

得する まちのゼミナール

2014/ 9/11 (木) ~ 9/30 (火)

全17講座



八幡町商店街のお店の人が教えてくれる!



「まちゼミ」って? お店の人が講師となって、専門店ならではの専門知識や情報、コツを無料で教えてもらえる、まちの中のゼミナールです!

受講料無料!

販売・勧誘はありません

※内容によっては
材料費がかかるものもあります。

- 材料費は原則として講座当日に会場で徴収いたします。
- お申込後のキャンセルは、材料費を頂戴する場合がありますのでご承知おきください。

要予約

申込は各店へ

「まちゼミの申込です」とお電話ください。

- 定員になり次第締め切らせていただきます。
- 申込は、各店の受付時間内をお願いします。
- 申込締切日は、電話回線の混雑が予想されます。ご了承ください。
- 受講対象者が限定されている講座もあります。
- 各講座ともに申込の際に受講時の持ち物をご確認ください。
- 小学生以下は保護者同伴でのご参加をお願いします。

申込受付開始 9/4 (木) ~

※受付時間は店舗により異なります。詳しくは記載の内容をご確認ください。

八幡町マップ



講座の色にご注目! 4つの種類に分かれています。

きれい

美容・きれいを追求する講座です。

健康

からだや健康についての講座です。

つくる

つくったり、体験する講座です。

まなぶ

知識や知恵をまなぶ講座です。

1 初めての美姿勢講座



体の不調は、姿勢の不良から始まる事が多いようです。正しい姿勢についてのお話と姿勢を維持する為の運動方法を簡単体験して頂きます。

- 会場：店舗内
- 定員：各回 4 名
- 対象：女性

9/13(土)、27(土)
14:00~15:00

はちまん鍼灸院整骨院
講師：池田リカ
☎042-624-4976
受付時間9:00~19:00 定休日：日曜

2 どうして膝が痛いのか?



膝の痛みは辛いものです。どうして膝が痛んでいるのかを、模型や図を用いて、膝の構造から丁寧に説明致します。

- 会場：店舗内
- 定員：各回 4 名
- 対象：女性

9/20(土) 14:00~15:00

はちまん鍼灸院整骨院
講師：池田リカ
☎042-624-4976
受付時間9:00~19:00 定休日：日曜

3 不眠の悩み・睡眠障害相談会



寝つきが悪い、夜中に何度も目が覚める、寝た気がしないなど、睡眠にまつわるお悩み相談会。睡眠環境診断士としてアドバイスいたします。

- 会場：店舗内
- 定員：各回 4 名
- 持ち物：筆記用具

9/11(木)、19(金)、27(土)
11:00~12:00

丸吉優眠館 講師：宮道和宏
☎042-625-1155
受付時間10:00~19:00 定休日：年中無休

4 目覚めさわやか! ぴったりにまくら体験会



いくつもまくらを買って替えてもしっくりこないとお悩みの方、正しいまくらの高さを体験してみませんか? きれいな寝姿勢で目覚めさわやかに。

- 会場：店舗内
- 定員：各回 4 名
- 持ち物：筆記用具
- 対象：女性

9/15(月)、20(土)、
24(水)、28(日)
11:00~12:00

丸吉優眠館 講師：宮道和宏
☎042-625-1155
受付時間10:00~19:00 定休日：年中無休

5 シューフィッターが外反母趾のための対策・予防法を教えます



外反母趾や扁平足は足の弱りから起こります。靴が合っていないと膝痛や腰痛の原因にもなります。足に合った靴の選び方から使い方、歩行術をレッスンします。

- 会場：店舗内
- 定員：各回 5 名

9/13(土)、19(金)、25(木)
13:30~15:00

靴のマルタカ 講師：高橋英治
☎042-626-4628
受付時間10:00~19:30 定休日：水曜