



お店の人が教えてくれる! 得する街のゼミナール

第1回 いいだ「まちゼミ」受講者募集

お店のスタッフが講師となって、個店ならではの「専門知識」や「プロのコツ」を無料でお届けするゼミ講座です。専門的な話が気軽に聞ける貴重な機会です。ぜひご参加ください。

開催期間 **11/10** 土 ~ **12/9** 日

申込受付 **11/2** 金

受講料 **無料**

お申込は各店へ!!

「まちゼミの申込です」とお電話ください。

- お申込は、各店の受付時間内をお願いします。
- 定員になり次第締め切らせていただきます。(先着順)
- お申込初日は電話回線の混雑が予想されます。ご了承ください。
- 各講座ともに、お申込の際に受講時の持ち物をご確認ください。
- 受講対象者が限定されている講座もあります。ご注意ください。
- 小学生以下のお子様は、保護者同伴での参加をお願いします。
- この講座では商品の販売やサービス契約を一切行いません。
- 講座内容により材料費・テキスト代が必要となる場合があります。
- 材料費は講座当日に会場で徴収します。
- お申込後のキャンセルは、材料費をご負担いただく場合がございます。



このタペストリーが
目印です!

問い合わせ

NPOいいだ応援ネット アイデア 事務局
 ☎・FAX 0265 (56) 9335
 URL <http://www.iida-idea.jp/>
 営業日時：月・水・金曜日の午前9時～午後5時

- 主催：NPOいいだ応援ネット アイデア
平成24年度長野県「地域発元気づくり支援金」対象事業
- 後援：飯田市、飯田商工会議所、(株)飯田まちづくりカンパニー

美 「ほっそり見える」
着こなし講座

かのうや
飯田市江戸町2-286-2
定休日/無休

12/7 (金)
11:00~12:00

太って見える着こなしで損をいませんか?
テキストを基にマネキンの洋服を着せかえて、「ほっそりシルエット」を学びましょう。

- 会場 / かのうや
- 対象 / ミセスの方
- 定員 / 5名
- 講師 / 加納 弘久

申込 ☎0265-22-2572 受付 9:00~17:00 1

美 エステ無料体験と
パーソナルスキンケア講座

伏見屋
飯田市知久町1-31
定休日/月曜日

11/10 (土) 11 (日) 13 (火) 14 (水)
15 (木) 16 (金) 17 (土) 18 (日)
10:30~12:00, 14:00~15:30

BQ(ベネフィーク)エステのパーソナルスキンケア講座の90分間、専用機器の使用で肌ハリ効果を実感できます。肌診断の後、「冬の寒さに負けない」スキンケアについてお話をさせていただきます。

- 会場 / 伏見屋
- 定員 / 4名
- 講師 / 深川ます美・宇橋せつ子・伊東 真恵

申込 ☎0265-22-2438 受付 10:00~18:45 2

健 「自分へ家族へ」
リフレクソロジー健康法

Yoni-Evoke ヨーニイボーク
飯田市羽場町3-16-3
定休日/火・第2水曜日

11/19 (月) 11/21 (水) 11/25 (日)
10:00~11:30, 18:30~20:00, 17:00~18:30

足裏の数あるツボ、疲れやむくみを自分でケアする簡単マッサージをわかりやすい理論でお伝えします。覚えたらご家族にも!

- 会場 / Yoni-Evoke ヨーニイボーク
- 持ち物 / 筆記用具、タオル2枚、材料費200円
- 対象 / 女性
- 定員 / 4名または2組
- 講師 / 浦野由香

申込 ☎0265-53-6733 受付 10:00~20:00 3

健 姿勢をよくして、
気持ちよくかっこよく!!

KADUN
飯田市水の手2886-7
定休日/日・月曜日

11/14 (水) 11/15 (木)
14:00~15:00, 10:30~11:30, 19:00~20:00

よい姿勢はどんな姿勢?
日常でできる肩こりの取り方など。

- 会場 / WAVE-CLIP(飯田市名古熊アベニューとりに)
- 持ち物 / 動きやすい服装
- 定員 / 6名
- 講師 / 吉川和津恵

申込 ☎090-4461-8047 受付 10:00~21:00 4

健 いつも冷えてつらい!
冬を快適に。薬膳試食

柴田薬局
飯田市銀座4丁目
定休日/不定休

12/1 (土) 12/5 (水) 12/2 (日)
14:00~15:30, 10:30~12:00

冷え症の人は体力不足で疲れやすい、頭痛、しびれ、肩こり、便秘、不眠など冷えは万病のもと! 主な原因はストレスと食生活。温めるコツがわかります。

- 会場 / 柴田薬局
- 持ち物 / 筆記用具
- 定員 / 6名
- 講師 / 柴田 智子

申込 ☎0265-22-0334 受付 9:00~19:00 5

健 顔に出ている体質を
知って若くきれいこ!

顔に出ている体質は...
柴田薬局
飯田市銀座4丁目
定休日/不定休

11/13 (日) 11/17 (木)
14:00~15:30
11/23 (金) 11/25 (日)
10:30~12:00, 14:00~15:30

顔の赤みや黒ずみ、ほお口のまわりの吹き出物など、体の不調が現れる!? 体質タイプ点検をしてバランスを整える漢方食、睡眠を考えましょう。

- 会場 / 柴田薬局
- 持ち物 / 筆記用具
- 定員 / 6名
- 講師 / 柴田 智子

申込 ☎0265-22-0334 受付 9:00~19:00 6

健 これで安心!!
間違いのない枕選び

寝具の金山
飯田市諏訪町27 定休日/水曜日

11/10 (土) 11 (日) 12 (月) 21 (水)
22 (木) 24 (土) 29 (木) 30 (金)
12/1 (土) 3 (日)
10:00~11:30, 13:30~15:00

眠れない原因が枕にあることをご存知ですか? 間違った枕選びが健康を害してしまいます。気持ちよく眠るために枕を自分で選んで体験してください。

- 会場 / 寝具の金山
- 定員 / 6名
- 講師 / 金山 利毅・松沢 登喜子

申込 ☎0265-22-2014 受付 10:00~18:00 7

健 不満解消!!
眠れる睡眠術

寝具の金山
飯田市諏訪町27 定休日/水曜日

11/16 (金) 17 (土) 19 (日)
25 (金) 26 (土) 28 (日)
12/ 6 (木) 7 (金) 8 (土) 9 (日)
10:00~11:30, 13:30~15:00

日本人の三分の一が睡眠に不満を感じている今、不満を解消するには睡眠の質を改善することが必要です。眠れる睡眠術を身に付けて不満を解消しましょう。

- 会場 / 寝具の金山
- 定員 / 6名
- 講師 / 金山 利毅・松沢 登喜子

申込 ☎0265-22-2014 受付 10:00~18:00 8