

# 私たちの講座です

この「のぼり」が目印です



**受講料無料!!**

★講座によって材料費がかかるものがあります。 ●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。 材料費は原則として講座当日に会場にて徴収いたします。 ●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。

**新型コロナウイルス 感染防止対策のお願い**

- 参加の際には必ずマスクをご着用ください。(各自必ずご持参ください。)
- 大声をだしたりすることが無いようお願いいたします。

流行状況によっては開催が中止されることがございます。あらかじめご了承ください。

**1 ヘーそーなんだあ!? (正常 ⇄ MCI) → 認知症**

薬局ヘルスショップ としみ ☎0595-23-1076

2月21日(日) 13:30~15:30  
会場/ハイトピア伊賀3F

伊賀市緑ヶ丘本町757-3  
予約受付時間/11:00~17:00  
定休日/月・木・日曜日・祝日 あり

MCIは、認知症の前段階であり、近年注目!! 何故注目?? 治療薬の未だない今、感覚神経を鍛え、脳と筋肉を繋げる運動と栄養(食事)で健常者同様に蘇る数多くの実例が…。認知症予防は高齢化社会最大のテーマ! 奮ってご参加ください!

- 定員/35名 ●持ち物/筆記用具 ●材料費/1,000円
- 講師/大川重夫(健創製薬 西日本営業本部長)、吉田俊美(薬局としみ 薬剤師)

★参加特典/DVDプレゼント

**2-1 見た目だけでは判らない、布団の良し悪し**

榎ふとん店 ☎0120-85-7565

2月7日(日)・19日(金)・23日(火)  
各日13:30~15:00

伊賀市下友生2229  
予約受付時間/8:30~19:30  
定休日/不定休 あり

「品質表示だけでは、わからない!」  
「触っただけでは、わからない!」  
「脳も身体もぐっすり眠れる、健康にいい寝具とは!」

- 定員/各回5名
- 講師/榎 正和(睡眠環境アドバイザー・羽毛診断士)

★参加特典/店内商品10%off(一部除外品あり)

**3-1 マスク生活の肌疲れに! 顔エステ体験**

ポーラ 上野店 ☎0595-23-0593

2月1日(日)・6日(金)・9日(日)・15日(土)・18日(火)・21日(金)・25日(火)・27日(木)  
各日10:00~11:30, 13:30~15:00

伊賀市上野町2715-13  
予約受付時間/10:00~16:00  
定休日/日曜・祝日 あり

マスク生活で乾燥肌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・フェイシャルマッサージ・パック・メイクまで、充実のプログラムです。

- 対象/女性 ●定員/各回1名
- 材料費/1,320円(パック代)
- 講師/杉本典子

★参加特典/リンクルショットメディカルセララムN体験サンプル

**3-2 洗顔から始めるメイクレッスン**

ポーラ 上野店 ☎0595-23-0593

2月7日(日)・11日(木)・13日(土)・16日(火)・23日(火)  
各日10:00~11:30, 13:30~15:00

伊賀市上野町2715-13  
予約受付時間/10:00~16:00  
定休日/日曜・祝日 あり

メイクの基本はクレンジング・洗顔から! スキンケアのアドバンスや、ファンデーションのコツ、まゆの書き方など、楽しくレッスン!

- 対象/女性 ●定員/各回1名
- 持ち物/洗顔用タオル
- 講師/杉本典子

★参加特典/リンクルショットメディカルセララムN体験サンプル

**2-2 「ベビー抱っこふとん」を作ろう**

榎ふとん店 ☎0120-85-7565

2月5日(日)・14日(日)・20日(土)  
各日13:30~15:00

伊賀市下友生2229  
予約受付時間/8:30~19:30  
定休日/不定休 あり

肌にやさしい綿わたで、寝かしつけがうまく出来る「ベビー抱っこふとん」を、ふとん職人と一緒に作りませんか。

- 定員/各回4名
- 持ち物/マスク、帽子等
- 材料費/1,500円(ふとんわた、側生地)
- 講師/榎 正和(一級寝具技能士・睡眠環境アドバイザー)

★参加特典/店内商品10%off(一部除外品あり)

**2-3 世界に一つだけの「オーダー枕」体験**

榎ふとん店 ☎0120-85-7565

2月6日(日)・21日(金)・26日(日)  
各日13:30~15:00

伊賀市下友生2229  
予約受付時間/8:30~19:30  
定休日/不定休 あり

枕の中身は「ふんわり・さらさら・がっちり・ころころ」から選ぶ。高さは「上向き」も、「横向き」もあなたに合わせる。プロが作る、あなただけの枕を体験しませんか。

- 定員/各回2名
- 持ち物/できれば、お使いの枕
- 講師/榎 正和(一級寝具技能士・睡眠環境アドバイザー)

★参加特典/店内商品10%off(一部除外品あり)

**4-1 アロマの香りで癒しのサシェ作り**

森下ふとん店 マニステージ伊賀 ☎0595-21-0135

2月10日(日)・17日(日)・24日(日)  
各日13:30~

伊賀市上野町2592  
予約受付時間/9:00~19:00  
定休日/なし あり

サシェ作り講座  
お好きなドライフラワーとアロマオイルで可愛い壁掛けのサシェを作ります。

- 定員/各回4名 ●材料費/1,000円
- 講師/山本圭子

★参加特典/店内商品10%off(一部除外品あり)

**5-1 ぐっすり眠れる 自分まくらで快眠を!!**

寝具の店 糸源 ☎0595-21-0434

2月5日(日)・6日(月)・19日(日)・20日(月)10:00~11:30  
2月11日(日)13:30~15:00

伊賀市上野町761  
予約受付時間/9:00~19:00  
定休日/水曜日 あり

「まくらが合わない」「よく眠れない」そんな方に! 7つのブロックに分かれた枕に、中身のソフパイプを自由自在に調整し、自分に合った高さの枕を作ってみませんか。

- 定員/各回4名 ●材料費/4,800円
- 講師/松田充雄

★参加特典/店内商品10%off

**6 革小物を一緒に作ってみませんか?**

TSUDOU ☎080-4225-1959

2月19日(日)・25日(土)  
各日9:00~11:00, 13:00~15:00, 19:30~21:30

伊賀市上野町4560-926  
予約受付時間/随時受付  
営業日/第4日曜日 あり

工業用ミシンを使って革小物を作ります。(掲載写真とは異なります)

- 定員/各回2名
- 材料費/1,000円(革小物を作るための資材一式)
- 講師/橋 利夫

★参加特典/オリジナルコードフォルダープレゼント

**4-2 腰痛や肩こりの原因は敷き寝具?**

森下ふとん店 マニステージ伊賀 ☎0595-21-0135

2月12日(日)・19日(日)・26日(日)  
各日10:00~11:00

伊賀市上野町2592  
予約受付時間/9:00~19:00  
定休日/なし あり

※その他の日時をご希望の方はお問い合わせ下さい。

快眠は敷き寝具にあり、店内の様々なマットレスの心地を体験して頂き、あなたの体に合うマットレスを見つけてお手伝いをします。

- 定員/個別対応
- 講師/森下信之(マニフレックスマスター販売員、西川快眠プロデューサー)

★参加特典/店内商品10%off(一部除外品あり)

**5-2 古い羽毛布団を捨てる? チョット待って!!**

寝具の店 糸源 ☎0595-21-0434

2月10日(日)・15日(土)・24日(日)  
各日10:00~11:00

伊賀市上野町761  
予約受付時間/9:00~19:00  
定休日/水曜日 あり

※その他の日時をご希望の方はお問い合わせ下さい。

古くなった羽毛ふとんがよみがえるかも!! 羽毛の噴き出しや側地の痛み、サイズが合わないなどだけで捨てるのはもったいない。羽毛診断士がその場で羽毛を取り出し、目の前で診断!! よみがえるアドバイスをします。

- 定員/各回1名(1家族)
- 持ち物/いたんだ羽毛ふとん(複数枚可)
- 講師/松田充雄

★参加特典/店内商品10%off

**5-3 ふとん 何でも相談室**

寝具の店 糸源 ☎0595-21-0434

2月8日(日)・17日(日)・22日(土)  
各日10:00~11:00

伊賀市上野町761  
予約受付時間/9:00~19:00  
定休日/水曜日 あり

※その他の日時をご希望の方はお問い合わせ下さい。

おふとんのお悩みごと、お気軽にご相談下さい。ダニやアレルギー対策に困っている? ふとんのいたみや汚れ・臭いが気になる? 寝姿勢が良くなる寝具って? ふとんや枕の選び方がわからない?...

- 定員/各回1名(1家族)
- 持ち物/気になるふとん(複数枚可)があれば
- 講師/松田充雄

★参加特典/店内商品10%off

**7 そうだったのか! 投資信託のあれやこれ!**

北伊勢上野信用金庫 ☎0595-62-3700

2月3日(日)・7日(木)  
各日10:00~11:30

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

すでに投資信託をしている人も、これから始めてみようという人も、投資信託の基礎、重要なのに見逃しがちな中身、さらに投信を利用した様々な節税制度についてお話しします。

- 定員/各回6名
- 講師/辻本美生

★参加特典/粗品進呈

**8 お茶の美味しい淹れ方講座**

むらい萬香園 ☎0595-21-1173

2月2日(日)・7日(木)・15日(火)  
各日10:30~12:00

伊賀市上野小玉町3130  
予約受付時間/9:00~19:00  
定休日/木曜日 あり

日本茶アドバイザーがお二人様限定で、いろいろな日本茶の淹れ方や頂き方、お茶の効能やエピソードなどお話ししながら、今更聞けないちょっとした事にでもお答えします。

- 定員/各回2名
- 材料費/1,200円(煎茶・玉露・抹茶・菓子・干菓子)
- 講師/村井元治

★参加特典/参加当日お買い上げ商品10%off

**9 聞いてよかった「終活セミナー」**

平安会館 伊賀斎奉閣 ☎0595-24-9999

2月2日(日)・8日(土)・14日(金)  
10:00~11:00

伊賀市西明寺3214-1  
予約受付時間/9:00~17:00  
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メリット、デメリットなど教えます。エンディングノートを活用し、これからの人生をより良いものにしませんか?

- 定員/各回5名
- 講師/葬祭ディレクター

★参加特典/参加者へエンディングノートプレゼント  
葬儀事前相談をされた方には食器用洗剤プレゼント

**10 名刺をお作りになるその前に**

岡本誠美堂印刷 ☎0595-21-3784

2月19日(日)・26日(日)  
13:30~14:30

伊賀市西明寺1256  
予約受付時間/9:00~19:00  
定休日/日曜日 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。

- 定員/各回2名
- 講師/岡本祥典

★参加特典/期間内、名刺製作代から10%off

**11 半衿付け、シワなしピッタリ衿へ**

マルジュ ☎0595-23-6121

2月3日(日)・10日(日)・17日(日)・24日(日)  
13:00~15:00

伊賀市守田町111-2  
予約受付時間/10:00~18:00  
定休日/水曜日 あり

きもの半衿付けが、ご自分でできるようになります。

- 定員/各回3名
- 持ち物/お裁縫道具
- 講師/馬場澄子

★参加特典/きもの洗いの相談無料

**12 玄米の美味しい食べ方**

咲花(さな) ☎0595-24-0815

2月10日(日)・17日(日)・24日(日)  
14:00~15:30

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の玄米を、美味しく食べやすくするために黒米をブレンドし、手作りがんもをはさんだライスバーガーを作ります。

- 定員/各回5名
- 持ち物/エプロン、手ふきタオル
- 材料費/500円(バーガーの材料)
- 講師/林 佳代子

★参加特典/次回来店時に利用できる100円引クーポン進呈(1,000円以上お買い上げの場合)