

*開催場所については、各店舗にお申込みの際、必ずご確認ください。

22 クスリに頼らない安眠術

anmin.com 菊屋 中泉 235 ジュビロード

受付 **0538-35-1666** (9:30 ~ 19:00) 水曜定休

開催日 ① 2/16(土) ② 3/4(月) ③ 3/17(日) ④ 3/22(金)

時間 10:00 ~ 11:30

睡眠の三大要素とその活用でぐっすり寝る方法と、古くて新しい地球と接するアーシングによる安眠法を伝授。

対象 どなたでも

講師 三島治  クスリに頼らない安眠術

定員 6名

材料費 なし

持ち物 なし

HP www.anmin.com

23 自分に合った運動を見つけよう!

B-line 磐田 中泉 2443-1


受付 **0538-36-0188** (9:30 ~ 12:30, 14:00 ~ 19:30) 水曜・祝定休

開催日 ① 2/23(土) ② 2/28(木) ③ 3/5(火) ④ 3/15(金)

時間 13:00 ~ 14:00

体成分分析器で測定したのち、個々に合った運動を体験しましょう。

対象 女性

講師 B-line 磐田スタッフ 

定員 6名

材料費 なし

持ち物 汗拭きタオル、水分、室内シューズ

HP http://b-lineiwata.com

24 疲れない・痛くならない靴の選び方

靴のプリンス 磐田駅前店 中泉 584-2


受付 **0538-36-0112** (9:30 ~ 19:30) 年中無休

開催日 ① 2/20(水) ② 2/27(水) ③ 3/6(水) ④ 3/13(水) ⑤ 3/21(水)

時間 ①②③④ 11:00 ~ 12:00 ⑤ 16:00 ~ 17:00

靴選びで失敗しない為の、3つのポイントをお教えします! 外反母趾の方に特にお勧めです!

対象 どなたでも

講師 渡辺俊朗 

定員 4名

材料費 なし

持ち物 なし

25 年齢のせいにはしない! 私の顔アゲ!

Rerise 下神増 1132-1 佐藤ビル 202

受付 **090-1410-3119** (9:00 ~ 17:00) 不定休

開催日 ① 2/18(月) ② 3/1(金)

時間 ① 10:00 ~ 11:30, 13:00 ~ 14:30 ② 10:00 ~ 11:30, 13:00 ~ 14:30, 15:30 ~ 17:00

フェイスラインもたつきなどのたるみを解消する方法を勉強・体験する講座です。

対象 女性

講師 鈴木歩美  たるみは老けた印象を与えてしまいます。

定員 4名

材料費 なし

持ち物 なし

HP http://rerise.net

26 自分で出来る頭皮マッサージで白髪・薄毛・たるみ対策

ケアサロン リアン 上本郷 1007-17


受付 **0538-31-3430** (9:00 ~ 19:00) 不定休

開催日 ① 2/18(月) ② 2/24(日)

時間 9:00 ~ 10:30

エイジングによる髪の悩みは絶えないですね。白髪薄毛の原因と自宅で出来る対策法を教えます。

対象 どなたでも

講師 加藤侑真 

定員 5名

材料費 なし

持ち物 なし

HP http://liann-caresalon.com

27 たるまないお肌に結果の出るスキンケアの仕方!

エステティックサロン リアン 上本郷 1007-17


受付 **0538-31-3430** (9:00 ~ 19:00) 不定休

開催日 ① 2/17(日) ② 2/25(月)

時間 9:00 ~ 10:30

毎日行うスキンケア!お肌に結果の出る使い方を一緒に体験しながら伝授します!

対象 女性

講師 源馬沙也佳 

定員 4名

材料費 なし

持ち物 筆記用具・洗顔ネット

HP http://liann-caresalon.com

28 姿勢美人になりましょう

カイロプラクティック健骨屋・相談施設院 下神増 396-1


受付 **070-5333-5652** (9:00 ~ 19:00) 不定休

開催日 2/16(土)

時間 10:00 ~ 15:00

姿勢美人になりましょう。そして“背すじ”をのぼしましょう。

対象 小人から大人まで

講師 藤森照明 

定員 3名

材料費 なし

持ち物 運動のできる服装

HP www.n-t-destino.com/

29 基本のメイク講座

ポーラザビューティー 磐田店 富士見台 8-16

受付 **0538-30-7787** (9:30 ~ 18:00) 日曜定休

開催日 ① 2/19(火) ② 3/8(金)

時間 10:00 ~ 12:00, 13:00 ~ 15:00

今さら聞けないメイクの基本をアドバイスします。おみやげサンプル付き!

対象 20歳以上の女性

講師 安岡 

定員 6名

材料費 なし

持ち物 なし

30 正しい姿勢と健康な体

カイロプラクティックアラヤ 上野部 1462-5

受付 **0539-62-9188** (9:00 ~ 19:00) 不定休

開催日 ① 2/16(土) ② 2/24(日)

時間 10:00 ~ 11:30, 14:00 ~ 15:30

自分の体の弱みは知ってますか?早いうちを知って予防しましょう。

対象 どなたでも

講師 鈴木康信 

定員 3~4名

材料費 なし

持ち物 動きやすい服装、飲み物

31 心ほかほか、体スッキリ! HOT 笑いヨガ

くすりのアース 中泉 1-4-20 1階

受付 **0538-32-3800** (9:00 ~ 20:00) 日曜・祝定休

開催日 ① 2/16(土) ② 3/2(土) ③ 3/9(土) ④ 3/16(土)

時間 14:00 ~ 15:00 (今回の会場は2階です)

冬期限定!今回は温かい陶板浴室を利用したの笑いヨガ。心も体も潤いますヨ!

対象 どなたでも

講師 鈴木祐之 

定員 6名

材料費 なし

持ち物 筆記用具、軽い運動のできる服装、くつ下、タオル

32 体ほかほか抗酸化陶板浴健康体験講座!

抗酸化陶板浴 あ〜ず 中泉 1-4-20 2階

受付 **0538-32-2237** (9:00 ~ 20:00) 日曜・祝定休

開催日 ① 2/18(月) ② 2/21(木) ③ 2/26(火) ④ 3/11(月) ⑤ 3/13(水) ⑥ 3/15(金)

時間 14:00 ~ 15:00

抗酸化陶板浴あ〜ずで温活しませんかあ〜!心と体のメンテナンス&リフレッシュ!

対象 中学生以上で本施設未体験の方

講師 鈴木由美子 伊藤陽子 後藤淳美 

定員 6名

材料費 なし

持ち物 バスタオル1枚、タオル2枚、温浴服(長袖、長ズボン、くつ下)、筆記用具

まらセミ **趣味・つくる**



33 パワーストーンネックレス作り

treasure charis (トレジャー カリス) 西貝家367-2

受付 **090-9129-1093** (10:00 ~ 18:00) 不定休

開催日 ① 2/20(水) ② 3/2(土) ③ 3/6(水) ④ 3/15(金) ⑤ 3/19(火)

時間 10:00 ~ 12:00

お好きな大粒ストーン、サザレ石、ビーズでネックレスを作ります。

対象 幼稚園〜大人

講師 佐藤美宝 

定員 4名

材料費 1,500円(パワーストーン、ビーズ、その他(金具、チェーン、テグス))

持ち物 なし

HP https://ameblo.jp/charis-treasure

34 花のある暮らし 春の花束編

Flower buzz 今之浦 2-8-2 (パンヒルビル磐田内)

受付 **0538-36-8717** (10:00 ~ 19:00) 火曜定休

開催日 2/21(水)

時間 10:30 ~ 11:30, 13:30 ~ 14:30

春の花を使って花束の作り方を学びましょう。

対象 どなたでも

講師 太田 好是 

定員 5名

材料費 2,500円(花代)

持ち物 花ばさみ(お持ちの方)

*写真はイメージです。実際の花材とは異なります

35 春色のリースを作りましょう!

花工房ラ・バレット 上神増 2038-7 眞庭開業場所:ワークヒア磐田(見付2989-3)

受付 **080-1618-9179** (13:00 ~ 19:00) 不定休

開催日 ① 3/7(水) ② 3/16(土)

時間 10:00 ~ 12:00, 13:00 ~ 15:00

17cm角のホワイトボードにブリガ、ドライフラワー等で春色のリースを作ります。

対象 小学生以上(小学生のお子様は保護者同伴でお願いします。)

講師 杉田紀美子 

定員 4名

材料費 1,500円(花材)

持ち物 なし

HP https://hanakoubou369.jimdo.com

36 ずっと飾れる! バスケットアレンジ作り

Flower&Design Ym Deco (ウームデコ) 中泉146天字の5F(足立メガネ店内)

受付 **090-8803-0844** (10:00 ~ 18:00) 不定休

開催日 ① 3/12(火) ② 3/15(金) ③ 3/16(土) ④ 3/23(土) ⑤ 3/24(日)

時間 10:30 ~ 12:00

アーティフィシャルフラワー使用♪ギフトラッピング可能、リングピローにもなります。

対象 どなたでも

講師 Yuki 

定員 6名

材料費 2,000円(アーティフィシャルフラワー、リボンなど)

持ち物 なし

HP Instagram@ymdeco

お申し込み後、キャンセルする場合は必ずお店にその旨をお伝えください。

お申し込み時の注意事項

- 「まらセミのお申し込みです」とお電話ください。
- 各店の受付時間・定休日を確認の上、お電話ください。店舗ごとに異なります。
- 電話受付時間と営業時間とは異なりますので、ご注意ください。
- どの講座も定員になり次第、受付を締め切ります。
- 申込初日は、電話が混雑することが予想されますので、ご了承ください。
- 申込時に、受講時の持ち物や講座会場・駐車場などを必ず確認してください。
- 受講対象者が限定されている講座もありますので、ご注意ください。