8月11日(土) 13:00~14:30

1090-7308-0944

魅RAKU流

岡崎市牧御堂油田31

受付/9:00~21:00

をさせていただきます。

■会場:自分のお店

0~11:30, 14:00~15:00, 16:00~17:00

■講師:戸北優子(ときたゆうこ)

110 090-9902-5561

3月2日(木)10:30~12:00

岡崎市東大友町郷東19-1

受付/10:00~18:00

110 0564-34-4313

9日(木)14:00~15:30

8月4日(土)・18日(土) 19:00~20:30

楽読東岡崎駅前スクール

受付/9:00~18:00 定休日/月、火、不定位

₩₩ ゆるゆる珈琲教室

方を伝授。珈琲タイムがよりHappyになります

自家焙煎珈琲豆専門店 樹の香

■講師:野村かおり ■定員:各10名

■会場:りぶら 会議室302(2/28)・会議室103(3/7)・会議室102B(3/11)

定休日/不定休

かり より速く楽しく本読み

24 できるメゾット楽読

速読法を使い脳トレすることにより、仕事や家

事の効率を上げ、より豊かな人生のお手伝い

|23日(木)・3月8日(水)・16日(木)・21日(火)・24日(金)・28日(火)・30日(木)

25日(土)・26日(日)・3月4日(土)・5日(日)・11日(土)・18日(土)・19日(日

岡崎市明大寺本町3丁目24番地 メゾンラ・シュール401号室

ハンドドリップで淹れる美味しい珈琲の淹れ

■会場:りぶら会議室102B(3/2、3/9)・会議室102A(3/4、3/18)■定員:各6名

■講師:小野千夏 ■持ち物:コーヒーカップ、筆記具■材料費:500円(珈琲豆代等)

定休日/日、第1·第3月

講座の空き状況や、実際の講座の様子、会場の地図等がご覧いただけます Google Maps

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!

|身体の準備を整えて

| ストレスケア

2月25日(土) 14:00~15:00、15:30~16:30

不妊治療を頑張っている方への応援サポー

ト。自分の姿勢に気づいて身体の土台(骨

2月25日(土) 14:00~15:30 2月26日(日) 10:30~12:00/14:00~15:30

■持ち物:筆記用具 ■会場:オンライン ■講師:鈴木光伸 ■定員: 各10名

相続手続きお困り

■定員:各5名

最近太ってきたな~

■会場:まちなか会議室(旧まざりん)みどりや2階 ■持ち物:筆記用具、計算機

定休日/土、日、祝 2/20(月)より受付開始

相続手続きは多岐にわたり煩雑です。一般的

な相続手続きの中で困ることの多いポイント

岡崎市矢作町 **110** 090-2926-1755 問合せ/9:00~18:00 定休日/不定休

ポイント

2月28日(火) 14:00~15:0

3月14日(火) 10:00~11:00

0564-26-1724

▲ と感じる方へ

0:30~12:00、13:00~14:30

■講師:竹川ゆみこ ■定員:各3名

ヘルシークラブ 嵐が丘

岡崎市稲能町山神戸40-23

1090-5454-9761

あなたの1日の必要カロリーをカウンセリングと

簡単な健康講座後、私が個別に算出します

2月23日(木)・3月2日(木)・9日(木)・13日(月)・23日(木)

を紹介します。

岡崎市本町通1-7

受付/9:00~15:00

受付/10:00~18:00 定休日/不定休 |はじめましょう!! 007 大正琴のお稽古を・・・

3月24日(金) 13:30~14:30、15:00~16:00

■会場:自分のお店

岡崎市康生通西2-13

110 090-6350-5637

大正琴と譜面は当日お貸しします。数字譜な ので、どなたでもすぐにチュウリップを演奏でき

■会場:りぶら 会議室103 ■持ち物:筆記用具 ■講師:鈴木恵美子 ■定員:各10名 ₹伝流大正琴きらり

011 あ~なるほど阿弥陀仏・仏像がわかる出遇い

壇店さんとコラボして仏像の見方を聞いたり、

貴女に合った

【初心者向け】自分に合ったメイクカラーなど、

グレック カラーレクチャー

10:30~12:00、13:30~15:00、15:30~17:00

貴女に似合うカラーを発見しましょう!

3月3日(全)・12日(日)・25日(土

浄土真宗のご本尊、阿弥陀仏を、愛知屋仏

岡崎市岩津町檀/上133-**110** 090-8077-8460 受付/9:00~17:00 定休日/不定休

岡崎市上地5丁目14-9 **110** 090-3568-9469 受付/9:00~20:00 定休日/月、金

▲ 【4 &春メイクレッスン

■講師:中村忍 ■定員:各4名 ■対象:女性 ■材料費:500円(メイク道具) Reauty studio colo

岡崎市稲能町8-190-1 第一三風ビル401 **111** 090-9662-4801

貴方に合った眉描き ┛&マスクメイクレッスン

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

111 0564-21-0985

受付/10:00~18:30 定休日/水

初めてのウィッグ体験 色々なかつらを気軽に試すチャンスです。自然

に見えるかぶり方や、あなたに似合うかつらを

■講師:太田純子 ■定員:各3名 ■対象:白髪・薄毛が気になる女性

岡崎市美合新町 **1080-5101-0395** 問合せ/9:00~18:00 定休日/日

3月7日(火)・14日(火)・21日(火)・28日(火) 21:00~22:30

9 50 **C**

■会場:オンラインまちぜミ (有)かとう建築事務所(ののはな企画)

岡崎市康生通東1-21

■会場:自分のお店 ■材料費:1,000円(エステ材料、最高級エステマスク使用)

9

■講師:みどりやスタッフ ■定員:各3名 ■対象:女性限定

各講座の色に注目! 講座は8つのカテゴリーに 色分けしています

才能発揮するワーク会 自分を活かす方向性を知り副業してみたい方へ。自分らしく才能発揮をするヒントが見つか

■会場:オンラインまちゼミ ■定員:各4名 個別でも、仲良しのお友達と一緒のお申込みも ■講師: 奥村佳央(かお) ■対象: 女性限定 内面を見つめて新しい自分へ変わりたい方

岡崎市美合新町 **1080-5101-0395**

0:00~11:00、20:00~21:00 ■講師:加藤由里子 ■定員:各3名

2月23日(木)・3月1日(水)・21日(火)

岡崎市奥殿町石飛75 **110** 090-5637-5019 問合せ/9:00~19:00 定休日/土、日

■講師:日比谷啓太 ■定員:各5名 オーダーキッチン専門店 SCAPE(スケープ)

|木枠を使って手織り 🍱 コースターを作ろう!

■会場:市民会館 小会議室A

070-8938-9986

■講師:加藤里香 ■定員:各4名

カイロプラクティックRIKA

受付/16:00~20:00 定休日/不定休

盤)を整えましょう

岡崎市大和町

木枠を使って毛糸で手織りコースターを作りま す。本物の手織機の見学もできます。 3月5日(日)・16日(木)・22(水)・31日(金)

自分に似合うカラー判定

似合う色を知り!髪色やファンデ、メイクカラー も迷わない!顔の特徴に合ったメイク方&春 トレンドカラー紹介 3月12日(日)・18日(土)・19日(日)・22日(水)

0:00~11:30、13:00~14:30、15:00~16:30

受付/10:00~20:00 定休日/木、第1·第3·第4日

2月25日(土)・26日(日)・3月11日(土)・23日(木 0:30~11:30、13:30~14:30、15:00~16:00

■会場:自分のお店

簡単若返り!

美来BEAUTE(みらいボーテ)

■講師:奥村佳央(かお)■対象:女性にれから自分の強みを活かして活動したい、魂が喜ぶ生き方を目指す方

ご利益をお伝えします。 3月16日(木) 10:00~11:00 3月21日(火)・26日(日) 14:00~15:00 ■会場:萬徳寺本堂(2階椅子席、エレベーター完備) ■講師:太田壮一郎、本田康英 ■定員:各10名

■講師:みどりやスタッフ ■定員:各2名 岡崎市康生诵東1-21

3月9日(木)・23日(木) 13:30~15:00

■会場:りぶら 会議室102A ■持ち物:ブラシ(お直しが必要な方のみ)

受付/10:00~17:00 定休日/不定休

■会場:自分のお店 ■講師:ボックスショップスタッフ ボックスショップ岡

岡崎市康生通東1-21

110 0564-21-0985

受付/10:00~18:30 定休日/水 089 しながら、共に語ろう! 『どうする家康』をまち歩き

徳川家康の生まれ育った城下町にて「どうす

る家康」についてまち歩きをしながら語ってみ

■講師:松井洋一郎とまちのお店さん ■定員:20名

3月26日(日) 11:00~12:30

(株)まちづくり岡川

10564-21-0985

岡崎市康生通東1-21

受付/10:00~18:30 定休日/水 和に触れよう!石臼挽き

抹茶作り&茶道体験

お抹茶ってどうやって飲んだらいいの?楽しく 学べる初心者向け講座です。(親子での参加 も大歓迎) 3月26日(日)・29日(水) 10:30~12:00、13:00~14:30、15:00~16:30

■会場:甲山閣 光の間 ■定員:各8名 ■材料費:500円(食材費 ■講師:竹田紗生 ■持ち物:筆記用具、ハンドタオル ■対象:小学4年生以上 Beauty studio colo

2月24日(金)・3月2日(木)・10日(金) 15:00~16:30

セカンドライフを楽しむ 🖭 50

スバカマナ岡崎本店 岡崎市材木町1丁目18-18 第一高木ビル **111** 0564-28-7567 受付/11:00~15:00、17:00~21:00 定休日/火

┗ カードコーチング カードコーチングで自分のやりたいことを 見つけよう。 2月21日(火)・28日(火)

■会場:オンラインまちゼミ ■定員:各4名 個別でも、仲良しのお友達と一緒のお申込みも

数秘術で自分を知り

例を見て学べます。大学の事を聞いたり将来 の進路のヒントを得よう 3月26日(土) 13:00~16:30

○○○ 三河みりんかすを使って 免疫力を高めよう! みりんかすには生きた米麹がいっぱい。発酵 食品を簡単に美味しく摂取して免疫力を向上

■会場:自分のお店 ■持ち物:メモ帳、筆記用具 ■定員:各3名 ■材料費:200円(試食用材料費) ■講師:堺敬子

┓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 体重インストラクターになった24年の経験を 事業者さまに参加検討に向けてオンラインに て解説します!

2月22日(水)10:00~11:0

3月26日(日) 20:00~21:00

岡崎まちゼミの会

110 0564-21-0985

問合せ/10:00~18:30 定休日/水

岡崎市康生诵東1-21

て来た価値とは?

■会場:オンラインまちゼミ ■対象:岡崎市内の事業者さま ■講師:松井洋一郎とまちゼミ店主 ■定員:各10名

■対象:小学4年生(10歳)から

■定員:各2名または2組

🔼 長年木造建築に携わり、 🚇 🔟 🤩

回蒸茶回

■講師:みどりやスタッフ ■定員:各2名 **110** 0564-21-0985

3月26日(日)10:00~18:00

岡崎市美合町北屋敷59-1

素から考える健康

■講師:畔栁成浩

岡崎市宮地町字北浦10

受付/9:00~16:00

■講師:阿南大我

岡崎市康生通西2-1

111 0564-53-2345

月21日(火) 10:30~11:30

110 090-8546-9600

■会場:オンライン ■講師:伊藤亜矢

eureuse(うーるず)

問合せ/9:00~18:00 定休日/不定休

3月4日(土)・7日(火)・13日(月)・18日(土)

■会場:みどりや1階(岡崎市康生通東1-21)

009 お得で楽しい♪ 株主優待

2月25日(土)・3月25日(土) 10:00~11:30

月7日(火)・17日(金) 14:00~15:30

野村證券 岡崎支店

11 0564-23-1811

お悩み別アイテムを使用した

0:00~11:00、11:30~12:30、13:30~14:30

Beauty studio color

岡崎市稲熊町8-190-1 第一三興ビル401

受付/10:00~20:00 定休日/不定休

ほうれい線改善

🛂 ぽかぽかエステ

肌改善」でほうれい線対策にバッチリ!

10:30~11:30、13:30~14:30、15:00~16:00

お肌の血行を良くし肌機能を高め「ぽかぽか

110 090-4219-9002

フェイシャルマッサージです。

15:00~16:00

楽しい株主優待生活を始めませんか?わかり

やすく丁寧にお伝えします。お気軽にご参加く

■定員:各4名 お一人でもグループでの参加でも

🧻 創業44年の老舗酵素

定休日/土、日

■定員: 各20名

】乾燥、エイジングに

┛負けない 「強い肌」へ

005 メーカーが教える酵素

酵素の秘密からの食生活酵素と腸内環境酵

/ 若返り 🍱 アイメイクレッスン マスク生活の中、目元を見て第一印象が決ま りますよね?目元を若々しく元気に見せるアイ メイクをお伝えします 2月28日(火)・3月14日(火 3:15~14:45, 15:00~16:30 3月11日(土)・25日(土)10:00~11:30

岡崎市上里3-15-1 102 **111** 090-4855-2723 2/19(日)より受付開始 受付/10:00~20:00 定休日/日

> たデトックスエステ体験です。 2月23日(木)・27日(月)・3月4日(土)・7日(火)・19日(日) 0:30~11:30、13:30~14:30、15:00~16:00

┗┛ セレブエステ体験

お肌ツルツル!高級うるおいマスクを取り入れ

■会場:市民会館 リハーサル室2号(2/28)・リハーサル室1号(3/11)・中会議室(3/14、3/25) ■定員:各3名 ■講師:みどりやスタッフ ■定員:各2名 ■対象:女性限定 ■対象:20歳以上 ■持ち物:髪ターバン、大きめの卓上鏡 ■材料費:500円(化粧品) ■講師:石橋友子

> **110** 0564-21-0985 受付/10:00~18:30 定休日/水

岡崎市明大寺本町3-33

受付/10:00~17:00

110 0564-22-0474

医療用ウィッグを自然にかぶるコツをお伝え ます。様々なタイプをご試着いただき似合うか つらをお伝えします 3月14日(火) 13:30~15:00

■会場:りぶら 会議室102A ■持ち物:ブラシ(お直しが必要な方のみ ■講師:太田純子 ■定員:3名 ■対象:がん・脱毛症の経験者

岡崎市稲熊町8-190-1 第一三興ビル40 **110** 090-4219-9002 **110** 0564-28-6252 受付/10:00~20:00 定休日/不定位 097 インド料理教室 自分と家族の 体ケア講座

キーマカレーと、アルゴビ(ポテトと 自分と家族のからだを守るケア講座。美容と カリフラワーのドライカレー) 姿勢の繋がり、冷えと免疫の生活習慣的ケ ア・ケア体験 ■会場:自分のお店 ■持ち物:筆記用具エプロン ■講師:ビジャイ ■定員:各10名 ■材料費:1,800円(税込み・食材代) ■会場:市民会館 小会議室A ■持ち物:フェイスタオル

■会場:自分のお店

マルショウ

岡崎市籠田町5番地

受付/10:00~18:00 定休日/木

動物を描こう。

モルモット&ふくろう

ペットのモルモット又はふくろう(剥製)を楽しく

■会場:自分のお店 ■対象:小学生以上(絵が落ち着いて取り組める子)■持ち物:こちらで準備しますが、使い慣れた水彩セットや筆があれば持参可に

■会場:自分のお店 ■持ち物:圧力鍋、保存用密封容器 ■定員:各2名

■講師: 堺敬子 ■材料費:2,500円より(大豆、こうじ等) ■対象: おいしいお味噌を食べたい方

▮ 手間なし簡単・おいしい

手づくり味噌仕込み

味噌づくりは案外簡単。地元の大豆を使って

無添加で美味しいあなただけの家庭味噌を

3月4日(土)・7日(火)・10日(金)・13日(月)

描きます。水彩で色も付けてみましょう。

3月4日(土)・18日(土) 13:00~15:00

110 0564-21-4844

作りましょう。

2月23日(木)・26日(日)

岡崎市明大寺本町2-6

岡崎市上地1丁目35-26

110 080-2637-0999

受付/8:00~19:00 定休日/不定休

受付/9:30~19:00 定休日/月

■講師:slange miyuki ■定員:各4名

■講師:渡邉江利子 ■定員:各3名 カイロプラクティック内

@)

<会場は別

3月2日(木)・16日(木)21:00~22:30 3月9日(木)・23日(木)10:00~11:30

ウェルネスクラブいそ

問合せ/10:00~20:00 定休日/不定休

岡崎市西本郷町字和志山146

110 090-8185-1325

問合せ/9:00~18:00 定休日/日

まなぶ

🍱 見えて来た価値! 40年末浩建築に携わけどの様に変わって 来て、現在どうなっているのか?そして今、見え

【 50歳以上の方に

自然に魅せる!簡単!! 🔛 医療用ウィッグ体験

美来(みらい)(医療用ウィッグ出張訪問専門サロン 岡崎市戸崎町字沢田39 **10564-64-6403** 受付/10:00~17:00 定休日/不定休

2月28日(火)・3月15日(水)・27日(月) 10:00~11:00

■会場:オンラインまちゼミ ■持ち物:筆記用具等 ■講師:河原優美子 ■定員:各5名

河原社会保険労務士FP事務所 岡崎市北野町 0564-79-3640 問合せ/10:00~16:00 定休日/土、日

月5日(日)・6日(月)・12日(日) 10:00~11:30 ■会場:リぶら 会議室101(3/2午前、3/9午前)・会議室102A(3/2午後)・会議室102B(3/5、3/12)・会議室103(3/6)・会議室302(3/9午後

■講師:稲垣利香 ■定員:各10名 ■持ち物:筆記用具 ■材料費:800円(画用紙、クレヨン、ペン) ■対象:大人

|美大志望者向け、現役 ▋ 美大生とデッサンしよ 美大芸大受験の基礎デッサン。ポイントを実

味RAKU活

岡崎市牧御堂油田3

させましょう。

サラダ館明大寺店

110 0564-28-6252

岡崎市明大寺本町2-6

色々話しますよ

110 090-7308-0944

受付/9:00~21:00 定休日/不定休

岡崎市康生通南1-1 **111** 0564-21-4844 受付/9:30~19:00 定休日/月

■会場:自分のお店■材料費:1,500円(画用紙、デッサン用鉛筆4本、ネリゴム、ワークシート、モチーフ代)■定員:5名

■講師:大原政人■持ち物:使い慣れた鉛筆やスケッチブックがあれば■対象:中学生、高校生で美大芸大造学に関心のある

3月16日(木)・19日(日)・25日(土)・28日(火 3月31日(金) 13:30~14:30

|00||栄養8割運動2割で、😡 📶 🕒 🍱 健康的にやせたよ!!

シンプルな食事プランで10キロやせてベスト

0:00~11:30、14:00~15:30、20:00~21:30 ■会場:オンラインまちゼミ ■定員:各3名(オンラインが出来ない方限定で、店舗で1組受講受付します) ■講師:磯貝健 ■対象:自分自身でやせられなくて困っている人またはその家族 ■持ち物:体組成計(体重計)、電卓、メモ

へっ 生きづらさが 解放されるミニ講座 生きづらさを感じている時、凝り固まった思い 込みをはずす学びと解放のミニワーク会

つくる

受付/10:00~18:30 定休日/水

■会場:自分のお店 ■材料費:1,000円(エステ材料、最高級エステマスク使用)

初めての

■会場:キッサとどまん(岡崎市康生通西4丁目47) ■講師:神田裕子 ■材料費:800円(毛糸、厚紙、木枠使用代等) ■定員:各4名 ■対象:小学生以」

■対象:女性限定

■会場:市民会館 リハーサル控室2 ■持ち物:筆記用具、メイク道具(なくてもOI

オンライン 視察 視察・同業者

Ѿ オススメの講座です ボ♡ 講座を企画しています

■会場:甲山閣 矢作の間 ■持ち物:筆配用具、フェイシャルタオル1枚、メイク道具(無くてもOK ■講師:竹田紗生 ■定員:各1名またはペア2名 ■対象:女性 ■材料費:1,000円(スキンケアアイテム

岡崎市康生通東1-2 **110** 0564-21-0985 受付/10:00~18:30 定休日/水

岡崎市康生诵東1-21

お伝えします。

岡崎市戸崎町字沢田39 **111** 0564-64-6403

まちゼミ NG NGの講座

NEW

フェイシャルエステ

2月21日(火)·24日(金)·25日(土) 3月1日(土)·10日(金)·18日(土) 10:00~18:00 1人90分程度 ■会場:自分のお店 ■材料費:1.650円(化粧品代

下肢静脈瘤と痛み治療

■会場:市民会館 リハーサル室 3号室(2/25)・小会議室A(3/25)

■講師:藤原圭史
■定員:2/25 15名・3/25 16名

定休日/金、E

ケガしやすい人の

特徴ってな~に?

運動してケガしたり体を痛めたりしてませんか?

14:00~15:30、17:00~18:30、19:00~20:30

3月5日(日) 10:00~11:30、14:00~15:30 3月11日(土) 10:00~11:30

受付/10:00~20:00 定休日/不定休

漢方でお茶会

漢方の長い歴史の中で、舌をみれば体質も

分かるんです!プロの漢方師があなたの舌から

| 舌で分かるあなたの体質

■定員:各5名

定休日/日、初

】シンギングボウルで

■定員:各2名

| 肩痛、腰痛、膝痛。

セルフでやる歪みの治し方を教えます。骨の

歪みを調整する事で不調を改善。猫背、巻肩

猫背の症状が改善!

■会場:りぶら 会議室102A■持ち物:タオル、動きやすい服装■講師:高宮文治■定員:各5名

シンギングボウルの奏でる倍音を聴きながら呼

吸を整えます。深い呼吸でリラックスし音浴を

岡崎市六供町字三ッ岩57-19

111 080-5294-1241

体質をチェックします。

講師:高木太輔

岡崎市松本町42-8

受付/9:00~20:00

楽しんでください。

講師:星野嘉子

岡崎市若宮町2-69-

1090-1233-6105

はトントン療法で改善。

3月12日(日)・18日(土) 10:00~11:30

岡崎市西大友町字蓮花寺35-3

受付/9:00~18:00 定休日/水

践を交えて分かり易くお伝えします。

3月31日(金)10:00~11:30、13:30~15:00

3月21日(火)10:00~11:30

岡崎市鴨田町池内42-4

110 080-1551-1967

受付/9:00~21:00 定休日/不定休

免疫力は足裏から!

日常生活にすぐに取り入れて頂ける手技を実

魔法のリフレクソロジー

■会場:りぶら創作室(3/11)・会議室101(それ以外の日)
定員:各5名

■講師:土屋陵子 ■持ち物:フェイスタオル1枚、クッションor座布団1つ ■雄ご的や葉の健康ケバ、黙のあかもだいとして出来

110 0564-31-0986

110 0564-26-1717

呼吸法

3月13日(月)・14日(火)15:00~16:00

3月16日(木)・17日(金)18:30~19:30

3月6日(月)・15日(水) 13:00~14:30

その原因と予防法をお伝えします。AI姿勢診

会場: せきれいホール 集会室202(3/4)・集会室101(3/5)・市民会館小会議室B(3/

■講師:鈴木利夫 ■定員:各4名 ■対象:小学生以上 ■持ち物:運動のできる服装、タオル

2/19(日)より受付開

の最新治療について

下肢静脈瘤と痛みに対する最新治療につい

て講演します。講演後は無料治療相談会を

2月25日(土)・3月25日(土) 15:30~17:30

実施予定です!

岡崎市羽根西1丁目6-4

受付/9:00~14:00

断&骨盤調整付き

110 0564-83-8105

■講師:サロンスタッフ ■定員:各2名 ■対象:20歳以上の女性 メナードフェイシャルサロンピュアクオリティ伝馬 岡崎市伝馬诵5-34 **110** 0564-21-4376

メナードフェイシャルサロンピュアクオリティ伝馬 岡崎市伝馬诵5-34 **110** 0564-21-4376

年齢不詳!?

イクにはちょっとした小技が必要!

月22日(水)・3月3日(金)・7日(火)

月13日(月)・25日(土)10:30~12:00

0:30~12:00、14:00~15:30

■講師:杉浦雅子

プロのメイク伝授します。

センス良いねと感じる40代からの美人若見え

40代からの美人メイク法

■材料費:1,000円(化粧品代)

■定員:各3名
■対象:40代以上の女性

睡眠の質を良くするには 体の歪み改善から!

寝起きつらくないですか?骨格と寝る姿勢が 関係あるのご存知?骨盤調整や睡眠環境の 違い体験してみましょう! 2月25日(土)・3月19日(日 0:00~11:30、14:00~15:30

会場:市民会館 小会議室B ■持ち物:フェイスタオル、動きやすい服装 ■講師:野村昇太 ■定員:各4名

110 090-5873-0003 受付/9:00~20:00 定休日/不定休

魔法の骨盤調整を 体験しませんか! 骨盤のゆがみ検査、施術、カウンセリングで一 人20~30分です。ご希望時間を30分刻みで

ご予約ください。

2月23日(木)・3月4日(土)・21日(火) 10:00~16:00 会場:せきれいホール 集会室101(2/23、3/4)・集会室202(3/21) ■定員:お一人様30分 ■講師:優秀A級カイロプラクター 加納数正 ■対象:中学生以上 ■持ち物:ファイスタオル、施術ができる服装

岡崎市井田町字西田35 **111** 0564-65-2580 受付/10:00~21:00 定休日/日

3ヶ月で-10kg! 漢方ダイエット講座 3856人体験!薬剤師が無理せず痩せるコツ

を教えます。前回受講者8割成功!1週間無料 月22日(水)・3月20日(月)・23日(木) 13:00~14:30 月11日(土) 18:00~19:30

講師:高木太輔 岡崎市松本町42-8 **10564-26-1717**

定休日/日、初 受付/9:00~20:00

やってみよう スパイラル体操! あなたの症状に合ったパーソナルトレーニング

をご紹介させて頂きます。

2月25日(土)・3月4日(土)・25日(土) 13:30~14:30

■材料費:300円(テキスト代)

100歳まで

体の歪みを治せば100歳まで歩ける。体もバ

ランスも健康も足から始まる。セルフで歪みを

取る方法を学ぶ。

3月4日(土)・5日(日) 10:00~11:30

■講師:髙宮文治 ■定員:各5名

岡崎市西大友町字蓮花寺35-3

受付/9:00~18:00 定休日/水

110 0564-31-0986

ご参加ください。

岡崎市籠田町1

受付/8:00~20:00

自分の足で歩く!

会場:りぶら 会議室102A ■持ち物:タオル、動きやすい服装

人も地球も健康になる

効果的です。分かりやすい実験は子供さんも

「水素水のお話」

胃腸を整え免疫力を高める水素水。環境にも

月28日(火)・3月7日(火)・28日(火)19:00~20:30

■会場:さくらこ。(岡崎市康生通東1-14 えがおの森ビル1F)

111 090-8676-5953 **121** 0564-24-7503

定休日/月、日

2月21日(火)・3月7日(火)13:30~15:00

■講師:天野めぐみ ■定員:各10名

講師:古田昌宏 ■定員: 各3組6名 岡崎市八幡町1-33

110 0564-24-5525 定休日/土午後、日、祝

受付/10:00~18:00 🧻 スウェーデンの

「タクティール®ケア」 がんばり過ぎた心が人の手でゆるむ.

《北欧のタッチケア》 2月26日(日) 9:30~11:00 2月28日(火)・3月28日(火) 18:30~20:00

会場:りぶら 和室 ■持ち物:タオル2枚 ■対象:心がツライ女性 ■講師:コリ都三女 ■定員:各2名 ■材料費:300円(オイル、資料)

岡崎市宇頭町向山44 **11** 080-3615-5622 **12** 0564-31-4965 受付/8:30~20:30 定休日/不定休

「温活セミナー」 冷えの原因は毎日知らずにしていることにあり ます。まずは知って実践しましょう。妊活にも有 効です。 3月9日(木)・11日(土

目からウロコの

10:30~12:00、13:30~15:00、15:30~17:00 ■会場:自分のお店

■講師: 天野めぐみ/ゲスト講師: 渡辺美保(看護師) ■定員: 各4名 岡崎市籠田町: **110** 090-8676-5953 **120** 0564-24-7503

定休日/月、日

のどの力を鍛えて ずっとおいしく食べよう!

のどの役割と自宅で出来るのどの体操・トレー

ニングを言語聴覚士がわかりやすく説明します

いつもの頭痛とサヨナラ

したくないですか?

ストレートネック・首肩こりが原因だったら、根

本原因の改善で頭痛とサヨナラしませんか!

講師:阿部太郎

岡崎市吹矢町6

施術体験も?

2月24日(金)14:00~15:30

月2日(木)・27日(月)10:00~11:30

2月21日(火)・3月3日(金)・13日(月)・26日(日)

■定員:各2名 **■ 0564-24-4733 ■ 0564-64-0433** 受付/10:00~17:00 定休日/水

通じて血流を良くし、疲れ目対策しませんか? 2月28日(火) 10:30~11:30 3月7日(火) 13:30~14:30、15:00~16:0 講師:宮島幸江、杉浦文子 定員:各3名または3組 岡崎市明大寺本町2丁目7-2(みゃーずキッチンスタジオ) / 岡崎市康生通東2-15(スギウラメガネ

疲れ目対策

はじめましょう!

老化の始まりは目から?眼ヨガやストレッチを

環境にもやさしい

■会場:市民会館 小会議室A(3/28、31)・小会議室B(2/28、3/24) ■持ち物:エプロン(必要

■講師: 宮田由紀 ■対象:小学生までは保護者同伴 ■材料費:100円(バスボム材料) ■定員:各6名

┙ バスボムを作ろう

好きなアロマの香りでバスボムを作りましょう。

2月28日(火)・3月24日(金)・28日(火)・31日(金)

■会場:自分のお店(スギウラメガネ)
■材料費:700円(ハス紙等

岡崎市美合町小豆坂56-1(したくや縁)/岡崎市康生通東2-15(スギウラメガネ

■定員:各2名または2組

■持ち物:筆記用具 ■対象:18歳以上

2/20(月)より受付

韓国の専用の紙でハスをひとつ作ります。看

のお彼岸に向けていかがでしょうか。

3月1日(水)・14日(火) 10:00~11:30

■講師:尾崎圭子、杉浦文子

お教えします。

2月21日(火):28日(火

■会場:自分のお店

岡崎市伝馬通1丁目26番地

110 090-7682-1786

2月26日(日) 10:00~11:30

■講師:池田千恵

たくや縁/スギウラメガネ

III 0564-21-1072(スギウラメガネ)

受付/9:30~18:15 定休日/火、第1·第3水

■ 知っていますか?

サイバー攻撃リスク!

サイバー攻撃された場合、どんなことが起こる

か知っていますか?事例紹介、現在の状態を

月7日(火)・14日(火)・22日(水)・28日(火)

■講師:本田洋嗣、市川敬晃 ■定員:各2組4名

受付/10:00~18:00 定休日/土、日

家族信託と ❷❷ じょうずな相続

令和6年4月1日から相続登記が義務になりま

す。最近の相続法の改正と家族信託をご紹

■会場:りぶら 会議室103 ■持ち物:筆記用具

也田千恵司法書士事務所

BE@NSWORK ほけんのオフィス市

環境のことも学べるプチ実験あり。

岡崎市真伝吉祥2-12-20

110 090-9171-4487

💷 0564-21-1072(スギウラメガネ) 家康公が愛した香りを

楽しむお香作り体験 1)乞い袋、金運upお財布香②塗香③かりろ く④お香、線香⑤練り香の中から当日会場に てお選び下さい。 2月23日(木)・24日(金)・3月14日(火)・25日(土)

■会場:市民会館 小会議室A(2/23、24)·小会議室B(3/14、25) ■講師:渡辺 則子■定員:2/25は13名、他各7名■材料費:2,000円(かりろく)、1.000円(お香代等 岡崎市小呂町字新志5-40 石の公園団地

1090-3455-0684 FAX 0564-25-2745 受付/9:00∼18:00 定休日/日

体験(ワイヤー加工) 真珠ネックレスは3~5年に一度糸替えが必 要です。ご自身の真珠ネックレスを自分で糸 替えしてみましょう。 2月27日(月) 11:00~12:00、14:00~15:00

■会場:自分のお店 ■材料費:1,000円(パーツ、真珠クロス) ■講師:佐谷繁 ■定員:各4名 ■持ち物:ご自身の真珠ネックレス

岡崎市康生通東1-18 **111** 0564-21-2015 受付/10:00~19:00 定休日/火、第3水

簡単に書ける **筆文字体験** 自由な書き方!アートブラッシュで素敵な作品

3:30~14:00、14:30~15:00、15:30~16:00

111 090-4217-7577 受付/10:00~19:00 定休日/不定休

065 婚活、何歳からでも、 だれでも、始められる お相手探しを始めてみませんか?年齢・性別な ど関係なく自分に合った婚活スタイルを一緒

■講師:小倉とみ子 ■定員:各1名 小倉結婚相談 岡崎市材木町2-6 エムワイビル2F **111** 0564-65-5220 受付/9:00~21:00

に見つけましょう。

月23日(木)・26日(日)

空き家の片付け・処分 が 方法はこれ!

荷物の片付け、解体・家財処分費、得する売 り方、活用方法、あなたに合った空き家の対 策をお伝えします! 2月25日(土) 13:00~14:00

■会場:りぶら 会議室102B ■定員:10名 ■講師:小幡彬 岡崎市岩津町字新城121-<会場は別)

Ⅲ 0564-45-2910 受付/9:00~18:00 定休日/水、木 障害年金ゼミナール

■会場:市民会館 小会議室B ■対象:おおむね20歳から65歳までのかた

桑原佐利社会保険労務士事務所•坂口社会保険労務士事務

障害年金の什組みをわかりやすく説明します。

お気軽にご参加ください。

2月23日(木)14:00~15:30

岡崎市渡町字薬師畔6番地10

1090-4186-7679

受付/9:00~17:00 定休日/土、日

8月3日(金)・12日(日) 10:00~11:30

■講師:桑原佐利 坂口千晶 ■定員:各6名

🔟 メルカリデビュー!!

捨てる前にちょっと待って、それ売れるかも?? フリマアプリ、メルカリにチャレンジしてみませ 2月22日(水)・3月1日(水)・11日(土) 0:30~11:30、13:30~14:30

今からでも遅くない!

ソーラー発電により光熱費を気にせず快適な

■会場:自分のお店 ■持ち物:ご自分のスマートフォン ■定員:各2名 ■講師:堺康裕 ■対象:メルカリを初めて初めてみたい方 サラダ館明大寺店 岡崎市明大寺本町2-6

岡崎市若宮町1-29

開運数秘アロマ香水

■会場:自分のお店 ■材料費:1500円(アロマオイル代等)

1090-8676-5953 1090-8676-5953 1090-8676-5953

059 初めての補聴器体験

補聴器の役割や種類についてご説明いたし

ます。補聴器体験も出来ますので、お気軽に

月21日(火)・3月3日(金)・13日(月)・26日(日

受付/10:00~17:00 定休日/水

■講師:天野めぐみ ■定員:各1名、60分 希望時間をお伝え下さい

■持ち物:筆記用具

■定員:各2名

111 0564-24-4733 **143** 0564-64-0433

懐かしい童謡、童謡唱歌

■会場:せきれいホール 集会室203 ■定員:各6名 ■持ち物:お茶

1090-1239-1913 1090-1239-1913 1090-1239-1913

■講師:都築卓子 ■材料費:300円(歌詞カード、お持ち帰りのお菓子等

を歌いませんか?

懐かしい童謡唱歌を歌いませんか?皆さんで

当時のお話も楽しく語り合いませんか?

月22日(水)·23日(木)·26日(日)·31日(金)

歌声サークル趣味の会

受付/9:00~17:00 定休日/なし

067 ペンでなぞる 写経体験

月13日(月)・14日(火) 14:00~15:20

「正信偈」を書写します。ボールペンや鉛筆で

テキストに書いてある正信偈の文字をなぞり

■会場: 興蓮寺 本堂(2階・椅子席)■定員: 各6名 ■持ち物: 筆記用具、テキスト(2回

|仏事お困りごと相談会

■講師:佐々木祐恵 ■材料費:600円(初回の方はテキスト代※2回目以降の方でテキスト持参の方は無料

月8日(水)10:00~11:30

■講師:後藤尚代 ■定員:各4名 ■材料費:700円(トレイ代等) アトリエcoffre

11 080-3650-0091

企を作りましょう

数秘はあなたの運命数。その数字と同じ波動

のアロマオイルであなたをより良く導く香水を

0:30~11:30, 12:00~13:00, 13:30~14:30

受付/8:00~20:00 定休日/月、日

《カルトナージュ》

自分好みの色と柄を組み合わせてトレイを

作ってみませんか?フランスの伝統工芸を体

験しましょう。

作ります。

3月1日(水)・4日(土)

岡崎市籠田町17

ご参加ください。

■会場:自分のお店

■講師:天野慎介

岡崎市吹矢町69

3:30~14:30

書きします。

3月12日(日)16:00~17:20

5:00~16:00、16:30~17:00

2月23日(木)・3月16日(木)

3:00~14:30, 15:00~16:30

オリジナルトレイ作り

3月30日(木)10:30~12:00、13:30~15:00 ■講師:都築卓子■材料費:500円(説明書、コースター台紙、糸、セロテープ、のりな

糸掛け曼荼羅趣味の会

ピンのいらない糸掛け曼荼羅のコースターを

作ってみませんか?(2枚1組)

2月23日(木)・3月16日(木)・23日(木)

岡崎市欠町字石ケ崎68-1

曼荼羅コースターを

作ってみませんか?

110 090-1239-1913

🔼 1級寝技能士と作る 🕓 木綿わたの小座布団 お好きな柄の座布団の側を選んで木綿われ を入れて仕立てる座布団です一緒に教えま す、針で縫えれば親子でも。

2月26日(日)・3月21日(火)14:00~15:30 3月3日(金)・30日(木)10:00~11:30 3月11日(土) 15:00~16:30 ■会場:自分のお店 ■対象:針やハサミを使います。怪我など、ご承知おきくださる方 ■定員:各24

■講師: 坂部恵子 ■持ち物: 動きやすい服装(わたが付きます) ■材料費:1.000円(生地、わた、糸 岡崎市菅生町字菅生40-2 **111** 0564-22-1212

受付/10:00~12:30 定休日/オ

|お墓どうする?お墓に 🄱 特化した終活セミナー 継承する人がいない、子や孫に迷惑をかけた くない、失敗しない墓じまいプロ仕様の墓掃 除方法をお話します

受付/9:00~18:00 定休日/日

2月23日(木)・24日(金)・3月14日(火)・25日(土) ■会場:市民会館 小会議室A(2/23、24)·小会議室B(3/14、25)

■講師:渡辺 則子 ■定員:各7名 岡崎市小呂町字新志5-40 石の公園団地 **■ 090-3455-0684 ■ 0564-25-2745**

○6/ 犬を『良い子』に育てる ルグ しつけ方 犬を良い子に育てるには、毎日の散歩や食事

の仕方がとて大切です。犬の正しい育て方を お教えします。

■会場:市民会館 中会議室B ■講師:宇野 哲安 ■定員:15名 ■対象:小学校高学年以上

岡崎市岩津町車塚5 **11** 0564-45-1611 受付/9:00~19:00 定休日/日、木、祝

060 あなたはもうやった? **」**「家族信託」入門講座

親の財産管理を家族に託す「家族信託」の 利用者がコロナ禍でさらに増加。活用方法を 専門家がやさしく解説 3月11日(土)10:00~11:30 月15日(水)14:00~15:30

■講師:家族信託専門士 ■定員:各5組

家族信託相談センター愛知 岡崎市洞町字西五位原1-1 **110** 0564-47-8558

受付/10:00~17:00 定休日/水、祝 072 手続きするともらえるお金

知らないと損するお金の手続き、宙に浮いた 年金など手続きするともらえるお金について 解説、学ぶ講座です。 3月7日(火)9:30~11:00

3月28日(火) 13:00~14:30

■会場:りぶら 会議室201(3/7)·会議室102B(3/16)·会議室102A(3/26 ■講師:河原優美子 ■定員:各5名 ■持ち物:筆記用具等 河原社会保険労務士FP事務所

岡崎市北野町 **111** 0564-79-3640 受付/10:00~16:00 定休日/土、日 2/20(月)10:00より受付開始

神主さんに聞く身近な

神道と神式納棺体験 日々の暮らしの中で身近な神さまのことや神

道のことを学び、神式のお葬式の疑似体験を します。 2月27日(月)・3月2日(木)15:00~17:00

■会場:甲山閣 栄の間 ■持ち物:筆記用具 ■材料費:1,000円(資料代) ■講師:尾崎圭子、鈴木栄男 ■定員:各5名

各講座の色に注目!

受付/8:00~20:00

৵

受付/10:00~17:00 定休日/月、日

岡崎市明大寺本町2丁目7-2 ㈱MYAビルC

111 0564-77-2279

■会場:自分のお店 ■定員:各4名 ■材料費:1,000円(薬膳茶代等)

■講師:宮島幸江 ■持ち物:筆記用具、持ち帰り用袋 ■対象:薬膳に興味のある方

111 0564-28-6252 受付/10:00~18:00 定休日/水 9:20~10:20、10:30~11:30、11:45~12:45

■会場:りぶら 会議室102A ■定員:各6名 ■対象:占いに興味のある方

■講師: 林ひかる ■持ち物: 筆記用具 ■材料費: 500円(健康飲料水等)

110 090-4156-7624 受付/9:00~18:00 定休日/不定休

岡崎市真伝町魂場37-61

岡崎市真伝町魂場37-61 **111** 0564-25-5901 受付/9:00~20:00 定休日/不定休

■会場:市民会館小会議室A(2/24)・市民会館小会議室B(3/2、27)・りぶら会議室201(3/2 ■講師:板倉圭子 ■定員:各6名 ■持ち物:フェイスタオル、動きやすい服装

│いびき・不眠・肩こりの方

■定員:各3名

オーダー枕体験

あなたの身体を全身計測し、オーダーメイド枕を

作成します。極上の眠りを体験してみませんか?

3月6日(月)・16日(木)・19日(日) 13:00~15:00

受付/10:00~19:00 定休日/火、第1水

血流で分かる

あなたの体質

あなたの血流が実際に流れているのを見て確

認し、血流改善のコツを薬剤師がアドバイス

■定員:各5名

定休日/日、祝

足裏を確認して快適

| ウォーキングをしよう!

■定員:各3名

足裏測定器でご自身の足の状態を確認して

自分に合った靴選びの参考にして楽しく

2月24日(金)・3月13日(月) 13:00~14:30

会場:自分のお店 2F

講師:栗本、砂田

岡崎市明大寺本町2-25

■講師:高木太輔

岡崎市松本町42-8

受付/9:00~20:00

ウォーキングしよう

会場:自分のお店

岡崎市明大寺本町2-6

110 0564-28-6252

■講師:堺敬子

2月21日(火) 13:00~14:00

2月23日(木)~27日(火) 10:30~11:30

110 0564-26-1717

111 0564-22-6661

カクレミノ呼吸瞑想

■定員:各5名

ゆるんだら小顔になった?

肩・腰・関節の詰まりをよくほぐしカクレミノ

ティーをいただいてから深い呼吸瞑想をし穏

2月22日(水)・26日(日)・3月8日(水)・19日(日)・22日(水)

月28日(火)・3月3日(金) 14:00~15:30

岡崎市明大寺本町4-11 駅前PENビル3F

ガチガチ背中が

首肩こり・腰痛のお悩みから、ダイエットの第

一歩にも♪開いた骨盤を整えましょう。骨盤

2月24日(金)・3月28日(火) 10:00~11:30

3月2日(木)・27日(月) 14:00~15:30

ヨガ

やかさを体感します。

講師:磯谷照枝

111 0564-28-9925

調整で小顔体験も?

■対象:中学生以上

考える男のダイエット ガンプラを作りながら、悩める中年男性のダイ エットについて考えるニュータイプの講座です。

■材料費:1,000円(プラモデル代等)

受付/9:00~20:00 定休日/日、祝 冷え性にバイバイ!

温灸でポカポカ生活

温灸をして、冷え性とおさらば!講座で芯から あったか体験してみませんか? 8月9日(木)・22日(水) 13:00~14:30

講師:高木太輔 岡崎市松本町42-8 **110** 0564-26-1717

会場:自分のお店

受付/9:30~18:15

定休日/日、祈 受付/9:00~20:00 あなたの目を守る色素

┛"ルテイン"測定体験 大切な目を守ってくれる色素"ルテイン"。この 機会にチェックしてみませんか?食生活を見直 すきっかけにも。 2月26日(日)・27日(月 1:00~11:30、13:30~14:00、14:30~15:00

■持ち物:お使いのメガネ(あれば) 講師:杉浦文子 ■定員:各1名または1組

岡崎市康生通東2-15 **111** 0564-21-1072

美姿勢と顔の歪みは

■会場:市民会館 中会議室B ■持ち物:フェイスタオル

元気になる薬膳茶を

<会場は別>

つながってる!

眉毛の高さ、左右一緒ですか?姿勢が悪いと

顔の歪みの原因になる!?簡単なセルフケア

できる運動をお教えします」

0:00~11:30、14:00~15:30

岡崎市細川町雨戸35-1

気をパワーチャージ!

3月17日(金)・18日(土

18:00~19:00

111 080-5132-7508

受付/9:00~18:00 定休日/不定休

作ってみよう!

身近なお茶をブレンドして気になる体のケアを

しませんか?薬膳は先人の智恵の集大成。

3月4日(土)·12日(日)·18日(土)·21日(火)·26日(日)

カイロプラクティック光輝 岡崎葵院 **110** 0564-65-2580 受付/10:00~21:00 定休日/日

定休日/土、日、祝

興蓮寺 岡崎市亀井町2-**110** 090-4400-6338

受付/9:00~17:00

仏事お困りごと相談会

■講師:蛭川義次 ■定員:各6名

受付/9:30~18:30 定休日/火

今年のあなたの運勢を占います。開運の方法

2月25日(土) 9:20~10:20、10:30~11:30 月10日(金)・24日(金)・31日(金)

岡崎市中園町宮前35

も占います。みなさんで仲良く学びましょう。

岡崎市美合町字小豆坂56-

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。



岡崎市真伝町魂場37-61 **110** 0564-25-5901 受付/9:00~20:00 定休日/不定休 |ガンプラを作りながら 7 真珠ネックレス糸替え

月24日(金) 20:00~21:30

■会場:市民会館小会議室A(2/24)・市民会館小会議室B(3/2、27)・りぶら会議室201(3/2

■講師:板倉圭子 ■定員:各6名 ■持ち物:フェイスタオル、動きやすい服装

会場:自分のお店 講師:高木太輔 ■定員:10名

岡崎市松本町42-8 **110** 0564-26-1717

が出来上がります!

■会場:りぶら 会議室101 ■材料費:200円(飾り色紙代)

岡崎市羽根町字池脇6番地1 KNビル202号 **10564-54-6330**

受付/9:00~18:00 マス 整体資格でお家サロン はじめませんか?

こんな時代だからこそ結局『手に職』が最強! ライセンス取得から開業までのお話しをいたし ます。体験施術有り 月26日(日)・3月22日(水 0:00~11:30、14:00~15:30

> ■会場:せきれいホール 集会室202■持ち物:ファイスタオル、施術ができる服装 ■講師:優秀A級カイロプラクター 加納数正 ■定員:各2名 岡崎市井田町字西田35

家づくりをお伝えします。

2月25日(土) 14:30~15:30

岡崎市岩津町字新城121-

110 0564-45-2910

受付/9:00~18:00 定休日/水、木

■講師:小幡彬 (株)小幡建

■「お金を生む家づくり」 070 断熱・ソーラー発電 ローンの返済期間を10年短くするコツ!

■会場:りぶら 会議室102B ■定員:10名

株式会社 愛知屋仏壇本舗 岡崎市能見通1-81 **110** 0564-21-3341

075 元気の出る占い講座

■会場:自分のお店

110 090-2181-6703 受付/9:00~18:00 定休日/不定休