まちゼミ 第16回 三原 得する街のゼミナール



開催期間 2025年 9月1日(月)～9月30日(火)

＼申込みは各店へ／ **申込受付開始日** 8月22日(金)

＼フォローお願いします／
三原まちゼミInstagram 講座情報どんどん発信中！

まちゼミとは？

得する街のゼミナール、略して『まちゼミ』。
お店の人が講師となって、プロならではの専門的な知識や情報、コツ、また趣味の楽しみなどを無料で受講者（お客様）にお伝えする少人数制のゼミです。各店で実施する講座を通じて、店主やスタッフとお客様のコミュニケーションの場から、信頼関係を築くことを目的としています。
主に三原商工会議所青年部会の会員事業所が講師となって、43講座を開催します。

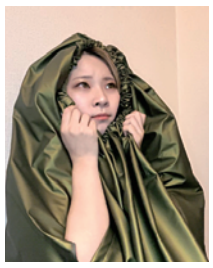
受講料は無料!! 安心してご受講して頂くため販売・勧誘はありません。

- ●内容により、材料費のみを頂戴する講座もあります。
- ●お申し込み後のキャンセルは材料費を頂戴する場合がありますのでご了承ください。
- ●材料費は原則として講座当日に会場で徴収いたします。(つり銭のいらないようにご用意お願いいたします)
- ●お申し込みは各店へお願いいたします。
- ●各講座、定員になり次第、受付終了となります。

※各講座の内容と実施に関するお問い合わせは、各店へお願いします。

講座の色に注目!! 4つのカテゴリーに分かれています。 美容健康 / 作る / 学ぶ / 食べる

01 冬に向けて温活対策! はじめてのよもぎ蒸し体験会



真冬に向けて正しい温活方法を実際によもぎ蒸しを体験しながらお話していきます。
(よもぎ蒸し体験時間は30分)

日時 1日(月) 9:00-10:00/ 6日(土) 9:00-10:00
8日(月) 18:00-19:00/13日(土) 18:00-19:00
会場 温活サロン 温と。
定員 各1名 材料費 2,000円
対象 女性 持ち物 なし

＼Instagram／

温活サロン 温と。
住 糸崎3-19-2 営 10:00-20:00
申込み受付 Instagramでの予約受付

02 魔法のブラシで 簡単コガオ



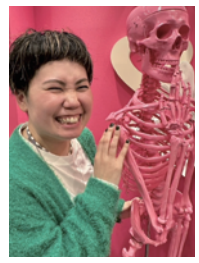
いつでも簡単にできちゃうお顔のむくみケア。
小顔矯正師がお伝えする有料級の小顔ケア。
プレゼント付き&まちゼミオリジナル講座！！

日時 1日(月)/2日(火)/3日(水) 9:00-10:00・11:00-12:00
会場 pongee
定員 各4名 材料費 1,500円
対象 どなたでも 持ち物 なし

＼Instagram／

pongee
住 糸崎2-9-27 営 月-金 9:00-17:00 土 9:30-16:00
申込み受付 Instagramでの予約受付

03 更年期の トリセツ講座



更年期は必ず来ます。知らないから怖い。知ることで、【予防】と【対処】を。あなたの更年期症状はどれくらいですか?

日時 1日(月)/2日(火)/3日(水) 13:00-14:00・15:00-16:00
会場 pongee
定員 各1組 材料費 なし
対象 どなたでも 持ち物 なし

＼Instagram／

pongee
住 糸崎2-9-27 営 月-金 9:00-17:00 土 9:30-16:00
申込み受付 Instagramでの予約受付

04 補聴器と 集音器の違いって?



新聞広告やテレビCMでよく見かける集音器。補聴器とどこが違うの?
補聴器と集音器の違いや、補聴器購入までの流れなどを分かりやすく解説するゼミです。

日時 1日/8日/12日/17日/22日/25日/29日 14:00-15:00
6日/13日/20日 11:00-12:00
会場 三原補聴器センター
定員 各1組 材料費 なし
対象 どなたでも 持ち物 なし

＼ホームページ／

三原補聴器センター
住 港町1-13-38 Mビル1階 営 9:00-18:00
申込み受付 9:00-18:00 ☎ 0848-29-9833

05 暮らしと珈琲 ～ガラパゴスの宝石～

アームズメソッド認証 iChigu Yugaku Coffee 一隅 遊学珈琲

暮らしが豊かになる珈琲と雑学のお話を、年間4トンしかとれない稀少な『ガラパゴスの宝石』の珈琲を飲みながら「ほっとするひと時」をお楽しみ下さい!

※8日(月)18:30開催は満月を見ながらの開催。ただし雨天・曇りの場合は屋内での開催。

日時 1日(月)/ 8日(月)/22日(月)/29日(月) 14:00-15:30
8日(月) 18:30-20:00
会場 三原市小泉町または本郷南6丁目 開催会場は参加者へ追ってご連絡します。 定員 各4名
対象 どなたでも 材料費 500円

一隅 遊学珈琲
住 無店舗営業
申込み受付 ☎ 080-4552-2098

06 【介護脱毛】って みんなやってる?



将来の介護に備えるVIO脱毛。って何するの?
早くやってれば良かった!のお声多数!
他人には聞けない悩みやご相談をこの機会に。
コッソリどうぞ♪

日時 2日(火) 9:00-9:45 / 5日(金) 12:00-12:45
8日(火) 9:00-9:45
会場 クリニカルサロンRIN
定員 各2名 材料費 なし
対象 どなたでも 持ち物 なし

＼LINE／

クリニカルサロンRIN
住 宮沖3-5-2坂岡ビル2階 営 9:00-17:00
申込み受付 LINEにて(右側QRより)

07 一緒に書こう! わたしの未来ノート



三原市作成の未来ノートを使って、これからの暮らしの希望や備えを考えてみましょう。少人数で気軽に書ける体験会です。

日時 2日(火) 9:30-11:00 /15日(月) 10:00-11:30
25日(木) 16:00-17:30
会場 みはらしさぽーと行政書士事務所
定員 各4名 材料費 500円 (未来ノートお持ちの方は無料)
対象 どなたでも 持ち物 お持ちであれば未来ノートと筆記用具

＼LINE／

みはらしさぽーと行政書士事務所
住 糸崎2-11-11 2階 営 9:30-19:30
申込み受付 10:00-19:00 ☎ 070-1876-8966 か LINE

08 未来に残す1枚を一緒に 考える【終活写真】の相談会



自分らしく、家族の心に残る終活写真選びを、グランプリ受賞プロカメラマンが一緒に探します。見送られたご家族のお写真、これから撮る写真についてのご相談もOKです。

日時 2日(火)/9日(火)/16日(火) 10:00-11:00
会場 有限会社冨士写真館
定員 各3名 持ち物 お写真または、お写真データ(出来れば複数)
対象 ご本人、ご家族、お身内を見送られた方、どなたでも

＼ホームページ／

有限会社冨士写真館
住 本町1-7-34 営 9:00-18:00
申込み受付 9:00-18:00 ☎ 0848-62-2409

09 ペットの防災 大切な家族を守るマメ知識



災害時!ペットをどう守る?
家庭での備えや避難のポイントなど、防災の基本をご紹介します。

日時 2日(火)/11日(木)/15日(月) 10:30-11:30
会場 よしながふとん店（宮浦3-6-26）
定員 各3組 材料費 なし
対象 どなたでも 持ち物 なし

＼ホームページ／

ペットセレモ星結の丘 (ほしゆいのおか)
住 久井町坂井原1411-39 営 9:00-17:00 時間外対応可
申込み受付 9:00-17:00 ☎ 0847-32-7411

10 腸と暮らす 毎日を作る講座



腸活を始める方の入門講座です!
お菓子なども用意しておりますのでお子様も同伴OKです。どなたでもお気軽に受けていただけます。

日時 3日(水) 10:00-11:00・14:00-15:00
17日(水) 10:00-11:00/21日(日) 14:00-15:00
会場 温活サロン 温と。(糸崎3-19-2)
定員 各5名 材料費 なし
対象 どなたでも 持ち物 なし

＼Instagram／

美腸プランナー suzune
申込み受付 Instagramでの予約受付

11 YouTubeには出来ない!? あなたの動きのクセ分析



動画を学んでも「なんか違う…」
20数年の施術経験であなたのクセを分析し改善のアドバイスを、提案します。

日時 3日(水) 19:00-20:30/11日(木) 10:00-11:30・14:00-15:30
18日(木) 10:00-11:30 14:00-15:30
会場 いやし処 木陰屋
定員 各1組 材料費 なし
対象 どなたでも 持ち物 動きやすい服装

＼ホームページ／

いやし処 木陰屋
住 宮浦3-29-27 営 9:00-22:00
申込み受付 9:00-19:00 ☎ 0848-62-6275

12 ゆるっと終活カフェ



まずはゆるっと話してみませんか?
お茶とお菓子を囲みながら、これからの暮らしや終活について語り合う、小さくてあったかいお話し会です。

日時 4日(木) 14:30-15:45
16日(火) 14:00-15:15/27日(土) 10:00-11:15
会場 みはらしさぽーと行政書士事務所
定員 各5名 材料費 400円(お茶・お菓子代)
対象 終活について考えてみたい方 持ち物 筆記用具

＼LINE／

みはらしさぽーと行政書士事務所
住 糸崎2-11-11 2階 営 9:30-19:30
申込み受付 10:00-19:00 ☎ 070-1876-8966 か LINE
(12:00～13:00は除く)

13 腸活! 酵素ドリンク飲み比べ



腸は第二の脳と呼ばれています。腸をキレイにすることで、老化も防ぎ、健康へ導きます。酵素ドリンクを飲み比べながらお話しませんか?
新発売のダイエットゼリーもご試食していただけます。クーポン券もプレゼント。

日時 4日(木)/13日(土)/16日(火)/21日(日) 10:00-10:45
13日(土) 14:00-14:45
会場 Feliz one
定員 各4名 材料費 500円
対象 どなたでも 持ち物 なし

＼LINE／

Feliz one
住 円一町4-1-40 営 10:00-20:00 土日 10:00-16:00
申込み受付 10:00-19:00 ☎ 0848-62-5506

14 自分に合った枕の高さが わかる快眠枕講座



枕を何個買ってもしっくりこない。そんな枕難民の方に、今お使いの枕が合っているか、また、どんな枕が合うのかお教えします。また枕計測器であなたに合った枕の高さも計測します。

日時 4日(木) 11:00-11:45/ 9日(火) 14:00-14:45
16日(火) 14:00-14:45
会場 よしながふとん店
定員 各3名 材料費 なし
対象 どなたでも 持ち物 お使いの枕(ご希望の方)

＼Instagram／

よしながふとん店
住 宮浦3-6-26 営 9:00-18:00
申込み受付 9:00-18:00 ☎ 0848-64-4120

15 大人のための 絵本を楽しもう!



昨年の大人の絵本を読む講座が好評につき今年もやります!店主と一緒に絵本を読んでお話ししませんか?オススメをお待ちいただいてもOK。聞くだけでもOKです。

日時 4日(木)/11日(木) 14:30-16:30
7日(日) 10:00-12:00
会場 こどもとおとなの絵本屋テンキアメ
定員 各4名 材料費 300円(お茶・お菓子代)
対象 どなたでも 持ち物 なし

＼Instagram／

こどもとおとなの絵本屋テンキアメ
住 城町2-4-20 営 10:00-16:30
申込み受付 10:00-16:30 (水・金・日) ☎ 050-8884-8984
InstagramのDMからも受付可

16 カレー屋さんで学ぶ! お米づくりの話



大切なお米と農業の話を大和町産のおいしいご飯と特製カレーを食べながら楽しく学ぼう!
大和町で9月14日開催「コメサンタフェス」稲刈り券プレゼントもあります♪

日時 4日(木)/10日(水)/12日(金) 18:00-19:00
6日(土) 13:00-14:00
会場 Curry NaNa
定員 各8名 材料費 1,500円
対象 どなたでも 持ち物 なし

＼Instagram／

Curry NaNa
住 本町3-14-19 営 11:00-16:00
申込み受付 11:00-16:00 ☎ 070-5376-9398

17 うちの子、今いくつ? ペットの終活入門



いつまでも可愛いペットたち。元気な時に「うちの子の終活」を考えてみませんか?
年齢に応じた健康管理と、エンディングノートを少しずつ。
それも家族にできる愛のかたちです。

日時 5日(金)/13日(土)/17日(水) 10:00-11:00・14:00-15:00
会場 ペットセレモ星結の丘 or ドッグラングリーンフィールド
定員 各1組 材料費 なし
対象 どなたでも 持ち物 なし

＼ホームページ／

ペットセレモ星結の丘 (ほしゆいのおか)
住 久井町坂井原1411-39 営 9:00-17:00
申込み受付 9:00-17:00 ☎ 0847-32-7411

18 集まれ!出店してみたい人! イベント相談会



ハンドメイドやフード&ドリンク販売などチャレンジしてみたい人!三原駅前の広場で出店してみませんか?開催・告知について専門家が相談に乗ります!

日時 5日(金)10:00-11:00/9日(火)15:00-16:00
13日(土)/14日(日) 14:00-15:00
会場 三原駅前 キオラスクエア広場
定員 各4名 材料費 なし
対象 どなたでも 持ち物 なし

＼LINE／

株式会社KOTOYA
住 明神2-15-7 営 10:00-17:00
申込み受付 9:00-19:30 (土日祝平日OK) ☎ 090-8359-5617

19 はじめてのアロマ ～暮らしにアロマを～



香りを楽しみながら“アロマとは”を学び、暮らしへの取り入れ方もご紹介します。講座後はオリジナルスプレーを作ります！

日時 5日(金)10:00-11:30/12日(金)13:00-14:30
18日(木)10:00-11:30/28日(日)10:00-11:30
会場 Attirer
定員 各3名 材料費 500円
対象 女性（女性と同伴で男性も可能）

\Instagram/

Attirer
住 円一町（予約後に詳細をお知らせします） 営 10:00-15:00
申込み受付 10:00-15:00 ☎ 080-4800-2145

20 はじめての美姿勢ヨガ



忙しい日常から離れゆったりとした時間を過ごし心と身体を整えませんか?元バレエダンサーが教える美姿勢をテーマにした初心者向けヨガクラス。

日時 5日(金)10:30-11:45/18日(木)10:30-11:45
23日(火)10:30-11:45
会場 る・りあん音楽教室
定員 各8名 材料費 なし
対象 どなたでも 持ち物 動きやすい服装 飲み物

\LINE/

る・りあん音楽教室
住 皆実1-21-15 営 10:00-20:00
申込み受付 9:00-19:00 ☎ 090-6846-8106

21 金属で遊ぼう！ ～溶接にチャレンジ～



金属どうしをくっつけるには溶接をするのが一般的です。手順を守れば子供でも可能です。何を作るかは当日までのお楽しみ!(保護者1名ご同伴ください)

日時 5日(金)15:00-16:30
会場 (有)三愛機工 新倉工場
定員 各2名 材料費 なし
対象 小学生（原則4年生以上） 持ち物 汚れてもいい服装

\ホームページ/

有限会社 三愛機工
住 新倉2-13-11 営 8:30-17:00
申込み受付 8:30-17:00（平日） ☎ 090-1015-6605

22 肩こり腰痛にアロマとセルフ筋膜リリース



慢性的な肩こり・腰痛に毎日「ほぐす」「ゆるめる」「めぐらせる」。自宅で毎日行いたくなるアロマケア・棒ビクスセルフ筋膜リリースが体験できます。

日時 6日(土)/21日(日) 10:00-11:30
会場 三原整体ちかみち 対象 どなたでも
定員 各3名 材料費 1,500円

三原整体ちかみち
ここから/いまここ
住 宮浦4-9-5（ニチエー宮浦店併設） 営 9:00-16:30 営 10:00-16:00
申込み受付 9:00-18:00 ☎ 070-9075-7531

23 親子で参加！「おみせやさんごっこ」でお金の大切さを学ぼう！



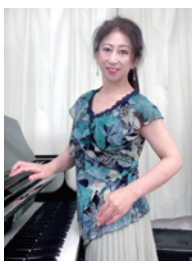
お金のクイズやおみせやさん体験を通して、楽しみながら「お金の大切さ」や「感謝の気持ち」を学べる講座です。

日時 6日(土)10:00-12:00/14日(日) 10:00-12:00
会場 三原市芸術文化センターポポロ 会議室大
定員 各5組 材料費 なし
対象 3歳～小学校低学年のお子様と親御さん

\LINE/

キッズマネースクールわかば校
住 中之町4-3-29 営 9:00-17:00
申込み受付 9:00-18:00 ☎ 080-2885-0064

24 ピアノで脳トレ＆笑顔



指を動かしながらピアノにチャレンジ！
脳の活性化と笑顔が広がる、シニア向けの優しい音楽体験です。初めての方大歓迎！

日時 8日(月)10:30-11:30 / 19日(金)10:30-11:30
29日(月)10:30-11:30
会場 る・りあん音楽教室
定員 各3名 材料費 なし
対象 どなたでも 持ち物 なし

\Instagram/

る・りあん音楽教室
住 皆実1-21-15 営 10:00-20:00
申込み受付 10:00-20:00 ☎ 090-9732-6163

25 はじめまして 生理ちゃん



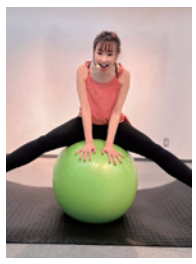
はじめての生理。どうしたらいい？何を我が子に伝える?周りに聞けない、教えてほしい、不安や悩みをここで解決！

日時 8日(月)/ 22日(月) 13:00-14:00・15:00-16:00
会場 pongee
定員 各1組 材料費 なし
対象 どなたでも 持ち物 なし

\Instagram/

pongee
住 糸崎2-9-27 営 月・金 9:00-17:00 土 9:30-16:00
申込み受付 Instagramでの予約受付

26 初めてでも安心、ゆっくりはじめるストレッチヨガ☆



体がかたくても大丈夫◎
ゆったりストレッチで体をリセット!
リラックスしながら気持ちよく動ける、日々の疲れやコリをスッキリほぐして、元気をチャージしましょう♪

日時 9日(火)18:00-18:45/23日(火)18:00-18:45
会場 宮浦コミュニティセンター（宮浦6-9-22）
定員 各15名 対象 どなたでも
持ち物 室内シューズ、飲み物、ヨガマット（なければバスタオル）

\LINE/

株式会社Switch
住 東広島市西条昭和町1-15 ビーズステージ303 営 10:00-17:00
申込み受付 10:00-17:00 ☎ 090-9419-2284

27 自分の肌を知って、お手入れ始めよう



メナードの専用測定器やスコープを使って肌状態を測定します。肌状態に合わせたお手入れを提案、実際にお顔で体験していただきます。

日時 10日(水)/11日(木)/12日(金)/13日(土)
9:30-10:30・11:00-12:00・13:00-14:00
会場 メナードフェイシャルサロン Mihara
定員 各1名 材料費 なし
対象 男女問わず誰でも 持ち物 なし

\ホームページ/

メナードフェイシャルサロン Mihara
住 古浜1-7-23 営 9:00-18:00
申込み受付 9:00-18:00 ☎ 090-5694-7331

28 米粉で作ろう！グルテンフリーな手づくりパン！

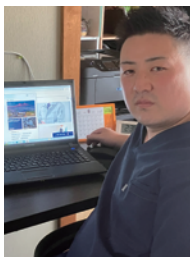


小麦粉よりも簡単にできる米粉パン！
お家でも簡単にできるレシピをご紹介します。

日時 10日(水)/11日(木)/13日(土) 14:30-16:00
会場 かねしょうカフェ
定員 各10名 材料費 500円
対象 どなたでも 持ち物 筆記用具

株式会社 かねしょう
住 港町3-3-1 営 11:00-15:00 休 日・月
申込み受付 11:00-15:00 ☎ 0848-64-3210

29 明日から使える！選ばれるための強み伝え方講座



お客さんに選ばれる理由を言葉にできていますか?
強みの発見と伝え方のコツを学び、新規顧客、リピーターを獲得するためのヒントを持ち帰っていただきます！

日時 10日(水)18:00-19:00/24日(水)18:00-19:00
会場 三原市芸術文化センターポポロ 小会議室
定員 各6名 材料費 なし
対象 事業者様 持ち物 PC、筆記用具

りばぶる
住 東町2-13-1-3 営 9:00-18:00
申込み受付 9:00-18:00 ☎ 090-4109-2312

30 三原だるまの面相描を体験しよう！



三原の伝統工芸品である三原だるまの面相描が体験できます。

日時 11日(木) 16:00-17:00/ 12日(金) 16:00-17:00
会場 広島県信用組合 三原支店
定員 各3組 材料費 なし
対象 小学生まで1名、保護者1名 持ち物 汚れてもいい服装

広島県信用組合 三原支店
住 宮沖1-7-1 営 9:00-15:00 休 土・日・祝
申込み受付 8:30-17:30 ☎ 0848-64-8555

31 自分にご褒美！POPピラティス



三原初開催！話題のPOPピラティスで体幹トレーニング♪レッスン後はお茶とお菓子で、心も体もリフレッシュする特別時間を。

日時 12日(金)19:00-20:30
会場 三原市芸術文化センターポポロ 練習室1
定員 8名 材料費 300円(お茶・お菓子代)
対象 どなたでも 持ち物 動きやすい服装 水分・ヨガマット

\Instagram/

K's Noside zpスタジオ
申込み受付 9:00-17:00 ☎ 090-7168-2283

32 傾聴?聴く力? そもそも何?を解決♪



最近よく耳にする「傾聴」♪
聴く力に自信がない…そもそもどうすればいいの?
そんな想いを分かりやすく解決します♪

日時 13日(土)/14日(日)/15日(月) 10:00-11:00
会場 こどもとおとなの絵本屋 テンキアメ(城町2-4-20)
定員 各1名 材料費 なし
対象 どなたでも 持ち物 お飲み物

\Instagram/

iruyo
☎ 080-2342-1541
申込み受付 電話・ショートメール Instagramにて

33 ドリップバックを作ってみよう！



世界にひとつだけのドリップバック作り。パッケージにメッセージや絵を描いて、大切なあの人に贈るのもオススメ♡1組1～2名様でご参加いただけます。

日時 13日(土)10:00-11:00/20日(土)10:00-11:00
会場 arica（本町1-7-29-2F）
定員 各3組 材料費 500円
対象 小学生から 持ち物 なし

\LINE/

CAFE RICO
申込み受付 LINEにて（右側QRより）

34 美味しい紅茶の淹れ方＆風船の遊び方講座



【紅茶講座】
おうちで手軽に美味しい紅茶を楽しみませんか?
ティーバッグで淹れるコツを教えます。
【風船講座】
お子様と楽しむ普段の風船遊び、少しアレンジしてみましょう！

日時 15日(月)11:00-12:30
23日(火)11:00-12:30
会場 マルシェ・インザルーム（城町1-20-22 1F）
定員 各4名 材料費 1,000円
対象 大人向け 持ち物 お持ち帰り用の袋

月曜日のyuka
住 城町1-20-22 1F（マルシェ・インザルーム内） 営 日曜・月曜 11:00-18:00
バルーンショップBunbun
住 三原・尾道拠点に広島県東部エリア
営 平日18:00以降・土日祝

\LINE/

申込み受付 LINEにて（右側QRより）
（平日は返答が遅い場合があります）

35 ドキドキを味方に♡話し方にスイッチON♧



FMみはらパーソナリティ×バスガイド×婚活コーディネーターの経験から、会話が弾むヒントを伝授!
楽しく実践しながら、あなたのコミュニケーション力をUP！

日時 15日(月)14:00-15:00/21日(日)13:00-14:00
会場 こどもとおとなの絵本屋 テンキアメ(城町2-4-20 ※店舗貸切)
定員 各1名 材料費 なし
対象 どなたでも 持ち物 飲み物・筆記具

\Instagram/

結婚・婚活サポートharunohi ～ハルノヒ～
申込み受付 Instagramでの予約受付

36 簡単な野菜の保存の仕方教えます！



忙しくて野菜などまとめ買いする方へ、簡単に野菜を保存する方法を教えますよ。今回も夕方にゼミを開催します。気軽にお越しください。

日時 16日(火)/17日(水)18日(木)/19日(金)/22日(月)
13:00-14:00/18:00-19:00
会場 竹野八百屋
定員 各3名 材料費 なし
対象 どなたでも 持ち物 筆記用具

竹野八百屋
住 城町1-21-17 営 8:00-18:00 休 不定休
申込み受付 9:00-18:00 ☎ 090-8604-6497

37 本について話そう！



書店員21年目の店主とおススメの本についてお話しませんか?小人数でゆっくり話しましょう。今回は現代作家の小説・エッセイに限定します。
(海外・歴史小説以外)

日時 16日(火) 14:30-16:30
20日(土)/28日(日) 10:00-12:00
会場 こどもとおとなの絵本屋テンキアメ
定員 各4名 材料費 300円(お茶・お菓子代)
対象 どなたでも 持ち物 おススメ本を3冊

\Instagram/

こどもとおとなの絵本屋テンキアメ
住 城町2-4-20 営 10:00-16:30
申込み受付 10:00-16:30（水・金・日） ☎ 050-8884-8984
InstagramのDMからも受付可

38 「うちの店もInstagramはじめなきゃ！」インスタスタート講座



Instagramをまだ始めていない、ほぼ活用できてないという事業所さん必見！
何からやればいいか・インスタ基本・反応を上げるには？などをお伝えします。

日時 16日(火) 15:00-16:30/18日(木) 15:00-16:30
会場 みはら広告
定員 各1組 持ち物 スマホ、タブレット、PC
対象 三原市内の事業所のSNS担当者さん

\ホームページ/

みはら広告
住 館町1-3-23-101 営 9:00-17:00
申込み受付 9:00-17:00 ☎ 070-5305-3133

39 三日坊主卒業！"続く私"になるピラティス



続けるのが苦手な方、大歓迎！
お楽しみワークでマインドセットをし、その後簡単なエクササイズを。きっと『やらなきゃ』ではなく『やりたくなる』よ♡

日時 18日(木)9:00-10:00・13:30-14:30
26日(金)9:00-10:00・13:30-14:30
会場 conditioning salon ulu(ウル)
定員 各2名 持ち物 飲み物 動きやすい服装
対象 女性

\LINE/

conditioning salon ulu(ウル)
住 久井町江木134-5 営 9:00-17:00
申込み受付 LINEにて（右側QRより）

40 簡単なのに本格的!? オーロラを描いてみよう！



クレヨンで簡単！ 誰でも本格的なオーロラが描ける！ 身近な画材を使った裏技をスタッフが丁寧にお教えします。
※出来上がった作品は額に入れてお持ち帰り頂けます。

日時 20日(土) 10:00-11:00・14:00-15:00・16:00-17:00
会場 株式会社ヒロヨシ
定員 各4名 材料費 300円 持ち物 なし
対象 どなたでも ※小学生以下のお子様は保護者の方と一緒にご参加下さい

\ホームページ/

株式会社ヒロヨシ
住 皆実2-1-5 営 8:00-19:00
申込み受付 10:00-17:00 ☎ 080-8764-3757

41 介護予防推進リーダーによる棒ビクス体験会



三原市で初開催!ひのきの専用棒を使った簡単・安全な運動「棒ビクス」はシニアの方でも無理なくストレッチ&筋膜リリースが出来る驚きエクササイズです。

日時 21日(日)14:00-15:30/29日(月)10:00-11:30
会場 三原市芸術文化センターポポロ
定員 各12名 材料費 なし
対象 65歳以上 持ち物 なし

\LINE/

三原整体ちかみち
住 宮浦4-9-5（ニチエー宮浦店併設） 営 9:00-16:30
申込み受付 9:00-16:30 ☎ 070-9075-7531

42 ZUMBAで踊って笑ってお茶時間



ZUMBAで楽しく30分踊ったあとは、体幹トレーニングでスッキリ♪レッスン後はお茶とお菓子で、笑顔あふれるおしゃべりタイム。

日時 29日(月)19:00-20:30
会場 三原市芸術文化センターポポロ 練習室1
定員 8名 材料費 300円(お茶・お菓子代)
対象 年齢制限なし 性別も問いません 持ち物 運動靴・水分 動きやすい服装

\Instagram/

K's Noside zpスタジオ
申込み受付 9:00-17:00 ☎ 090-7168-2283

43 レーザーではないシミケア体験＆お肌診断



お肌に傷をつけない安全なシミケアを体験、シミのタイプを診断します。
また、肌診断機を用いてお肌の測定も！
メイクを落とさず受講が可能です。

日時 営業時間内で随時。相談にて決定。
（講座は1時間）
会場 シミ専門・美顔専門Aiam
定員 各1名 材料費 なし
対象 女性限定 持ち物 なし

\LINE/

シミ専門・美顔専門Aiam
住 三原市宮浦5丁目28-20 アーバンエクセル4-101 営 9:00-20:00
申込み受付 9:00-20:00 ☎ 090-3889-3625

主催 三原商工会議所青年部会
三原市皆実4-8-1

▼ お問い合わせ
☎ 0848-62-6155
三原商工会議所

まちゼミ 三原 検索

三原商工会議所青年部会 Instagram