やってみようスパイラル体操！

簡単な体操で筋肉のバランスを整え、快適生活にしましょう。その場で体感できるよ。

3/16(土)
13:30～14:30
3/21(木)
10:00～11:00

●会場:康生接骨院 ●材料費:300円(テキストパ代) ●持ち物:軽装
●定員:各10名または5組 ●講師:吉田昌宏

康生接骨院 MAP B-2
岡崎市八帖町1-33
TEL 0564-24-5525
受付:8:00～12:00、15:00～19:00 定休日／土曜午後・日曜・祝日

031 ストレッチポールで姿勢改善

①姿勢改善 ②肩こり・腰痛改善 ③睡眠の質の向上などが期待できます。体の変化を体感してください。

2/16(土)13:30～14:30
2/20(水)9:30～10:30
3/30(土)13:30～14:30、18:00～19:00

●会場:接骨院ハート・ヒール ●持ち物:動きやすい服装(デニム・スカート不可)
●定員:各5名 ●講師:魚地秀治

接骨院ハート・ヒール MAP D-5
岡崎市中町4丁目6-2 メープルハウス1F
TEL 0564-28-1211
受付:月火木金 8:30～12:00、15:00～21:00 定休日／日曜・祝日

032 不調は姿勢が原因？自分の身体を知ろう！

体の不調が発生する仕組みと自ら出来る姿勢チェック方法と予防法を伝授します。(骨盤調整体験有り)

2/17(日)、3/3(日)、3/24(日)
10:00～11:30、14:00～15:30

●会場:りぶら 103(2/17)、和室(3/3)、市民会館 小会議室A(3/24) ●定員:各6名または3組
●持ち物:運動のできる服装、タオル ●対象:小学生以上 ●講師:鈴木利夫

カイロプラクティック Toshi Toshi
岡崎市六供町字三ッ宮67 (会場は別)
TEL 090-5873-0003
受付:9:00～20:00 定休日／不定休

033 足と靴のお悩み相談会

足を無料測定診断。間違った靴は様々なトラブルの元。自分の足の特徴や正しい靴選びを学びましょう。

2/17(日)、2/21(木)
2/25(月)、3/1(金)
10:30～12:00、14:00～15:30

●会場:ウォーキング専門店 足軽家 岡崎店
●定員:各4名 ●講師:足軽家 岡崎店

ウォーキング専門店 足軽家 岡崎店 MAP E-2
岡崎市明大寺本町2-30 ベルビル1F
TEL 0564-83-8872
受付:10:00～19:00 定休日／なし

034 外反母趾の為の靴講座

外反母趾といっても、皆それぞれ症状や骨格が違います。正しい靴選びをして悪化を防いでいきましょう。

2/19(火)、2/23(土)、2/27(水)
10:30～12:00、14:00～15:30

●会場:ウォーキング専門店 足軽家 岡崎店
●定員:各4名 ●講師:青柳怜

ウォーキング専門店 足軽家 岡崎店 MAP E-2
岡崎市明大寺本町2-30 ベルビル1F
TEL 0564-83-8872
受付:10:00～19:00 定休日／なし

035 カイロプラクティックで歪みの無い体作りを

体の歪みを正すならカイロプラクティック！産学・実践・体験を交えた講座です。歪みを正して健康になりましょう。

2/18(月)
18:30～20:00
3/7(木)
10:00～11:30、13:30～15:00

●会場:りぶら 和室(2/18)、201(3/7) ●持ち物:フェイスタオル1枚、筆記用具
●定員:各4名 ●対象:健康をサポートする仕事に興味のある方だけでも ●講師:笑浦聖子

トータルボディケアサロンHelianthus(ヘリアンタス)
岡崎市明石町字池内42-4 (会場は別)
TEL 080-1551-1967
受付:9:00～21:00 定休日／不定休・完全予約制

036 健康をサポートする仕事に興味ある方大集合

リフレクソロジー、カイロプラクティック、タイ古式マッサージ等様々な自然療法の特長を産学と実演でご紹介。

2/22(金)10:00～11:30、13:30～15:00
2/24(日)13:30～15:00
3/2(土)18:30～20:00

●会場:りぶら 201(2/22)、創作室2(2/24、3/2) ●持ち物:フェイスタオル1枚、筆記用具
●定員:各4名 ●対象:健康をサポートする仕事に興味のある方だけでも ●講師:笑浦聖子

トータルボディケアサロンHelianthus(ヘリアンタス)
岡崎市明石町字池内42-4 (会場は別)
TEL 080-1551-1967
受付:9:00～21:00 定休日／不定休・完全予約制

037 妊婦さん、産後ママはチャンスです！

妊娠中、産後だからできるカルシウムの吸収と骨形成、そして体の浄化のお話です。

2/19(火)
10:00～11:00
2/27(水)、3/7(木)
13:30～14:30

●会場:市民会館 小会議室A(2/19、2/27)、小会議室B(3/7)
●定員:各8名 ●講師:宮田由紀

gratias(グラティアス)
岡崎市真伝法程2-12-20 (会場は別)
TEL 090-9171-4487
受付:10:00～20:00 定休日／不定休

038 わっ流れてる!!目で見て実感血流測定講座

あなたの血流が実際に流れているかチェックできます。血流改善のコツもアドバイスいたします。

2/19(火)、3/8(金)、3/14(木)
13:00～15:00

●会場:漢方相談 タカキ薬局 ●定員:各5名
●講師:高木大輔

漢方相談 タカキ薬局 MAP A-1
岡崎市松本町42-8
TEL 0564-26-1717
受付:9:00～20:00 定休日／日曜・祝日

039 90日10kg減運動・制限なしダイエット講座

昨年まちゼミから19人中17人が成功。一人じゃ無理という方に実例紹介アドバイズ。トライアルあり。

2/21(木)、3/11(月)、3/19(火)
13:00～15:00
3/16(土)
18:00～20:00

●会場:漢方相談 タカキ薬局 ●定員:各5名
●講師:高木大輔

漢方相談 タカキ薬局 MAP A-1
岡崎市松本町42-8
TEL 0564-26-1717
受付:9:00～20:00 定休日／日曜・祝日

040 子宝漢方セミナーママになる5つのコツ

赤ちゃんは健全な体から。知る必聞に崩れているひずみを治すコツを伝授。参加者には1週間漢方無料体験。

2/23(土)
18:30～20:30
3/20(水)
13:00～15:00

●会場:漢方相談 タカキ薬局 ●定員:各5名
●講師:高木大輔

漢方相談 タカキ薬局 MAP A-1
岡崎市松本町42-8
TEL 0564-26-1717
受付:9:00～20:00 定休日／日曜・祝日

041 5分でわかるヒザ痛・腰法のストレッチ

1日5分で実感。その場で効果を体感。自宅で簡単にできます。足が軽くなる快感を実感ください。

2/25(月)、3/22(金)、3/27(水)
13:00～15:00

●会場:漢方相談 タカキ薬局 ●定員:各5名
●講師:高木大輔

漢方相談 タカキ薬局 MAP A-1
岡崎市松本町42-8
TEL 0564-26-1717
受付:9:00～20:00 定休日／日曜・祝日

042 さよなら片頭痛漢方で頭スッキリ講座

なかなか治らない頭痛、二千年の漢方知識から貴方にあった方法をえらびます。一周間、無料おためしあり。

3/2(土)、3/6(水)、3/25(月)
13:00～15:00

●会場:漢方相談 タカキ薬局 ●定員:各5名
●講師:高木大輔

漢方相談 タカキ薬局 MAP A-1
岡崎市松本町42-8
TEL 0564-26-1717
受付:9:00～20:00 定休日／日曜・祝日

043 体と心と脳が元気になるヨガ

ストレスに疲れた体と心の声に耳を傾け脳がリラックスすると自然治癒力が高まり、元気な自分を取り戻します！

2/19(火)、2/21(木)14:00～15:30
3/2(土)10:30～12:00
3/13(水)14:00～15:30、18:30～20:00

●会場:ILCHI Brain Yoga 岡崎スタジオ ●持ち物:動きやすい服装
●定員:各5名 ●講師:磯谷照枝

ILCHI Brain Yoga 岡崎スタジオ MAP E-2
岡崎市明大寺本町4-21 みどり西町青ビル2階
TEL 0564-66-0322
受付:14:00～17:30 定休日／日曜・祝日 受付開始 2/12(月)より

044 緊張のスイッチをOFFして肩こりサヨナラ

肩こりは隠れストレスによる緊張が原因です。ストレスに気付いて手放す簡単なコツをゲットしましょう！

2/20(木)、3/17(日)、3/31(日)
13:30～14:30、15:00～16:00

●会場:せきれいホール 203(2/20、3/31)、101(3/17)
●定員:各4名 ●講師:米澤栄二

いやしの家ZEN
岡崎市福岡町字南横切山1-1 (会場は別)
TEL 0564-52-7374
受付:9:00～21:00 定休日／土曜日

045 チャクラクレンジングヘッドスパ体験

地球環境浄化の研究から生まれた心身の蘇生用ヒーラーをかちどくテックススパです。

2/21(木)、2/27(水)
3/6(水)、3/22(金)
13:30～15:30

●会場:市民会館 小会議室B ●材料費:500円(材料費)
●持ち物:フェイスタオル3枚 ●定員:各4名または2組 ●講師:柴田千代

しずくや
岡崎市八帖町27-1 江辺ビル1F (会場は別)
TEL 0564-64-4570
受付:9:00～18:00 定休日／日曜・祝日

046 肩こり、腰痛は骨盤のゆがみからだった！

骨盤の歪みが腰を歪め背骨を歪め首を歪めていた。骨盤の歪まない生活習慣を学べて痛み、こりを解消！！

2/21(木)、3/4(月)、3/8(金)
14:00～15:30

●会場:りぶら 和室(2/21)、101(3/4、3/8) ●持ち物:フェイスタオル
●定員:各5名 ●対象:ごどもでも ●講師:西本幸生

カイロプラクティック 李生堂
岡崎市鹿乗川1-12-5 (会場は別)
TEL 0564-28-0343
受付:10:00～21:00 定休日／日曜日

047 脳疲労をとって、お気に入りのアロマ探し

脳疲労おこしていませんか？脳が疲れていると体調不良になります。アロマを使いなが快眠を整えてみませんか。

2/22(金)、2/24(日)
10:00～11:30、13:00～14:30
15:00～16:30、17:00～18:30

●会場:リフレッシュボディルーム・マキ ●材料費:500円(アロマオイル代)
●定員:各4名または2組 ●対象:女性 ●講師:梅田真貴子・天野めぐみ

リフレッシュボディルーム・マキ／ブティック中屋
岡崎市鹿乗川ブティック通り MAP E-2 岡崎市鹿乗川7丁目ブティック中屋
TEL 090-8077-7721 FAX 0564-25-5795
受付:9:00～20:00 定休日／木曜・日曜日 受付はリフレッシュボディルーム・マキです

048 スマホ首・猫背・巻き肩を治して肩痛も楽に

①スマホ首が原因の首や肩の痛み解消
②猫背、巻き肩は1日の施術で改善
③姿勢の予防と改善方法が学べます

2/23(土)、3/9(土)
14:00～15:30

●会場:りぶら 102A ●持ち物:タオル、動き易い服装
●定員:各8名 ●対象:親子での参加も大歓迎です ●講師:高宮文浩

高宮治療院
岡崎市西大友町字清花作寺35-3 (会場は別)
TEL 0564-31-0986
受付:9:00～18:00 定休日／水曜日

049 肩痛、腰痛、膝痛の症状が1度で改善できる

①肩痛、腰痛、膝痛を取る手技を体験
②痛みは魔法の様なクリームで取れる
③脳活性法で頭、目の改善、握力UP

3/7(木)、3/23(土)
14:00～15:30

●会場:りぶら 102A ●持ち物:タオル、動き易い服装
●定員:各6名 ●対象:親子での参加も大歓迎です ●講師:高宮文浩

高宮治療院
岡崎市西大友町字清花作寺35-3 (会場は別)
TEL 0564-31-0986
受付:9:00～18:00 定休日／水曜日

050 美しい姿勢と健康は骨盤が9割！

骨盤がゆがむと猫背や様々なからだの不調の原因になります。参加者全員に骨盤チェックと調整あります。

2/26(火)、3/8(金)、3/24(日)
10:00～11:30、14:00～15:30

●会場:せきれいホール 202 ●持ち物:フェイスタオル、施術のできる服装
●定員:各3名 ●講師:優美&級カイロプラクター 加納敦宏

カイロプラティック光明 岡崎昊苑
岡崎市井田町西田35 (会場は別)
TEL 0564-65-2580
受付:10:00～21:00 定休日／日曜日

051 頭皮洗浄で体の健康と心の浄化しませんか？

体とからのバランスを取る為に蘇生再生力のあるお水を使って頭皮洗浄。髪も体もも地球までもキレイにします。

2/26(火)、3/26(火)
13:30～15:00
3/11(月)、3/23(土)
10:00～11:30

●会場:市民会館 小会議室A ●材料費:800円(ローション代) ●定員:各8名
●持ち物:フェイスタオル3枚 ●対象:男女問わず(03才～90才) ●講師:井上弥生

カイロプラティック光明
岡崎市井田町西田35 (会場は別)
TEL 090-3303-3815 FAX 0564-26-2192
受付:9:00～18:00 定休日／日曜日

052 あなたの眼を守る色素"ルテイン"測定体験

大切な眼を守ってくれる色素"ルテイン"。この機会に測定してみませんか？食生活を見直すきっかけにも。

2/28(木)、3/1(金)、3/2(土)
11:00～11:30、13:30～14:00
14:30～15:00

●会場:スギウラメガネ ●持ち物:お使いのメガネ(お持ちの方)
●定員:各2名 ●講師:杉浦文子

スギウラメガネ MAP C-2
岡崎市康生通東2-15
TEL 0564-21-1072
受付:9:30～18:15 定休日／火曜日

053 歯ぐきに注目！健康はお口のケアーが一番

私の名前は、スマートポインター。1日1回1分歯肉ストレッチでロの中のいやな症状を改善しましょう！

2/28(木)、3/29(金)
13:30～15:00

●会場:りぶら 302 ●材料費:1,000円(スマートポインター代)
●定員:各30名 ●対象:ごどもでも ●講師:歯科医 清水康行

誠口の会
岡崎市康生通西3-15-2 岡崎ウイスクエア504号室 (会場は別)
TEL 080-5122-2052
受付:13:00～18:00 定休日／日曜日

まなぶ

知識や知恵を学ぶ
講座です。

065 まちゼミdeハスワーク！

韓国製の専用のハス紙を1色選んで、あなただけのハスを咲かせてみませんか？

3/5(火)、3/12(火)
10:00～11:30

●会場:スギウラメガネ ●材料費:1,000円(ハス紙代)
●定員:各5名 ●講師:尾崎圭子、杉浦文子

したくや縁／スギウラメガネ
岡崎市青台町字小豆坂56-1(したくや縁)、岡崎市康生通東2-15(スギウラメガネ) MAP C-2
TEL 0564-21-1072
受付:9:30～18:15 定休日／火曜日 受付はスギウラメガネです

066 「日本の食の真実を知る」勉強会・セミナー

「あなたは子供に毒を食べさせていませんか？」日本の食の真実を知って、子供達に輝く未来を！

2/16(土)
9:15～10:15、10:30～11:30
11:45～12:45

●会場:りぶら 101 ●材料費:600円(テキスト、オーガニックドリンク代) ●持ち物:筆記用具
●定員:各8～10名 ●対象:食育に興味のある方 ●講師:島山みつは(雲山ゆう美でくれます)

山幸不動産 [岡崎の母 林ひかる]
岡崎市中園町字宮前35 (会場は別)
TEL 090-2181-6703
受付:9:00～19:00 定休日／不定休

067 元気の出る占い開運方法・今年の運勢は？

岡崎の母ひかるが今年の運を教えます。どんな運でも開運の方法伝授。開運パスワアーも計画。運気アップです。

2/21(木)、2/25(月)、3/25(月)
13:15～14:15、14:30～15:30
15:45～16:45

●会場:りぶら 102B(2/21)、マルコポーロ2(2/25、3/25) ●材料費:600円(テキスト、オーガニック茶代)
●持ち物:筆記用具 ●定員:各6名 ●対象:占いが好きな人 ●講師:岡崎の母 林ひかる

山幸不動産 [岡崎の母 林ひかる]
岡崎市中園町字宮前35 (会場は別)
TEL 090-2181-6703
受付:9:00～19:00 定休日／不定休

068 家族や友人と絆を深めよう！SNS講座

現役高校生が SNS（LINE や Instagram 等）の使い方を分かりやすくレクチャーします！

2/16(土)、2/23(土)
10:00～11:30

●会場:KTCおおぞら高等学院 ●持ち物:スマートフォン、タブレット(Wi-Fi使かず各小接続できるもの)
●定員:各5名または5組 ●講師:KTCおおぞら高等学院の在校生・教員

KTCおおぞら高等学院 MAP E-3
岡崎市明大寺町字川端19-13 山七東岡崎ビル1F
TEL 090-4156-7624
受付:9:00～18:00 定休日／日曜・祝日

069 納棺ワークで学ぶ「おみおくりのお作法」

棺に入り「送る」「送られる」を疑似体験し「お作法」や「自分の生き方」を考えてみましょう。

2/16(土)
10:00～11:45
2/26(火)、3/30(土)
13:00～14:45

●会場:りぶら 和室 ●材料費:1,000円(テキストワーク備品代)
●持ち物:筆記用具 ●定員:各5名 ●対象:18才以上 ●講師:尾崎圭子

したくや縁
岡崎市東台町字小豆坂56-1 (会場は別)
TEL 090-4156-7624
受付:9:00～18:00 定休日／不定休

070 ミスを減らして得点アップする勉強法

ケアレスミスをなくせば誰でも簡単に点数アップができます。各教科のミス防止のコツ・攻略法をお伝えします。

2/16(土)、2/23(土)、3/2(土)、3/9(土)、3/30(土)
10:00～11:30、14:00～15:30
2/19(火)、2/26(火)、3/5(火)、3/12(火)
3/19(火)、3/26(火)
19:00～20:30

●会場:プロ指導の岡崎学院 ●定員:各4名または2組
●対象:小・中・高校生、および保護者の方 ●講師:伊藤友則

プロ指導の岡崎学院 MAP D-3
岡崎市康生通東1-21
TEL 080-5636-6364
受付:9:00～22:00 定休日／なし

071 はじめての補聴器体験

補聴器ってどんなものでその役割や効果、耳よりな情報などをお伝えします！試聴体験もできます！

2/16(土)、2/17(日)、2/24(日)
15:00～16:00
2/19(火)、2/21(木)
11:00～12:00

●会場:株式会社あいち補聴器センター ●定員:各3名または2組
●講師:認定補聴器技能士 青木寛、近藤吉泉

株式会社あいち補聴器センター MAP E-3
岡崎市欠下町字中切1
TEL 0564-24-4733 FAX 0564-24-4733
受付:10:00～17:00 定休日／水曜日

072 メディアが飛びつくプレスリリース作成講座

各メディアの記者さんに注目される、取材が入る！プレスリリース作成のイロハを教えます！初心者向け。

2/19(火)、2/23(土)
18:00～19:30
2/22(金)
14:30～16:00

●会場:名古屋おもてなし情報センター(2/19、2/22)、KTCおおぞら高等学院(2/23) ●持ち物:筆記用具 ●定員:各3名
●対象:企業や団体の広報担当者様、広報の業務を担当する方 ●講師:日本PR協会認定 PRプランナー 重本聖

株式会社あいち補聴器センター MAP E-3
岡崎市欠下町字中切1
TEL 0564-24-4733 FAX 0564-24-4733
受付:10:00～17:00 定休日／水曜日

073 まちゼミって何？気になる事業主さん必見！

話題のまちゼミ。興味をお持ちの岡崎市内の事業者さまに参加検討に向けて解説します！毎回約1500名の参加者がある名物事です！

2/16(土)19:00～20:00
3/10(月)10:00～11:00

●会場:岡崎まちゼミの会 ●定員:各7名
●講師:松井洋一郎とまちゼミ店主

岡崎まちゼミの会 MAP C-2
岡崎市康生通東1-21
TEL 0564-21-0985(みどりや代理受付)
受付:10:00～18:00 定休日／水曜日

074 認知症になっても困らない♪「家族信託」

NHKの「あさイチ」やフジテレビ「とくダネ！」などでとりあげられた【家族信託】を専門家がやさしく解説。

2/16(土)19:00～20:30
2/21(木)14:00～15:30
3/6(水)10:00～11:30

●会場:市民会館 会議室 ●定員:各12名または6組
●講師:家族信託専門士・家族信託コーディネーター

家族信託相談センター愛知
岡崎市洞町字西五位原1-1 (会場は別)
TEL 0564-26-0222(株)ハウジングコンサルティングフィーム)
受付:9:00～18:00 定休日／水曜・祝日

075 将来商売を考えている方必見！空き物件探索ツアーと相談会

将来お店を持ちたい！活動の場所が欲しい等。そのお悩みを一つでも解決するお手伝いを致します。気軽にご相談にのります。

2/17(日)、3/10(日)
11:30～13:00
3/4(月)
17:30～19:00

●会場:(株)まちづくり岡崎 ●定員:各7名
●講師:松井洋一郎とまちづくりの仲間

(株)まちづくり岡崎 MAP C-2
岡崎市康生通東1-21
TEL 0564-21-0985(みどりや代理受付)
受付:10:00～18:00 定休日／水曜日

076 大人の塗り絵無料体験教室

河出書房新社発行の大人の塗り絵シリーズをもとに、塗り絵を楽しく教わって上達しようというイベントです。

2/17(日)
13:00～15:00

●会場:正文館書店 シビコ店 ●持ち物:筆記用具(個人用などの提供用意あり)
●定員:20名 ●講師:加藤洋一郎

正文館書店 シビコ店 MAP C-1
岡崎市康生通東1-21
TEL 0564-24-8173
受付:10:00～19:30 定休日／毎月第3木曜日(シビコ定休日に準ずる)

077 文章を書くときのコツ

SNSやブログなど文章を書く機会は様々ですが、伝わる！おもしろい！そんな文章のコツつたえます。

2/17(日)
15:00～16:00

●会場:リバーシブル編集室 ●定員:6名
●講師:浅井朋親

リバーシブル編集室 MAP D-2
岡崎市康生通西3-20-2 シビコ2F 3F
TEL 564-21-0684
受付:10:00～17:00 定休日／土曜・日曜日

078 愛知教育大学附属岡崎小学校受験について

愛知教育大学附属岡崎小学校がどのような学校か、またその受験がどのように行われているか、お話します。

2/18(月)～2/23(土)
10:30～12:30

●会場:チャイルド・アイズ 岡崎康生校
●定員:各6名または3組 ●対象:受験をお考えの保護者様

チャイルド・アイズ 岡崎康生校 MAP C-2
岡崎市康生通東1-21
TEL 0564-66-0322
受付:14:00～17:30 定休日／日曜・祝日 受付開始 2/12(月)より

079 まちゼミで縁を活かすことだまし星気学

夫婦の縁、家族の縁、仕事の縁、人の縁、出来事の縁、言霊の縁。縁を活かす人生の運計盤について話します。

2/19(火)、3/3(日)、3/24(日)
10:00～11:30
2/25(月)
18:45～20:15

●会場:りぶら 201(2/19、2/25)、せきれいホール 203(3/3、3/24) ●材料費:500円(資料代)
●持ち物:筆記用具 ●定員:各7名 ●講師:ごとこまた星学倶楽部 星野安祐美

ごとほま
岡崎市桑原町緑屋台8-269 (会場は別)
TEL 080-4537-3320
受付:10:00～18:00 定休日／不定休 受付開始 2/11(月)より

080 リタイヤ後の資金計画の立て方

快適なセカンドライフに向けて、計画の立て方や年金・保険・金融商品の基礎知識や活用についてお伝えします。

2/19(火)、2/23(土)、3/22(金)
10:00～11:30

●会場:りぶら 102A ●持ち物:筆記用具 ●定員:各15名
●対象:リビターの方、大歓迎です ●講師:河村利幸

ファイナンシャルプランナー河村利幸
岡崎市戸崎町字西五位原1-1 (会場は別)
TEL 090-5857-4366
受付:9:00～21:00 定休日／なし

081 神社のおはなし～神様とわたしたち～

今年は改元の年。天皇家は世界最古の王室です。興味深い神社と皇室の歴史と行事を神職のしずくや代表が楽しくお話します。

2/20(水)、2/25(月)
3/6(水)、3/22(金)