

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

きれい

健康

福光 1 眉シェービング体験!

1月20日(金) 19:00~20:00
2月 1日(水) 14:00~15:00
9日(木) 14:00~15:00

シェービングでお客様に似合う眉を作りませう。シェービングの後にマッサージとローションマスクでお肌を整えます。

●会場/ヘア&エステすずぎ ●定員/3名

ヘア&エステすずぎ
☎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

福野 2 美肌・リンパマッサージ体験

1月21日(土) 13:30~15:00
2月 4日(土) 13:30~15:00

マンツーマンで丁寧にお教えします。手順書をお渡しするのでプロの技を自宅でも実感!ご家族や友人を癒してあげられます。

●会場/スタジオ ブルーミン ●定員/4名または2組 ●参加費/1,000円(化粧品)

スタジオ ブルーミン
☎0763-22-8133 ●講師/今井はるひ
受付/9:30~18:30 定休日/日曜日 所在地/苗島223-2

福光 7 手技療術師の講義による初級体験講座

1月20日(金) 9:00~11:30
2月 4日(土) 9:00~11:30
19日(日) 13:00~15:30

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/水曜日 所在地/宗守391

福光 8 リンパの流れを良くし免疫を高めて若返り!

1月21日(土) 9:00~11:30
2月 3日(金) 13:00~15:30
12日(日) 14:00~16:30

天然成分ムース(月桃)を使用したリンパ全体の体験です。ムースが皮膚から浸透してリンパの流れを良くし、肩、腰、膝の痛みを和らげます。(一人30分施術、一回限り)

●会場/橋原療術院 ●定員/5~6名 ●参加費/500円(ムース使用料) ●持ち物/パスタール1枚・タオル2枚(施術を受ける服装でお越し下さい)

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

福野 13 今までに改善できなかった腰痛・肩痛・膝痛

1月26日(木)2月1日(水)・4日(土)
11~12時/13:30~14:30/19~20時
3日間とも1日3回開催

今までの治療や施術で改善できなかった痛みや症状の方への施術体験、予防方法をお伝えします!

●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

井波 14 自分の必要な栄養を知ろう

1月29日(日)
14:30~15:30

各自の性別や年齢等で必要な栄養所要量を計算します。その場でプリントします。希望があれば栄養士が食事について簡単な相談に応じます。

●会場/ゆいまーる アスモ店 ●定員/3~5名

ゆいまーる 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/山見京原1739-2

つくる

福光 19 食卓チェアの座面を張り替えてみよう

1月23日(月) 10:30~12:00
2月 2日(木) 10:30~12:00
2月11日(土) 10:30~12:00

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/軍手

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

福光 20 ケーキ作り

1月24日(火)
14:00~15:00

たのしいおたんじょうびのケーキをつくって、たべませんか?

●会場/アニバーサリー・ハバワールド ●定員/3~4名 ●対象/60代まで ●持ち物/エプロン ●材料費/1,000円(ケーキ代、イチゴ、生クリーム等)

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

城端 21 簡単お雛様

1月28日(土) 14:00~15:00
2月 4日(土) 10:00~11:00
16日(木) 14:00~15:00

綿棒を使って顔を作り、次にお雛様になる正方形の生地を縫い、それを使って形作りをします。

●会場/古布あそび妙峰 ●定員/6名 ●材料費/700円(ちりめん生地、綿棒、綿、すず、ひも)

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

城端 22 イワキのシュークリームを作ろう

2月4日(土)
14:00~15:30

シュークリームの皮がうまくふくらまないとお悩みのアナタ。プロが失敗しない作り方を伝授します。この機会にシュークリーム名人になろう!

●会場/洋菓子工房 イワキ ●定員/5名 ●持ち物/エプロン ●材料費/500円

洋菓子工房 イワキ
☎0763-62-0273 ●講師/岩城恵介
受付/9:00~19:00 定休日/火曜日 所在地/城端581-1

井波 27 かんたんソーイング

2月10日(金) 10:00~11:30
17日(金) 10:00~11:30

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おしゃれ変身!

●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

井波 28 親子でカンタン漆喰を自分で楽しく塗ろう

2月12日(日) 10:30~12:30

最近ホームセンターで気軽に塗れる漆喰などが売られています。なかなか実際難しいと思いませんか?左官職人さんから指導してもらえます。意外に子供でも楽しくDIYできます。お店の壁に楽しく塗ってみませんか?実際に塗ってみて親子で体験して、おじいちゃん、おばあちゃんに自慢しませんか?

●会場/クララのおてつだい ●材料費/1,000円 ●対象/親子(両親or片親)(子供は小3以上中3まで) ●定員/親子(夫婦+子供2人までOK)3組 ●持ち物/汚れていいような作業服、衣服

クララのおてつだい
☎0763-82-3188 (藝工業株)
●講師/野季一、左官職人 林栄太郎
受付/10:00~19:00 定休日/火曜日 所在地/山見京原1739-2 アスモIF

まなぶ

福光 29 お客様の本音を聴き出す方法

1月21日(土) 10:00~11:30
29日(日) 10:00~11:30

お客様の本当にしてほしいことを引き出させていますか?銀座コーチングスクール認定コーチが楽しく話を引き出す方法を教えます。

●会場/Massive Act ●定員/6名 ●持ち物/筆記用具

Massive Act
☎080-4258-6780 ●講師/倉谷龍孝
受付/9:00~19:00 定休日/無休 所在地/福光32(観音町)

井波 34 オシャレで暖かいストールの巻き方

1月26日(木) 10:30~11:30
2月 3日(金) 10:30~11:30

アレンジ次第で簡単センスアップ!すぐに実践できる何通りかお教えします。

●会場/ジュネ かたやま ●定員/5名 ●持ち物/お手持ちのストール

ジュネ かたやま
☎0763-82-0405 ●講師/小林和子
受付/9:30~18:30 定休日/火曜日 所在地/本町4-138

井波 35 パールの本物・偽物見分け方と糸替え講座

1月28日(土) 10:30~12:00
2月 2日(木) 10:30~12:00
11日(土) 10:30~12:00

真珠の見分け方からお手入れなどお教えします。真珠のネックレスは糸替えが必要。糸替えの仕方をお教えします。

●会場/尚あづちや ●定員/3名 ●持ち物/お手持ちのパールネックレス(なくてもよい) ●参加費/500円

尚あづちや
☎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

福野 36 自分でできる水まわり修理!

1月29日(日) 10:00~11:00
30日(月) 10:00~11:00
31日(火) 10:00~11:00

簡単な知識で自分でも修理ができます。また緊急時の対応もできます。水まわりの仕組みを知って実践してみましょう!

●会場/尚石黒工業所 ●定員/4名

尚石黒工業所
☎0763-22-2374 ●講師/石黒公一
受付/8:00~18:00 定休日/土・日曜日 所在地/福野1682

福光 37 便利なアプリ紹介(アイフォンのみ)

2月 1日(水) 14:00~
15日(水) 10:00~

スマホのカスタマイズから便利なアプリの紹介。スマホを使いこなしましょう

●会場/福光会館2Fロビー(図書館2F) ●定員/5名 ●持ち物/アイフォンのみ

インテリアワークス
☎0763-52-8852 ●講師/浅野浩
受付/9:00~18:00 定休日/日曜日 所在地/荒木1559-1