

3 **福野** もっときれいになりたい方 あつまれえ〜

8月11日(木) 10:00~11:30
9月 3日(土) 10:00~11:30
11日(日) 10:00~11:30

「素肌美」それは、女性の永遠のテーマです。1回のお試しで実感できます。たった5分で、驚きのパックです!!

- 会場/春の屋
- 定員/4名
- 持ち物/タオル・ターバン

春の屋
☎0763-22-2699 ●講師/布袋代志美
受付/9:00~19:00 定休日/不定休 所在地/福野1835

4 **福光** 眉シェービング体験!

8月25日(木) 14:00~15:00
9月 2日(金) 19:00~20:00
16日(金) 14:00~15:00

シェービングでお客様に似合う眉を作ります。

- 会場/ヘア&エステすずき
- 定員/2名 (1名約20分)

ヘア&エステすずき
☎0763-52-0282 ●講師/鈴木美和
受付/8:00~19:00 定休日/月曜・第1火曜・第3日曜日 所在地/福光7433

5 **城端** 麦屋祭り直前!女子のカワイイまとめ髪

8月26日(金) 10:00~11:00

麦屋祭りにむけた女子のまとめ髪講座。自分でも簡単にセットできるコツを紹介。

- 会場/美容室 エクリュ
- 定員/3名
- 対象/髪の長さは肩位がそれより長い方

美容室 エクリュ
☎0763-62-0145 ●講師/堂前頼子
受付/9:00~19:00 定休日/月曜・第3日曜日 所在地/城端215

6 **井波** 「まゆって どうかくの?」

9月6日(火) 13:00~14:00
7日(水) 13:00~14:00

自己流で眉を書いておられる方に自分に似合う眉の書き方、基本を紹介します。買ったけど、使い方が分からない化粧品の使い方もアドバイスします。

- 会場/櫻井八日町薬店
- 定員/3名
- 持ち物/ご自身の化粧品

櫻井八日町薬店
☎0763-82-0235 ●講師/櫻井幸代
受付/10:00~18:00 定休日/日曜日 所在地/井波3125-1

9 **井波** おなか痩せ「ゆる筋」体操しましょう!

8月 1日(月) 10:00~11:00
25日(木) 14:00~15:00
31日(水) 19:00~20:00

つらいダイエットをしなくても、おなかまわりの筋肉に刺激を与えておなかをへこます体操です。楽しくやりましょう。

- 会場/みに美容室
- 定員/5名
- 対象/女性

みに美容室
☎0763-82-0423 ●講師/三谷千津子
受付/8:30~19:00 定休日/月曜・第3日曜日 所在地/北川1852

10 **福野** 今まで肩こり・腰痛が改善できなかった方!

8月2日(火)・6日(土)・11日(木) 10~11時/14~15時/19~20時
3日間とも1日3回開催

肩こり・腰痛のテレビでは教えてくれない予防方法をお教えします。ワンポイント施術体験してませんか?

- 会場/拳カイロプラクティック
- 定員/3名
- 持ち物/フェイスタオル

拳カイロプラクティック
☎0763-77-1134 ●講師/岡本英樹
受付/10:00~20:00 定休日/日曜日 所在地/二日町1556

11 **城端** ながーい息はながいきの秘訣

8月 3日(水) 9:00~10:00
10日(水) 9:00~10:00
24日(水) 18:00~19:00

日頃、自分自身の呼吸を意識したことはありませんか?呼吸は自律神経と深く関わっています。そこで今回は家でも毎日できる呼吸法をお伝えします。

- 会場/クスリのはまや
- 定員/5名

クスリのはまや
☎0763-62-0044 ●講師/堀川ゆう子
受付/10:00~18:00 定休日/土・日・祝日 所在地/城端西下167

12 **福光** あなたの毛細血管の形と流れを見ませんか?

8月5日(金) 14:00~15:00
9月5日(月) 14:00~15:00

ご自身の血流が目で見えてわかります。採血なし、台に指をのせるだけ。毛細血管の形と血流を解説。90日で改善する方法をお教えします。

- 会場/みぞぐち元気堂
- 定員/5名
- 対象/50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

16 **福光** 健康マージャン教室 初心者only!!

8月27日(土) 14:00~16:00
9月 3日(土) 14:00~16:00

初心者のためのマージャン教室です。指を使い、頭を使い、声を出して、健康マージャンで楽しいセカンドライフを過ごしましょう。

- 会場/福光会館
- 定員/8名
- 対象/初心者限定
- 教材費/入門書が必要な方は実費をいただきます。

ふくみつ光房 株式会社
☎090-8095-6919 ●講師/久惠龍三
受付/9:00~18:00 定休日/日曜日 所在地/福光7336-4 福光会館

17 **福光** 音楽で脳活!

9月 6日(火) 14:00~15:00
13日(火) 14:00~15:00

今、話題の脳活。音楽に合わせて指を動かして楽しく脳トレしてみませんか?ピアノ鍵盤にも触れてみましょう。

- 会場/ノハラ音楽教室
- 定員/4名
- 対象/女性

ノハラ音楽教室
☎0763-52-2280 ●講師/高瀬優美
受付/9:00~20:00 定休日/なし 所在地/福光本町6904-1

18 **城端** 古布を使って 針刺しを作ってみませんか!!

8月 1日(月) 10:00~11:00
22日(月) 10:00~11:00
26日(金) 13:00~14:00

針刺しの台には、ペットボトルのキャップやおちょこや湯のみなどを使って作ります。インテリアにもなりますヨ!!

- 会場/古布あそび妙峰
- 定員/6名
- 教材費/300円

古布あそび妙峰
☎0763-62-0354 ●講師/本多峰子
受付/10:00~17:00 定休日/火曜日 所在地/城端850

22 **井波** かんたんソーイング

8月8日(月) 10:00~11:00
9日(火) 10:00~11:00

タンスに眠っている洋服をもう一度よみがえらせましょう!リメイク&ソーイング術でスカートからベストなどにオシャレ変身!

- 会場/ブティック クボタ
- 定員/3名または1組
- 持ち物/直したい洋服・衣類など

ブティック クボタ
☎0763-82-4280 ●講師/窪田厚子
受付/9:00~19:00 定休日/毎月5・20日 所在地/本町1-2

23 **福野** やってみよう!! Tシャツアレンジ

8月 6日(土) 10:00~11:30
14日(日) 10:00~11:30
21日(日) 10:00~11:30

針を持つ事が苦手な方も大丈夫です。自分だけのオリジナルTシャツを作りましょう。

- 会場/春の屋 ●定員/5名
- 対象/小学生以上 (小学生低学年は保護者同伴)
- 持ち物/お持ちのTシャツ・裁縫道具・好きな材料
- 材料費/こちらで用意する場合のみ

春の屋
☎0763-22-2699 ●講師/布袋代志美
受付/9:00~19:00 定休日/不定休 所在地/福野1835

24 **福光** 砥石の魅力再発見!

8月 6日(土) 14:00~15:30
22日(月) 10:00~11:30

砥石でオリジナルの根付orストラップを作ってみよう。

- 会場/水口青玉堂
- 定員/6名
- 材料費/200円

水口青玉堂
☎0763-52-0512 ●講師/水口芳美
受付/8:30~19:30 定休日/不定休 所在地/福光7163

25 **福光** かわいい布小物入れ作り

8月 7日(日) 10:30~12:00
23日(火) 13:30~15:00
9月 7日(水) 13:30~15:00

簡単にかわいい小物入れを作ってみませんか?ちくちく直つすく縫ってくると返すとう出来上り!夏休み手芸にもOK!(布柄・ボタン選べます)

- 会場/小俣手芸店 ●定員/5名または2組 ●対象/どなたでも (小学生は保護者同伴)
- 材料費/500円

小俣手芸店
☎0763-52-3264 ●講師/野島玲子
受付/9:00~19:00 定休日/なし 所在地/福光中央通り7162

30 **福光** 大輪あさがお押花教室

8月11日(木) 10:30~11:30

夏休みの自由研究に大輪あさがお押花を!

- 会場/テラーモリタ
- 定員/5名
- 対象/小学生 (低学年は父兄同伴)

テラーモリタ
☎0763-52-0186 ●講師/森田光正
受付/8:30~19:30 定休日/不定休 所在地/福光新町56

31 **福光** 消しゴムハンコを楽しもう!

8月20日(土) 13:30~15:00

自分で作った「消しゴムはんこ」を押してかわいいオリジナル雑貨を作ろう!

- 会場/ファッションギャラリー あさのや
- 定員/5名
- 持ち物/カッター
- 材料費/300円

ファッションギャラリー あさのや
☎0763-52-0673 ●講師/浅野美喜子
受付/8:00~19:30 定休日/不定休 所在地/福光新町2

32 **福光** おもしろクッキー教室

8月25日(木) 13:30~15:00

様々な抜型を使って楽しくクッキーを焼きましょう。簡単で美味しい生地作りもお教えいたします。

- 会場/アニバーサリー・ハパワールド
- 定員/4~5名 ●持ち物/エプロン ●材料費/300円 (クッキー生地代)

アニバーサリー・ハパワールド
☎0763-58-5569 ●講師/羽馬廣行
受付/8:00~19:00 定休日/水曜日 所在地/出村61-3

33 **福野** 親子でアイス作り体験

8月28日(日) ①10:00~12:00
②13:00~15:00

夏休み最後の宿題。親子でアイス作り体験しませんか?

- 会場/福野駅横市営駐車場付近 (松原新1737-5)
- 定員/5名~10名程度
- 対象/親子 (子供は小学生くらい) ●材料費/1,500~2,000円 (アイス材料費)

宮本工務店
☎0763-58-5014 ●講師/宮本宏志・宮本章成
受付/8:00~17:00 定休日/日曜日 所在地/福野1556-1

37 **井波** 聴力測定で自分の聞こえを知ろう

8月1日(月) 10:00~11:30
5日(金) 10:00~11:30
7日(日) 10:00~11:30

よく音楽を聞けれど聞こえは大丈夫?オーディオメーターで聞こえを調べ、自分の聞こえを表にしたオーディオグラムを作成します。見方もお教えします。

- 会場/有あづちや
- 定員/4名

有あづちや
☎0763-82-0366 ●講師/白井有里
受付/10:00~16:00 定休日/水曜日 所在地/本町3-48

38 **福野** ライフプランに合った資産運用

8月2日(火) 10:00~11:30
3日(水) 10:00~11:30

お金の事をしっかり知りたい!そんなあなたのライフプランに合った資産運用に必要な基礎知識をわかりやすく説明します。

- 会場/北陸銀行 福野支店 ●定員/5名
- その他/お子様連れOK

北陸銀行 福野支店
☎0763-22-2131 ●講師/養口弥生・中嶋千恵
受付/9:00~15:00 定休日/土・日曜日 所在地/福野1831

39 **福野** シベリア抑留体験と終戦生の声

8月3日(水) 14:00~15:00
6日(土) 11:00~12:00

生存者もわずかとなったシベリア抑留者の生の体験談を、わかりやすくお話ししますので、聞いてみませんか?

- 会場/有山田文華堂 ブックス809
- 定員/5名

有山田文華堂 ブックス809
☎0763-22-4809 ●講師/山田順博
受付/10:00~22:00 定休日/なし 所在地/やかた310

40 **井波** もっと人生を楽しむ方法(ご縁の結び方)

8月3日(水) 19:00~20:30
6日(土) 19:00~20:30
9日(日) 19:00~20:30

人とのご縁が人生を決める。婚活おせっかいの活動を通して、良縁に恵まれるとは、楽しい人生とは、体験談を通してお話させていただきます。

- 会場/秀夢木楽館 (山斐184-2、0763-82-5585)
- 定員/8名

山秀木 ヤマヒデホーム
☎0763-32-7077 ●講師/山田由理枝
受付/7月25日(月)より 10:00~18:00 定休日/水曜日 所在地/山斐188

