

各講座の 色に注目!

5つのカテゴリーに
分かれています

きれい
美容・キレイを
追求する講座

健康
からだや健康に
ついての講座

つくる
作ったり、
体験する講座

まなぶ
知識や知恵を
まなぶ講座

たべる
飲食に関する
講座



1 城端
**夏でもキレイ★サラサラ肌
ベースメイク作り**

8月 1日(月) 10:30~12:00
11日(木) 10:30~12:00
20日(土) 10:30~12:00

どうしたら自然に仕上がる? どうしたらテカらない? など意外と悩みの多いベースメイク。1からベースメイクのコツを教えます。

●会場/いせや
●定員/3名または2組

いせや
☎0763-62-0267 ●講師/藤井律子・藤井三紀子
受付/9:00~19:00 定休日/日曜日 所在地/城端219

2 井波
**10歳若返るメイク法
教えます!**

8月 4日(木) 14:00~15:00
24日(水) 14:00~15:00
31日(水) 14:00~15:00

美容師ならではのメイクのコツをお教えします。簡単メイクでキレイになりましょう!

●会場/みに美容室
●定員/3名
●対象/女性

みに美容室
☎0763-82-0423 ●講師/三谷千香
受付/8:30~19:00 定休日/月曜・第3日曜日 所在地/北川11852

7 福光
**手技療術師の講義による
初級体験講座**

8月1日(月) 9:00~11:00
6日(土) 13:00~15:00
7日(日) 9:00~11:00

足・腰・膝の痛みは70%は頸部(首)から。やさしい頸部リンパ施術の方法を講義します。厚生労働省医政第615号全日本手技療術師会富山県支部副支部長の橋原二六松が講義します。

●会場/橋原療術院
●定員/6名

橋原療術院
☎0763-52-4857 ●講師/橋原二六松
受付/9:00~19:00 定休日/日曜日 所在地/宗守391

8 福光
**自分でできる痛みを
和らげる簡単リンパ施術**

8月 1日(月) 14:00~15:30
6日(土) 10:00~11:30
19日(金) 18:00~19:30

なんとなく足が重くて疲れやすい。体がふらつく。足・腰・膝の痛みがなかなか取れない方。リンパ施術の療術がどんなものか試してみたい方。友達、家族でお互い出来る施術法を教えます。

●会場/橋原療術院
●定員/4~5名
●持ち物/バスタオル1枚・タオル1枚

橋原療術院
☎0763-52-4857 ●講師/橋原二六松
受付/9:00~19:00 定休日/日曜日 所在地/宗守391

13 福野
**おかあさんと小学生の
バドミントン教室**

8月 6日(土) 19:00~20:30
27日(土) 19:00~20:30

おかあさんと小学生のお子さんが一緒にバドミントンをして気軽に楽しめるようサポートします。昔を思い出して、もう一度楽しんでみませんか?

●会場/福野体育館 ●定員/3組 ●対象/おかあさんはできれば学生時代のバドミントン経験者が望ましい ●持ち物/ラケット・シューズ ●教材費/2人で1,000円(シャトル代)

イノハラスポーツ
☎0763-22-2411 ●講師/猪原清
受付/9:00~19:30 定休日/日曜・祝日 所在地/福野町上通り1363

14 井波
自分に必要な栄養を知ろう!

8月8日(月)
15:00~16:00

簡単なソフトを使って各自に必要な栄養を知り、健康に役立てましょう! 管理栄養士より誰でもできる栄養バランスのとれた食事をご紹介します。

●会場/ゆいまる アスモ店
●定員/5名
●持ち物/スマートフォンかパソコンをご持参ください

ゆいまる アスモ店
☎0763-82-0108 ●講師/林菜緒・後藤嘉英
受付/10:00~21:00 定休日/なし 所在地/山見1739-2

15 福光
**笑いヨガで
超健康になろう**

8月17日(水) 14:00~15:00
9月14日(水) 14:00~15:00

ハッハハとストレスを吹き飛ばそう。いつも笑って人生を楽しめば超健康。ガンとの共生・克服も可能。血圧・血糖値が下り、腰膝痛が消えるよ。

●会場/みぞぐち元気堂
●定員/5名
●対象/50才~80才

みぞぐち元気堂
☎0763-52-8261 ●講師/溝口二美子
受付/9:30~20:00 定休日/なし 所在地/田中148

19 城端
**パーツを繋いで
コットンパールのイヤリング**

8月1日(月)~9月12日(月)
期間中毎週月曜日11:00~12:00

これを覚えると何でも作れる!? アクセサリー作りの基本テクニック! 金具の繋ぎ方を丁寧に教えます。お好みでピアスに変更できます。

●会場/アトリエ CHINOCO
●定員/3名 ●対象/小・中・高学年~ ●持ち物/眼鏡(目の悪い方)
●材料費/500円(手芸材料パーツ・金具代)

アトリエ CHINOCO
☎080-8997-1368 ●講師/松田小百合
受付/10:00~18:00 定休日/水曜日 所在地/城端781

20 福野
**涼を感じる
こけ玉づくり**

8月5日(金) 18:00~20:00
8日(土)・7日(日) 9:30~12:00
9月2日(金) 18:00~20:00
3日(土) 9:30~12:00

苔玉ってどうやって作るの? と思いませんか? 意外と簡単! 涼しげな苔玉をつくって夏を乗り切りましょう。作り方と育て方のポイントを伝授します!

●会場/雅環境造形・櫻亭
●対象/どなたでもご参加下さい
●持ち物/汚れてもよいエプロン又は服装
●材料費/500円~(苗・苔・土代)

雅環境造形・櫻亭
☎0763-22-2874 ●講師/河合朱希代
受付/8:00~20:00 定休日/なし 所在地/福野1328-1

21 井波
**はじめての
シュガーアート**

8月 5日(金) 10:00~11:30
26日(金) 10:00~11:30
9月 2日(金) 10:00~11:30

お砂糖でかわいいお菓子のデコレーションをお客様と一緒に作ります。作品はお店に展示させていただきます。

●会場/ビストロ・ボン・グー
●定員/5名
●材料費/300円

ビストロ・ボン・グー
☎0763-82-6999 ●講師/林修史
受付/8月1日(月)より10:00~17:00 定休日/火曜日 所在地/山見京観1739-27スモIF

27 井波
**初心者大歓迎!
楽しくバッグを作ろう**

8月10日(水) 13:30~14:30
24日(水) 13:30~14:30
9月 7日(水) 13:30~14:30

意外に簡単、自分だけのオリジナルバッグ作りに挑戦しよう! ミシンを使ったことのない方や苦手な方でもOKです。

●会場/きもの洋装 くすのき
●定員/3名 ●持ち物/自前の布や材料を自由にお持ちください。お店での用意も可能です。
●材料費/500円~(布・ボタン他)

きもの洋装 くすのき
☎0763-82-0229 ●講師/楢彩乃
受付/9:00~19:00 定休日/日曜日 所在地/本町1-45

28 福光
**食卓チェアの座面を
張り替えてみよう**

8月12日(金) 10:30~11:30
18日(木) 10:30~11:30
9月 8日(木) 14:00~15:30

ご自宅の食卓イスの座面をお好きな布地で張り替えてみませんか。布地はこちらで用意しますが、持ち込みもOKです。

●会場/石崎家具 福光店
●定員/4名
●持ち物/椅子一脚限り・手車

石崎家具 福光店
☎0763-52-0445 ●講師/石崎雄世
受付/10:00~19:00 定休日/水曜日 所在地/福光6758

29 福光
**手まりの作り方
入門編**

8月18日(木) 10:00~12:00
2時間で終了しない場合は追加で時間をとります。

手まり糸を使って手まりを作ります。(直径6cm程度のもの)きれいな手まりを作ってみませんか。

●会場/山武道具店
●定員/3名
●材料費/500円(糸・資料代)

山武道具店
☎0763-52-0219 ●講師/山本睦子
受付/9:00~19:00 定休日/不定休 所在地/福光(東町)6764-1

35 井波
**簡単♪かわいい♪
コルク人形作り講座**

8月18日(木) 13:00~14:00
8月25日(木) 13:00~14:00

やわらかな素材のコルクを使った人形作りです。お家に飾ったら、ほっこりしますよ!

●会場/美容室coccoco
●定員/3名
●対象/300円

美容室coccoco
☎0763-82-3939 ●講師/柴田友和
受付/10:00~19:00 定休日/毎週火曜日 所在地/山見京観1739-27スモIF

36 福野
**ユカタ DE
女子力UP**

7月30日(土) 10:00~11:30
14:00~15:30
8月11日(木) 10:00~11:30
14:00~15:30

子供に浴衣を着せられるようになりたい。自分で浴衣くらい着たい人集合! 自分で浴衣を着て、ユカタダンスに。

●会場/きものサロン かにや
●定員/4名
●持ち物/ゆかた・ゆかたの半幅帯・ひも2本・前板・伊達巾

きものサロン かにや
☎090-2371-7482 ●講師/蟹谷康代
受付/9:00~18:00 定休日/水曜日 所在地/福野1316-17

34 福光
I LOVE Succulent

9月 8日(木) 10:00~11:30
14日(水) 10:00~11:30
16日(金) 10:00~11:30

多肉の苗をたくさんご用意します! カワイイ苗と鉢を選んでいただきオリジナルの寄せ植えを作ってみませんか?

●会場/株オヤマ自動車
●定員/5~10名
●材料費/2,500円(多肉苗・鉢・土)

株オヤマ自動車
☎080-1950-3659 ●講師/橋本圭奈
受付/8:30~19:00 定休日/なし 所在地/荒木1438

