

09 サイクリングを始めてみませんか？



体力に自信がなくても大丈夫！スポーツ自転車の始め方や楽しみ方をわかりやすくお伝えします。実際に自転車に乗って約40分、一緒にサイクリングしましょう！
※駐車場あり

日時 3日(土)・14日(水)・18日(日)・25日(日)
10:00-11:30
会場 BOND CYCLE みはら
定員 各3名 **持ち物** 自転車は無料でお貸しします。
対象 成人の方(動きやすい服装をお願いします) 
BOND CYCLE みはら
〒和田3-2-27 図 10:00～18:30 図水
申込み受付 ☎ 080-3880-8098 

10 マルシェを考えている方！三原駅前広場イベント相談会



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 3日(土)・6日(火)14:00-15:00
16日(金)17:00-18:00
会場 三原駅前 キオラスクエア広場
対象 どなたでも **定員** 各4名 
株式会社 KOTOYA
〒明神2-15-7 図 10:00～19:00
申込み受付 ☎ 090-8359-5617 

11 歌いながら、はじめての「脳トレゆるダンス」



懐かしいメロディに合わせて、歌いながら、ゆったり身体を動かして笑顔と元気と歩数をチャージしましょう。運動不足の解消や、ストレス解消になりますよ。

日時 4日(日)・9日(金)・21日(水)
10:00-10:45
会場 る・りあん音楽教室
定員 各8名 **持ち物** タオル・飲み物・室内シューズ
対象 どなたでも 
る・りあん音楽教室
〒皆実1-21-15 図 10:00～20:00 図日
申込み受付 ☎ 090-9732-6163 

12 バレエってどんなの？！みんなでやってみよう！



バレエのレッスンで基礎体力がつきます！姿勢も良くなり、心の安定にも繋がります。男女不問！楽しく踊りながら、元気な身体を作りましょう！

日時 ①4日(日)・18日(日) 10:00-10:45
②11日(日)・25日(日)10:45-12:00
会場 藤田真弓バレエ教室 **定員** 各3名
持ち物 Tシャツなど動きやすい服装・タオル・飲み物
対象 ①3～5歳・②小学1～4年生
藤田真弓バレエ教室
〒城町1-23-1 中北ビル4階 図月・水
図 火木金…16:00～19:00
土日…10:00～18:30
申込み受付 ☎ 090-1687-8406 


13 おうちごはんがカフェ風になる盛り付けのコツ



普段の料理を少しキレイに見せるコツを学びながら、実際に一緒に盛り付けてみませんか？盛り付けた後はおしゃべりを交えた試食交流あり。
※イメージです
※駐車場あり

日時 4日(日)・14日(水)10:30-12:00
会場 カフェもみの木 **定員** 各6名
材料費 1,000円(ドリンクつき) **持ち物** エプロン
対象 どなたでも(お一人様、お子連れ歓迎)
カフェもみの木 図 港町3-2-27
図 9:00～15:00 図水・日・祝
申込み受付 ☎ 080-3894-5020 


14 クレンジングで毛穴が変わる！毛穴美人になる正しい毛穴の洗い方



クレンジングはメイクを落とすだけのものだと思っているいませんか？毛穴が気になる方、正しいクレンジングの仕方です。毛穴を洗い、毛穴美人を目指しましょう！

日時 5日(月)・19日(月)・26日(月)
10:00-11:00・12:00-13:00
会場 Renry(ご予約時に住所詳細をお伝えします)
定員 各1名
対象 女性 
毛穴専門サロン Renry
〒中之町1丁目 図 10:00～16:00 図土日祝
申込み受付 ☎ 080-2116-5577 

15 やってみようよ！柔道！！



柔道に触れてみよう！受け身や回転運動を通じて、バランス感覚や自分の身を守る力を身につけよう！！

日時 5日(月)・19日(月)・26日(月)19:00-20:00
会場 三原市立第二中学校 2F武道場
持ち物 動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル
定員 各5名 **対象** 小学生以上 
AQUA JUDO CLUB
図 19:00～20:30
申込み受付 ☎ os03691121@yahoo.co.jp 

16 香りで整える、わたし時間。～心とからだのセルフケアアロマ～



アロマ初心者さん大歓迎！好きな香りを選びながら、ほっとひと息つける時間を。世界にひとつだけのオリジナルアロマスプレーをつくります。暮らしに香りを取り入れて、心地よい毎日を！
※駐車場あり

日時 6日(火)・18日(日)10:00-11:30
会場 西町十貨店(西町2-5-9)
定員 各4名 **対象** どなたでも
材料費 500円(アロマスプレー材料費) 
ここから/いまここ
〒西町2-5-9 図 9:00～16:00 図月・金
申込み受付 LINEにて(右側QRより) 
(9:00～16:00)

17 フェムケア矯正って何？～なかつたらしいのにを叶える技術～



☒ 生理痛 ☒ むくみ
☒ 骨盤の歪み
☒ 尿もれ
☒ 更年期
☒ 姿勢
1つでも当てはまる方&気になる方は、ぜひ体験にきてください！

日時 7日(水)・25日(日) 10:00-10:45・10:30-11:15
11:00-11:45・11:30-12:15・12:00-12:45
会場 サン・シープラザ
定員 各2名
対象 小学生以上(男性もOK) 
pongee
〒糸崎2-9-27 図 9:00～17:00 図日・祝
申込み受付 右側のQRコードより 

18 運動が苦手な60歳からの椅子ヨガ！体のお悩み相談会



座りっぱなしは認知症や寝たきりのリスク大！運動が苦手でも、椅子ヨガなら膝や腰に優しく病気を予防できます。気になる身体の不調も、お気軽にご相談ください。

日時 7日(水)・21日(水) 13:00-14:00
会場 Like yoga&pilates
定員 各4名 **対象** 60歳前後～
持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル 
Like yoga&pilates
〒八幡町(かがり)336-1
申込み受付 ☎ 090-3553-0096 
(11:00～19:00)

19 肩・腰スッキリ！疲れを明日に持ち越さないセルフケア



呼吸に合わせて、仕事や家事で凝り固まった体を心地よくほぐしませんか？おうちでも気軽に続けられる、1日の疲れをリセットするヨガポーズをご紹介します。

日時 8日(木)・22日(木) 18:00-19:00
会場 サン・シープラザ
定員 各5名 **対象** どなたでも
持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル 
Like yoga&pilates
〒八幡町(かがり)336-1
申込み受付 LINEにて(右側QRより) 

20 からだのミカタ講座～あなたの動きのクセを分析～



運動不足の自覚はあるけど…という方。25年の施術経験からあなたの動きのクセを分析して、それに合うセルフケア法を提案。

日時 8日(木)・22日(木)10:30-12:00・14:00-15:30
会場 いやし処 木陰屋
対象 どなたでも
定員 各1組 **持ち物** 動きやすい服装 
いやし処 木陰屋
〒宮浦3-29-27 図 9:00～22:00 図木
申込み受付 ☎ 0848-62-6275 
(9:00～19:00)

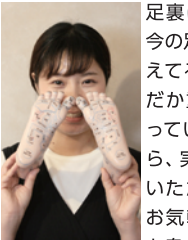
21 布を使ったピラティスで肩・股関節スッキリ！



布を使ったピラティス(ストレッチーズ)を体験。肩や股関節を気持ちよく動かし、体の動かしやすさを感じてみませんか？希望者にはLINE登録で自宅で行える簡単エクササイズ動画をプレゼント。

日時 8日(木)・16日(金)・30日(金)19:15-20:30
会場 三原市芸術文化センターボポボロ練習室1(30日のみ練習室2)
定員 各5名 **対象** どなたでも
持ち物 動きやすい服装、飲み物、ヨガマット 
K's Noside zpスタジオ
図 9:00～17:00
申込み受付 ☎ 090-7168-2283 

22 あなたの足、どんな足？足裏から整える足つぼ体験



足裏にゆっくり触れながら、今の足の状態をチェック！「冷える」「むくんでる」「なんだか重い」など、普段気になっていることもお聞きしながら、実際に足つぼを体験していただけます。初めての方もお気軽に、足つぼでほっとひと息つきに来てください。

日時 10日(土)・14日(水)・26日(月)・31日(土)
10:00-11:00
会場 プライベートサロン 糸(ご予約時に住所詳細をお伝えします)
定員 各1名 **対象** 女性 
糸
〒皆実 図 10:00～17:00 図不定休
申込み受付 LINEにて(右側QRより) 

23 漠然とした不安をスッキリ解決！50代から間に合う資産形成入門



子育てひと段落の今がはじめどき！年金はいくらもらえる？老後資金どう準備する？ねんきん定期便の確認から新NISAまで、あなたに最適な第一歩が分かります。

日時 ①10日(土)・15日(木)10:00-11:30
②22日(木)・25日(日)14:00-15:30
会場 サン・シープラザ ①第4会議室 ②第1会議室
定員 各1組 **対象** どなたでも
アクサ生命保険株式会社
〒広島市中区大手町2-7-10
図 9:00～17:00 図土・日・祝
申込み受付 ☎ 080-2885-0064

24 暮らしと珈琲Ⅱ～ガラパゴスの宝石～



暮らしが豊かになる珈琲とフェアトレードなどの雑学のお話を、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！

日時 13日(火)・19日(月)・26日(月) 14:00-16:00
会場 参加者へ追ってご連絡します。(本郷南か小泉)
定員 各6名 **材料費** 600円
対象 どなたでも
一隅 遊学珈琲
図 無店舗営業
申込み受付 ☎ 080-4552-2098

25 もっと活かそう！事業所のInstagram相談室



Instagramを始めたけれど「投稿が続かない」「何を発信すればいいかわからない」という事業所向け。実際のアカウントを見ながら、無理なく続けるための投稿内容や活用方法を一緒に考えます。

日時 13日(火)・14(水) 15:00-16:30
会場 みはら広告
定員 各1名 **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
〒館町1-3-23・101 図 9:00～17:00
申込み受付 Instagramにて(DMより) 

26 大人のための絵本を楽しもう！



まちゼミでは3回目になり、毎回ご好評いただいております！店主が絵本を読み、ちょっとみなさんでおしゃべり。癒される時間を一緒に楽しめませんか？

日時 14日(水)・18日(日)・21日(水)10:00-11:30
20日(火)・22日(木)14:30-16:00
会場 こどもとおとなの絵本屋テンキアム
持ち物 300円(お茶・お菓子代)
対象 どなたでも **定員** 各4名
こどもとおとなの絵本屋テンキアム
〒城町2-4-20 図 10:00～16:30
図 月・火・木・隔週土
申込み受付 ☎ 050-8884-8984 
(水・金・日) InstagramのDMからも受付可

27 姿勢スッキリ！ピラティス体験



肩こりや腰痛、姿勢の悪さが気になる方へ。初心者でも安心！気持ちよく全身を動かしながら、毎日がラクになる姿勢づくりを始めましょう。

日時 14日(水)・21日(水)・28日(水)
19:30-20:30
会場 サン・シープラザ
定員 各5名 **対象** どなたでも
持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル 
Like yoga&pilates
〒八幡町(かがり)336-1
申込み受付 LINEにて(右側QRより) 

28 今が1番若い時！専門家が教える骨粗鬆症と予防エクササイズ



骨粗鬆症はまだ先の話と思っていませんか？いつまでも自分の足で元気に歩くために、骨を守る知識と自宅で行える簡単な運動を楽しく学びます。

日時 18日(日)・21日(水) 10:00-11:00
会場 TRIVEピラティス&スポーツアロマ
対象 骨粗鬆症や健康維持に興味のある方、将来の骨の健康が気になる方
定員 各6名 **持ち物** 必要なのは筆記用具 
TRIVEピラティス&スポーツアロマ
〒宮浦2-8-16 図 不定期 図不定休
申込み受付 ☎ 080-3871-3661 
電話に出られないこともあるため、不在の際は折り返し連絡を差し上げます

29 スポーツアロマコンディショニング講座～「ケガをしてから」ではなくケガをしにくい身体をつくる～



スポーツを頑張る身体に「回復の環境」を。回復＝予防を学び、その日から実践！BIGローラー+Rescueロールオンのアロマ2種を作ってお持ち帰り！

日時 18日(日)・25日(日) 10:00-11:30
会場 サン・シープラザ
定員 各15名 **材料費** 1,000円
対象 どなたでも 
三原整体ちかみち
〒宮浦4-9-5 図 9:00～17:00 図月・火
申込み受付 ☎ 070-9075-7531 

30 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！

日時 24日(土) 9:30-11:30・14:00-16:00
会場 有限会社三愛機工 新倉工場
対象 小学生(原則4年生以上・保護者1名同伴)
定員 各2名 **持ち物** 汚れてもいい服装 
有限会社 三愛機工
〒新倉2-13-11 図 8:30-17:00 図土・日・祝
申込み受付 ☎ 090-1015-6605 

31 コミックイラストを塗ってみよう！コピック使い方入門



プロのイラストレーターも愛用するアナログイラストには欠かせないコピックペン。鮮やかな発色の魅力と使い方の基本をスタッフが丁寧に教えます。
※使用したコピックペンはお持ち帰り頂けます。

日時 24日(土)
10:00-11:00・13:00-14:00・16:00-17:00
会場 株式会社ヒロコシ
材料費 1,000円
対象 小学生以上 **定員** 各3名 
株式会社ヒロコシ
〒皆実2-1-5 図 8:00～19:00
申込み受付 ☎ 080-8764-3757 
(10:00～15:00)

32 レーザーを使用しない安全なシミケア体験



カウンセリングにてシミのタイプ診断、レーザーを使用しない安全なシミケアを体験できます。
メイクを落とさず受講が可能です。
※駐車場あり

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 **対象** 女性 
シミ専門・美顔専門Aiam
〒宮浦5-28-20 アーバンエクスセル4-101
図 9:00～19:00
申込み受付 ☎ 090-3889-3625 



一緒に学び 共に成長する
MIHARA YEG

主催 三原商工会議所青年部会
三原市皆実4-8-1

問合せ **0848-62-6155**
三原商工会議所

まちゼミ 三原 

三原商工会議所青年部会
Instagram 