



オンライン (Zoom) 講座

インターネット回線とZoomアプリをインストールしたパソコンやスマートフォン、タブレットのいずれかが必要です。

オンライン (Zoom) 講座 問い合わせ先:
クレドビル教室 ☎082-962-4111
(月曜~金曜9:30~17:30 / 土曜・日曜・祝日休み)

1日 おっぱい体操で美しく健康に **女性限定**

年齢に関係なく女性特有の体調不良が増えています。更年期や生理不順などの婦人科系疾患の予防や改善を目指しましょう。胸にコンプレックスのある方も、女性ホルモンを整え、身体のケアをしませんか。

美由輝整体代表
澤田 美由紀

10月14日(木) 14:00~15:30 **定員 15人**

受講料 2,860円



1日 40代から始める髪と頭皮ケア

くせ毛になった、髪のボリュームがなくなった、頭皮が痒い…。年齢とともに、髪や頭皮は変化します。正しい知識とマッサージ法を身につけて、悩みを解消しましょう。

(男女どちらも受講できます)

ボディメンテナンスTake(テイク)主宰

リンバスベジタリアン

石丸 真弓

10月28日(木) 14:00~15:00 **定員 15人**

受講料 1,980円



ゼロから始める株式投資

2回コース

経験豊富な講師が事例を交えながら、損をしない投資家の極意を教えます。

11月 株の基礎知識

12月 新聞の見方・チャート分析・銘柄選びのポイント

元証券会社役員

青盛 健二郎

11月7日(日)、12月5日(日)

10:30~12:00 **定員 15人**

受講料 5,720円(2回分)



1日 お家でできる健康体操

「運動はしたいけれど、時間がなくて通えない」そんな人にお勧めです。自宅で無理なく体を動かし、疲れやだるさを軽減させ、活力ある身体づくりを目指しましょう。

メディカルフィットネスB-1健康運動指導士

島 久美

11月11日(木) 15:00~16:00 **定員 15人**

受講料 1,980円



1日 知っておきたい愛犬の健康管理

人間同様、犬にとっても肥満は大敵です。元気で長生きするために、愛犬のカロリー計算やフードの与え方、運動のアドバイス(バランスボールを使ったトレーニング法など)を紹介します。

ドッグトレーナー、上級愛玩動物飼養管理士

上野 貴子

11月18日(木)

13:30~15:00 **定員 15人**

受講料 2,860円

動物取扱業登録(訓練)第124011号 令和4年10月31日迄有効



1日 カラダが喜ぶ薬膳

離乳食から介護食まで幅広く活かせる薬膳を紹介します。一生の付き合いとなる食と健康に向き合い、無理なく続けられる実践法をお伝えします。

中医薬膳学院国際中医薬膳師

原口 陽子

11月19日(金) 19:30~20:30 **定員 15人**

受講料 1,980円



お申し込みはこちら



簡単・手軽なお申し込み専用webサイト
<https://coubic.com/chugoku-jc>
24時間いつでも受付可能

オンライン (Zoom) 講座 お申し込みの流れ



◎ご準備いただくもの：筆記用具、ノートなど講座に必要なもの(個別に記載あり)

- ◆Zoom 講座です
- ◆Zoom アプリのインストールが必要です
- ◆インターネット回線が必要です
- ◆PC、タブレット、スマートフォン可

【事前の注意事項】

- 必ず受講人数分のお申し込みをお願いします。
- 受講手続き後、お申し込み完了メールをお送りします。
- 開催日の5~7日前に、「Zoom 招待メール」と「当日のご案内」をメールでお知らせします。
- 迷惑メール対策などでドメイン指定を行っている場合、メールアドレス「noreply@coubic.com」の受信設定をお願いします。
- 第三者への講座 URL、ミーティング ID、パスワードの共有や貸与、SNS を含む他の媒体への転載は禁止します。
- 講座で配布する教材等の複写や転売および、講座の録音、録画、動画撮影は著作権の侵害になりますので固くお断りします。

【当日のご案内】

- 当日は、開始時刻 10 分前にはご参加ください。初めてご利用の方は、余裕をもってご参加ください。
- 《お申し込み時のお名前》でご参加をお願いします。
- 受講に必要なパソコン、タブレット、スマートフォンおよび通信回線にかかる費用は、お客様の負担となります。
- 長時間の視聴が可能な安定したインターネット環境でご受講ください。
- お客様のネット環境による、受講中の切断やその他アプリの障害が起きた場合には、当社は責任を負いかねます。
- 当文化センターや講師の事情、Zoom 側の障害により講座を中止する場合は、振替日を設定し、補講を行います。
- 講座の進行を妨げる行為・他の受講者の迷惑となる行為があった場合、Zoom から退室していただくことがあります。