

伊賀にぎわいワンコイン講座

参加費：1講座1回 500円

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ます
イスに座りながら、気軽にストレッチ&トレーニング!
4月10日(水)・24日(水)
5月 8日(水)・22日(水)
6月12日(水)・26日(水)
全日(昼の部) 13:30~15:00
(夜の部) 19:00~20:30
持ち物: 飲み物、汗ふき用のタオル

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

脳がよろこぶ!笑顔がうまれる!
4月11日(木)・25(木)
5月9日(木)・23日(木)
6月13日(木)・27日(木)
全日 13:30~14:30

自分の名前を 美しく書こう 美文字

講師：植野あさ子さん

4月30日(火) } 芳名録、のし紙
5月28日(火) } 楽しい季節の便り等
6月25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・拭き物



10名限定!

ハーブ ヘルス講座

講師：粟野博子さん

イギリスコッツウォルズの
エルダーフラワー
アロマテラピー
4月18日(木)
5月30日(木)
全日 14:00~15:30



60名限定! 園芸教室

講師：奥 隆善さん

夏に映える美しい花とふれあいませんか?
6月27日(木)
14:00~15:30
費用：ワンコイン500円
+材料費1,000円
持ち物：園芸品持ち帰り用袋、手袋
布(テーブルに敷いて頂きます)



リンパケア エクササイズ

講師：リンパケア
内臓環境研究会
川浪まき子さん

4月 9日・23日(火)
5月14日・28日(火)
6月11日・25日(火)
持ち物: 飲み物、ヨガマット
全日 13:30~14:30

要予約! 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?
マスキングテープカッター
6月8日(土) 19:00~20:30
費用：ワンコイン500円
+材料費1,000円
ご予約は事前にお電話ください。

アフタヌーン コンサート

5月19日(日)
14:00~15:30
澤しのぶさん
渋谷美佳さん



心と体をHAPPYに♪ アロマセラピー & アロマクラフト

講師：公益社団法人 日本アロマ環境協会認定
ナチュラルビューティースタylist
永井亜津美さん

<アロマ フラワーバスソルト作り> 4月15日(月)・5月20日(月)
ドライハーブと精油から心と体にアプローチするオリジナルバスソルトを作ります。
冷え性の方にもおすすめです。
<ロールオンアロマ(香油)作り> 6月17日(月)
手軽にアロマの香りを楽しめるロールオンアロマでリラックス&リフレッシュ。
100%天然成分の精油で作るフレグランスはとても優しい香りです。
費用：ワンコイン500円+材料費1,000円
持ち物：筆記用具

各10名



全日 13:30~15:00

要予約(定員各2名) アロマでレイキ

講師：ヒーリングサロンピュール
稲森潤香さん

肩こり、腰痛に深い癒しを与えます
4月15日(月) (A) 10:00~10:30
5月20日(月) (B) 10:30~11:00
6月17日(月) (C) 11:00~11:30
費用：ワンコイン500円 (D) 11:30~12:00
(E) 12:00~12:30
+材料費500円
*各日(A)~(E)いずれかに予約してください

