

《要予約》

春の1day&特別講座

※受講料・教材費には消費税が含まれております。
※持ち物などの詳細は、お申込み時にご案内いたします。

顔のツボマッサージで
心も体も元気になれる

顔のツボと笑顔で心も体も元気になり肩・腰・脚も軽くなります。誰でも毎日簡単にできる健康法をお教えます。笑顔の練習でも明るい気持ちになれます。



- ★3月7日(土) 13:30~15:00
- ★講師: 山科 護 (整体師)
- ★受講料 1,100円 ★教材費 100円(資料代)

アロマで整える睡眠ケア講座

睡眠の質が変わるアロマの正しい使い方を学びましょう。深く眠れば心も体も健康に!そして美しく! ※女性限定



- ★3月17日(火) 10:30~12:00
- ★講師: 中野 ひとみ (日本ホリスティックアロマライフ協会ウェルネス認定アドバイザー)
- ★受講料 1,100円 ★教材費 500円

アロマオイルのプレゼント付き♪

腹式呼吸で心と身体を整える!



「最近ちょっとしんどい」そう感じた今が整え時。浅い呼吸がもたらす弊害から呼吸を意識的に変えて、骨格調整、自律神経ケア、睡眠の質改善など身体を整えていきます。プロのソプラノ歌手が伝授するレッスンで元気に輝きましょう。 ※歌は歌いません

- ★4月9日(木) 10:30~12:00
- ★講師: 美翠 真貴子 (ソプラノ/歌手・ボイストレーナー)
- ★受講料 1,650円

自分を知る手相講座



手相は十人十色。手のひらにある沢山の情報から自分を楽しく知ることができます。性質や傾向、才能や可能性を探って新しい自分を発見してみませんか。

- ★4月18日(土) 13:00~15:00
- ★講師: 侑嘉子 (手相リーディングアドバイザー)
- ★受講料 2,200円

資格取得

耳つぼセラピスト講座

耳つぼの歴史、症状別のつぼのポイントの説明から施術の手順、マッサージ方法、耳つぼジュエリーの作り方、貼り方までの実技を行い、ご自身のケアからマルシェの店舗、サロンメニューとして取り入れられる資格取得講座です。



- ★4月13日(月) 10:30~12:30
- ★講師: 末松 依里香 (NKR 耳つぼセラピスト協会認定講師)
- ★受講料 11,000円 ★教材費 22,000円(ティファロマ代込)

特別講座

楽しいガーデニング
(3回コース)

季節に合わせて、おしゃれな寄せ植えやハンギングを3回コースで楽しみます。植え方や育て方のコツも学びます。



- ★4月18日・5月16日・6月20日(土)
- ★A 10:00~12:00 B 13:30~15:30
- ★講師: 山口 正子 (日本ハンギングバスケット協会認定講師)
- ★受講料 5,610円(3回分)
- ★花材費 3,800円~(1回分) ※内容によって異なります

★お申込み・お問い合わせ★

カルチャーアカデミー 岐阜新聞・岐阜放送
〈マッサージ教室〉 岐阜市正木中1丁目1-1 1F 112F

TEL 058-295-2340 日曜定休

<http://culture.gifu-np.co.jp/> ※HP更新 2/24 頃

