

20 野向町コミュニティセンターでヨガ体験

「姿勢調整ヨガ」を体験。12月から月に2回、野向町コメセンでヨガクラスを始める予定です。広々とした和室でヨガを楽しみませんか。

11/13(水)・11/27(水)
9:30～10:30

●会場/野向町コミュニティセンター ●対象/どなたでも
●持ち物/ヨガマット(無い場合は大きめのバスタオル)・汗拭きタオル、動きやすい服装 ●定員/10名 ●講師/竹内ゆうこ

古民家ヨガ スペースブルー (「ヨガ スペースブルー」で検索)
野向町龍谷42-3
☎090-8536-7671 受付/9:00～21:00 定休日/不定休

22 癒しの健康相談&10分間のヘッドスパ体験

頭痛・腰痛・生理不順、更年期等々のお悩みの方へ。
①姿勢診断→②10分間の癒しタイム「ヘッドスパ体験!!」→③姿勢診断の結果からお悩みの原因が改善されるアドバイスをさせていただきます。

11/13(水)・11/14(木)・11/15(金)
9:00～20:00 ※40分程度 ※随時申込

●対象/どなたでも ●持ち物/タオル
●定員/1名 ●講師/小林ゆかり

カイロオフィス Cats 滝波町3丁目212-2
☎080-3046-9101 受付/9:30～17:00 定休日/不定休

24 マインドフルネス瞑想講座

今に意識を集中し、過去や未来にさまよう心を留め、後悔や不安などのストレスを軽減する瞑想法です。どなたでも行えますので、ご一緒に座ってみませんか?

Kido yoga

11/9(土) 19:00～20:00
11/17(日) 14:00～15:00

●対象/女性限定
●持ち物/動きやすい服装、水分、タオル(ヨガマットはご用意いたします)
●定員/4名 ●講師/木戸文恵

きど健康ヨガスタジオ 元町1-4-8
☎090-8261-0148 受付/8:00～20:00 定休日/日

26 リンパ浮腫セルフマッサージの相談

術後発症するリンパ浮腫に対するケア方法としてスキンケア、セルフマッサージ、圧迫療法、日常生活行動等、相談と体験を行います。

11/11(月)・11/12(火)・11/13(水) 10:00～11:00
(※上記の日程以外でもご相談に乗ります。)

●対象/どなたでも
●持ち物/あれば弾性ストッキングorスリーブ
●定員/1名 ●講師/田中美恵子

ビューティーヘルス とちき 元町1丁目9-22
担当: 田中 ☎090-8096-5662 受付/10:00～18:00 定休日/不定休
担当: 榊木 ☎090-5173-3754

21 古民家ヨガ体験(ハーブティー付き)

里山の景色が広がる野向町。「ふくい伝統的民家」認定の古民家でヨガ体験。45分間のヨガの後、ハーブティーでリラックス。詳しくはHPをご覧ください。

11/17(日)・11/30(土)・12/8(日) 11:30～12:15
12/1(日) 13:30～14:15

●対象/女性
●持ち物/飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装
●定員/4名 ●講師/竹内ゆうこ

古民家ヨガ スペースブルー (「ヨガ スペースブルー」で検索)
野向町龍谷42-3
☎090-8536-7671 受付/9:00～21:00 定休日/不定休

23 今ブームのピラティス体験してみませんか?

今、日本でブームを巻き起こしているピラティス! 気になっている方、1度体験してみませんか? 楽しくピラティスやってみましょう!

12/7(土) 19:00～20:00
12/8(日) 9:00～10:00
12/8(日) 10:30～11:30

●対象/女性限定 ●持ち物/水分補給の飲み物
●定員/6名 ●講師/椿山舞衣

Studio Laugh 昭和町1-8-33 エクセラビル3F
☎090-3096-6821 受付/10:00～17:00 定休日/日・土不定期

25 オルゴール癒やしのヨガ

毎日を慌ただしく過ごされていませんか。ゆったりとしたヨガであなただけの時間を楽しみましょう。やさしいオルゴールの音色に抱かれ癒やしのひとときを

Kido yoga

11/10(日) 14:00～15:00
11/16(土) 19:00～20:00

●対象/女性限定
●持ち物/水分、タオル、動きやすい服装(ヨガマットはご用意いたします)
●定員/6名 ●講師/木戸幸枝・木戸文恵

きど健康ヨガスタジオ 元町1-4-8
☎090-8261-0148 受付/8:00～20:00 定休日/日

27 体の歪みによる病気の原因

歪みによる病気の予防にマイリハビリを学ぼう!

11/13(水)・11/20(水) 13:00～15:00
12/8(日) 10:00～16:00
(※上記の日程以外でもご相談に乗ります。)

●対象/どなたでも
●持ち物/1,000円・フェイスタオル
●定員/3名
●講師/榊木みつる

とちき整体院 元町1丁目9-21-8
☎0779-88-1037 受付/9:00～20:00 定休日/日・日

全27講座 受講料無料

※講座によって材料費がかかるものがあります。
※安心して受講していただくため、お店からの販売は一切ありません。

●事前予約が必要です。ご希望の講座を実施するお店に直接申し込み下さい。
●詳しくは中面の各講座をご覧ください。
●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。
●定員になり次第締め切らせていただきます。

●お申込み初日は、電話回線の混雑が予想されます。ご了承下さい。
●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。
●お申込みの際に持ち物や注意事項(教材費等)をご確認下さい。
●小学生以下は保護者同伴でのご参加をお願いします。
●会場や駐車場の有無などは、お申込み時に各店にご確認下さい。

感染症予防策

- 発熱のある方、体調が優れない方はご来場をお控えください
- 来場時のマスク着用をお願いします

得する街のゼミナール 参加者募集

第8回 勝山まちゼミ

まちゼミって何? 「得する街のゼミナール」通称「まちゼミ」とは、あなたのちょっと気になることをまちのお店の人が講師になって、プロのコツや専門知識を無料で教える少人数制のミニ講座です。

開催期間 **11月9日(土)～12月8日(日)**

受付開始 **11月3日(日) 予約受付スタート!** まちゼミのお申込みは直接各店まで

勝山まちゼミ特別企画

地元勝山の作家さんたちと一緒に **HAND MADE 体験マルシェ**

日時 令和6年12月8日(日) 10:00～15:00 会場 勝山サンプラザ2F サンてらす広場

※こちらのイベントに関しては、ご予約は必要ありません。当日お気軽にご参加ください。

- (1)ERRI (エリィ) (2)UVレジンとブラバンを使って暗闇で光る恐竜モチーフのキーホルダーやアクセサリー作り体験 (3)1,000円
- (1)prunelle (プリュネル) (2)ドライフラワーやパールを使って世界にたった一つのオリジナルハーバリウムボールペン作り体験 (3)1,000円
- (1)Cafe いとか (2)消しゴムハンコを使ってオリジナル作品づくり体験 (3)500～1,000円
- (1)こーどーる (2)自然素材を使ったお人形作り体験 (3)500円
- (1)feelly (フィーリー) (2)デコアクセサリー体験 ①ワックキーホルダー作り(好きなパーツを選びデコレーションして作る可愛いキーホルダー) ②キラキラチャーム or ネックレス作り(クリスタルカットガラスをデコレーションして作る大人可愛いチャーム) (3)①・②ともに1作品 1,000円
- (1)lino'oli (リノオリ) (2)いろいろな紐や糸を使ってクリスマス飾りづくり体験 (3)1,000円

お問合せ: 勝山商工会議所 TEL 0779-88-0463 主催/勝山商工会議所商業部会 後援/勝山市