

1 薬局で簡単 血液検査

2月6日(水)・20日(水)・27日(水)
 各日 17:30~18:30 会場:ハヤシ薬局

TEL.0595-21-0884
 伊賀市上野田端町920-7
 ●予約受付時間/10:00~18:30
 ■定休日/日曜日 ■◎あり

薬局でも血糖値(Hba1c)とコレステロール値が測れるようになりました。病院に行けない忙しい方は定期的に検査をお勧めしています。開催時間外でも都合が合えば受け付けます。

●定員/4名
 ●持ち物/あるいは血液検査結果(他病院含む)
 ●受講費/1,000円
 ●講師/林賢治
 ■クーポン特典/1,000円以上お買上で200円off

2 “冷え性・低体温は慢性病のもと”

2月13日(水)・27日(水)
 各日 10:30~11:45 会場:薬局ヘルスショップとしみ

TEL.0595-23-5075
 伊賀市緑ヶ丘本町757-3
 ●予約受付時間/12:00~17:00
 ■定休日/月・木・日曜日・祝日 ■◎あり

身体芯から温まりたい方!! なかなか聞くことの出来ないお話です。低体温撃退法のユニークで不思議なお話です。

●定員/8名
 ●材料費/1,000円
 ●講師/吉田俊貴・森下博史先生(分子栄養学に基づく栄養理論研究)
 ■クーポン特典/◎の「芯から温まる」グッズ1回分

3 眠る前のマットレスdeヨガストレッチ体験

2月13日(水)・20日(水)・23日(土)
 各日 10:00~11:00 会場:森下ふとん店 マニステージ伊賀

TEL.0595-21-0135
 伊賀市上野忍町2592
 ●予約受付時間/9:00~19:00
 ■定休日/なし ■◎あり

美容と健康のため、眠りの質を高めましょう。「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
 ●講師/芝信一郎・芝みどり・森下信之
 ■クーポン特典/店内商品10%off(一部除外品あり)

4 ほほ笑みアップ! ポーラの顔エステ体験

2月2日(土)・8日(金)・13日(水)・22日(金)・3月3日(日)・9日(土)
 各日 10:00~11:30・13:30~15:00 会場:ポーラ上野店

TEL.0595-23-0593
 伊賀市上野茅町2715-13
 ●予約受付時間/10:00~16:00
 ■定休日/日曜日・祝日 ■◎あり

冬で乾燥気味のお肌をやわらかくチェンジ! お肌悩みのカウセリングから、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体験してみませんか!

●定員/各回2名
 ●持ち物/なし
 ●講師/杉本典子
 ■クーポン特典/雑誌でも大人気! BA&リンクルショットの体感サンプルプレゼント!

5 ウキウキ春の壁掛け

2月2日(土)・8日(金)・3月2日(土)
 各日 ①10:00~11:00 ②13:00~14:00 ③15:00~16:00 会場:クローバーガーデン

TEL.0595-23-7773
 伊賀市上野丸之内149-1
 ●予約受付時間/11:00~17:00
 ■定休日/不定休 ■◎あり

ワイヤーリボンを使った愛らしいフラワー壁掛けアレンジ。リボンにお花を貼っていくだけでOK。カスミ草・アジサイは、プリザーブドフラワーを使い、春色のやさしい作品です。

●定員/4名
 ●持ち物/持ち帰り袋
 ●材料費/1,000円
 ●講師/米澤喜久子
 ■クーポン特典/1,000円以上お買上で10%off

6 フラワーバレンタイン ハーバリウム

2月9日(土)・10日(日)・11日(月)
 各日 7:00~8:30 会場:有限会社 フラワー松井

TEL.090-1565-7705
 伊賀市上野中町2994-1
 ●予約受付時間/10:00~18:30
 ■定休日/なし ■◎あり

貴方がつくる...オンリーワンのプレゼント。思い出せる物もハーバリウムの中に...!

●定員/3名
 ●持ち物/なし
 ●材料費/500円
 ●講師/松井隆昇
 ■クーポン特典/お持ち帰り商品10%off

7 水引結び体験 お花作り

2月19日(火)・26日(火)
 各日 10:00~11:00 会場:紅屋結納店

TEL.0595-21-1481
 伊賀市上野東町2968
 ●予約受付時間/10:00~19:00
 ■定休日/火曜日 ■◎あり

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チャレンジ。基礎から丁寧に教えます。

●定員/5名
 ●持ち物/なし
 ●材料費/500円(水引代)
 ●講師/谷村繁之
 ■クーポン特典/掛軸10%off

8 名刺をお作りになるその前に

2月23日(土)・3月2日(土)・9日(土)
 各日 14:00~15:00 会場:岡本誠美堂印刷

TEL.0595-21-3784
 伊賀市西明寺1256
 ●予約受付時間/9:00~19:00
 ■定休日/日曜日・祝日 ■◎あり

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。※予約時にお名前の漢字をお知らせ下さい。

●定員/5名
 ●講師/岡本祥典
 ■クーポン特典/期間内、名刺製作代から10%off

9-1 木綿わたで作る、ベビーふとん教室

2月10日(日)14:00~15:00
 16日(土)10:00~11:00 会場:榎ふとん店
 26日(火)14:00~15:00

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

肌にやさしい木綿わたで、ベビーふとんを作ります。生後4~5カ月位まで使える、イタリヤ発の小さなベビーふとんです。

●定員/5名
 ●持ち物/マスク・帽子
 ●材料費/1,000円
 ●講師/榎正和(一級技能士)
 ■クーポン特典/店内商品10%off(一部除外品あり)

9-2 あなたの羽毛布団、健康診断で快適に!!

2月10日(日)10:00~11:00
 16日(土)14:00~15:00 会場:榎ふとん店
 26日(火)10:00~11:00

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

汚れ、カサ減り、傷み、羽毛の吹き出しなど気になりませんか。手遅れになるまでに、早めの健康診断をおすすめします。あなたの大切な羽毛布団のために。

●定員/5名
 ●持ち物/気になる羽毛布団
 ●講師/榎正和(羽毛診断士)
 ■クーポン特典/店内商品10%off(一部除外品あり)

10 知って得する、楽しく学ぶ、電気の講座

2月 5日(火)14:00~15:00
 8日(金)14:00~15:00 会場:有限会社 西尾デンキ
 17日(日)10:30~11:30

TEL.0595-21-3372
 伊賀市上野丸之内1-48
 ●予約受付時間/9:00~19:30
 ■定休日/水曜日 ■◎あり

☆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/5名
 ●持ち物/はさみ
 ●講師/西尾祐子
 ■クーポン特典/粗品進呈、さらに1万円以上お買上の方にリンゴ1箱進呈

11 はじめての「つみたて投資」

2月 4日(月)10:30~11:45 北伊勢上野
 15日(金)10:30~11:45 会場:信用金庫 上野営業部
 3月 7日(木)14:00~15:15

TEL.0595-62-3700
 伊賀市上野丸之内38-4
 ●予約受付時間/9:00~17:00
 ■定休日/土・日曜日・祝日 ■◎あり

少額からお金をコツコツ運用する「つみたて投資」について、初心者にも分かりやすく説明します。「つみたてNISA」や「iDeCo」などの節税制度も紹介いたします。

●定員/6名
 ●講師/辻本美生
 ■クーポン特典/粗品進呈

12 家でできる衣類の洗濯修復術

2月12日(火)・19日(火)
 各日 10:30~11:30 会場:株式会社 ウラジ

TEL.0595-21-0029
 伊賀市上野東町2926
 ●予約受付時間/9:30~18:30
 ■定休日/水曜日 ■◎あり

洗濯ワザ! 衣類の黒ずみや縮んだ衣類の戻し方、驚きのシミ抜きなどの修復術を、現役クリーニングのプロが解説。ちょっとした、小物の活用術もアドバイスします。

●定員/5名
 ●持ち物/お困りの洋服を持ってきていただく(2~3枚まで)
 ●講師/中森亮介・福山恵子
 ■クーポン特典/店内商品10%off(一部除外品あり)

13 羽毛ふとんのいろんな中身をみてみよう!

2月8日(金)・18日(月)・19日(火)・23日(土)・26日(火)
 各日 10:00~11:00 会場:寝具の店 糸源

TEL.0595-21-0434
 伊賀市上野東町761
 ●予約受付時間/9:00~19:00
 ■定休日/水曜日 ■◎あり

なぜ同じ品質なのに価格に差が?いろんな羽毛をみてみたい?永久に使えるの?長年使用している羽毛ふとんの中身をみてみたい?中の羽毛が噴き出してきた?羽毛ふとんの手入って?...

●定員/5名
 ●持ち物/なし
 ●講師/松田充雄
 ■クーポン特典/店内全商品10%off

14 聞いてよかった「終活&家族葬セミナー」

2月1日(金)・3月1日(金)・7日(木)
 各日 10:00~11:00 会場:平安会館 伊賀斎奉閣

TEL.0595-24-9999
 伊賀市西明寺3214-1
 ●予約受付時間/10:00~17:00
 ■定休日/なし ■◎あり

エンディングノートの活用術と家族葬の良いこと、悪いことを教えます。

●定員/20名
 ●持ち物/なし
 ●講師/葬祭ディレクター
 ■クーポン特典/エンディングノートプレゼント

15 地産地消! 冬のアツアツハンバーグ作り2019

2月1日(金)・7日(木)・14日(木)
 各日 14:20~15:00 会場:ステーキハウス グラツィエ

TEL.0595-51-0783
 伊賀市上野丸之内500 ハイツ伊賀2F
 ●予約受付時間/10:00~20:30
 ■定休日/火曜日 ■◎あり

伊賀の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と、できればもう一品作ってみたいと思います。各自で作って頂いたハンバーグは、お持ち帰りできます。

●定員/5名
 ●持ち物/エプロン・三角巾or バンダナ等
 ●材料費/1,000円
 ●講師/チーフ・小郷由美・松本
 ■クーポン特典/お食事をされる方、[牛乳しごと試食]or[デザート一品]サービス

16 和菓子職人とつくる季節の上生菓子

2月5日(火)
 各日 10:00~11:30 会場:株式会社 紅梅屋

TEL.0595-21-0028
 伊賀市上野東町2936
 ●予約受付時間/9:00~18:00
 ■定休日/なし ■◎あり

人気のきんとんやねりきりをつかって季節を表現した生菓子を作ります。

●定員/10名
 ●持ち物/帽子orバンダナ等
 ●材料費/500円
 ●講師/筒井秀和
 ■クーポン特典/期間中1,000円以上お買上につき1回5%off

17 お茶の美味しい淹れ方講座

2月4日(月)・8日(金)・12日(火)
 各日 10:30~12:00 会場:むらい萬香園

TEL.0595-21-1173
 伊賀市上野小玉町3130
 ●予約受付時間/9:00~20:00
 ■定休日/木曜日 ■◎あり

お茶の効能・歴史文化エピソード、オイシイ煎茶の淹れ方・飲み方、お抹茶の点て方・頂き方など、店の丸テーブルを囲んで楽しいお話を交えて一時的をすごしませんか!

●定員/5名
 ●材料費/1,200円
 (煎茶・玉露・抹茶・干菓子・和菓子代)
 ●講師/村井元治
 ■クーポン特典/お抹茶一服(有効期限4/26)

18 玄米の美味しい食べ方

2月5日(火)・12日(火)・19日(火)
 各日 14:00~15:30 会場:咲花

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

ビタミンや食物繊維など、体に必要な栄養がたっぷり美味しい玄米を知っていただくため、玄米焼きおにぎりのだし茶漬けを作って食べていただきます。

●定員/6名
 ●持ち物/エプロン・タオル
 ●材料費/500円
 ●講師/林佳代子
 ■クーポン特典/1,000円以上の弁当お買上で8%off

いかうえの 伊賀市上野丸之内3-1-1

この「のぼり」が目印です

伊賀市上野丸之内3-1-1