

お店の人がからこそ楽しく、得する講座です。
 ちょっと気になることを、お店の人が講師となって、専門知識やプロのコツを無料で教える少人数制のミニ講座です！
 ●安心して、お気軽に受講していただくため、お店からの販売勧誘は行いません。
 ●自分にあった講座を見つけて参加ください。

健康 キレイ つくる 学ぶ 飲食 私たちの講座です **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。材料費は原則として講座当日に会場で徴収いたします。
 ●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。
 ●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。

1 私達の身体を守る免疫を判り易く学ぶ!

2月20日 13:30~15:00

健康のカギをにぎる免疫の仕組みと、今話題の筋肉の秘密マイオカインに迫る!!

おいしいですか? (食欲) ぐっすり眠れますか? (睡眠) 趣味はありますか? (趣味) 落ち込むことはありませんか? (落ち込み)

薬局ヘルスショップとしみ
 ☎0595-23-5075

予約受付時間 / 9:30~18:00
 伊賀市緑ヶ丘本町757-3
 定休日 / 月・木・日・祝 ☎あり

★参加特典 / 教材は会費に含まれます。又お土産として、免疫UPのプレゼント有り! 乞御キタイ

2-1 オーダーメイドのマイ枕を無料で試そう

2月2日 10:00~11:00
 2月23日 9:30~10:30 / 11:00~12:00

肩こりや不眠の方、枕にご不満の方、この機会にぜひ無料でお試しください。中身を5種類から選び、上向きと横向きの高さを5mm単位で合わせてあなた専用の枕を作ります。
 □定員 / 各回1名 □持ち物 / 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・睡眠指導士)

榎ふとん店
 ☎0595-21-3886

予約受付時間 / 8:30~19:00
 伊賀市下友生2229
 定休日 / 不定休 ☎あり

★参加特典 / 店内商品10%off (一部除外品あり)

2-2 お早めに、羽毛ふとんの健康診断を

2月9日 10:00~11:00
 2月23日 13:30~14:30 / 15:00~16:00

5年10年とお使いの羽毛布団。汚れ・羽毛の片断・かき減り・吹き出し・臭い・破れ、気になりませんか。手遅れになる前に、さあ!! 羽毛布団の健康診断を受けてみませんか。
 □定員 / 各回1名 □持ち物 / 気になる羽毛布団
 □講師 / 榎正和(一級寝具技能士・羽毛診断士・睡眠環境アドバイザー・睡眠指導士)

榎ふとん店
 ☎0595-21-3886

予約受付時間 / 8:30~19:00
 伊賀市下友生2229
 定休日 / 不定休 ☎あり

★参加特典 / 店内商品10%off (一部除外品あり)

3-1 あなたの羽毛布団お元気ですか?

2月11日・14日・16日・20日
 10:00~11:00 ※その他の日時をご希望の方はお問い合わせ下さい。

ダウンプロフェッサー(羽毛診断士)が、その場で羽毛ふとんの羽毛を取り出して診断。羽毛の傷み具合などを詳しく説明します。メンテナンスや購入時のチェックポイントのアドバイスもわかりやすく致します。
 □定員 / 各回1名(1グループ)
 □持ち物 / 傷んだり、気になる羽毛ふとん(複数枚OK)
 □講師 / 松田充雄(ダウンプロフェッサー)

寝具の店 糸源
 ☎0595-21-0434

予約受付時間 / 9:00~19:00
 伊賀市上野車坂町761
 定休日 / 水 ☎あり

★参加特典 / 店内全商品10%off

4-1 AI 寝姿勢診断で最適の寝具選び

2月のご希望の日 お一人30分

あなたに合う寝具を最新のAIが、簡単な質問と立ち姿の写真だけで教えてくれます。これでお悩みの腰痛や肩こりがスッキリ。朝まで心地よく眠れるお手伝い。
 □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)

森下ふとん店 マニステージ伊賀
 ☎0595-21-0135

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

★参加特典 / 店内商品10%off (一部除外品あり)

5-1 予防医療で健康・美容・若返り ヨガと水素で体内浄化

2月13日・22日 14:00~15:30
 2月18日 10:00~11:30
 2月28日 19:30~21:00

水素で老化と万病の元悪玉活性酸素を除去。毒素デトックスし心身スッキリ、病気の予防。デトックスヨガ&水素の学びと水素サブリ療法で健康美レベルアップ!
 □定員 / 各回6名
 □材料費 / 1,200円(ヨガマット、水素サブリ、水素水、水素美容スプレー)
 □講師 / 堀川郁子

堀川ウェルネスHP
 ☎090-8157-5084

予約受付時間 / 10:00~20:00
 伊賀市緑ヶ丘本町4174-14
 定休日 / 不定休 ☎あり

★参加特典 / 血管血流検査1,650円を1,000円、水素吸引を半額

5-2 予防医療で健康・美容・若返り 足つぼと水素で体内浄化

2月5日・25日 14:00~15:30
 2月21日・23日 10:00~11:30

水素で老化と万病の元悪玉活性酸素を除去。毒素デトックスし心身スッキリ、病気の予防。足つぼ療法と水素サブリ療法で健康美レベルアップ!
 □定員 / 各回6名
 □材料費 / 1,650円(足つぼ療法、水素サブリ、水素水、水素美容スプレー)
 □講師 / 堀川郁子

堀川ウェルネスHP
 ☎090-8157-5084

予約受付時間 / 10:00~20:00
 伊賀市緑ヶ丘本町4174-14
 定休日 / 不定休 ☎あり

★参加特典 / 血管血流検査1,650円を1,000円、水素吸引を半額

5-3 最新予防医療で健康・美容・若返り 水素吸入療法で体内浄化

2月4日・9日・19日 10:00~12:00
 2月8日・23日 14:00~16:00

老化と万病の根源である悪玉活性酸素を除去。細胞、血管、血液の錆取り、毒出し、大掃除。水素は凄い! 高水準の健康美が可能! 水素吸入前後に血管血流検査をし、水素効果を確認。
 □定員 / 各回5名
 □材料費 / 2,950円(水素吸引用チューブ、水素吸引療法、水素水、水素美容スプレー)
 □講師 / 堀川郁子

堀川ウェルネスHP
 ☎090-8157-5084

予約受付時間 / 10:00~20:00
 伊賀市緑ヶ丘本町4174-14
 定休日 / 不定休 ☎あり

★参加特典 / 血管血流検査代1,650円を無料サービス

6-1 ほほ笑みアップ! ポーラの顔エステ体験

2月2日・4日・7日・10日・11日・13日・15日・18日・20日・23日・25日・28日
 10:00~11:30 / 13:30~15:00

冷えて乾燥気味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・メークまで、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

LINE公式ページでも受付OK

ポーラ 上野店
 ☎0595-23-0593

予約受付時間 / 10:00~17:00
 伊賀市上野茅町2715-13
 定休日 / 日・祝 ☎あり

★参加特典 / シワ改善! リンクルショット体験サンプル

6-2 洗顔から始めるメイクレッスン

2月5日・14日・22日・24日
 10:00~11:30 / 13:30~15:00

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イスや、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

LINE公式ページでも受付OK

ポーラ 上野店
 ☎0595-23-0593

予約受付時間 / 10:00~17:00
 伊賀市上野茅町2715-13
 定休日 / 日・祝 ☎あり

★参加特典 / 悩みに合ったスキンケア体験サンプル

6-3 感動バランス肌を探せ! 肌分析&お手入れレッスン

2月のご希望の日 1時間

静止画と動画で肌の表面から細胞レベルまで多角的に推測。9つの肌タイプから、自分の肌の個性や魅力を発見。自分にピッタリの化粧品で楽しくお手入れレッスン!
 □対象 / 16歳以上
 □定員 / 各回2名
 □講師 / 杉本典子

LINE公式ページでも受付OK

ポーラ 上野店
 ☎0595-23-0593

予約受付時間 / 10:00~17:00
 伊賀市上野茅町2715-13
 定休日 / 日・祝 ☎あり

★参加特典 / 悩みに合ったスキンケア体験サンプル

7 小顔&ハリ感UP! フェイシャル&コアピューティー体験

2月のご希望の日 2時間

顔の筋肉を鍛えるコアピューティーを体験後、オールハンドのフェイシャルエステでお肌を整えていただきます。
 ✓専用機器で頬の筋肉を鍛え引き締め効果!
 ✓リフトアップとふっくら柔肌を同時に実現
 ✓乾燥や小じわが気になる方にオススメ!
 ご希望によりメイクサービスも! この機会をお見逃しなく!

LINE公式ページでも受付OK

POLA viclair (ビクレール)
 ☎0595-41-0622

予約受付時間 / 9:00~20:00
 伊賀市小田戸3836
 定休日 / 不定休 ☎あり

★参加特典 / お悩みに合わせたサンプルプレゼント

2-3 世界に一つだけの「マイ座布団」づくり

2月2日・2月9日
 13:30~16:30

自然素材にこだわるふとん仕立ての巧職人の店主と一緒に、木綿わたで座布団をつくりまわす。木綿わたのぬくもりと優しさを感じてください。マイ座布団はもちろんです。プレゼントにも最適です。
 □定員 / 各回5名 □持ち物 / 帽子、マスク
 □材料費 / 2,000円(わた、側生地)
 □講師 / 榎正和(一級寝具技能士・羽毛診断士・睡眠環境アドバイザー・睡眠指導士)

榎ふとん店
 ☎0595-21-3886

予約受付時間 / 8:30~19:00
 伊賀市下友生2229
 定休日 / 不定休 ☎あり

★参加特典 / 店内商品10%off (一部除外品あり)

3-2 ぐっすり眠れる自分まくらで快眠を!

2月8日・9日・22日・23日
 10:00~11:30

「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、中身のソフト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 / 5,200円(枕側、中素材材)
 □講師 / 松田充雄(睡眠環境コーディネーター)

寝具の店 糸源
 ☎0595-21-0434

予約受付時間 / 9:00~19:00
 伊賀市上野車坂町761
 定休日 / 水 ☎あり

★参加特典 / 店内全商品10%off

8 革小物を作ってみましょう

2月11日
 10:00~12:00 / 13:00~15:00

Instagram やってます [c6ra5y]jbaで検索してね

スマートキーなどが入るミニポーチ(サイズ:110×75×40mm)を作ります。当日何色かの中から色を選んで頂きます。
 □対象 / 中学生以上 □定員 / 各回4名
 □材料費 / 2,000円 □講師 / 橋利夫

TSUDOU
 ☎080-4225-1959

予約受付時間 / 随時受付(電話予約のみ)
 伊賀市上神戸4560-926
 定休日 / 不定期 ☎あり

★参加特典 / ワークショップ用材料10%off

4-2 タッチ the Gibson

2月2日 13:00~14:00

若手ギター講師によるワンポイント指導やアドリブセッションも。アコギもエレキも高級ギター各種お試し頂けます。中高生にもオススメ。

森下ふとん店 マニステージ伊賀
 ☎0595-21-0135

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

★参加特典 / 店内商品10%off (一部除外品あり)

9 NISAとiDeCoを使いこなす

2月17日 10:00~11:30
 2月20日 15:00~16:30

インフレが進む中、私達の生活にいいよ! 馴染んできた2つの制度を使いこなしていますか? もう始めている人もこれからの人も知って納得! 具体的に説明します。

北伊勢上野信用金庫
 ☎059-354-9983

予約受付時間 / 9:00~17:00
 伊賀市上野丸之内38-4
 定休日 / 土・日・祝 ☎あり

★参加特典 / 粗品進呈

10 お茶の美味しい淹れ方講座

2月3日・4日・7日
 10:30~12:00

日本茶アドバイザーが、色々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、楽しく今更聞けないちょっとした事でもお答えします。
 □定員 / 各回6名
 □材料費 / 1,500円(煎茶・玉露・抹茶・菓子・干菓子)
 □講師 / 村井元治

むらい萬香園
 ☎0595-21-1173

予約受付時間 / 9:00~19:00
 伊賀市上野小玉町3130
 定休日 / 第1・3水、木 ☎あり

★参加特典 / 参加当日お買い上げ商品10%off

11 最近の葬儀は高くない葬儀費用の相談会

2月5日・11日・22日
 10:00~11:00

葬儀って高いんですよね? そんなことはないですよ。どんなことで費用が掛かるのか? から詳しくご説明いたします。お葬儀の費用が心配な方は、ぜひご参加ください。

平安会館 伊賀斎奉閣
 ☎0595-24-9999

予約受付時間 / 9:00~18:00
 伊賀市西明寺3214-1
 定休日 / なし ☎あり

★参加特典 / 参加者に洗剤をプレゼント

12 名刺をお作りになるその前に

2月15日・22日
 13:30~15:30

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 / 各回2名 □講師 / 岡本祥典

岡本誠美堂印刷
 ☎0595-21-3784

予約受付時間 / 9:00~19:00
 伊賀市西明寺1256
 定休日 / 日 ☎あり

★参加特典 / 期間内、名刺製作代から10%off

13 栄養バランスのとれた玄米ごはん弁当

2月6日・13日・20日
 14:00~16:00

野菜中心の栄養バランスのとれた玄米ごはん弁当を作ってお持ち帰りいただけます。
 □定員 / 各回4名
 □持ち物 / エプロン、手ふきタオル、マスク
 □材料費 / 1,000円(弁当の食材)
 □講師 / 林佳代子

咲花(さな)
 ☎0595-24-0815

予約受付時間 / 14:00~16:00
 伊賀市ゆめが丘6丁目9-7
 定休日 / 土・日 ☎あり

★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)