



受講料
無料

※内容によっては材料費がかかるものもあります。安心して受講して頂くため販売行為は一切ありません。

受講者 10/21(日)から
募集!! 受付スタート

第5回

豊橋まちゼミ

得する街のゼミナール

全38講座開催

開催
期間

11/1木~11/29木

お申し込みは各お店へ

1 選ぶ

チラシの内容をよく見て講座をお選びください。



2 申し込む

受けたい講座のお店へ直接電話でお申し込みください。



3 参加する

時間、場所をお間違えのないようにご参加ください。



注意事項

- 材料費が発生する場合は、講座当日に会場で徴収します。
- お申し込み後のキャンセルは材料費を頂戴する場合がありますのでご了承ください。
- 定員になり次第締め切らせていただきます。
- お申し込みは各店営業時間内をお願いします。
- 受付対象に制限がある場合があります。
- 各講座ともに、申込の際に受講者の持ち物をご確認下さい。
- 小学生以下は保護者同伴での参加をお願いします。

ナイト
まちゼミ
夜、仕事帰りに
学べます。

駐車場の有無は各店舗にてご確認ください。



まちゼミ開催日チェック

11/1木	11	38							
2金	3								
3土	5	10	25	27					
4日	8	13	24	32					
5月	9	11	12	37					
6火	1	7	9	12	18	20			
7水	5	10	23	25	36				
8木	6	8	9	17	19				
9金	2								
10土	16	30							
11日	6	8	11	15	25	26	28	31	32
12月	22	26	37						
13火	6	20							
14水	8	23	31						
15木	7	14	18	19					
16金	2	6	10	13	29	31	35	36	38
17土	3	11	20	24	29	33			
18日	11	15	16	21	28	29	32		
19月									
20火	13	18							
21水	4	14	23	34					
22木	16	17	24	27					
23金	5	19							
24土	33								
25日	7	15	32						
26月	12	34							
27火	12								
28水	1	23	31	35					
29木	4	17	21						

まちゼミとは??

まちゼミは、お店の店主やスタッフが講師となり、お店が持っている専門的な知識や技術を活かして、プロならではのコツやテクニック、情報等をお客様に無料で教えるミニ講座です。

お問い合わせ先 豊橋まちゼミの会 事務局 担当 柴田

トライアルビレッジ 豊橋市広小路1丁目18 ウェルプラザユメックスビル 5F

TEL:0532-35-9666 FAX:0532-35-9741

MAIL:info@toyo-machizemi.com ホームページ:http://toyo-machizemi.com/



主催:豊橋まちゼミの会 後援:豊橋市・豊橋発展会連盟・エフエム豊橋・(株)豊橋まちなか活性化センター

1 大人のための鍵盤楽器レッスン
 エレクトーンを使って、みんなで楽しく鍵盤楽器を学ぶ講座です。1人で始めるのが不安という方も仲間がいれば安心♪初心者の方も大歓迎です!

11/6(火) 11/28(水)
 各日: 10:30~11:30

■会場: 自分のお店 (P有り) ■定員: 6名
 ■対象: どなたでも ■講師名: 市川 奈津恵
 ■材料費: なし ■持ち物: なし

オリент楽器豊橋センター 住所: 豊橋市大岡町30
 受付時間: 10:00~20:00
 定休日: 祝日
 ☎ 0120-386-808

2 不思議な楽器!マトリョミン講座
 手を触れなくても音が出る、マトリョーシカ型の不思議な電子楽器!「題名のない音楽会」にも出演された有名な先生の講座で音楽体験しませんか?

11/9(金) 11/16(金)
 各日: 11:00~12:00

■会場: 自分のお店 (P有り) ■定員: 6名
 ■対象: どなたでも ■講師名: 竹内 正実
 ■材料費: なし ■持ち物: なし

オリент楽器豊橋センター 住所: 豊橋市大岡町30
 受付時間: 10:00~20:00
 定休日: 祝日
 ☎ 0120-386-808

5 じぶん年金を作りましょう!
 「人生100年時代」を安心して迎える為に、老後資金を準備しましょう。誰でも簡単に「貯める」「ふやす」仕組みを分かりやすくお話しします。

11/3(土) 11/7(水) 11/23(金)
 各日: 10:00~11:30

■会場: 自分のお店 (P有り) ■定員: 5名
 ■対象: どなたでも ■講師名: 山田 ちどり
 ■材料費: なし ■持ち物: 筆記用具・電卓

ライフ・プラネット 住所: 豊橋市東松山町61
 受付時間: 9:00~16:00
 定休日: 日曜・祝日
 ☎ 0532-55-9722

6 健康応援! 保険を選ぶための最新情報!
 同じ保障でも、健康に気を遣う人が割安になる保険が続々登場! 保険を選ぶ際に知っておきたい最新情報を分かりやすくお話しします。

11/8(木) 10:00~11:30 11/11(日) 15:30~17:00
11/13(火) 10:00~11:30 11/16(金) 15:30~17:00

■会場: 自分のお店 (P有り) ■定員: 5名
 ■対象: どなたでも ■講師名: 伴 和恵
 ■材料費: なし ■持ち物: 筆記用具

ライフ・プラネット 住所: 豊橋市東松山町61
 受付時間: 9:00~16:00
 定休日: 日曜・祝日
 ☎ 0532-55-9722

11日、16日は31番の講座と連続開催になります。申し込んだら合わせてお申し込み下さい。

9 1本の糸から世界中に広がる手づくり文化
 世界各地で伝承され、作られた二つの歴史、特徴、あみ方と色々な毛糸の作品に手をふれていただき、編み物を愛し、楽しむことを感じ取っていただけたらと思います。

11/5(月) 11/6(火) 11/8(木)
 各日: 10:30~11:50

■会場: 自分のお店 ■定員: 3名
 ■対象: どなたでも ■講師名: Pierre cazu
 ■材料費: なし ■持ち物: なし

世界の毛糸 住所: 豊橋市広小路1-24
アトリエ マルエス 受付時間: 9:00~20:00
 ☎ 0532-52-8603 定休日: 水曜

10 自転車生活のお話
 自転車生活に向いている都市、豊橋。そんな豊橋での自転車生活における、自転車の活用方法をお話しします。

11/3(土) 9:00~10:30 11/7(水) 13:00~14:30
11/16(金) 19:00~20:30

■会場: 自分のお店 ■定員: 4名
 ■対象: どなたでも ■講師名: 鎌刈 恒太 インストラクター歴20年
 ■材料費: なし ■持ち物: あれば自転車を持ってきてください。

GLORY PACKERS 住所: 豊橋市湊町144
 受付時間: 9:00~21:00
 定休日: 日曜日
 ☎ 0532-74-8497

13 子供の代わりに婚活する時代ですよ!お母さん!
 お母さんの手助けで結婚に対する意識が、前向きに変わっていきます! お子様は心配なお母さんに、婚活の現状、手助け方法をお教えます。

11/4(日) 11/16(金) 11/20(火)
 各日: 14:00~15:00, 18:00~19:00

■会場: 自分のお店 ■定員: 1組(お一人、ご友人・ご家族と一緒にでも可)
 ■対象: どなたでも ■講師名: 丸山 純輝
 ■材料費: なし ■持ち物: 聞きたいこと、知りたいこと

結婚相談所 Cheers 住所: 豊橋市駅前大通2-71-14-2
豊橋本店 受付時間: 13:00~21:00
 ☎ 0120-60-1151 定休日: 年中無休

14 誰も教えてくれない保険の使い方
 皆さんご加入されている損害保険...実はかなりの方が請求をせずに自費でやりくりされています...具体的な事例で請求できるかどうか一緒に考えましょう!

11/15(木) 11/21(水)
 各日: 10:30~11:30

■会場: カリアンビル ■定員: 5名
 ■対象: どなたでも ■講師名: 土本 和敬
 ■材料費: なし ■持ち物: 筆記用具

大樹保険事務所 住所: 豊橋市弧口町3-80-1
 受付時間: 9:30~18:00
 定休日: 土曜、日曜、祝日
 ☎ 0120-025-189

17 プロが教える美味しいコーヒー講座
 ちょっとしたコツがわかれば簡単にプロの味!美味しいコーヒーの淹れ方を実際に抽出しながら楽しく学ぶ講座です。

11/8(木) 11/22(木) 11/29(木)
 各日: 10:30~11:30

■会場: 自分のお店 ■定員: 4名
 ■対象: 高校生以上 ■講師名: 小林 浩章
 ■材料費: なし ■持ち物: 筆記用具

ワルト豊橋トキワ店 住所: 豊橋市松葉町1-17 ときわ通り
 受付時間: 10:00~18:00
 ☎ 0532-53-2802 定休日: 水曜

18 ゆっきーの初めてのJAZZ!名盤講座
 ジャズに興味があるけど何を聴いたらいいかわからない貴方に鳥米マスターゆっきーがおススメ名盤を紹介。さあ一緒にジャズへの扉を開いてみよう!

11/6(火) 11/15(木) 11/20(火)
 各日: 15:00~16:00

■会場: 自分のお店 ■定員: 5名
 ■対象: どなたでも ■講師名: 保永「ゆっきー」幸洋
 ■材料費: なし ■持ち物: なし

鳥米 住所: 豊橋市神明町75
 受付時間: 9:30~21:00
 ☎ 0532-55-5333 定休日: 水曜

21 得する!真珠とダイヤの見分け方
 お手持ちの真珠・ダイヤは大丈夫ですか?サンプルなどを使いわかりやすい見分け方をお教えます。大切な物を手放す前には是非!

11/18(日) 10:30~11:10 11/18(日) 14:00~14:40
11/29(木) 10:30~11:10 11/29(木) 14:00~14:40

■会場: 自分のお店 (P有り) ■定員: 6名
 ■対象: どなたでも ■講師名: 牧野 守男
 ■材料費: なし ■持ち物: お手持ちの方はご自身の真珠やダイヤ

宝石のまきの 住所: 豊橋市東小田原町33
 受付時間: 10:00~18:30
 ☎ 0532-54-7407 定休日: 水曜、第3火曜

22 楽しくワインを飲みましょう
 セパージュ(品種)別ワインの飲み比べ。リーズナブルなワインを飲み比べましょう。

11/12(月) 18:00~19:00

■会場: 自分のお店 ■定員: 10名
 ■対象: 20歳以上 ■講師名: ソムリエール 浅井 百合子
 ■材料費: 600円 ■持ち物: 筆記用具等

ワイン&ピザ てんとうむし 住所: 豊橋市駅前大通1-20
 受付時間: 9:00~12:00
 ☎ 0532-53-2628 定休日: 日曜、不定休

25 不思議の国のティーパーティ
 アリスが迷い込んだ不思議の国。そこで毎日開かれるお茶会も不思議不思議...言葉遊びや奇想天外な発想で、ワンダーランドを旅してみよう。

11/3(土) 18:00~19:30 11/7(水) 15:00~16:30
11/11(日) 18:00~19:30

■会場: 自分のお店 ■定員: 6名
 ■対象: どなたでも ■講師名: 河合 伸行
 ■材料費: なし ■持ち物: なし

cafe & gateaux knohd 住所: 豊橋市駅前大通1-111
 受付時間: 8:00~18:00
 ☎ 070-6533-6664 定休日: 水曜

26 豊橋野菜のスムージー
 栄養満点!地元野菜を使ったお手製スムージー作り

11/11(日) 11/12(月)
 各日: 14:00~15:00

■会場: 自分のお店 ■定員: 5名
 ■対象: どなたでも ■講師名: 野菜ソムリエ 早川 明宏
 ■材料費: 500円 ■持ち物: なし

創作串揚げと野菜 はやかわ 住所: 豊橋市松葉町3-55
 受付時間: 15:00~22:00
 ☎ 0532-52-0151 定休日: 不定休

3 大切なジュエリーをきれいにして運氣UP!!

"お手持ちのジュエリー、いつのまにか輝きが失われています。お手入れすると美しさに感動します!自分でクリーニングしてみませんか?"

11/2(金) 11/17(土)
各日:11:00~12:00

■会場:自分のお店 ■定員:4名
■対象:女性 ■講師名:野末 京子
■材料費:なし ■持ち物:なし

宝石時計西川 住所:豊橋市大手町138
受付時間:10:00~19:00
☎0532-54-2751 定休日:火曜、水曜

7 マンション長期修繕資金計画書作成について

分譲マンションにおいて長期的に修繕項目・修繕時期・修繕金額を適正に設定し、修繕積立金との収支バランスを図る修繕資金計画書の作成方法

11/6(火) 19:30~20:30 11/15(木) 10:30~11:30
11/25(日) 10:30~11:30

■会場:自分のお店(P有り) ■定員:4名
■対象:どなたでも ■講師名:井伊 弘
■材料費:なし ■持ち物:筆記用具

(有)ベストコンサルタント 住所:豊橋市札木町117-3
受付時間:12:00~21:00
☎0532-53-6810 定休日:水曜、第3火曜

4 定年からはじめるお部屋とお金の整理術

計画的にすっきりさせていく事で、幸福度を上げるコツをFPとお片付けの先生がアドバイス。

11/21(水) 11/29(木)
各日:10:00~12:00

■会場:自分のお店(P有り) ■定員:10名
■対象:どなたでも ■講師名:三村 義典・松 きょう子(21日のみ)
■材料費:なし ■持ち物:筆記用具・電卓

ライフ・プラネット 住所:豊橋市東松山町61
受付時間:9:00~16:00
☎0532-55-9722 定休日:日曜・祝日

8 毎晩寝るのが楽しくなるふとん新常識講座

日頃、ご自身の睡眠にご不満の方、ふとんの中綿をもっと理解すれば毎晩寝るのが楽しくなります。睡眠環境アドバイザーがわかりやすくお話しします。

11/4(日) 10:30~11:30 11/8(木) 13:30~14:30
11/11(日) 10:30~11:30 11/14(水) 10:30~11:30

■会場:自分のお店 ■定員:4名
■対象:どなたでも ■講師名:睡眠環境アドバイザー 竹尾 巧一
■材料費:なし ■持ち物:筆記用具

ふとんの平野屋 住所:豊橋市呉服町55
受付時間:9:00~18:30
☎0532-52-6449 定休日:年中無休(不定休)

11 コワーキングスペースってなに?その活用方法。

仕事に、勉強に、とても便利なスペース。コワーキングスペースの魅力と活用方法をお話しします。

11/1(木) 10:30~11:30 11/5(月) 18:00~19:00
11/17(土) 13:00~14:00 11/18(日) 17:00~18:00

■会場:自分のお店 ■定員:6名
■対象:どなたでも ■講師名:柴田 篤
■材料費:なし ■持ち物:なし

トライアルビレッジ 住所:豊橋市広小路1-18 5F
受付時間:9:00~21:00
☎0532-35-9666 定休日:不定休

12 街歩きが楽しくなる!はじめてのSNS講座

SNSがイマイチ使いこなせずに楽しめていない方はいませんか? SNSを上手に活用するコツを学んだ後に実際に街へ出て情報発信してみましょう!

11/5(月) 11/6(火) 11/26(月) 11/27(火)
各日:15:00~16:00

■会場:自分のお店 ■定員:6名
■対象:どなたでも ■講師名:おくら まみ
■材料費:なし ■持ち物:スマートフォン、筆記用具

トライアルビレッジ 住所:豊橋市広小路1-18 5F
受付時間:9:00~21:00
☎0532-35-9666 定休日:不定休

15 南向きの家は建てるな

従来の常識を覆す、新しい暮らしについて解説。冬の寒さに潜む危険性から家族を守るには?トイレの窓は開けないで!

11/11(日) 11/18(日) 11/25(日)
各日:10:00~11:30

■会場:自分のお店 ■定員:6名
■対象:どなたでも ■講師名:夏目 学
■材料費:なし ■持ち物:なし

(株)夏目デザイン 住所:豊橋市湊町121
受付時間:7:00~20:00
☎0532-55-6341 定休日:年中無休

16 知って安心!着物のお手入れ、たたみ方

着物があっても扱い方がわからない!どうしたらいいの?そんな着物初心者の方のお悩み解決します。

11/10(土) 11/18(日) 11/22(木)
各日:14:00~15:00

■会場:自分のお店 ■定員:3名
■対象:どなたでも ■講師名:岡本 美穂
■材料費:なし ■持ち物:なし

丸善呉服店 住所:豊橋市花園町51
受付時間:10:00~19:00
☎0532-52-4486 定休日:水曜

19 お金の上手な貯め方、増やし方 外貨入門編

将来お金に困らないように、今から始められる資産形成と、意外な出費の生命保険で失敗しないコツをお教えします。

11/8(木) 11/15(木) 11/23(金)
各日:14:30~16:00

■会場:こども未来館ココニコ ■定員:5名
■対象:どなたでも ■講師名:福井 久美子
■材料費:なし ■持ち物:筆記用具等

マニュアルライフ生命保険株式会社 住所:豊橋市前田町1-6-4 5F
受付時間:9:00~17:00
☎070-6410-9510 定休日:日曜、祝日

20 パールネックレスの糸替え・クリーニング講座

買った時より、糸が緩んでしまい、何となく光沢が鈍くなってしまったパールをお持ちではありませんか。いっしょに楽しくパールネックレスの糸替え、リフレッシュをしてみましょう!

11/6(火) 11/13(火) 11/17(土)
各日:11:00~12:00

■会場:自分のお店 ■定員:3名
■対象:どなたでも ■講師名:米田宝石学会鑑定士 中野 彰
■材料費:なし ■持ち物:パールネックレス

太陽堂 住所:豊橋市松葉町1-7 ときわ通り
受付時間:10:00~19:00
☎0532-52-8825 定休日:水曜

23 蕎麦屋で緑茶?意外と...

普段、何気なく飲んでいる緑茶。実はいろんな種類があるんです。さらには、お湯の温度や入れ方で違いが実際に飲み比べてみましょう

11/7(水) 11/14(水) 11/21(水) 11/28(水)
各日:15:00~16:00

■会場:自分のお店 ■定員:5名
■対象:どなたでも ■講師名:戸倉 信一郎
■材料費:なし ■持ち物:なし

東京庵本店 住所:豊橋市大手町135
受付時間:10:00~11:00, 15:00~20:00
☎0532-52-3487 定休日:月曜

24 季節の和菓子を食べながらの和菓子よもやま話

当店四代目と旬の和菓子を食べながら和菓子の歴史、和菓子にまつわるよもやま話をお話しします。

11/4(日) 11/17(土) 11/22(水)
各日:14:00~15:00

■会場:自分のお店 ■定員:4名
■対象:どなたでも ■講師名:当店四代目代表取締役会長 松壽 哲(あきら)
■材料費:なし ■持ち物:なし

入河屋湊町店 住所:豊橋市湊町136
受付時間:9:30~18:00
☎0532-57-7772 定休日:火曜、水曜

講座ジャンル

定員は各回の人数を表記しています。

まなぶ 知識や知恵を学べる講座

たべる 飲食に関する講座

つくる 作ったり、体験する講座

健康 健康に関する講座

お申し込みは各お店へ 直接お電話で

安心して受講頂くためにお店からの販売・勧誘はありません。



27 老舗かつぶし屋が伝授
東三河の味と文化を支える、まるぶんの経節を使い、プロの料理人も、あっと驚く、簡単だし取りの講座。おだしの試飲、試食もお楽しみに!

11/3(土) 11/22(木)
各日:10:30~12:00

■会場:自分のお店(P有り) ■定員:6名
■対象:どなたでも ■講師名:岩瀬 智未
■材料費:なし ■持ち物:エプロン、筆記用具

創業明治43年 住所:豊橋市魚町52
かつぶし屋まるぶん岩瀬商店 受付時間:10:00~18:00
☎0532-53-4147 定休日:日曜、祝日

28 切りっぱなしで作るフリースベスト。
フリースの円形ヘチマカラーベスト。これからの時期にぴったりな、あったかベスト一緒に作りませんか。

11/11(日) 11/18(日)
各日:10:30~11:30, 14:00~15:00

■会場:自分のお店 ■定員:4名
■対象:どなたでも ■講師名:兵頭、内藤、山本、今泉
■材料費:680円(布代として) ■持ち物:なし

(株)江戸ッ子 豊橋店 住所:豊橋市駅前大通1-27
☎0532-55-6261 受付時間:10:00~18:30
定休日:不定休

29 世界のかawaii編み物が簡単にできる講座
手編みの魔術師pierre cazuが棒針かぎ針を使って作品を作りながらプロの技を使い初心者にも簡単にできる方法をお教えします。

11/16(金) 10:30~11:50 11/17(土) 18:30~19:50
11/18(日) 18:30~19:50

■会場:自分のお店 ■定員:3名
■対象:どなたでも ■講師名: Pierre cazu
■材料費:なし ■持ち物:なし

世界の毛糸 住所:豊橋市広小路1-24
アトリエ マルエス 受付時間:9:00~20:00
☎0532-52-8603 定休日:水曜

30 クリスタルキャッツ玉とパールのストラップ
クリスタルでできたキャッツ玉を選び、まわりを淡水パールの輪で囲みストラップ(バックチャーム)をつくります

11/10(土) 11:00~12:00, 15:00~16:00

■会場:自分のお店 ■定員:3名
■対象:どなたでも ■講師名:山内 克枝
■材料費:なし ■持ち物:なし

清水時計店 住所:豊橋市礼木町40
☎0532-52-4813 受付時間:10:00~17:00
定休日:木曜、金曜、祝日

31 体のしくみを知ろう!~女性編~
初潮から始まり 妊娠、出産、更年期...悩み無くいく人もいかな人も、まずは体の中で何が起きているのかを知りましょう。奥様を理解したい方にも。

11/11(日) 14:00~15:30 11/14(水) 18:30~20:00
11/16(金) 14:00~15:30 11/28(水) 10:30~12:00

■会場:ライフ・プラネット(P有り) ■定員:5名
■対象:どなたでも ■講師名:西山 美智代
■材料費:なし ■持ち物:筆記用具

ブルクレール 住所:豊橋市つじヶ丘3-29-12
☎0532-66-2779 受付時間:9:00~18:30
定休日:日曜日

32 ◆遮光眼鏡◆光過敏の方の眩しさ緩和メガネ
遮光眼鏡は眩しさの要因となる光を効果的に消してそれ以外の光を出るだけ多く通す特殊カラーフィルターレンズ。眩しく感じる方に朗報なお話です

11/4(日) 11/11(日) 11/18(日) 11/25(日)
各日:10:30~11:30, 14:00~15:00

■会場:自分のお店 ■定員:4名
■対象:どなたでも ■講師名:神原 幹人
■材料費:なし ■持ち物:ご使用中の眼鏡があればお持ちください。

メガネの杉浦 住所:豊橋市広小路2-22
☎0532-53-5556 受付時間:10:00~19:00
定休日:水曜

33 楽しんで運動能力アップ!
運動が好き・苦手どんな子でも自分の体やボールを使い楽しく体を動かして運動能力アップへ

11/17(土) 10:00~10:40, 11:00~11:40
11/24(土) 13:40~14:30, 14:40~15:30, 15:40~16:30

■会場:こども未来館ココニコ スタジオB ■定員:5名
■対象:4~6歳 ■講師名:羽沢 すみれ
■材料費:なし ■持ち物:室内シューズ、飲み物、動きやすい服装

株式会社 Performance Reha 住所:豊橋市伝馬町14
☎0532-69-5655 受付時間:平日 10:00~13:00, 17:00~20:30
土曜日 10:00~13:00
定休日:日曜、祝日

34 とっても気になる口臭・体臭の基礎知識と対策
誰もが気になる口臭・体臭の基礎知識と対策方法を、気軽に楽しく街の薬剤師がお話しします!

11/21(水) 11/26(月)
各日:11:00~12:00

■会場:自分のお店 ■定員:6名
■対象:どなたでも ■講師名:神谷 政幸
■材料費:なし ■持ち物:なし(筆記用具がある方が好ましい)

神谷薬局 住所:豊橋市駅前大通3-91
☎0532-52-3282 受付時間:13:00~18:30
定休日:日曜、祝日

35 気軽に楽しく学ぶ!認知症の予防と基礎知識
気になる認知症について、その基礎知識と予防法を気軽に楽しく街の薬剤師がお話しします!

11/16(金) 11/28(水)
各日:11:00~12:00

■会場:自分のお店 ■定員:6名
■対象:どなたでも ■講師名:神谷 政幸
■材料費:なし ■持ち物:なし(筆記用具がある方が好ましい)

神谷薬局 住所:豊橋市駅前大通3-91
☎0532-52-3282 受付時間:13:00~18:30
定休日:日曜、祝日

36 猫背は危険がいっぱい!?
猫背が気になる方必見!なぜ猫背になるのか?猫背による身体への影響は?姿勢美人になる方法教えます!体験施術つき。

11月7日(水) 10:00~11:30
11月16日(金) 10:00~11:30, 14:00~15:30

■会場:カリオンビル3階第2ミーティングルーム ■講師名:春名 保明・波多野 雅代
■対象:どなたでも ■材料費:なし
■定員:5名 ■持ち物:筆記用具、施術が受けられる格好(スカート不可)、タオル

カイロプラクティック ラウレア 住所:豊橋市牟呂外神町16-9
☎090-9929-1143(春名) 受付時間:9時~21時
定休日:日曜日

37 これだけは知っておきたい「健康寿命術」
漢方療法や生薬等で健康をとり戻そう。無料試飲体験。伝統の秘薬などアトピーなどの体質改善や体臭・便秘でお悩み・酵素断食・夜の自信UPに

11/5(月) 11/12(月)
各日:13:30~14:40

■会場:自分のお店 ■定員:5名
■対象:どなたでも ■講師名:杉浦 宏治
■材料費:なし ■持ち物:特になし(ご愛用・飲用の物があればお持ち下さい。)

(有)杉浦薬局 住所:豊橋市広小路1-38
☎0532-52-1104 受付時間:平日 10:15~13:00
定休日:水曜

38 自分でできるハンドマッサージ
年齢があらわれる手や指先。これから乾燥の季節です。冷え、乾燥を防ぐセルフハンドマッサージを一緒にやりましょう。

11/1(木) 11/16(金)
各日:11:00~12:00

■会場:自分のお店 ■定員:4名
■対象:女性 ■講師名:田中 みほ
■材料費:なし ■持ち物:なし

宝石時計西川 住所:豊橋市大手町138
☎0532-54-2751 受付時間:10:00~19:00
定休日:火曜、水曜

講座ジャンル

- まなぶ** 知識や知恵を学べる講座
- たべる** 飲食に関する講座
- つくる** 作ったり、体験する講座
- 健康** 健康に関する講座

定員は各回の人数を表記しています。

お申し込みは各お店へ 直接お電話で

安心して受講頂くためにお店からの販売・勧誘はありません。

