

伊賀にもわんわん講座

10名限定!!

アロマで家庭の薬箱

講師:和の作法アロマ教会インストラクター
稲森潤香さん

10月15日(月) 秋の身体セルフ 肩こりに効くアロマオイルづくり
11月19日(月) 風邪・インフルエンザ対策軟膏づくり
12月17日(月) 年末年始の主婦のお助け手荒れ&心身の疲れを癒す
アロマハンドクリームづくり
全日 13:30~15:00
費用：ワンコイン500円+材料費500円



美文字 基礎編

講師：植野あさ子さん

10月16日(火) } 芳名録、のし紙
11月27日(火) } 楽しい年賀状 等
12月18日(火) }
全日 13:30~15:00
持ち物：小筆一式(筆ペン可)・文鎮・習字用下敷き・ふき物



シナプソロジー®

講師：シナプソロジー認定インストラクター
日根野ちよ子さん

脳がよるこぶ、ほけない、こげない、転倒防止運動!楽しく運動しましょう!
10月11日(木)・18日(木) } 全日 13:30~14:30
11月 1日(木)・15日(木) }
12月 6日(木)・20日(木) }

音楽に合わせて楽しい体操です

筋活☆ストレッチ

講師：リラクゼーション☆フットケアサロン
なごみ整体
井野由美子さん

「健康姿勢を取り戻すために、筋肉バランスを整えていきます。
イスに座りながら、気軽にストレッチ&トレーニング!」
10月10日(水)・24日(水) } 昼の部 13:30~15:00
11月14日(水)・28日(水) } 夜の部 19:00~20:30
12月12日(水)・26日(水) }
持ち物:水分補給の飲み物、汗ふき用のタオル、動きやすい服装でご参加ください。
体調に不安のある方は、医療機関にご相談の上ご参加ください。

身体の ゆがみ解消術

講師：リンパケア 内臓環境研究会

腰痛・肩こり・頭痛などの不調の原因は身体のゆがみかも…
かんたん・無理のない動きで、不調を解消する方法をお伝えします!
10月11日(木)・23日(火)
11月 8日(木)
12月 4日(火)
全日 13:30~14:30

要予約!事前にお電話ください。

おうち木工教室

講師:スマイルウッド
岡 さつきさん

国産杉を使った木のものづくりを体験してみませんか?
12月 8日(土) 19:00~20:30 <クリスマスボックス>
費用：ワンコイン500円
+材料費1,000円



60名限定! 園芸教室

講師：奥 隆善さん

葉ぼたんの今年の楽しみ方!!
12月13日(木) 14:00~15:30
費用：ワンコイン500円+材料費1,000円
持ち物：手袋、園芸品持ち帰り用の袋
布(テーブルに敷いて頂きます)

