

オンライン 017 **初心者のためのワード プレス疑問・悩み相談**

ワードプレスをごから始めるor始めたばかりで聞きたいことがある方。疑問・悩み・問題解決講座&相談

3月14日(日)・26日(金) 15:00~16:30

■会場: オンラインまちゼミ ■定員: 各2~5名 ■対象: ワードプレス初心者

株式会社ハルプレス
岡崎市明大寺町4-15 松坂第三ビル 4F
TEL 090-7860-6152
受付/10:00~17:00 定休日/金・日・祝

オンライン 018 **全国一斉まちゼミについて 語ろう!**

元気に地域を取り戻そう2021年秋に開催される全国一斉まちゼミに向けて、関係者様と語らひです(*^o^*)

3月31日(水) 20:00~21:00

■会場: オンラインまちゼミ ■定員: 特別開催講座につき200名
■講師: 松井洋一郎と岡崎まちゼミメンバー

みどりや 松井洋一郎
岡崎市康生通東1-21
TEL 0564-21-0985
受付/10:00~18:30 定休日/水

オンライン 019 **初めてのマスクに似合うメイクレッスン!**

オンラインが初めての方でも安心体験!マスク時代の「貴女に合ったメイク法」をアドバイスいたします(*^o^*)

2月21日(日) 13:00~14:00/17:00~18:00

■会場: オンラインまちゼミ ■定員: 各4~5名
■講師: みどりやスタッフ ■対象: 女性

Beauty studio color
岡崎市稲熊町8丁目190-1 第一三興ビル401
TEL 090-9662-4801
受付/10:00~20:00 定休日/水・第1・3・4日

きれい 020 **自分に似合うカラー判定 & マスク生活メイク**

似合う色が何か実はよく分からない人が多々よね。色彩学的にアドバイス!マスクメイクのツツも教えます

3月9日(火)・27日(土) 10:00~11:30
3月16日(火)・21日(日) 13:00~14:30/15:00~16:30

■会場: 市民会館 リハール棟21号室(3/9,21,27)/リハール棟3号(3/16) ■定員: 各4~5名
■講師: 石橋友子 ■持ち物: 筆記道具、メイク道具(無くても可) ■対象: 女性 ■材料費: 500円(メイク道具類)

Beauty studio color
岡崎市稲熊町8丁目190-1 第一三興ビル401
TEL 090-9662-4801
受付/10:00~20:00 定休日/水・第1・3・4日

健康 045 **やってみよう! スパイラル体操!**

機能改善を目的に筋肉の働きにあわせて簡単体操を行います。

2月20日(土)・3月6日(土) 13:30~14:30
3月16日(火)・21日(日) 13:00~14:30/15:00~16:30

■会場: 市民会館 リハール棟21号室(3/9,21,27)/リハール棟3号(3/16) ■定員: 各4~5名
■講師: 石橋友子 ■持ち物: タオル ■対象: 女性

Beauty studio color
岡崎市稲熊町8丁目190-1 第一三興ビル401
TEL 090-9662-4801
受付/10:00~20:00 定休日/水・第1・3・4日

健康 046 **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」。この機会にチェックしてみませんか?食生活を見直さすきっかけに。

2月25日(木)~27日(土) 11:00~11:30/13:30~14:00/14:30~15:00/15:30~16:00

■会場: 市民会館 リハール棟21号室(3/9,21,27)/リハール棟3号(3/16) ■定員: 各4~5名
■講師: 石橋友子 ■持ち物: タオル ■対象: 女性

Beauty studio color
岡崎市稲熊町8丁目190-1 第一三興ビル401
TEL 090-9662-4801
受付/10:00~20:00 定休日/水・第1・3・4日

健康 047 **肩、腰、膝、首、猫背の症状が1度で改善**

熱れろ揺らすと肩痛、腰痛、膝痛、猫背の症状が改善。スマホ首、巻き肩、猫背はトントン療法で改善。

2月28日(日)・3月7日(日)・14日(日) 10:00~11:30

■会場: リハール 会議室102A ■定員: 各4名
■講師: 高宮文治 ■対象: 各1名又は1組

高宮治療整体
岡崎市西大寺町字蓮花寺35-3
TEL 0564-31-0986
受付/9:00~18:00 定休日/水

健康 048 **(がん、認知症、うつ病女性へ)**

TV紹介(スウェーデン発祥のタッチケア)オキントシンが心と体を包みます。ご希望で、背中と片手を施術。

2月24日(木)・3月8日(月)・24日(水) 10:00~11:30

■会場: 市民会館 リハール棟21号室(3/9,21,27)/リハール棟3号(3/16) ■定員: 各4~5名
■講師: 石橋友子 ■持ち物: タオル ■対象: 女性

Beauty studio color
岡崎市稲熊町8丁目190-1 第一三興ビル401
TEL 090-9662-4801
受付/10:00~20:00 定休日/水・第1・3・4日

きれい 021 **肌が持つ「治る力」を引き出すエステ体験会**

ドクターが開発したコスメを使い肌の基礎力を上げるヒーリングエステ。肌トラブルに悩む方もおすすめです!

2月26日(金)・3月11日(木) 13:30~15:00
3月3日(木) 10:00~11:30

■会場: 市民会館 小会議室A(3/3・11)/小会議室B(2/26・3/5) ■定員: 各4名
■講師: 大井 加藤 ■持ち物: フェイスタル3枚 ■材料費: 300円(コスメ代等)

しずくや
岡崎市八幡北町27-2 江山ビルF
TEL 0564-64-4570
受付/9:00~18:00 定休日/第1・3・土・日・祝

きれい 022 **小顔整体でほうれい線、たるみ、シワを解決**

小顔効果、美容効果、リフトアップ効果がプチ整顔と同様に顔が引き締まる若返り!

2月21日(日)・27日(土)・3月12日(金) 10:00~11:30

■会場: リハール 会議室102A ■定員: 各4名
■講師: 高宮文治 ■対象: 18歳以上の女性

高宮治療整体
岡崎市西大寺町字蓮花寺35-3
TEL 0564-31-0986
受付/9:00~18:00 定休日/水

きれい 023 **お肌のこと正しく知って健康美肌をGET!**

お肌の正しい知識とお手入れ方法を実践しながらお伝えします。高倍率マクロスコプ肌診断付き!

3月4日(木)・7日(日) 10:00~11:30
3月6日(土) 18:30~20:00

■会場: 市民会館 中会議室B ■定員: 各6名
■講師: 石橋友子 ■持ち物: 鏡、フェイスタル、普段お使いの化粧品一式

トータルボディケアサロン Helianthus<ヘリアンthus>
岡崎市西大寺町字蓮花寺42番地4
TEL 080-1551-1967
受付/9:00~21:00 定休日/不定休

きれい 024 **5歳若返りメイクレッスン**

見え目の年齢はいつもでも若々しくと思いませんか?見た目を5歳若々しく見せるメイク方法を教えます!

3月6日(土)・27日(土) 10:00~11:30
3月13日(土) 18:30~20:00

■会場: 市民会館 中会議室B ■定員: 各6名
■講師: 石橋友子 ■持ち物: 鏡、フェイスタル、普段お使いの化粧品一式

トータルボディケアサロン Helianthus<ヘリアンthus>
岡崎市西大寺町字蓮花寺42番地4
TEL 080-1551-1967
受付/9:00~21:00 定休日/不定休

健康 049 **肩こり改善で免疫力アップ!**

悪い姿勢・運動不足・ストレスが原因で免疫力が下がっている?自分で簡単にできる運動をお教えます!

2月19日(金)・3月13日(土) 10:00~11:30/14:00~15:30

■会場: 市民会館 小会議室B(2/19)、せきいりホール202(3/13) ■定員: 各4名
■講師: 茂田ひとみ ■対象: 自己免疫力を高めたい方など

トータルボディケアサロン Helianthus<ヘリアンthus>
岡崎市西大寺町字蓮花寺42番地4
TEL 080-1551-1967
受付/9:00~18:00 定休日/水

健康 050 **コロナに打ち克つ魔法のリフレクソロジー!**

コロナに打ち克つには自己免疫力UPが何より大切!足裏から免疫力を高めるセルフケア方法を教えます!

2月25日(木) 10:00~11:30
2月26日(金) 13:30~14:00/14:30~15:00/15:30~16:00

■会場: リハール 会議室102A ■定員: 各4名
■講師: 高宮文治 ■対象: 18歳以上の女性

高宮治療整体
岡崎市西大寺町字蓮花寺35-3
TEL 0564-31-0986
受付/9:00~18:00 定休日/水

健康 051 **そうだ、水素吸おう! 水素は飲むより吸う!**

様々な疾患の原因の9割を占める悪玉活性酸素を除去してくれる水素で健康・美容維持。コロナ対策方法を伝授。

3月1日(月)・21日(日) 13:30~15:00/15:30~17:00
3月8日(日) 18:30~20:00

■会場: リハール 会議室102A ■定員: 各4名
■講師: 高宮文治 ■対象: 18歳以上の女性

高宮治療整体
岡崎市西大寺町字蓮花寺35-3
TEL 0564-31-0986
受付/9:00~18:00 定休日/水

健康 052 **温活セミナー 冷を解消して免疫力アップ**

不調の原因は血流の悪化からくる冷え。血流を良くする習慣に変えて体温アップ!免疫力アップ!

2月21日(日) 10:00~12:30/13:30~15:00

■会場: 市民会館 小会議室A(3/3・11)/小会議室B(2/26・3/5) ■定員: 各4名
■講師: 大井 加藤 ■持ち物: フェイスタル3枚 ■材料費: 300円(コスメ代等)

しずくや
岡崎市八幡北町27-2 江山ビルF
TEL 0564-64-4570
受付/9:00~18:00 定休日/第1・3・土・日・祝

きれい 025 **5歳若く見えるスキンケアレッスン!**

お肌を美しく見せるスキンケアはクレンジングから。5歳若く美しく見せるフェイシャルパックサービス付きです!

3月18日(木) 13:30~15:00/15:15~16:45

■会場: 市民会館 小会議室A(3/3・11)/小会議室B(2/26・3/5) ■定員: 各4名
■講師: 大井 加藤 ■持ち物: フェイスタル3枚 ■材料費: 300円(コスメ代等)

しずくや
岡崎市八幡北町27-2 江山ビルF
TEL 0564-64-4570
受付/9:00~18:00 定休日/第1・3・土・日・祝

きれい 026 **開運! キラめきツヤ肌メイク**

今年のメイクは光とツヤがポイント。人気のメイクアップアーティストから開運メイクのコツを教えます!

2月25日(木)・3月3日(木) 10:00~12:00

■会場: 市民会館 小会議室A(3/3・11)/小会議室B(2/26・3/5) ■定員: 各4名
■講師: 大井 加藤 ■持ち物: フェイスタル3枚 ■材料費: 300円(コスメ代等)

しずくや
岡崎市八幡北町27-2 江山ビルF
TEL 0564-64-4570
受付/9:00~18:00 定休日/第1・3・土・日・祝

きれい 027 **うるツヤ大満足エステ体験**

コロナ対策万全のメーダーフェイシャルサロンでうるツヤリフトアップエステ体験を満喫しませんか?

2月19日(金)・20日(土)・22日(月)・23日(火) 10:00~11:30/14:00~15:30
3月6日(土)・12日(金)・16日(火) 10:00~19:00 ※2時間程度

■会場: 市民会館 中会議室B ■定員: 各6名
■講師: 石橋友子 ■持ち物: 鏡、フェイスタル、普段お使いの化粧品一式

トータルボディケアサロン Helianthus<ヘリアンthus>
岡崎市西大寺町字蓮花寺42番地4
TEL 080-1551-1967
受付/9:00~21:00 定休日/不定休

きれい 028 **ミネラルマグネットマスク体験 (リフトアップ)**

磁気の泥を使いリフトアップ、タルミ&しわ改善、美白、保湿を体験できるセルフエステ。

3月1日(月)・7日(日)・8日(月)・21日(日) 10:30~12:00/13:30~15:00/15:30~17:00

■会場: 市民会館 中会議室B ■定員: 各6名
■講師: 石橋友子 ■持ち物: 鏡、フェイスタル、普段お使いの化粧品一式

トータルボディケアサロン Helianthus<ヘリアンthus>
岡崎市西大寺町字蓮花寺42番地4
TEL 080-1551-1967
受付/9:00~18:00 定休日/水

健康 053 **気ままに薬膳茶話会**

磁気の泥を使いリフトアップ、タルミ&しわ改善、美白、保湿を体験できるセルフエステ。

2月26日(金)・27日(土) 10:00~11:30/14:00~15:30/15:30~17:00

■会場: 市民会館 中会議室B ■定員: 各6名
■講師: 石橋友子 ■持ち物: 鏡、フェイスタル、普段お使いの化粧品一式

トータルボディケアサロン Helianthus<ヘリアンthus>
岡崎市西大寺町字蓮花寺42番地4
TEL 080-1551-1967
受付/9:00~18:00 定休日/水

つくる 054 **神秘の力が宿る石の勾玉づくり**

古代より守りや魔除けとして身に着けていた石の勾玉をきれいな石から削り、磨いて作り。

3月23日(火)・24日(水)・27日(土) 9:30~11:30

■会場: 市民会館 小会議室A(3/23・3/27) ■定員: 各4名
■講師: 渡辺昭子 ■対象: 各1名又は1組

高宮治療整体
岡崎市西大寺町字蓮花寺35-3
TEL 0564-31-0986
受付/9:00~18:00 定休日/水

つくる 055 **糸かき曼荼羅を作ってみませんか?**

身近にある糸や紐を使って真心に返ってくる巻く巻く曼荼羅を作ります。

2月23日(火)・3月18日(木)・23日(火)・25日(木)・30日(火) 10:00~11:30
2月26日(金)・3月2日(火)・9日(火)・11日(木)・16日(火) 13:30~15:00

■会場: リハール 会議室102A ■定員: 各4名
■講師: 高宮文治 ■対象: 18歳以上の女性

高宮治療整体
岡崎市西大寺町字蓮花寺35-3
TEL 0564-31-0986
受付/9:00~18:00 定休日/水

つくる 056 **韓国の伝統工芸を体験してみませんか?**

韓国のパッチワーク「ボジャギ」の技法でモビールを作ります。今回はテラ型も新登場!

2月24日(木)・26日(金)・28日(日) 10:00~11:30/13:30~15:00

■会場: 市民会館 小会議室A(3/3・11)/小会議室B(2/26・3/5) ■定員: 各4名
■講師: 大井 加藤 ■持ち物: フェイスタル3枚 ■材料費: 300円(コスメ代等)

しずくや
岡崎市八幡北町27-2 江山ビルF
TEL 0564-64-4570
受付/9:00~18:00 定休日/第1・3・土・日・祝

きれい 029 **セレクトエステ (高級ミルクマスク体験)**

高級うるおいマスクと機器を取り入れた自分で出来るお手入れ体験です。保湿、キメ、毛穴に効果的です!

3月2日(火)・4日(木)・13日(土)・18日(木) 10:00~11:30/13:30~14:30/15:00~16:00/16:30~17:30

■会場: 市民会館 小会議室A(3/2・4・13・18) ■定員: 各4名
■講師: 大井 加藤 ■持ち物: フェイスタル3枚 ■材料費: 300円(コスメ代等)

しずくや
岡崎市八幡北町27-2 江山ビルF
TEL 0564-64-4570
受付/9:00~18:00 定休日/第1・3・土・日・祝

きれい 030 **【初級編】眉スタイリング & マスクメイク**

お客様自身にて、眉がきれいに描けるようになれるレッスンです。カクカクしない描き方、左右の整え方です!

3月6日(土)・8日(月)・12日(金)・20日(土) 10:00~11:30/13:30~14:30/15:00~16:00/17:00~18:00

■会場: 市民会館 小会議室A(3/3・11)/小会議室B(2/26・3/5) ■定員: 各4名
■講師: 大井 加藤 ■持ち物: フェイスタル3枚 ■材料費: 300円(コスメ代等)

しずくや
岡崎市八幡北町27-2 江山ビルF
TEL 0564-64-4570
受付/9:00~18:00 定休日/第1・3・土・日・祝

きれい 031 **簡単若返り!初めてのおしゃれウィッグ**

色々なカラーや質感に試すチャンスです。自然に見えるカラーや質感、あなたに似合うカラーを教えます!

3月23日(火)・27日(土) 10:00~11:30

■会場: 市民会館 中会議室B ■定員: 各6名
■講師: 石橋友子 ■持ち物: 鏡、フェイスタル、普段お使いの化粧品一式

トータルボディケアサロン Helianthus<ヘリアンthus>
岡崎市西大寺町字蓮花寺42番地4
TEL 080-1551-1967
受付/9:00~18:00 定休日/水

きれい 032 **誰でもできる「美腸ヨガ」**

腸を整えて、便秘・冷え性・肩こり・不眠・ストレスを解消し、免疫力を高めて健康を自給自足していきましょう!

3月6日(土)・7日(日)・13日(土)・14日(日)・27日(土) 10:30~12:00

■会場: 市民会館 中会議室B ■定員: 各6名
■講師: 石橋友子 ■持ち物: 鏡、フェイスタル、普段お使いの化粧品一式

トータルボディケアサロン Helianthus<ヘリアンthus>
岡崎市西大寺町字蓮花寺42番地4
TEL 080-1551-1967
受付/9:00~18:00 定休日/水

つくる 057 **つまみ細工で作るバラのブローチ**

優しい色合いの手染め生地で作る春にぴったりのつまみ細工を作ってみませんか?

3月1日(月)・4日(木)・8日(月)・19日(金)・23日(火) 10:00~12:00/13:30~15:00

■会場: 市民会館 中会議室B ■定員: 各6名
■講師: 石橋友子 ■持ち物: 鏡、フェイスタル、普段お使いの化粧品一式

トータルボディケアサロン Helianthus<ヘリアンthus>
岡崎市西大寺町字蓮花寺42番地4
TEL 080-1551-1967
受付/9:00~18:00 定休日/水

つくる 058 **まちゼミde ハスワーク®**

韓国の専用の紙でハスを一ひつくり作り。春のお彼岸・花まつりに向けていかがでしょうか。

3月9日(火)・30日(火) 10:00~11:30

■会場: 市民会館 中会議室B ■定員: 各6名
■講師: 石橋友子 ■持ち物: 鏡、フェイスタル、普段お使いの化粧品一式

トータルボディケアサロン Helianthus<ヘリアンthus>
岡崎市西大寺町字蓮花寺42番地4
TEL 080-1551-1967
受付/9:00~18:00 定休日/水

まなぶ 059 **動いていますか? ご自分のお店のHP**

事業者様必見。WEB業界17年のプロが教える。お金をかけなくても出来るHP運営のコツ。

2月18日(木)・3月23日(火)・29日(月) 19:00~20:30

■会場: 市民会館 小会議室A(3/3・11)/小会議室B(2/26・3/5) ■定員: 各4名
■講師: 大井 加藤 ■持ち物: フェイスタル3枚 ■材料費: 300円(コスメ代等)

しずくや
岡崎市八幡北町27-2 江山ビルF
TEL 0564-64-4570
受付/9:00~18:00 定休日/第1・3・土・日・祝

まなぶ 060 **高校生が教えるスマホ講座**

高校生生活スマホの使い方について教えます。スマホでわからないこと、聞きたいことをぜひ聞かせてください。

3月13日(土) 9:30~10:30/11:00~12:00

■会場: 市民会館 中会議室B ■定員: 各6名
■講師: 石橋友子 ■持ち物: 鏡、フェイスタル、普段お使いの化粧品一式

トータルボディケアサロン Helianthus<ヘリアンthus>
岡崎市西大寺町字蓮花寺42番地4
TEL 080-1551-1967
受付/9:00~18:00 定休日/水

健康 033 **地球環境浄化と自分で行う頭皮ケア**

生態系光触媒のローションを使い、頭皮の汚れを取り除く。細胞まで働きかけ肌を美しく保ちます!

3月16日(火)・20日(土)・27日(土)・31日(木) 10:00~11:30
3月29日(月) 13:30~15:00/15:30~16:30

■会場: 市民会館 小会議室A(3/16・27・31)/小会議室B(3/20・28) ■定員: 各4名
■講師: 大井 加藤 ■持ち物: フェイスタル3枚 ■材料費: 800円(ローション代)

one's heart
岡崎市西町2-3 クリエイティブASK45
TEL 090-3303-3815
受付/9:00~18:00 定休日/日

健康 034 **自分でも出来る「疲れの和らげ方」**

コロナ疲れ?新生活疲れ?その疲れ感を和らげよう。自分でできる簡単なセルフケアを体験していきましょう!

2月21日(日)・3月7日(日)・21日(日) 14:00~15:30

■会場: 市民会館 中会議室B ■定員: 各6名
■講師: 石橋友子 ■持ち物: 鏡、フェイスタル、普段お使いの化粧品一式

トータルボディケアサロン Helianthus<ヘリアンthus>
岡崎市西大寺町字蓮花寺42番地4
TEL 080-1551-1967
受付/9:00~18:00 定休日/水

健康 035 **いびき・不眠・肩コリの方オーダー枕体験**

あなたの姿勢を機械で計測し無料のカスタマイズ枕を作ります。あなただけのオーダー枕を体験していきましょう!

3月15日(月)・21日(日)・22日(月) 13:00~15:00
3月18日(木)・27日(土) 10:00~12:00

■会場: 市民会館 中会議室B ■定員: 各6名
■講師: 石橋友子 ■持ち物: 鏡、フェイスタル、普段お使いの化粧品一式

トータルボディケアサロン Helianthus<ヘリアンthus>
岡崎市西大寺町字蓮花寺42番地4
TEL 080-1551-1967
受付/9:00~18:00 定休日/水

健康 036 **ガチガチの背中をゆるめませんか?**

首肩こり・頭痛・肩こり・不眠・ストレスを解消し、免疫力を高めて健康を自給自足していきましょう!

3月6日(土)・7日(日)・13日(土)・14日(日)・27日(土) 10:30~12:00

■会場: 市民会館 中会議室B ■定員: 各6名
■講師: 石橋友子 ■持ち物: 鏡、フェイスタル、普段お使いの化粧品一式

トータルボディケアサロン Helianthus<ヘリアンthus>
岡崎市西大寺町字蓮花寺42番地4
TEL 080-1551-1967
受付/9:00~18:00 定休日/水

まなぶ 061 **春分に。心を見つめる講座**

「風の時代」に入りました。あなたの意識がダイレクトに現象する時代。心の使い方を学びましょう!

3月9日(火)・30日(火) 10:00~11:30
3月16日(火)・21日(日) 13:00~14:30/15:00~16:30
3月19日(金) 13:30~14:30/15:30~16:30/19:00~20:00

■会場: 市民会館 中会議室B ■定員: 各6名
■講師: 石橋友子 ■持ち物: 鏡、フェイスタル、普段お使いの化粧品一式

トータルボディケアサロン Helianthus<ヘリアンthus>
岡崎市西大寺町字蓮花寺42番地4
TEL 080-1551-1967
受付/9:00~18:00 定休日/水

まなぶ 062 **家族信託で親の老後対策を!**

認知症による預金盗難や実家の空き家対策に、家族信託をご紹介いたします!

3月7日(日) 14:00~15:30
3月14日(日) 10:00~11:30

■会場: 市民会館 中会議室B ■定員: 各6名
■講師: 石橋友子 ■持ち物: 鏡、フェイスタル、普段お使いの化粧品一式

トータルボディケアサロン Helianthus<ヘリアンthus>
岡崎市西大寺町字蓮花寺42番地4
TEL 080-1551-1967
受付/9:00~18:00 定休日/水

まなぶ 063 **幸せになる「お墓参り・供養」の方法**

春彼岸前プロ仕様のお墓掃除の講座。人生をより良くする終活。墓じまい先祖供養の方法をお伝えします!

2月24日(木)・3月7日(日) 9:30~11:00

■会場: 市民会館 中会議室B ■定員: 各6名
■講師: 石橋友子 ■持ち物: 鏡、フェイスタル、普段お使いの化粧品一式

トータルボディケアサロン Helianthus<ヘリアンthus>
岡崎市西大寺町字蓮花寺42番地4
TEL 080-1551-1967
受付/9:00~18:00 定休日/水

まなぶ 064 **天然白檀、アロマを使った癒しのお香づくり**

①匂い ②音 ③光 ④香り ⑤触覚 ⑥味 ⑦色 ⑧香り ⑨味 ⑩触覚 ⑪色 ⑫香り ⑬味 ⑭触覚 ⑮色 ⑯香り ⑰味 ⑱触覚 ⑲色 ⑳香り ㉑味 ㉒触覚 ㉓色 ㉔香り ㉕味 ㉖触覚 ㉗色 ㉘香り ㉙味 ㉚触覚 ㉛色 ㉜香り ㉝味 ㉞触覚 ㉟色 ㊱香り ㊲味 ㊳触覚 ㊴色 ㊵香り ㊶味 ㊷触覚 ㊸色 ㊹香り ㊺味 ㊻触覚 ㊼色 ㊽香り ㊾味 ㊿触覚

3月6日(土)・12日(金)・28日(日) 9:30~11:00

■会場: 市民会館 中会議室B ■定員: 各6名
■講師: 石橋友子 ■持ち物: 鏡、フェイスタル、普段お使いの化粧品一式

トータルボディケアサロン Helianthus<ヘリアンthus>
岡崎市西大寺町字蓮花寺42番地4
TEL 080-1551-1967
受付/9:00~18:00 定休日/水

健康 037 **美しい姿勢と健康は骨盤が9割!**

骨盤が歪むと猫背や身体の不調や痩せにくい体質の原因になります。骨盤チェックと調整を行います!

2月23日(火)・3月7日(日)・16日(火) 10:00~11:30/14:00~15:30

■会場: 市民会館 中会議室B ■定員: 各6名
■講師: 石橋友子 ■持ち物: 鏡、フェイスタル、普段お使いの化粧品一式

トータルボディケアサロン Helianthus<ヘリアンthus>
岡崎市西大寺町字蓮花寺42番地4
TEL 080-1551-1967
受付/9:00~18:00 定休日/水

健康 038 **最高の眠り!寝起きはスッキリしますか?**

昼間の疲れは、眠っているときに回復します。自分の寝ている状態を知っていきましょう!

2月26日(金) 19:00~20:30
3月2日(火)・10日(木) 10:00~11:30

■会場: 市民会館 中会議室B ■定員: 各6名
■講師: 石橋友子 ■持ち物: 鏡、フェイスタル、普段お使いの化粧品一式

トータルボディケアサロン Helianthus<ヘリアンthus>
岡崎市西大寺町字蓮花寺42番地4
TEL 080-1551-1967
受付/9:00~18:00 定休日/水

健康 039 **鏡に映る自分の姿勢はスキですか?**

骨盤のゆがみを正して、背、立つ、座るのきれいな姿勢でいきましょう。骨盤調整もします。

3月2日(火)・10日(木)・31日(木) 14:00~15:30

■会場: 市民会館 中会議室B ■定員: 各6名
■講師: 石橋友子 ■持ち物: 鏡、フェイスタル、普段お使いの化粧品一式

トータルボディケアサロン Helianthus<ヘリアンthus>
岡崎市西大寺町字蓮花寺42番地4
TEL 080-1551-1967
受付/9:00~18:00 定休日/水

健康 040 **3ヶ月・10キロ、漢方ダイエット講座**

3000人以上指導した漢方師の運動メニュー。楽しくダイエット。すぐ実践できる漢方ダイエット。1週間お試しつき

2月28日(日) 10:00~11:30
3月12日(金) 13:00~15:00
3月17日(木) 14:00~15:30

■会場: 市民会館 中会議室B ■定員: 各6名
■講師: 石橋友子 ■持ち物: 鏡、フェイスタル、普段お使いの化粧品一式

トータルボディケアサロン Helianthus<ヘリアンthus>
岡崎市西大寺町字蓮花寺42番地4
TEL 080-1551-1967
受付/9:00~18:00 定休日/水

まなぶ 065 **犬の幸せを考えた育て方**

犬の本当の気持ちや行動を理解し、ストレスの少ない飼育方法で、ともに幸せな暮らしができる方法を教えます!

3月7日(日) 13:30~15:00
3月21日(日) 10:00~11:30