

# 私たちの講座です。

いかに  
まら  
せ  
得る街の  
セミナー  
伊賀上野野原  
いかにまらせ

※このほかが目印です。

- 健康
- キレイ
- つくる
- 学ぶ
- 食べる

受講された方全員にお得な「クーポン券」を  
進呈します。

受講料無料!!

※各講座参加人数により、講座時間が前後する場合があります。

★講座によって材料費がかかるものがあります。  
●材料費は原則として講座当日に会場で徴収いたします。  
●お申込後のキャンセルは材料費を頂戴する場合がございます。

## 健康

### ① 足はたいせつ! 小さな町のくつ助っ人

2月6日(火)・13日(火)・20日(火)  
各日 11:00~12:00 会場:ウラジ



ウォーキングシューズなどの、くつの履き方。インソールによる靴のフィット感を高めてより履きやすくすることで、足の機能を最大限に発揮。結果歩きやすくなります。

- 定員/3名
- 持ち物/前段階きの靴
- 講師/福山 浩司

株式会社 ウラジ 伊賀市上野野原2926(天神前)  
Tel.0595-21-0029 ■予約受付時間/9:30~18:30  
■定休日/水曜日 ■◎あり

### ② 眼りのメンテナンス&おふとんのメンテナンス

2月3日(土)・15日(木)・20日(火)  
各日 10:00~11:00 会場:寝具の店 糸源



眠っている間に身体は何をしている? 身体にやさしい眠りって? おふとんのダニや汚れはどうするの? おふとんの水洗いやリフォームってどうするの? いつするの? アレルギーや敏感肌(アトピー)の対応は?...

- 定員/5名
- 持ち物/なし
- 講師/松田 充雄

寝具の店 糸源 伊賀市上野野原町761  
Tel.0595-21-0434 ■予約受付時間/9:00~19:00  
■定休日/水曜日 ■◎あり

### ③ 薬局で出来る血液検査

2月7日(水)・14日(水)・28日(水)  
各日 17:30~18:30 会場:ハヤシ薬局



薬局で血糖(HbA1c)とコレステロール値を測れるようになります。自分で指先に針を刺し、採血して、専用の機械に入れて6分待つだけで結果が出ます。検査後、個別に生活習慣の見直しを行います。

- 定員/2名(※結果はすぐ出ます。)
- 持ち物/なし
- 材料費/1,000円(測定器代)
- 講師/林 賢治

ハヤシ薬局 伊賀市上野野原町920-7  
Tel.0595-21-0884 ■予約受付時間/9:30~19:00  
■定休日/日曜日 ■◎あり

## キレイ

### ⑥ 眠る前のマットレスdeヨガストレッチ体験

2月14日(水)・21日(水)・3月7日(水)  
各日 10:00~11:00 会場:森下ふとん店



美容と健康のため、眠りの質を高めますよ。「しば鍼灸整骨院」とのコラボ企画で、眠る前にマットレスの上で、簡単に出来る「眠りを深めるヨガ」と「目覚めをよくするヨガ」を体験講座を行います。

- 定員/5名
- 持ち物/なし
- 講師/芝 徳一郎、芝 みどり、森下 信之

森下ふとん店 マニーステージ伊賀 伊賀市上野野原町2592  
Tel.0595-21-0135 ■予約受付時間/9:00~19:00  
■◎あり

### ③2 自分の目に合った薬の選び方

2月7日(水)・14日(水)・28日(水)  
各日 11:00~12:00 会場:ハヤシ薬局



スマホやタブレット端末の普及により、目を酷使するようになり、目の構造を説明し、サプリメントや医薬品がどのように効くかが説明します。前半で目の話をし、後半は無料健康相談をします。

- 定員/4名
- 持ち物/なし
- 講師/林 賢治

ハヤシ薬局 伊賀市上野野原町920-7  
Tel.0595-21-0884 ■予約受付時間/9:30~19:00  
■定休日/日曜日 ■◎あり

### ④ お母さんのための漢方教室1・2・3

2月7日(水)・21日(水)・3月7日(水)  
各日 10:30~12:00 会場:薬局ヘルスショップ としみ



第1回目 漢方によるタイプ別風邪の予防法と予防法  
第2回目 おふくろの頃に習った「五臓」の知識とは?  
第3回目 舌の色で分かる健康チェック

- 定員/7名
- 持ち物/なし
- 材料費/500円×3(伊賀×2代(※、シリーズ受講の方は3回分一括1,000円でお付けします。))
- 講師/吉田 俊美

薬局ヘルスショップ としみ 伊賀市緑ヶ丘本町757-3  
Tel.0595-23-1076 ■予約受付時間/10:00~12:00  
■定休日/日・月・水曜日、祝日

### ⑤ 「オーダー枕」体験会

2月4日(日)・3月10日(土) 各日 10:00~11:00  
2月11日(日)・26日(月) 各日 14:00~15:00 会場:榎ふとん店



「聞いて!作って!寝て!」納得。これが人気の「オーダー枕」です。ご自分にピッタリ合った枕に寝てみましょう。

- 定員/4名
- 持ち物/なし
- 講師/榎 正和

榎ふとん店 伊賀市下友生2229  
Tel.0595-21-3886 ■予約受付時間/8:30~19:00  
■定休日/不定休 ■◎あり

### ⑦ ほほ笑みアップ! ポーラの顔エステ体験

2月5日(月)・16日(金)・24日(土)・3月2日(金)・10日(土)  
各日 ①10:00~11:30 ②13:30~15:00 会場:ポーラ上野店



ごわつく冬のお肌をやわらかくチェンジ! お肌悩みのカウンセリングから、クレンジング、洗顔、マッサージ、メイクまで充実のプログラムを無料体験してみませんか!

- 定員/各回2名(女性)
- 持ち物/なし
- 講師/杉本 典子

ポーラ上野店 伊賀市上野野原町2715-13  
Tel.0595-23-0593 ■予約受付時間/10:00~16:00  
■定休日/日曜日・祝日 ■◎あり

## つくる

### ⑧ パラの香りポンポン

2月3日(土)・9日(金)・3月3日(土)  
各日 13:00~14:00 会場:クローバーガーデン



手づくりで楽しむルームアクセサリー。車の中、トイレなど臭いの気になる所に吊るしたり飾ったりしてパラの香りとパラのモチーフをお楽しみ下さい。簡単にできますよ。

- 定員/5名
- 持ち物/なし
- 材料費/1,000円
- 講師/米澤 喜久子

クローバーガーデン 伊賀市上野丸之内149-1  
Tel.0595-23-7773 ■予約受付時間/11:00~17:00  
■定休日/不定休

### ⑨ フラワーバレンタイン

2月11日(日)・12日(月)  
各日 18:00~ 会場:フラワー松井



貴方が作る、貴方だけの、貴方だけのプレゼント! 99% じゃなく100%の満足度。男性の方も大歓迎です!

- 定員/4名
- 持ち物/なし
- 材料費/2,000円
- 講師/松井 隆昇

有限会社 フラワー松井 伊賀市上野中町2994-1  
Tel.0595-21-1881 ■予約受付時間/10:00~18:00

### ⑩ 水引結び体験 お花作り

2月20日(火)・27日(火)  
各日 10:00~11:00 会場:紅屋結納店



日本文化の水引に触れてみましょう。今回はかわいい水引のお花作りにチャレンジ。基礎から丁寧に教えます。

- 定員/5名(小学生以上)
- 持ち物/なし
- 材料費/500円
- 講師/谷村 繁之

紅屋結納店 伊賀市上野東町2968  
Tel.0595-21-1481 ■予約受付時間/9:30~19:00  
■定休日/火曜日 ■◎あり

## 学ぶ

### ⑭ 知って得する 楽しく学ぶ電気の講座

2月6日(火)・9日(金) 各日 14:00~15:00  
2月18日(日) 10:30~11:30 会場:西尾デンキ



★毎日使う電気、知って得するコツやポイント、省エネを学ぼう!  
★自分だけの「プラ板アクセサリー」にも挑戦しよう!

- 定員/4名
- 持ち物/はさみ
- 講師/西尾 祐子

有限会社 西尾デンキ 伊賀市上野丸之内1-48  
Tel.0595-21-3372 ■予約受付時間/9:00~19:00  
■定休日/水曜日 ■◎あり

### ⑮ お茶の美味しい淹れ方講座

2月3日(土)・7日(水)・3月5日(月)  
各日 10:00~11:30 会場:むらい萬香園



お茶の効能、歴史文化エピソード、オインシ煎茶・玉露の淹れ方、飲み方、お抹茶の淹れ方、頂き方など、店の丸太テブルを囲んで楽しいお話を交えて一試をすこししませんか!

- 定員/5名(子どもは不可)
- 持ち物/なし
- 材料費/1,200円(煎茶・玉露・干菓子・毛菓子代)
- 講師/村井 元治

むらい萬香園 伊賀市上野小玉町3130  
Tel.0595-21-1173 ■予約受付時間/9:00~19:00  
■定休日/第1・第3水曜日 ■◎あり

## 食べる

### ⑱ 玄米の美味しい食べ方

2月13日(火)・20日(火)・27日(火)  
各日 14:00~15:00 会場:咲花



ビタミンや食物繊維など、体に必要な栄養がたっぷりの玄米を美味しく食べやすするために、黒米をブレンドし、手作りごはんもをさんだライスバーガーを作ります。

- 定員/6名
- 持ち物/なし
- 材料費/400円(バーガーの材料)
- 講師/林 佳代子

咲花(さな) 伊賀市ゆめが丘6丁目9-7  
Tel.0595-24-0815 ■予約受付時間/12:00~18:00  
■定休日/日曜日 ■◎あり

### ⑪ 地産地消!! 冬のアツアツハンバーグ作り

2月1日(木)・8日(木)・15日(木)  
各日 14:20~15:00すぎ頃 会場:ステーキハウス グラツイエ



地産地消。地元食材を使用した冬にぴったりな「アツアツハンバーグ」を作ってみよう。作ったハンバーグのみお持ち帰りできます。ソース、スープ等で試してみてください。

- 定員/6名
- 持ち物/エプロン、三角巾、手拭き
- 材料費/1,000円(持ち帰りあり)
- 講師/小嶋 智啓、由美、松本 海夏人

ステーキハウス グラツイエ 伊賀市上野丸之内500番地  
Tel.0595-51-0783 ■予約受付時間/11:00~18:00  
■定休日/火曜日 ■◎あり

### ⑫ プロの味! 赤飯饅頭とすいーとポテト

2月10日(土)  
①10:00~11:30 ②14:00~15:30 会場:紅梅屋



赤飯を使った赤飯饅頭とさつま芋を使った和菓子や、店主自らがプロの技をお教えします。本格的な和菓子作りという貴重な講習会と試食会のご参加お待ちしています。

- 定員/各15名
- 持ち物/ハンドタオル、エプロン、三角巾
- 材料費/1,500円
- 講師/筒井 秀和

紅梅屋 伊賀市上野東町2936  
Tel.0595-21-0028 ■予約受付時間/9:00~18:00  
■◎あり

### ⑬ 名刺をお作りになるその前に

2月10日(土)・24日(土)・3月3日(土)  
各日 13:30~15:00 会場:岡本誠美堂印刷



名刺を作る際の基礎知識や、こだわりのアレンジ、用紙選びなどのお話を致します。なつかしい活字の印刷にもチャレンジして、自分の手刷り名刺を作ってみましょう。

- 定員/5名
- 持ち物/なし
- 材料費/1,000円
- 講師/岡本 祥典

岡本誠美堂印刷 伊賀市西町1256-1  
Tel.0595-21-3784 ■予約受付時間/8:00~19:00  
■定休日/日曜日 ■◎あり

### ⑯ アロママココロをトリートメント

2月1日(木)  
①10:00~12:00 ②14:00~16:00 会場:ヒーリングサロンピュール



香りを味方につけましょう!心が疲れた時、本物の精油の声を聴く事で心のなかをリセットし、自分の進むべき道へと気持ちよくなっていきます。あなたのお守りアロマストーンレッスンです。

- 定員/5名
- 持ち物/なし
- 材料費/1,000円
- 講師/福森 潤香

ヒーリングサロンピュール 伊賀市ゆめが丘6丁目25-2  
Tel.090-7300-6515 ■予約受付時間/10:00~18:00  
■◎あり

### ⑰ 聞いてよかった「終活&家族葬セミナー」

2月6日(火)・17日(土)・25日(日)・3月1日(木)  
各日 10:00~11:00 会場:平安会館 伊賀斎奉閣



家族葬のよいこと、悪いこと、金額面など家族葬のあれこれ教えます。また、エンディングノートを書くことでこれからの人生をより良いもの、より安心できるものにしましょう。

- 定員/20名
- 持ち物/なし
- 講師/葬祭ディレクター エンディングノートプレゼント

平安会館 伊賀斎奉閣 伊賀市西町3214-1  
Tel.0595-24-9999 ■予約受付時間/10:00~17:00  
■◎あり

### ⑳ 羽毛ふとんを もっとよく知りたい!

2月6日(火)・17日(土)・22日(木)  
各日 10:00~11:00 会場:寝具の店 糸源



なぜ同じ品質表示なのに価格に差が? ダウンって? ダウン率って? 永久に使えるの? クリーニングは? 中の羽毛が噴き出してきた? 羽毛布団の手入れって? 羽毛布団選びのポイントは何?...

- 定員/5名
- 持ち物/なし
- 講師/松田 充雄

寝具の店 糸源 伊賀市上野野原町761  
Tel.0595-21-0434 ■予約受付時間/9:00~19:00  
■定休日/水曜日 ■◎あり