


1 骨盤先生のあれ?! 不思議! 背筋ピン体操



姿勢で気になる事ありませんか?
姿勢が悪いと見た目も損するだけでなく体調不良の原因にも!! 美姿勢で得ちゃいましょう!!

10月 5日(火) 10:00~11:30
10月 11日(月) 10:00~11:30
10月 19日(火) 10:00~11:30

●講師: 藤澤 竹美
●会場: おひさまカイロプラクティック ●定員: 2名または1組 ●参加費: 無料
●対象: 指定なし ●持ち物: 動きやすい服装、水分

おひさまカイロプラクティック ■担当: 藤澤 ■定休日: 不定休 岡谷市加茂町3-5-3 TEL.090-1868-7417 (受付10:00~18:00)

6 イケメン先生が教える “わきあいあい” 筋活体操



自分の体型気になりませんか?
体重にとられない実年齢-5才に見られるための体作りの基本を教えちゃいます!

10月 27日(水) 11:00~12:00
10月 28日(木) 14:00~15:00
11月 1日(月) 14:00~15:00
11月 4日(木) 14:00~15:00

●講師: 日達 翔
●会場: おひさまカイロプラクティック ●定員: 2名または1組 ●参加費: 無料
●対象: 指定なし ●持ち物: ヨガマットまたはバスタオル、水、運動ができる服装

おひさまカイロプラクティック ■担当: 藤澤 ■定休日: 不定休 岡谷市加茂町3-5-3 TEL.090-4416-0763 (受付10:00~18:00)

11 マスクで荒れてしまった肌を改善しませんか?



一日中マスクをしていて湿疹ができてしまった。痒くなってしまった。
優しいエステで元気な肌を取り戻しましょう。

10月 4日(月) お時間はご相談ください
11月 7日(日) 期間中、木曜日除き開催!

●講師: 共田 好見
●会場: レインボー アザレ ●定員: 2名 ●参加費: 1,000円(オイル・クリーム代)
●対象: 当店エステ体験初めての女性 ●持ち物: なし

レインボー ■担当: 共田 ■定休日: 木曜日 岡谷市長地権現町1-6-19-2F TEL.26-3210 (受付10:00~15:00)

16 古障子を『アップサイクル!!』



古い障子に好みの和紙、古紙、布などを組み合わせせて貼り、「オリジナル障子」の出来上がり。

10月 9日(土) 13:00~15:00
11月 3日(水) 13:00~15:00

●講師: 野田 弘子
●会場: ねずみ堂 ●定員: 3名 ●材料費: 1,000円
●対象: 小学3年生以上 ●持ち物: カッターナイフ

ねずみ堂 ■担当: 岩垂 ■定休日: 木曜日 岡谷市長地権現町1-6-6 吉田館1F TEL.78-7140 (受付11:00~17:00)

21 こんな相続があったなんて知らなかった!



あなたの大切な家族と財産を守る最新の生前対策のしくみ「家族信託」と「遺言書」の最新情報について、諏訪で唯一の専門士がわかりやすく話します。

10月 10日(日) 10:00~12:00
10月 16日(土) 10:00~12:00
10月 31日(日) 10:00~12:00

●講師: 木村 和彦
●会場: 諏訪湖ハイツ ●定員: 15名
●資料代: 500円(レジュメ、チラシ代) ●対象: 指定なし ●持ち物: 筆記用具

行政書士事務所 カーズ ■担当: 木村 ■定休日: 日曜 岡谷市長地権現町3-14-15 TEL.090-4230-2290 (受付9:00~20:00)

2 やさしいヨガでリフレッシュ



呼吸に合わせて、全身をゆっくり動かします。カラダとココロを整えて、リフレッシュしましょう。

10月 8日(金) 13:15~14:30
10月 22日(金) 19:15~20:30

●講師: 杉浦 敦子 ●会場: イルプラザザカナルセンター第4和室
●定員: 8名 ●会場費: 400円 ●対象: 指定なし
●持ち物: 運動のできる服装、ヨガマットまたは大きめのバスタオル、靴下

musubu yoga ■担当: 杉浦 ■定休日: 日曜 岡谷市中央町1-6-11 TEL.090-4595-5961 (受付16:00~18:00)

7 簡単♡マスクメイク




ちょっとしたコツでマスク顔が生き生き元気に! お悩みにワンポイントアドバイス。お気軽にご参加下さい!

10月 8日(金) 11:00~11:45
10月 31日(日) 11:00~11:45
11月 6日(土) 11:00~11:45

●講師: 今井 瑞穂
●会場: フキドウ化粧品 ●定員: 1名 ●参加費: 材料代500円
●対象: 女性限定 ●持ち物: お持ちのメイク用品

フキドウ化粧品 ■担当: 今井 ■定休日: 水曜日 岡谷市中央町1-2-1 TEL.22-2276 (受付10:30~19:00)

12 畳の縁で作る 編込み小物入れ




畳の縁を編み込んで小物入れを作ります。

10月 12日(火) 9:30~12:00
10月 14日(木) 9:30~12:00
10月 19日(火) 9:30~12:00

●講師: 小口 茜
●会場: 宮坂壘商事 ●定員: 2名
●参加費: 1,500円(材料代) ●対象: 高校生以上 ●持ち物: まち針

宮坂壘商事 ■担当: 柴 ■定休日: 土曜・日曜・祝日 岡谷市今井1780-1 (岡谷CICビル) TEL.22-5318 (受付10:00~15:00)

17 知って得する!! お金のいろは



資産形成ってなにすればいいの? 「人生100年時代」といわれる今こそ一緒に考えてみませんか?

10月 12日(火) 10:00~11:30
10月 22日(金) 10:00~11:30

●講師: 伊藤 沙樹・中山 真理子・金子 友美
●会場: 諏訪信用金庫 児童館通支店 ●定員: 5名
●参加費: 無料 ●対象: 指定なし ●持ち物: 筆記用具

諏訪信用金庫 ■担当: 金子 ■定休日: なし 岡谷市中央町1-3-8 TEL.0120-173-743 (受付10:30~18:30)

22 終活について考えよう! ~今から始めませんか~



自分が具合悪くなった後、亡くなった後の相続や身の回りの片づけをどうしよう。とても大切な問題ですので、この機会に一緒に考えてみませんか? ご自身にあった終活の方法を見つけてください。

10月 10日(日) 14:00~16:00
10月 16日(土) 14:00~16:00
10月 31日(日) 14:00~16:00

●講師: 木村 和彦
●会場: 諏訪湖ハイツ ●定員: 15名
●資料代: 500円(レジュメ、チラシ代) ●対象: 指定なし ●持ち物: 筆記用具

行政書士事務所 カーズ ■担当: 木村 ■定休日: 日曜 岡谷市長地権現町3-14-15 TEL.090-4230-2290 (受付9:00~20:00)

3 県内初! 一生使える ゆがみ矯正法教えます



体の不調で悩んでいる方の多くは、体のゆがみが原因といわれています。当院は誰もが一生使える歪み矯正法をお伝え致します。更に自宅で見ながらできるストレッチ動画をプレゼントします。

10月 10日(日) 10:00~12:00
10月 16日(土) 15:00~17:00
10月 23日(土) 15:00~17:00

●講師: 関 博和
●会場: せき接骨院 ●定員: 4名 ●参加費: 無料 ●対象: 指定なし
●持ち物: バスタオル1枚またはヨガマット

せき接骨院 ■担当: 関 ■定休日: 土曜午後・日曜 岡谷市赤羽2-3-34 TEL.23-1252 (受付8:00~19:00)

8 誰でもオシャレに ストールの巻き方講座



手持ちのストールをおしゃれな巻き方で好感度アップ! もっと素敵になります。

10月 17日(日) 13:30~15:30

●講師: 久保田 朋子
●会場: カネキユウ本店 ●定員: 6名 ●参加費: 無料 ●対象: 女性
●持ち物: ストール(できれば)

カネキユウ本店 ■担当: 久保田 ■定休日: 水曜日 岡谷市中央町1-9-12 TEL.22-5851 (受付10:00~19:00)

13 仕立屋さんが教える ポーチの作り方



ちょこっとステキなポーチを作ります。

10月 23日(土) 9:00~11:00
10月 24日(日) 9:00~11:00
10月 25日(月) 9:00~11:00

●講師: 池上 竹志
●会場: 池上洋服店 ●定員: 2名 ●材料費: 1,000円 ●対象: 指定なし
●持ち物: お持ちになれる方はミシン、ハサミ

池上洋服店 ■担当: 池上 ■定休日: 無休 岡谷市川岸上1-4-22 TEL.22-3993 (受付9:00~17:00)

18 こころ健やかに暮らせる家相のお話



意外と知らない「家相」を知って、こころ健やかに暮らせる住まいにしましょう。

10月 19日(火) 10:30~12:00
10月 30日(土) 13:30~15:00

●講師: 飯田 美紀
●会場: ファブスペース ハナレ ●定員: 6名 ●参加費: 無料 ●対象: 指定なし
●持ち物: 筆記用具

(株) SITE ■担当: 浜 ■定休日: 土曜・日曜・祝日 岡谷市山下町2-1-32 TEL.24-1070 (受付: 火曜~土曜/10:00~17:00)

23 かんたんに出来る美味しい野菜料理



「切ってまぜるだけ」、「電子レンジを使って時短に」など、かんたんに覚えらる得意料理をマスターしましょう。

10月 6日(水) 14:00~14:30
10月 10日(日) 14:00~14:30

●講師: 山本 晴郎
●会場: イルプラザ食品館 ●定員: 5名 ●材料費: 500円
●対象: 指定なし ●持ち物: エプロン、筆記用具

イルプラザ食品館 ■担当: 山本 ■定休日: なし 岡谷市中央町1-11-1 1F TEL.75-1808 (受付11:00~13:00)

4 美姿勢作り! 骨盤ダイエット体操



骨盤の歪みは肩こり・腰痛だけでなく、便秘やぽっこりお腹・下半身太りにもつながります。健康美の秘訣をお伝えします!

10月 14日(木) 14:00~15:30
10月 26日(火) 10:00~11:30
11月 7日(日) 14:00~15:30

●講師: 山田 敦子
●会場: カイロプラクティック チアーズ ●定員: 3名 ●参加費: 無料
●対象: 女性 ●持ち物: 動きやすい服装、水分

カイロプラクティックチアーズ ■担当: 山田 ■定休日: 不定休 岡谷市湖畔2-4-3 タイズ・キシタ106 TEL.080-3089-2462 (受付9:00~19:00)

9 大切な人に与える癒しを学びましょう 「頭マッサージ」



あなたの大切な方、表情をほくしてあげたい方に、あなたの両手を使って頭皮のコリをゆるめる術を学びましょう! それはあなたの癒しにも♡

10月 9日(土) 16:00~17:30
10月 21日(木) 16:00~17:30
10月 26日(火) 16:00~17:30

●講師: 宮坂 和美
●会場: sara&rodan ●定員: 3名 ●参加費: 1,000円(材料・テキスト代)
●対象: 人を癒したいあなた様 ●持ち物: タオル

sara&rodan ■担当: 宮坂 ■定休日: 日曜・第2火曜日 岡谷市中央町1-11-1イルプラザ1F TEL.78-3751 (受付10:30~19:00)

14 身に付けやすい サバイバルブレスレット作り




災害時、アウトドアに役立つ丈夫な「パラシュートロープ」を使って、ホイッスル付きのブレスレットを作ります。お好みの色のロープで、身に付けやすい防災、始めませんか?

10月 9日(土) 10:30~11:30
10月 21日(木) 10:30~11:30

●講師: 宇佐美 智也
●会場: sonae ●定員: 6名 ●材料費: 550円(サバイバルロープ、ホイッスル付きバックル)
●対象: 指定なし(小学生以下は保護者同伴) ●持ち物: なし

sonae ■担当: 宇佐美 ■定休日: 土曜・日曜・祝日(電話対応可) 岡谷市神明町3-1-3フォレストモール岡谷内 TEL.78-6404 (受付10:00~15:00)

19 聞いておきたい 不動産の事、備える事



◆不動産の豆知識
◆不動産の家族信託
◆実家の空家予防

10月 6日(水) 13:30~15:00
10月 16日(土) 13:30~15:00
10月 24日(日) 13:30~15:00

●講師: 一色 直樹
●会場: COCODAKARA(長地権現町4-3-37 ロマネット東側)
●定員: 5名 ●資料代: 500円 ●対象: 指定なし ●持ち物: 筆記用具

(株) 不動産の相談窓口 ■担当: 矢島 ■定休日: 水曜・木曜 岡谷市田中町2-1-2 TEL.75-8822 (受付9:00~18:00)

24 ワインをもっと身近に、もっと気軽に!



ワインには興味があるけど良くわからない…ワインの選び方が難しい…そんなあなたにピッタリ。初心者にとっては難しいイメージの強いワインを、より身近に感じられるようになるかもしれません!

10月 9日(土) 19:00~20:30

●講師: 小池 美智子
●会場: エスポアももせ ●定員: 6名 ●材料費: 1,000円(ワイン数種類、おつまみ代)
●対象: 20才以上の方(車の運転はお控えください) ●持ち物: 筆記用具

エスポアももせ ■担当: 小池 ■定休日: 水曜日 岡谷市天竜町2-2-6 TEL.22-3837 (受付10:00~18:00)

5 3か月で -10kgの 漢方ダイエット方法



基本的なやせる食事、脂肪が燃える時間帯など、生活改善を中心とした話を、早くやせるために何か必要なのかお伝えします。

10月 5日(火) 10:00~12:00
10月 16日(土) 10:00~12:00
10月 26日(火) 10:00~12:00

●宮田 美穂
●会場: たまりら薬店 ●定員: 3名または2組
●参加費: 500円(2ヶ月分処方料) ●対象: 指定なし ●持ち物: 筆記用具

たまりら薬店 ■担当: 宮田 ■定休日: 日曜・月曜 岡谷市大栄町2-5-13 TEL.23-6137 (受付9:00~17:00)

10 大好評! 美字ん塾 スマートで粋な文字をマスター




毎回大人気講座! 化粧品店で学ぶ「美文字レッスン」自信が付く筆使いを知ってイメージアップしましょう♡

10月 7日(木) 15:00~16:30
10月 11日(月) 15:00~16:30
10月 23日(土) 15:00~16:30

●講師: 宮坂 和美
●会場: sara&rodan ●定員: 3名 ●参加費: 1,000円(筆ペン・テキスト代)
●対象: 文字を素敵にしたい方集合! ●持ち物: なし

sara&rodan ■担当: 宮坂 ■定休日: 日曜・第2火曜日 岡谷市中央町1-11-1イルプラザ1F TEL.78-3751 (受付10:30~19:00)

15 オリジナル防災ポーチ作り



sonae特製「防災手帳」がついてくるオリジナル防災ポーチのデコレーション講座です。バッグの中で迷子になりがちな衛生小物入れにもピッタリ! いつも近くにある防災、始めませんか?

10月 12日(火) 10:30~12:00
10月 30日(土) 10:30~12:00

●講師: 宇佐美 智也
●会場: sonae ●定員: 6名 ●材料費: 880円(ポーチ、デコレーション素材)
●対象: 指定なし(小学生以下は保護者同伴) ●持ち物: なし

sonae ■担当: 宇佐美 ■定休日: 土曜・日曜・祝日(電話対応可) 岡谷市神明町3-1-3フォレストモール岡谷内 TEL.78-6404 (受付10:00~15:00)

20 自分の足を知ろう! ~足型、足圧測定~



足型、足圧測定器2台を使って自分の足の特徴を知ろう! 足のトラブルを軽減し、正しい靴選びができるようお手伝いいたします。

10月 17日(日) 10:30~12:00
10月 21日(木) 10:30~12:00

●講師: 草間 麻絵
●会場: 靴のクサマ ●定員: 5名 ●参加費: 無料
●対象: 指定なし ●持ち物: 筆記用具

靴のクサマ ■担当: 草間 ■定休日: 第3水曜日 岡谷市中央町1-2-6 TEL.22-2739 (受付10:00~19:00)

25 簡単・便利・キレイの素 みそまるの作り方



「みそまる」とは、可愛く丸めて作る味噌汁の素のことです! 10種類を超える具材の中から好きなものを選んでオリジナルのみそまるを作りましょう! 未体験の味もお楽しみいただけます!

10月 20日(水) 10:00~11:00
10月 20日(水) 14:00~15:00

●講師: 長峰 愛
●会場: 喜多屋醸造店 ●定員: 4名 ●材料費: 500円
●対象: 指定なし ●持ち物: 筆記用具、エプロン、持ち帰り容器

喜多屋醸造店 ■担当: 長峰 ■定休日: 日曜日 岡谷市天竜町2-3-3 TEL.22-3110 (受付10:00~17:00)