

1 窓の断熱化リフォーム 内窓施工体験

内窓、断熱窓の効果について知っていただける講座です。合せて補助金で窓の高断熱化リフォームを詳しくご説明します。

会場 **ライフスタイル**

講師 **須山 誠**



10/ 6 ㊦ 10:00▶11:30

10/13 ㊦ 10:00▶11:30

- 対 象 … どなたでも
- 定 員 … 5組
- 材料費 … 0円
- 用意するもの … 特になし

ライフスタイル 窓の専門店 MADOSHOP 雲南三刀屋店

問合せ **0854-45-0160**

住 所 雲南市三刀屋町下熊谷1735-1
営業時間 9:00～18:00

定休日／第1・第3日曜日

5 誰でも出来る！ 自宅で簡単肩こり改善法

自宅で出来る簡単な肩こり改善運動を講座・実技にてお伝えする。

会場 **美脚&肩こり・腰痛専門店 縁** 講師 **藤原 一磨**



10/15 ㊦ 11:00▶12:00

10/18 ㊦ 14:00▶15:00

- 対 象 … どなたでも
- 定 員 … 4名または2組
- 材料費 … 0円
- 用意するもの … フェイスタオル、飲み物

美脚&肩こり・腰痛専門店 縁

問合せ **090-3374-8854**

住 所 雲南市三刀屋町三刀屋251-1
営業時間 10:00～18:00

定休日／日曜日

9 スローな動きで元気な身体作り

呼吸をベースとしたエクササイズです。スローな動きの中で、自分の身体と向き合い、元気に動ける身体を作ります。

会場 **ピコテラス** ※マルシェリーズ2階

講師 **黒田 正子**



10/2 ㊦ 9:15▶10:15

- 対 象 … 女性のみ
- 定 員 … 3名
- 材料費 … 500円(機材使用料)
- 用意するもの … 飲み物を持って、動きやすい服装でお越しください。

ひかりサロン雲南

問合せ **0854-47-7332**
受付時間 9:00～16:30

住 所 雲南市木次町里方30-2
マルシェリーズ2階
営業時間 9:00～17:00

定休日／土・日曜日・祝日

2 無料英会話レッスン

講師はアメリカ出身のネイティブです。英語の環境に楽しくなじみながら学習していきます。

会場 **EBS雲南**

講師 **キャメロン ティプトン**



小学生対象 (リーディングクラス 毎週火曜日 17:10～17:55
カンパセーションクラス 毎週水曜日 18:05～18:50
※上記への参加が難しい場合は通常の授業に参加できます。ご相談下さい。
中学生対象 (通常の授業に参加) 毎週金曜日 19:00～20:00
高校生対象 (通常の授業に参加) 毎週木曜日 19:00～20:00
大人対象 (通常の授業に参加) 毎週水曜日 19:00～20:00

●対象 … どなたでも ●定員 … 8名 ●材料費 … 0円 ●用意するもの … 筆記用具

EBS雲南

問合せ **0854-47-7069**
受付時間 16:00～19:00(火～金)
9:30～15:00(土)

住 所 雲南市木次町新市39 2階
営業時間 火～金 12:00～20:00
土 9:00～16:00

定休日／日・月曜日

6 病気を遠ざける最強の体づくり Part2

身体が健康であるために、害する食生活、夏の疲れ対策の栄養、話題の水について選択の知識をお伝えします。

会場 **ライフスタイル**

講師 **安井 二三子**



10/29 ㊦ 13:30▶14:30

10/30 ㊦ 14:00▶15:00

- 対 象 … どなたでも ●定 員 … 10名
- 材料費 … 300円(ピオクラ大豆チップス、お茶、健水1本)
- 用意するもの … 筆記用具

ライフスタイル

問合せ **0854-45-0160**

住 所 雲南市三刀屋町下熊谷1735-1
営業時間 9:00～18:00

定休日／第1・第3日曜日

9 スローな動きで元気な身体作り

呼吸をベースとしたエクササイズです。スローな動きの中で、自分の身体と向き合い、元気に動ける身体を作ります。

会場 **ひかりサロン雲南**

講師 **黒田 正子**



10/3 ㊦ 9:30▶10:30

10/3 ㊦ 14:30▶15:30

- 対 象 … 女性のみ
- 定 員 … 3名
- 材料費 … 500円(機材使用料)
- 用意するもの … 飲み物を持って、動きやすい服装でお越しください。

ひかりサロン雲南

問合せ **0854-47-7332**
受付時間 9:00～16:30

住 所 雲南市木次町里方30-2
マルシェリーズ2階
営業時間 9:00～17:00

定休日／土・日曜日・祝日

3 好きな色で作る本革の 鍵カバー体験

鍵カバーを手作り。初めてでも簡単に楽しく作れる、本革のレザークラフト体験ワークショップです。名入れ可能

会場 **革工房 蕾**

講師 **肥後 由紀**



10/1,8,11,18,19,
22,25,26,29
11:00～13:00

- 対 象 … 小学生以下は保護者と一緒にお作りください
- 定 員 … 1組
- 材料費 … 1,500円(イタリア革等の材料費)
- 用意するもの … 特になし

革工房 蕾

問合せ **070-9006-8835**

住 所 雲南市木次町寺領2954-2 食の杜
営業時間 11:00～15:00

定休日／日・月・火・木曜日

7 ピラティスでリフレッシュ

ストレッチボールを使って、骨格や筋肉にアプローチし、リフレッシュしていきます。

会場 **ひかりサロン雲南**

講師 **黒田 正子**



10/1 ㊦ 18:30▶19:15

10/8 ㊦ 18:30▶19:15

- 対 象 … 女性のみ ●定 員 … 2名
- 材料費 … 500円(機材使用料)
- 用意するもの … 飲み物を持って、動きやすい服装でお越しください。

ひかりサロン雲南

問合せ **0854-47-7332**
受付時間 9:00～16:30

住 所 雲南市木次町里方30-2
マルシェリーズ2階
営業時間 9:00～17:00

定休日／土・日曜日・祝日

10 骨盤底筋の正しい使い方を知ろう

女性のお悩みに多い尿漏れやぼっこりお腹を骨盤底筋を正しくつかってケアしてみよう。

会場 **美脚&肩こり・腰痛専門店 縁**

講師 **藤原 祐希**



10/7 ㊦ 10:00▶11:00

10/7 ㊦ 13:00▶14:00

- 対 象 … どなたでも
- 定 員 … 2組4名
- 材料費 … 500円(資料・機材使用料)
- 用意するもの … フェイスタオル、飲み物

美脚&肩こり・腰痛専門店 縁

問合せ **080-1935-6391**

住 所 雲南市三刀屋町三刀屋251-1
営業時間 9:00～18:00

定休日／日曜日

4 みんなで脳トレ!健康麻雀・ ボードゲームをやってみよう!

みんなで大いに楽しく麻雀とボードゲームで脳トレをしてみませんか? いろんなゲーム、お茶とお菓子を用意してお待ちしています。

会場 **みんなのお家**

講師 **井上 敬介・狩野 智佳子**



10/28 ㊦ 13:00▶17:00

- 対 象 … どなたでも
- 定 員 …
- 材料費 … 500円
- 用意するもの … 特になし

(株)CNC

問合せ **0854-47-7272**

住 所 雲南市木次町里方422
営業時間 8:30～17:30

定休日／土日

8 座ったままで楽しく エクササイズ♪

そろそろ運動を始めたい! そんな方に体操指導歴9年の作業療法士が、楽しく続けられる運動を丁寧にお伝えします! 脳トレもありますよ!

会場 **ピコテラス** ※マルシェリーズ2階

講師 **赤名 真紀子**



10/24 ㊦ 14:30▶15:10

10/31 ㊦ 14:30▶15:10

- 対 象 … 70代～ ●定 員 … 5名
- 材料費 … 500円(機材使用料)
- 用意するもの … 飲み物、動きやすい服装(素足になる場合があります。5本指ソックスがあれば履いてきて下さい。)

ひかりサロン雲南

問合せ **0854-47-7332**
受付時間 9:00～16:30

住 所 雲南市木次町里方30-2
マルシェリーズ2階
営業時間 9:00～17:00

定休日／土・日曜日・祝日

11 姿勢レッスン 骨盤の歪みを整えよう

肩こり・頭痛・ぼっこりお腹・下半身太り・シミ・しわ、ニキビなど、骨盤や背骨の歪みが原因かも! ? 姿勢とお肌の仕組み伝えます ♪ 骨盤調整つき

会場 **大木原公民館**

講師 **青木 瞳**



10/26 ㊦ 14:00▶15:00

10/26 ㊦ 15:00▶16:00

- 対 象 … どなたでも
- 定 員 … 4名2組
- 材料費 … 500円(商材)
- 用意するもの … フェイスタオル

姿勢とお肌の専門店Ciel(シエル)

問合せ **080-9792-5803**

住 所 雲南市木次町下熊谷1480-1
コーポサルビア1-102
営業時間 9:00～18:00

定休日／不定休