「もりゼミ」講座一覧

ステッカーとのぼりが目印！

- 健　康 健康に過ごすための講座
- きれい 美容・キレイを追求する講座
- つくる 調理や作品制作を行う講座
- まなぶ 新しい発見がある講座

[凡例]
乳幼児同伴 お子様連れでの受講可能　休 受付時間　休 定休日　担 担当者

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、もりおか街なかゼミナール、略して「もりゼミ」です！

受講中にお店からの販売は一切ありません。

1　腰痛、肩こりのツボ体操

腰痛、肩こりのツボ体操でつらい腰痛と肩こりが解消されます。
一緒に楽しみながら学びましょう。

- 会場：自店　● 対象：どなたでも　● 定員：各4名
- 持ち物：動きやすい服装、筆記用具
- 教材費：100円（コピー代）　● 講師：佐々木厚男

3(日)・17(日) 13:30～14:30
11(月) 13:00～14:00

申し込み 019-647-6267

佐々木長生院
盛岡市天昌寺8-35
休9:00～21:00 休なし 担佐々木厚男

2　セラピーヨガ（体質チェック含む）

自分の体質をチェックしてそれぞれに必要なヨガをご紹介します。肩が痛いなど体に不調がある方におすすめです。

- 会場：自店　● 対象：どなたでも
- 定員：15名　● 持ち物：ヨガマットかバスタオル
- 教材費：無料　● 講師：松村雲

21(木)
13:00～14:30

申し込み 019-658-8554

(株)マツムラ健康館 盛岡市みたけ3-18-27
休10:00～19:00 休日・祝日 担松村雲

3　運動不足解消!!楽しく運動してみませんか。

簡単なサーキットトレーニングとタニタの体組成計でヘルスチェック！
自分の身体と向き合うチャンス！！

- 会場：自店　● 対象：女性限定　● 定員：各2名
- 持ち物：室内履きシューズ、動きやすい服装
- 講師：高橋・森本・工藤・伊藤　● 教材費：無料

6(水)・13(水)・20(水)・27(水)
15:00～16:00

申し込み 019-613-8100

フィッツミークロステラス盛岡店
盛岡市津志田14-7-1クロステラス盛岡2F
休10:00～19:30(土曜・祝日10:00～14:00)
休日(不定で祝日も) 担高橋佳織

4　姿勢をつくる運動（理論編）

乳幼児同伴

姿勢をつくる為には運動は重要です。
姿勢の専門家が姿勢づくりの為に必要な運動の知識をお教えします！

- 会場：自店　● 対象：どなたでも
- 定員：各回5名　● 教材費：無料　● 持ち物：なし
- 講師：多田晃（姿勢科学士）

6(水)・20(水) 19:00～20:00
17(日) 11:00～12:00

申し込み 019-651-4541

姿勢専科KCSセンター㈱盛岡南
盛岡市東安庭3-16-21
休10:00～20:00 休不定休 担大堀尚子

講座 5 6 との同時申し込みはお店の都合上ご遠慮下さい。

5　転倒予防と姿勢バランス

乳幼児同伴

つまずきやすくなったと感じたら姿勢が原因かも。姿勢を整えて転倒予防しませんか？
終了後個別相談承ります。

- 会場：自店　● 対象：どなたでも
- 定員：各5名　● 教材費：無料　● 持ち物：なし
- 講師：多田信子（姿勢科学士）

6(水)・20(水) 10:00～11:00
17(日) 14:00～15:00

申し込み 019-651-4541

姿勢専科KCSセンター㈱盛岡南
盛岡市東安庭3-16-21
休10:00～20:00 休不定休 担大堀尚子

講座 5 6 との同時申し込みはお店の都合上ご遠慮下さい。

6　快眠講座（眠りの悩み、寝具の不満を改善します）

眠りの専門家があなたの眠りの悩みと寝具の不満の改善をアドバイスします。
秘訣は日々の生活習慣です。

- 会場：自店　● 対象：どなたでも　● 定員：各回5名
- 教材費：無料　● 講師：菅原栄造　● 持ち物：なし

2(土) 10:30～12:00
9(土) 15:00～16:30

申し込み 019-645-1293

ふとんの菅原
盛岡市西青山2-29-1
休10:00～17:00 休水 担菅原栄造

7　漢方入門、あなたの体質が舌でわかる!!簡単解説!

乳幼児同伴

漢方では体質チェックに舌をみます。
疲れ、頭痛、冷え症、なんとなくの不調、を体質チェック！養生法を解説！
（薬膳カレーキットプレゼント！）

- 会場：自店　● 対象：どなたでも　● 定員：各3名
- 持ち物：手鏡　● 講師：中田辰介　● 教材費：無料

5(火) 18:15～19:15
23(土) 16:00～17:00

申し込み 019-613-5686

中田全快薬局 盛岡市津志田西2-16-80
休9:00～18:00(土曜9:00～16:00) 休日・祝日
担中田辰介

8　温熱療法による新たながん治療

乳幼児同伴

温熱療法（ハイパーサーミア）は、がん治療の選択肢の１つです。この機会に一緒に勉強してみませんか？

- 会場：自店　● 対象：どなたでも　● 定員：10名
- 教材費：無料　● 講師：岩岡貴也　● 持ち物：なし

8(金)
15:00～16:00

申し込み 019-622-7400

医療法人 天音会 おいかわ内科クリニック
盛岡市上田1-18-46
休9:00～18:00(土曜9:00～13:00)
休日・祝日 担岩崎利洋

9　知って備える尿失禁トレーニングについて

リハビリの専門的視点から簡単に行えるトレーニング等を紹介します。

- 会場：おいかわ内科クリニック4F　● 対象：女性限定
- 定員：5名　● 持ち物：動きやすい服装
- 講師：清川太一、角掛仁美　● 教材費：無料

2(土)
11:00～11:40

申し込み 019-623-3961

医療法人 天音会 リハスペースおいかわ
盛岡市上田1-18-38 休9:00～17:15(土曜9:00～12:45) 休日・祝日 担清川太一

10　お肌を変えるチャンス!!50分エステ体験

乳幼児同伴

乾燥が気になるこの季節。50分のエステで“驚くほど”潤いと透明感のあるお肌に生まれ変わります。

- 会場：自店　● 対象：女性限定　● 定員：各6名
- 教材費：2,160円（エステ材料代）
- 講師：赤澤&スタッフ　● 持ち物：なし

2(土)・13(水)・19(火)・24(日)
9:30～18:00

申し込み 019-613-2539

メナードフェイシャルサロン 盛岡山岸
盛岡市山岸2-17-18
休10:00～18:00 休なし 担赤澤久美子

11　冬こそ、美肌潤う「洗顔体験」

乳幼児同伴

洗顔方法一つで、もちプル素肌になれるかも？
正しい洗顔方法・お肌の悩みQ＆Aにお答えします♪

- 会場：自店　● 対象：女性限定　● 定員：各3名
- 教材費：1,000円（ミソープ・ネット代）
- 講師：佐藤里香　● 持ち物：なし

9(土)・10(日)・13(水)
10:00～11:30

申し込み 090-5837-2878

モイスティーヌ盛岡サロン アバンダンシア
盛岡市月が丘1-5-10 2F 休10:00～20:00
休日・祝日 担佐藤里香

12　自分で♪簡単に♪まとめ髪

乳幼児同伴

似合うスタイルを見つけてみませんか？
～普段・オフィス・卒業式・入学式など～

- 会場：自店　● 対象：女性限定　● 定員：各2名
- 持ち物：使いたい飾り　● 講師：佐藤里香
- 教材費：無料

23(土)・24(日)・27(水)
10:00～11:30

申し込み 090-5837-2878

モイスティーヌ盛岡サロン アバンダンシア
盛岡市月が丘1-5-10 2F 休10:00～20:00
休日・祝日 担佐藤里香

13　私が教えます！基本のメイク講座

眉の描き方、チークの入れ方など、なかなか聞けないメイクの基本。
一緒に楽しくレッスンしましょう！

- 会場：自店　● 対象：女性限定　● 定員：各3名
- 教材費：無料　● 講師：佐々木桂　● 持ち物：なし

9(土)・20(水)
13:30～15:00

申し込み 0120-00-0715

アザレ化粧品 津志田サロン
盛岡市津志田南1-5-21 休10:00～18:00
休日・祝日 担佐々木桂

14　話題のリファでリフトアップ体験しましょう！

乳幼児同伴

リファマッサージで、フェースライン、法令線をリフトアップ！！自宅でできるマッサージレッスンもありますよ♪※体験後のライトメイクあり

- 会場：自店　● 対象：女性限定　● 定員：各2名
- 教材費：1,080円（材料費、スキンケアサンプルセット）
- 講師：齊藤、川村、吉田　● 持ち物：なし

6(水)・13(水)・18(月)・20(水)
10:30～11:30・15:00～16:00
11(月) 10:30～11:30・16:00～17:00

申し込み 019-651-0055

シャルル中儀 盛岡市菜園2-4-22
休10:00～19:00 休なし 担齊藤祥子

15　春のメイクレッスン！眉プロポーション

メイクの中でも一番難しいのが「眉」です。基本のバランスを覚えて、似合う眉で春メイク楽しみましょう♪

- 会場：自店　● 対象：女性限定
- 定員：各2名 ※お一人様30分程度　● 持ち物：なし
- 教材費：無料　● 講師：齊藤、川村、吉田

7(木)・14(木)・21(木)
10:30～11:30・15:00～17:00

申し込み 019-651-0055

シャルル中儀 盛岡市菜園2-4-22
休10:00～19:00 休なし 担齊藤祥子

16　「ダイエットのコツを学べる、痩せる為の秘密講座」

痩せるコツは耳つぼにありました。東洋医学のツボ療法をもとに考案した極端な食事制限なしの安心できるダイエット法を学べるチャンス。

- 会場：自店　● 対象：どなたでも　● 定員：各2名
- 教材費：500円（ダイエット手帳代）
- 講師：菊池直美　● 持ち物：なし

2(土)・6(水)・13(水)・16(土)・20(水)・27(水)
13:00～18:00 1講座1時間程度

申し込み 090-6626-3328

ホロニック 健美館
盛岡市上田4-18-30 田村ビルaubu内
休9:00～18:00 休不定休 担菊池直美

17　癒しのアロマスプレー作り（遠赤外線ドーム浴体験付）

乳幼児同伴

アロマスプレーと遠赤外線ドーム浴で心も身体もリラックスしましょう。

- 会場：自店　● 対象：女性限定　● 定員：各4名
- 教材費：500円（材料費）　● 持ち物：なし
- 講師：横澤優子

5(火)・9(土)・18(月)
10:30～12:00

申し込み 090-5355-6128

ナリスビューティステーション テ・アイム
盛岡市本宮2-15-11 ジュウル盛南大橋1F
休10:00～18:00 休なし 担横澤優子

18　ボーノ♪ご当地、南部せんべいピザを作ろう！

乳幼児同伴

身近な南部せんべいが、ピザに大変身！
コンパクトオーブンに楽々おまかせ、さてお味は？ご試食タイムをお楽しみに～

- 会場：自店（駐車場2台・予約時に申込）
- 対象：どなたでも　● 定員：各4名　● 教材費：無料
- 講師：小野田利枝、澤部さみ子　● 持ち物：エプロン

6(水)・9(土)
13:30～14:30

申し込み 019-622-0593

(有)柿沢電器 盛岡市上田3-5-25
休10:00～17:00 休日 担小野田利枝

19　鍋で作る熱燻製

直径 26cm以上の専用で使える鍋があればご持参下さい

- 会場：自店　● 対象：どなたでも　● 定員：各6名
- 持ち物：筆記用具
- 教材費：1,000円（材料とスモークチップ代）
- 講師：富山清

1(金)・4(月)・7(木)・13(水)・19(火)
13:00～15:00
10(日)・16(土)10:00～12:00

申し込み 090-2362-8495

森の食堂 燻製屋 Velvo
盛岡市城西町5-40 正洋ビル101
休15:00～19:00 休不定休 担富山清

20　グリーンカレーを1時間で作ります

ココナッツミルクと牛乳と鶏もも肉に野菜もたっぷり。さらにご飯にもひと工夫！

- 会場：自店　● 対象：どなたでも　● 定員：各7名
- 持ち物：筆記用具
- 教材費：500円（カレーの材料、ドリンク代）
- 講師：富山清

2(土)・6(水)・11(月)・14(木)・17(日)・22(金)・26(火)11:00～12:30

申し込み 090-2362-8495

森の食堂 燻製屋 Velvo
盛岡市城西町5-40 正洋ビル101
休15:00～19:00 休不定休 担富山清

21　繭フラワーと水引で作るブローチ製作体験!!

乳幼児同伴

繭フラワーの軽くて身に着けやすいブローチを作ってみませんか？卒業入学シーズン、手づくりで装いを楽しみましょう！

- 会場：自店　● 対象：どなたでも　● 定員：各4名
- 教材費：1000円（材料費）　● 持ち物：なし
- 講師：江見夏恵

7(木)・9(土)・10(日)・11(月) 13:30～15:00
13(火)・22(金) 18:00～19:30

申し込み 019-623-6509

工房　夢繭・花
盛岡市神明町1-24
休10:00～17:00 休月 担江見夏恵

22　花粉症原因物質98％低減！漆喰パネルを製作

化学物質分解や煙草等の強力消臭、抗菌抗ウィルス効果の「漆喰パネル」を自分流で作り、完成後日御試可。

- 会場：空気がうまい家（盛岡市下太田沢田92-1）
- 対象：どなたでも　● 定員：5名　● 教材費：無料
- 持ち物：エプロンご持参か汚れても良い服装でご来場下さい　● 講師：堀合正昭

16(土) 13:30～15:00

申し込み FAX 019-648-6166 Mail info@iwate-i.net 氏名・住所・連絡先を記載して下さい

(株)プロダクトアイ 盛岡市上堂3-3-1
休9:00～17:00 休土・日・祝日 担堀合正昭

23　火を使わない香るキャンドル「アロマワックスバー」

ふんわりと優しく香る「アロマワックスバー」。火を使うことなく、いい香りを楽しめます。

- 会場：自店　● 対象：どなたでも　● 定員：各6名
- 教材費：1,000円（材料費）　● 持ち物：なし
- 講師：多田智子

2(土)・6(水)・17(日)・20(水)・23(土)・25(月)10:30～11:30

申し込み 019-613-6572

花のまりちゃん
盛岡市みたけ4-4-2笑ヒューズビル1F
休10:00～18:00 休祝日 担多田智子

24　簡単♪オリジナルハーモニカを作ろう♫

組立キットとマスキングテープを使用してオリジナルハーモニカを作ろう♪
完成後はみんなで演奏してみましょう

- 会場：自店　● 持ち物：なし　● 対象：小学生以上
- 定員：各4名　● 教材費：2,700円（複音ハーモニカ組み立てキット代）　● 講師：井上雄介

9(土)・16(土)・23(土)
10:30～11:40

申し込み 019-681-7080

井上楽器 盛岡市長田町2-25
休10:00～18:30 休日・月 担井上雄介

25　花瓶敷きや写真立てにもなる飾りミニ畳制作

普段、何げなく使っている畳。そんな畳のお手入れ方法や、畳表の事を勉強しながら楽しくミニ畳を作りませんか。

- 会場：自店　● 対象：どなたでも　● 定員：各5名
- 教材費：500円（材料費）　● 持ち物：なし
- 講師：角掛誠也

10(日)・11(月) 10:00～11:00
13:30～14:30,15:00～16:00

申し込み 019-624-2259

角掛畳店 盛岡市中央通3丁目12-16
休9:00～18:00 休日 担角掛誠也、角掛志保

26　パソコンで作ろう！簡単♪名刺講座

Word（ワード）使いこなせていますか？
今回はWordで簡単にオリジナル名刺を作っちゃいましょう♪

- 会場：自店　● 対象：どなたでも　● 定員：各6名
- 持ち物：パソコン（貸出可能）　● 教材費：300円
- 講師：菅原のぞみ、貴田豊明

5(火)・13(火)・21(火)
13:30～15:00

申し込み 019-681-6397

あんしんパソコン教室（有）ノーティ
盛岡市本宮7-12-37
休9:00～17:00 休土、第2,4土 担菅原のぞみ

プリザーブドフラワーを使用して作るバレンタインハーバリウムを愛をこめて作りませんか（別料金でラッピングも致します）

- 会場：自店　● 対象：女性限定　● 定員：各5名
- 教材費：2,000円（材料費）　● 持ち物：なし
- 講師：工藤奈緒美

1(金)・2(土)・3(日)
10:00～11:00

申し込み 090-3129-3801

アトリエ 北の花籠 盛岡市緑が丘1-4-6（駐車場有）
休10:00～20:00 休月・火・水 担工藤奈緒美

27　バレンタインに贈るハーバリウムアレンジ

プリザーブドフラワーを使用して作るバレンタインハーバリウムを愛をこめて作りませんか（別料金でラッピングも致します）

- 会場：自店　● 対象：女性限定　● 定員：各5名
- 教材費：2,000円（材料費）　● 持ち物：なし
- 講師：工藤奈緒美

1(金)・2(土)・3(日)
10:00～11:00

申し込み 090-3129-3801

アトリエ 北の花籠 盛岡市緑が丘1-4-6（駐車場有）
休10:00～20:00 休月・火・水 担工藤奈緒美

28　幸せな家づくりのためにお金にまつわる人生設計

ファイナンシャルプランナーが教える上手なお金の使い方、貯め方。知らないと損！
自分に合った住宅ローンの組み方。

- 会場：自店　● 対象：どなたでも　● 持ち物：筆記用具
- 教材費：無料　● 定員：各6名　● 講師：菅原

16(土)・20(水)
14:00～15:30

申し込み 019-635-6000

(株)あっとホーム
盛岡市北飯岡2-1-11
休9:00～17:30 休第2・4土・日・祝日 担林野奈緒美

29　正しい知識を持って姿勢調整技術を学びませんか？

乳幼児同伴

骨盤はズレません！体のメカニズムを知ろう！家庭内でも安全にケアできる技術を身につける講習会をご案内。

- 会場：ふれあいランド岩手・第一会議室
- 対象：どなたでも　● 定員：5名　● 教材費：無料
- 講師：菊地佐知江MS（理学療法士）　● 持ち物：なし

8(金)
10:00～11:30

申し込み 0120-347-402

KCSセンター盛岡南内
(社)日本姿勢科学門岩手支部
盛岡市東安庭3-16-21
休10:00～20:00 休不定休 担大堀尚子

講座 1 3 との同時申し込みはお店の都合上ご遠慮下さい。

30　初心者コピック塗り方講座

マンガ家さんなどが使っているコピックというマーカーで塗り絵を楽しく塗る体験をしていただきます。

- 会場：自店　● 対象：小学校高学年以上　● 定員：各3名
- 持ち物：汚れてもいい服装（マーカーを使用する為）
- 教材費：無料　● 講師：藤原純子

16(土)・17(日)
10:30～12:00,13:30～15:00

申し込み 019-652-2881

(株)平金商店パステル館
盛岡市肴町8-18
休10:00～18:30 休なし 担高舘純子

31　水彩紙と筆の違いを体験しよう

水彩紙と画用紙の絵具の発色の違いと、動物毛とナイロン毛の筆の使い心地をご体験いただきます。

- 会場：自店　● 対象：どなたでも　● 定員：各3名
- 持ち物：汚れてもいい服装（絵の具を使用する為）
- 教材費：無料　● 講師：藤原純子

23(土)・24(日)
10:30～12:00,13:30～15:00

申し込み 019-652-2881

(株)平金商店パステル館
盛岡市肴町8-18
休10:00～18:30 休なし 担藤原純子

32　オーイお茶！誰でも簡単。美味しい日本茶の淹れ方！

このコツさえ知れば、誰でも簡単に美味しい日本茶が淹れられます。

- 会場：自店　● 対象：どなたでも
- 定員：各4名　● 教材費：500円（お茶・菓子代）
- 持ち物：なし　● 講師：渡邊正行

2(土)・9(土)
10:30～12:00

申し込み 019-646-6283

渡辺園茶店
盛岡市青山3-20-12
休9:00～19:00 休第2,4日 担渡邊正行

33　生活に生かす筆文字を筆ペンで気軽に

日常に使われる筆文字を身近に感じて筆ペンで楽しく表現できる手法を学びましょう。

- 会場：自店　● 対象：高校生以上　● 定員：各5名
- 教材費：500円（用紙、筆ペン代）　● 持ち物：なし
- 講師：中村豊泉、斎藤溪石

25(月)
10:00～11:30,18:30～20:00

申し込み 019-654-3713

北日本書道専門学院（創玄会）
盛岡市中央通3-15-13
休10:00～19:00 休土・日・祝日 担遠山泰子

34　テーブル席でいただくお抹茶

季節の和菓子と一緒に楽しいひとときを過ごしましょう。初めての方もお気軽にどうぞ♪

- 会場：自店　● 対象：どなたでも
- 定員：各4名　● 教材費：500円（お菓子代）
- 持ち物：なし　● 講師：村上美（宗美）

4(月) 13:00～14:00
17(日) 10:00～11:00

申し込み 019-696-5080

(有)南部理器
盛岡市手代森8-3-5
休9:00～17:00 休日・月・祝日 担村上由美

35　早春 開運めぐりまち歩き

見なれたまちも歩いてみれば新たな発見があるかも。開運めぐりに早春のまちへ出かけましょう！

- 会場：自店とその周辺　● 対象：どなたでも
- 定員：7名　● 持ち物：はきなれた靴、雨具
- 教材費：800（保険代、菓子代）　● 講師：阿部

27(水)
10:00～11:30

申し込み 019-658-8644

トラベル・リンク(株)
盛岡市開運橋通2-23メイプル中央ビル開運橋3F
休10:00～17:30 休土・日・祝日 担阿部

36　美味しいお米の食べ比べ

乳幼児同伴

美味しいお米の食べ比べをして、自分の好みをみつけましょう。お米を上手に炊くポイントもお教えします。

- 会場：自店　● 対象：どなたでも　● 定員：各6名
- 教材費：無料　● 持ち物：なし
- 講師：佐々木尚人

2(土)・23(土)
11:00～12:00

申し込み 019-654-2660

佐々木米穀店
盛岡市上田2-17-6
休8:30～18:30 休日・祝日 担佐々木尚人

37　ワインに対する素朴な疑問にお答えします!!

ワインってちょっと難しそう…そんな思いの方、ワインの知識を身に付けて解消しましょう！（赤・白試飲あります）

- 会場：自店　● 対象：20歳以上　● 定員：8名
- 教材費：1,000円（試飲用ワイン代）　● 持ち物：なし
- 講師：吉田雅晴

6(水)・9(土)・13(火)・16(土)
14:00～15:30

申し込み 019-651-3990

ワインとチーズの店 よしだ屋
盛岡市本町通2-5-35
休10:30～20:00 休なし 担吉田雅晴

38　デジタル一眼よろず相談

全自動まかせで何となく使っているデジタル一眼レフ。より素敵な写真を撮る秘訣を伝授します。
カメラよろず相談も。

- 会場：自店　● 対象：デジタル一眼カメラ初心者
- 持ち物：ご自分のデジタル一眼レフ　● 教材費：無料
- 定員：各5名　● 講師：松本静敏

19(火)
14:00～15:30

申し込み 019-623-8281

カメラのキクヤ 盛岡市本町通1-16-1
休9:00～19:00 休なし 担松本静敏

39　笑顔で学ぼう！ナミ子の「認知症とお金」漫談

認知症とお金の問題を漫談家福々亭ナミ子が爆笑とともにお届けします。
ナミ子の新作漫談を是非会場で！

- 会場：自店　● 対象：どなたでも
- 定員：各20名　● 教材費：無料　● 持ち物：なし
- 講師：福々亭ナミ子・太田秀臣・小川正之

19(火) 10:00～11:30
25(月) 14:00～15:30

申し込み 019-606-3561

損保ジャパン日本興亜保険サービス(株)岩手支店
盛岡市中央通2-11-17損保ジャパン日本興亜盛岡ビル2F
休9:00～17:00 休土・日・祝日 担太田秀臣

40　富士ゼロックスが実践する次世代リーダー育成とは？

NLP（富士ゼロックスの次世代リーダー研修）の東北代表による、次世代リーダー創出のユニークな内容紹介です。

- 会場：自店　● 対象：若手中堅社会人向け
- 定員：各10名　● 教材費：無料　● 講師：森晃也

21(木)
18:30～19:30

申し込み 019-653-5519

富士ゼロックス岩手㈱
盛岡市中央通1-7-25朝日生命盛岡中央通ビル5F
休9:00～17:45 休土・日・祝日 担吉

41　こども達の脳が危ない!!脳を守る為の周波数を知るセミナー!

ケータイ Wi-Fi 電磁波が脳に与える影響を学び、正しい使い方や少しのコツで脳を守りましょう。
昔は聞く時代から治ろる時代に突入！

- 会場：アイーナ（希望者のみ自店）　● 対象：どなたでも
- 定員：数名程度　● 教材費：無料　● 講師：瀬川、菊池

8(金)・9(土)・10(日)・11(月)
13:00～19:00 1講座1時間程度

申し込み 090-6626-3328

ホロニック 健美館
盛岡市上田4-18-30 田村ビルaubu内
休9:00～18:30 休不定休 担菊池直美