

くらしを楽しむ

アロマ&ヨガ教室

～気軽にたのしくリラックス～

中央公民館では、心配事や不安の多い世の中を、町民の皆さんが元気に笑顔で過ごせることを目的とした、アロマセラピー&ヨガ教室を開催します。心身の様々なトラブルを心地よい空間で開放しましょう。プロの講師が丁寧に対応しますので、初めての方でも安心してご参加ください。(定員各30名)

＜第1回＞ 11月14日(日) 中央公民館ノアホール
14:00～14:50

「心も体も元気に過ごすアロマセラピー」抗ウイルス・殺菌作用を目的とした爽やかな香りのブレンドでマスク&ハンドスプレー作り(材料費代1,500円)

15:00～16:10

「リフレッシュヨガ」疲れた心と体をリセットしてストレス解消(無料)

＜第2回＞ 12月12日(日) 中央公民館ノアホール
14:00～14:50

「手と心にうるおいを」乾燥、冷え、くすみにさよなら！お肌と心を保湿しながら心地よい香りでお肌を包み込むスペシャルアロマクリーム作り(材料費代2,000円)

15:00～16:10

「冷え・むくみ改善ヨガ」血行を促進してデトックス効果UP(無料)

＜第3回＞ 3月-日程調整中-

※おって西ノ島チャンネル等でお知らせします。

14:00～14:50

「自分のためにそして大切な人のために」ハンドトリートメントレッスン&好みの香りでオリジナルマッサージオイル作り(材料費代2,000円)

15:00～16:10

「リラックスヨガ」呼吸に意識を向け自律神経のバランスを整える(無料)

ヨガに参加される方は、ヨガマットか大きめのバスタオル・飲み物をご持参下さい。

1回だけの参加、アロマのみ、ヨガのみの参加も可能です。

講師：矢野 真智子(アロマ)、高橋 久仁子(ヨガ)



姉妹でリラクゼーションサロン「Roof Top(出雲市)」を営む。国内外で取得してきた数々の資格や経験を活かし、自身のサロンにてセラピスト・講師をしながら、企業や学校等で

ボランティアをして多くの人を癒すなど、多方面で活躍している。平成27年度に町で開催した講座には延べ100人以上が参加し好評を得た。

恋活☆魅力アップ講座

メイクアップ講座

～メイクのプロが教える自分の魅せかた～

中央公民館では、結婚推進事業の取組みの一つとして、婚活(恋愛、結婚等)に自信を持って踏み切るきっかけづくりを目的とした、プロによるメイクアップ講座を開催します。

婚活中の方はもちろん、メイクに興味のある町民の方であればどなたでも参加可能です。(定員各30名)

※お申し込み多数の場合は、未婚の方が優先になりますのでご了承ください。

＜第1回＞ 11月19日(金) 中央公民館 講義室
19:00～20:30

ツヤめく理想の肌へ「ベースメイク」編

＜第2回＞ 12月4日(土) 中央公民館 講義室
14:00～15:30

マスク美人になれる「アイメイク」編

参加料無料。

普段お使いのメイク道具、鏡をご持参下さい。

1回だけの参加も可能です。

講師：仲 真樹子(知夫)



元 CLINIQUE(クリニーク)一畑百貨店 店長。BA(ビューティーアドバイザー)歴12年の間に、約25,000人の肌やメイクの悩みに寄り添い、たくさんの人を笑顔にしていた。

セルフプロデュースでその人に合った『似合わせメイク』が得意。

お問い合わせ・お申込み

西ノ島町立中央公民館

☎ 08514 - 6 - 0033

無料 **LIVE**

につぽんA級(永久)グルメのまち連合Presents

YouTube で味わう —地方の魅力食—LIVE

連合参画4地域のA級グルメ食材を
“旅する料理家”鈴木先生が簡単アレンジ!



料理研究家 Maho's Tableオーナー
株式会社グローバル・テーブル代表

鈴木真帆

ロンドンで学んだ各国料理と帰国後に各種学校で学んだ料理の知識をベースに、港区高輪にてカフェ、ケータリング、料理教室を行うお店を運営。食で世界を旅するがコンセプト。最近では『中からキレイに』プロジェクトを立ち上げ、ブログ、動画で発信中。



第三回は
西ノ島町特産
隠岐のいわがき!



Nishinoshima

ON AIR

11/12



島根県西ノ島町編

～ジューシーな海のミルク“隠岐のいわがき”～

【A級グルメとは】

本当に美味しいものは地域にこそある。私たち連合ではこれら魅力ある地域の食をA級グルメとして発信しています。

【島根県西ノ島町のA級グルメ】

日本海に浮かぶ離島、隠岐諸島の西ノ島。日本海の絶景が美しく、四方の海は全国でも有数の好漁場です。そして、日本で初めていわがきの養殖に成功した「養殖いわがき発祥の地」。「隠岐のいわがき」は大きく、分厚く育ち、繊細でジューシーな味わいが特徴です。

放送予定食材：隠岐のいわがき、ケンサキイカ、ヒオウギ貝



オンライン 19:00～19:30

<https://www.youtube.com/channel/UConQoXf7aWwPpYRV942h2Vg>

各回、開始時間になりましたら上記URLよりご視聴ください。

右記QRコードかYouTubeで「A級グルメで地方創生」でチャンネル検索が簡単!



ファシリテーター
A級グルメのまち連合
東京事務局担当

MIKA

美味しいものは、食べるのも作るのも大好きな食いしん坊。A級グルメの発祥の地・島根県邑南町にご縁があり、二地域居住を三年間していた経験から、連合活動に関わる。

NIPPON
A
GOURMET

につぽんA級(永久)グルメのまち連合とは?

北海道鹿部町、島根県西ノ島町、島根県邑南町、宮崎県都農町の4自治体がA級グルメという共通の志で集まり、人材募集、育成、A級グルメの理念を普及するための活動を行っています。

公式サイト <https://a-gourmet.jp/>

【お問合せ】につぽんA級(永久)グルメのまち連合 事務局

〒101-0054 東京都千代田区神田錦町3-21 ちよだプラットフォームスクウェア5F
市町村サテライトオフィス東京

TEL.03-5259-8265 MAIL:n-oya@ohnan.com