

1 骨盤先生による あれ?! 不思議! 背筋ピン体操
「背中が丸くなったな」と感じているあなた!
姿勢で年齢損していませんか?
猫背改善のコツ教えちゃいます!!
2月 8日(土) 10:00~11:30
2月 11日(火) 10:00~11:30
2月 24日(月) 14:00~15:30
3月 3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:4名または2組
●参加費:無料 ●対象:指定なし ●持ち物:動きやすい服装で
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8:00~20:00)

6 3ヵ月で-10kgの 漢方ダイエット方法
お正月太りを戻したい方、今年こそは痩せたい方! 昨年の健康診断の結果が気になる方に、あなたに合った楽しくできるダイエット方法をご紹介します。
2月 8日(土) 10:00~11:30
2月 18日(火) 10:00~11:30
2月 25日(火) 14:00~15:30
●●宮田 美穂
●会場:たまら薬店 ●定員:5名 ●参加費:500円(タニタ体組成計測定費)
●対象:指定なし ●持ち物:筆記用具 メモ用紙
たまら薬店 ■担当:宮田 ■定休日:日曜・月曜・祝日
岡谷市大柴町2-5-13 Tel.23-6137 (受付9:00~17:00)

11 美容部員が教える 男性の為の基本美容マスター
洗いや、潤し方、素肌で生きる男性の為の、一生使える清らかな幹肌レッスン!
磨いて幸運を引き寄せる...
車! 靴! 仕上げは顔!
2月 15日(土) 14:00~15:30
2月 21日(金) 14:00~15:30
3月 7日(土) 14:00~15:30
●講師:宮坂 和美
●会場:sara&rodan セルフルーム ●定員:3名 ●参加費:1,100円
●対象:潤いたい男性 ●持ち物:フェイスタオル
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10:30~17:00)

16 仕立屋さんが教える巾着袋 入園・入学にも!
布を使って巾着袋を作ります。入園・入学時にも役立つ、参考になるようお教えします。
楽しんで作ってください。
3月 7日(土) 10:00~11:30
3月 8日(日) 10:00~11:30
●講師:池上 竹志
●会場:池上洋服店 ●定員:3名 ●材料費:700円 ●対象:指定なし
●持ち物:お持ちになれる方はミシン
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)

21 めざせ南極博士! 五感で感じる南極の世界
南極海調査航海研究調査員の宇佐美が、南極の世界について語ります。
五感で感じるクイズを交えながら楽しく体験できます。
3月 15日(日) 13:30~15:00
●講師:宇佐美 智也
●会場:sonae ●定員:6組 ●参加費:無料 ●対象:小学生と保護者
●持ち物:なし
sonae ■担当:宇佐美 ■定休日:日曜(土曜・祝日不定休)
岡谷市神明町3-137ファストモール岡谷内 Tel.78-6404 (受付10:00~17:00)

26 知って得する!!お金のいろは
最近、資産運用やNISAって、よく耳にしませんか??
人生100年時代に知ると役立つお金の知識をわかりやすくお伝えします。
2月 13日(木) 10:00~11:30
2月 18日(火) 10:00~11:30
●講師:白鳥 亜梨沙・平林 史子・金子 友美
●会場:諏訪信用金庫 童謡館通支店 ●定員:10名
●参加費:無料 ●対象:指定なし ●持ち物:筆記用具 電卓
諏訪信用金庫 ■担当:谷口 ■定休日:土曜・日曜・祝日
岡谷市中央町1-3-8 Tel.22-0811 (受付9:00~17:00)

2 誰でもできる やさしいヨガ
呼吸に合わせて全身を大きく動かします。心地よく伸ばしたり、広げたり、肩こり、腰痛など、日々の疲れを解消しましょう。
2月 26日(水) 10:00~11:30
2月 27日(木) 13:00~14:30
●講師:杉浦 敦子 ●会場:イルプラザカルチャーセンター第3和室
●定員:8名 ●参加費:無料 ●対象:指定なし ●持ち物:ヨガマット、または、大きめのバスタオル 動きやすい服装 水分補給用の飲み物
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15:00~18:00)

7 プロが教える痛みの原因! ストレッチ講座!
痛みで悩んでいる方必見!!
その痛みの原因は別のところにある!?
プロの先生が痛みの原因見つけます。
予防ストレッチもお教えします!!
2月 8日(土) 10:00~12:00
2月 15日(土) 10:00~12:00
2月 21日(金) 19:00~21:00
●講師:栗林 謙介
●会場:骨盤健康調整院 袖 ●定員:5名 ●参加費:無料
●対象:指定なし ●持ち物:動きやすい服装
骨盤健康調整院 袖 ■担当:栗林 ■定休日:不定休
岡谷市水尾3-13バウワビレッジ2F Tel.090-9668-3722 (受付9:00~22:00)

12 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!
もっと素敵になれます。
2月 24日(月) 13:30~15:30
●講師:久保田 大悟
●会場:カネキウ本店 ●定員:6名 ●参加費:無料 ●対象:女性
●持ち物:ストール
カネキウ本店 ■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)

17 こどもが喜ぶ 「デコって楽しい移動ポケット」
「祝!入園・入学・新学年」手作りの移動ポケットに、好きなデザインをデコります。
付属の「sonae子ども防災手帳」がお子さんを守ります。
2月 16日(日) 13:30~15:00
3月 14日(土) 13:30~15:00
●講師:宇佐美 智也
●会場:sonae ●定員:4組 ●参加費:800円 ●対象:小学生以下のお子さんと保護者 ●持ち物:なし
sonae ■担当:宇佐美 ■定休日:日曜(土曜・祝日不定休)
岡谷市神明町3-137ファストモール岡谷内 Tel.78-6404 (受付10:00~17:00)

22 建築士が教える! こころ健やかに暮らせる家相講座
意外と知らない「家相」を知って、健やかに暮らせる住まいにしませんか?!2月 15日(土) 14:00~15:30
2月 18日(火) 10:00~11:30
●講師:飯田 美紀
●会場:(株)SITE ●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:日曜日
岡谷市本町4-13-16 Tel.24-1070 (受付9:00~17:00)

27 今から始めよう! あんしん遺言教室
遺言書ってどうやって書けばいいの? どうやって保管するの? 相続の専門家がその疑問にお答えします。今のうちに遺言書を作ってみませんか?
◆2月 8日(土) 10:00~12:00
◆3月 8日(日) 10:00~12:00
◆3月 14日(土) 10:00~12:00
※会場は日によって変わります。
●講師:木村 和彦
●会場:諏訪湖ハイイツ ●宮坂豊商事 ●定員:8名
●参加費:300円(資料代) ●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:なし
岡谷市長地栄宮3-14-15 Tel.090-4230-2290 (受付8:00~21:00)

3 肩こり腰痛を解消 1分間ストレッチ&筋トレ
1分でできる、肩こり・腰痛に効果のあるストレッチと筋トレを指導、実践します。
当日は姿勢分析の撮影と筋肉の成分分析も行います。
2月 15日(土) 14:00~16:00
2月 22日(土) 14:00~16:00
2月 29日(土) 14:00~16:00
●講師:関 博和
●会場:せき接骨院 ●定員:4名 ●参加費:無料 ●対象:介助なしで身体を動かすことができる方 ●持ち物:大きめのバスタオル2枚 運動のできる服装
せき接骨院 ■担当:関 ■定休日:土曜午後・日曜祝日
岡谷市赤羽2-3-34 Tel.23-1252 (受付8:00~19:00)

8 初めてのエステ体験
エステティシャンの手技を資生堂独自の機器で再現!
一度で感じる美しさを体験してみませんか?
♥サンプルプレゼント!
2月 11日(火) 各日2回
2月 17日(月) 11:00~12:00
2月 28日(金) 15:00~16:00
3月 5日(木)
●講師:今井 瑞穂
●会場:フキドウ化粧品 ●定員:1名 ●参加費:1,100円(エステ資材の一部)
●対象:女性限定 初めての方 ●持ち物:なし
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)

13 美容師による簡単前髪Cutと、毎日の髪のお手入れのコツ教えます!
まだ美容室に行くまでではないけど「ちょっと前髪が気になる!!」そんな時のセルフカットのやり方と、美容室での仕上りのように「上手にセットができない」方へのコツを教えます!!
2月 21日(金) 10:30~11:30
3月 13日(金) 10:30~11:30
●講師:KOUTAROU & MANA
●会場:Hair Relax Mana ●定員:3名 ●参加費:無料 ●対象:指定なし
●持ち物:普段使用しているハサミ、ドライヤー、スタイリング剤など
Hair Relax Mana ■担当:中村 ■定休日:火曜・第1・第3月曜
岡谷市中央町1-9-7早野ビル1F Tel.75-1838 (受付10:00~19:00)

18 香り袋づくり
白檀等の貴重なお香を自分の好みでブレンドし、オリジナルの香りの入った巾着袋の作成及び、お香についての講習を行います。
2月 26日(水) 13:30~15:00
●講師:佐藤 利勝
●会場:太田屋 岡谷本町店 ●定員:5名 ●材料費:700円
●対象:指定なし ●持ち物:筆記用具
太田屋 岡谷本町店 ■担当:佐藤 ■定休日:なし
岡谷市本町3-10-1 Tel.0120-267-161 (受付9:30~18:00)

23 今さら聞けない 不動産のコト。空き家のコト。
一生の内不動産を売り買いする事は多くないと思います。ましてや相続で受け継ぐとなれば心の準備もできません。実家を空き家にしない為のソナエをお伝えします。
2月 20日(木) 13:30~15:00
3月 5日(木) 13:30~15:00
●講師:一色 直樹
●会場:sonae ●定員:5名 ●参加費:500円 ●対象:指定なし
●持ち物:筆記用具
不動産の相談窓口 ■担当:一色 ■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)

28 ほうじ茶を楽しもう!
自宅でもできるほうじ茶づくりから、おいしい飲み方まで、ほうじ茶を楽しもう。
2月 8日(土) 13:00~14:00
2月 11日(火) 13:00~14:00
2月 20日(木) 13:00~14:00
●講師:小泉 幸一
●会場:茶小泉 ●定員:4名 ●材料費:500円
●対象:中学生以上の方 ●持ち物:筆記用具
茶小泉 ■担当:小泉 ■定休日:水曜日
岡谷市中央町1-10-12 Tel.22-2230 (受付10:00~18:00)

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!
2月 7日(金) 13:30~15:00
2月 13日(木) 10:00~11:30
2月 25日(火) 13:30~15:00
3月 15日(日) 10:00~11:30
●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
カイロプラクティックチアーズ ■担当:山田 ■定休日:不定休
岡谷市神明町2-3ガ・タイズ・キンダ106 Tel.24-5865 (受付9:00~21:00)

9 “美肌づくり”しませんか?
肌に優しいエステを体験しませんか? 肌にトラブルのある方ご相談下さい。
2月 6日(木) お時間は
3月 15日(日) ご相談ください
水曜日を除く毎日 所要時間:約1時間半
●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方 ●持ち物:なし
レインボー ■担当:共田 ■定休日:水曜日
岡谷市長地権現町1-6-19-2F Tel.26-3210 (受付10:00~17:00)

14 畳の縁で作る編込み小物入れ
畳の縁で編込み小物入れを作ります。
3月 6日(金) 10:00~12:30
3月 10日(火) 10:00~12:30
3月 12日(木) 10:00~12:30
●講師:小口 茜
●会場:宮坂豊商事 ●定員:2名 ●材料費:1,200円 ●対象:高校生以上
●持ち物:まち針
宮坂豊商事 ■担当:栗 ●定休日:土曜・日曜・祝日
岡谷市今井1780-1(岡谷ICそば) Tel.22-5318 (受付10:00~15:00)

19 もらったお花のその後は? オハナの活かし方教室
プレゼントでもらった花束やアレンジ。その後の楽しみ方をお伝えします。まずは花束を受け取るころからスタートです。
2月 8日(土) 11:00~12:00
2月 9日(日) 11:00~12:00
●講師:花岡 健二
●会場:DAN FLOWERS ●定員:5名 ●材料費:1,000円(生花代)
●対象:指定なし ●持ち物:筆記用具
DAN FLOWERS ■担当:花岡 ■定休日:水曜日
岡谷市堀内1-13-1 Tel.75-0087 (受付11:00~18:00)

24 ちょっとだけ風水!
実は玄関の整え方で運氣が左右されています。この新春の2月にご自身の吉方位と凶方位を知り、運氣UPしてみましょ!
2月 12日(水) 14:00~15:30
2月 19日(水) 14:00~15:30
2月 25日(火) 14:00~15:30
●講師:月山 葉華
●会場:sara&rodan(イルプラザ1F) ●定員:3名 ●参加費:無料
●対象:指定なし ●持ち物:筆記用具
新月 ■担当:月山 ■定休日:日曜日
会場:岡谷市中央町1-11-1イルプラザ1F Tel.090-1867-1246 (受付16:00~20:00)

29 面倒な工程一切なし! 簡単ティラミス&レアチーズ!
身近な材料を使って簡単にティラミス&レアチーズを作ります。終了後は、手作りティラミス or レアチーズでお茶をしましょ。
2月 8日(土) 13:30~15:00
●講師:窪田 達也
●会場:K's キッチン ●定員:8名 ●材料費:500円 ●対象:指定なし
●持ち物:エプロン タッパー 三角巾(なくても可) 筆記用具
K's キッチン ■担当:窪田 ■定休日:日曜日
岡谷市中央町1-8-36 Tel.88-9062 (受付13:00~19:00)

5 ママ限定!! リフレッシュエクササイズ
音楽に合わせて、楽しくカラダを動かします。ココロもカラダもスッキリ!! 日々のストレスを発散しましょう。(お子様連れで参加可能です。)
2月 6日(木) 10:00~11:30
2月 21日(金) 10:00~11:30
●講師:杉浦 敦子 ●会場:イルプラザカルチャーセンター第1ダンス室
●定員:15名 ●参加費:無料 ●対象:未就園児のお母さん
●持ち物:運動のできる服装 室内シューズ 水分 お子様に必要な物
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15:00~18:00)

10 正しく整えると、こんな君になれるのと鏡が教えてくれる
実は自信のないお肌の扱い方。手の平の柔らかさ温かさで化粧品のパフォーマンスがUP! セルフマッサージで5年前より艶肌人生。
2月 6日(木) 14:00~15:30
2月 18日(火) 14:00~15:30
3月 3日(火) 14:00~15:30
●講師:宮坂 和美
●会場:sara&rodan ●定員:3名 ●参加費:1,100円(セルフエステアイテム)
●対象:全ての美しくなりたい方 ●持ち物:タオル 5年前の自身の写真
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10:30~18:30)

15 大工が教える! DIY上達術
DIYを始めようと思っている方。もっとうまくやりたいけど、どうすればいいかわからない方に、道具の使い方から裏ワザまで楽しく教えます。Let's DIY!
2月 22日(土) 13:30~15:00
●講師:高木 宏教
●会場:sonae ●定員:4名 ●参加費:1,000円 ●対象:高校生以上
●持ち物:使っている道具(ある方)
sonae ■担当:宇佐美 ■定休日:日曜(土曜・祝日不定休)
岡谷市神明町3-137ファストモール岡谷内 Tel.78-6404 (受付10:00~17:00)

20 靴屋さんの靴磨き講座 ~初級編~
靴磨きって何をやるの? 靴磨きの基本を実践しながら学びましょう。磨くと驚くほどピカピカになるんです! 初心者大歓迎!
2月 27日(木) 11:00~12:00
2月 29日(土) 11:00~12:00
●講師:草間 麻絵
●会場:靴のクサマ ●定員:5名 ●参加費:200円(ブラシ・布代)
●対象:指定なし ●持ち物:磨きたい靴(黒のスエード革靴がベスト)
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 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相続のしくみ「家族信託」について、諏訪で唯一の専門士がわかりやすく話します。
◆2月 8日(土) 14:00~16:00
◆2月 15日(土) 14:00~16:00
◆3月 8日(日) 13:00~15:00
◆3月 14日(日) 13:00~15:00
※会場は日によって変わります。
●講師:木村 和彦
●会場:諏訪湖ハイイツ ●宮坂豊商事 ●定員:8名
●参加費:500円(資料代) ●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:なし
岡谷市長地栄宮3-14-15 Tel.090-4230-2290 (受付8:00~21:00)

30 ゆったり、じんわり、お燗酒を楽しむ
日本酒は温めることでより味わいが豊かになり、まるやかさや、ふよよかさを味わえます。色々な食との相性も良く、血行も良くなるので食欲も増します。お燗の温度により香味の変化も楽しめます。ご自身にあったお好みの温度を見つけて下さい。
2月 8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
●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)