

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)
Attirer
〒910-0001 富山県富山市
10:00-15:00
申込み受付 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
る・りあん音楽教室
〒910-0001 富山県富山市
10:00-20:00
申込み受付 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)三菱機工 新倉工場
定員 各2名 材料費 なし
対象 小学生(5年生以上) 持ち物 汚れても
いい服装
三菱機工
〒910-0001 富山県富山市
8:30-17:00
申込み受付 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」「めぐるせる」。
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
〒910-0001 富山県富山市
10:00-16:00
申込み受付 070-9075-7531

23 親子で参加！
「おみせやさんっこ」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
キッズマネースクールわかば校
〒910-0001 富山県富山市
9:00-17:00
申込み受付 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
る・りあん音楽教室
〒910-0001 富山県富山市
10:00-20:00
申込み受付 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
pongee
〒910-0001 富山県富山市
9:00-17:00
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
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(なければヨガマット)
株式会社Switch
〒910-0001 富山県富山市
10:00-17:00
申込み受付 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
メナードフェイシャルサロン Mihara
〒910-0001 富山県富山市
9:00-18:00
申込み受付 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
〒910-0001 富山県富山市
11:00-15:00 日・月
申込み受付 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
できます！

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
りばぐる
〒910-0001 富山県富山市
9:00-18:00
申込み受付 090-4109-2312

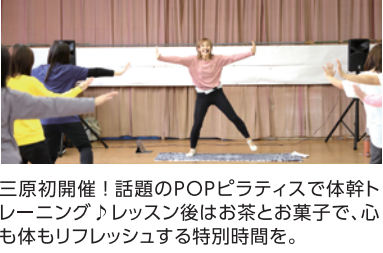
30 三原だるまの
面相描を体験しよう！



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
〒910-0001 富山県富山市
9:00-15:00 日・土・祝
申込み受付 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
K's Noside zpスタジオ
〒910-0001 富山県富山市
9:00-17:00
申込み受付 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
…そもそもどうすべ
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 デンキアメ(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
iruyo
〒910-0001 富山県富山市
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
CAFE RICO
〒910-0001 富山県富山市
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
してみよう!

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
〒910-0001 富山県富山市
11:00-18:00
PALERONショップBunbun
〒910-0001 富山県富山市
11:00-18:00
申込み受付 LINEにて(右側QRより)



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 デンキアメ(城町2-4-20 ※店購買切)
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
結婚・婚活サポートharunohi
～ハルノヒ～
〒910-0001 富山県富山市
申込み受付 Instagramでの予約受付



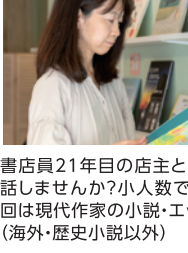
36 簡単な野菜の
保存の仕方教えます！



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
〒910-0001 富山県富山市
8:00-18:00 日不定休
申込み受付 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 デンキアメ
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3冊
こどもとおとなの絵本屋 デンキアメ
〒910-0001 富山県富山市
10:00-16:30
申込み受付 050-8884-8984



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!
何からやればいいのか・
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
みはら広告
〒910-0001 富山県富山市
9:00-17:00
申込み受付 070-5305-3133



39 三日坊主卒業！
"続私"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。きつと「やらなきゃ」では
なく「やりたくなる」♡♡

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
対象 女性
conditioning salon ulu(ウル)
〒910-0001 富山県富山市
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参加下さい
株式会社ヒロヨシ
〒910-0001 富山県富山市
8:00-19:00
申込み受付 080-8764-3757



41 介護予防推進リーダーに
よる棒ビクス体験会

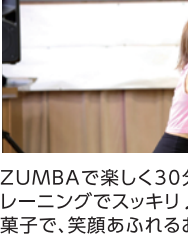


三原市で初開催!ひ
のきの専用棒を使
った簡単・安全な運
動「棒ビクス」はシ
ニアの方でも無理
なくストレッチ&
筋膜リリースが
出来る驚きエクサ
サイズです。

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
三原整体ちかみち
〒910-0001 富山県富山市
9:00-16:30
申込み受付 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 各1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
K's Noside zpスタジオ
〒910-0001 富山県富山市
9:00-17:00
申込み受付 090-7168-2283



43 レーザーではない
シミクア体験&お肌診断



お肌に傷をつけない
安全なシミクアを体
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
シミ専門・美顔専門Aiam
〒910-0001 富山県富山市
9:00-20:00
申込み受付 090-3889-3625

