

第1回

まち
ゼミ

住めば
北區

まち 北區街なかゼミナール 講座参加者募集!

主催 北區

「まちゼミ」って?

お店の人が講師になって、
専門店ならではの専門知識や
情報・コツを原則無料で教えてくれる、
お得な街の中のゼミナール。
略して「まちゼミ」です。
お店からの販売・勧誘は、ありません。
ぜひ、ご参加ください。

開催期間

8/1月~9/15木

期間中、それぞれの店舗が
定めた日にまちゼミを
開催します!(申込制)

受講申込受付開始は

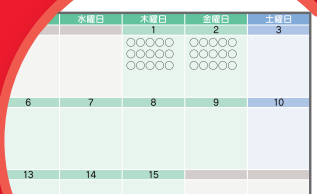
7/20水から

※定休日など、講座によって受付開始日が異なる場合があります。
※受付時間内にお申し込みください。
※定員になり次第締め切らせていただきます。
※申込初日は、電話回線の混雑が予想されます。

1

講座の内容をチェック!

チラシに記載されて
いる講座内容や日程
をご覧ください。



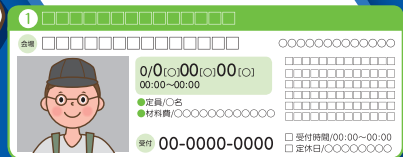
地図や裏表紙のカレンダー
からもご確認ください。



2

行きたい講座を 選びましょう!

受講者が限られている
講座もありますのでご注意
ください。1組は2名です。



講座は原則、
毎回同一内容です。



3

申込みは各店へ!

受講したい講座を見つけたら
お店に「まちゼミの申込み」と
伝えて予約しましょう。



申込後のキャンセルは材料費を
ご負担いただく場合があります。



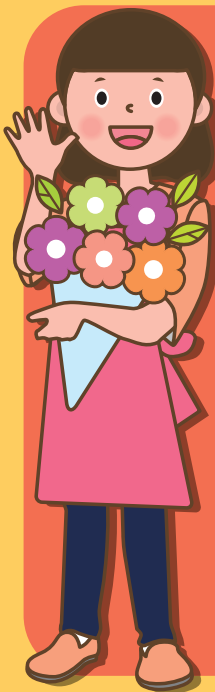
4

当日は忘れ物を チェック!

材料費や持ち物をもう一度
チェックして、時間に遅れ
ないように行きましょう。



詳しい行き方は、
お店にご確認ください。



お申し込みから
受講までの流れ

- 講座の内容は変更となる場合があります。
- 小学生以下の方は保護者同伴をお願いします。
- 飲酒を伴う講座への参加は公共交通機関をご利用ください。

講座の色を5つの
カテゴリーに
色分けしています。



グルメ
飲食に関する
講座



まなぶ
知識や知恵を
学べる講座



つくる
作ったり
体験する講座



健康
健康に関する
講座



キレイ
美容・きれいに
関する講座

問い合わせ先 | 北區産業振興課 | 電話 03-5390-1235



赤羽駅東口方面



10 日本茶の美味しい淹れ方

会場 お茶とのり 金子園 北区赤羽1-36-1

8/3[水]4[木]10[水]
15:00~15:45

●定員/3名
●材料費/300円
(お菓子、日本茶入門のパンフレット)

受付 03-3901-0636

おいしいお茶の淹れ方を、
わかりやすくお伝えします。
お菓子も用意しました。ペット
ボトルとは一味違います。

☐ 受付時間/15:00~18:00
☐ 定休日/日曜

11 古典芸能を学ぶ

会場 お菓子の種屋 北区赤羽1-29-10

8/8[月]9[火]11[木]
14:00~15:00

●定員/3名 ●材料費/なし

受付 03-3901-0240

剣舞の基礎を実際に体験し、
日本の古典芸能を学ぶ。
漢詩・和歌に合わせて舞い
ます。

☐ 受付時間/8:00~21:00
☐ 定休日/無休

12 ケーキ屋さんで!?ゆかたの帯の結び方

会場 洋菓子カフェ かしこ 北区志茂2-64-9 前薊ビル1階

8/12[金] 13:00~14:00
8/18[木] 14:00~15:00
8/24[水] 15:00~16:00

●対象/女性・女児 ●定員/5名または3組
●持ち物/浴衣の帯 ●材料費/なし

受付 03-5939-9554

自分でできるゆかたの帯の
結び方を習いませんか?着
付指導歴15年のかしの母
が楽しく丁寧に教えます。
親子での参加也大歓迎です。

☐ 受付時間/10:00~19:00
☐ 定休日/月曜(他に臨時休業あり)
7/25~8/8は夏季休業です。

13の講座は中止となりました

14 季節のお花で夏のアレンジを楽しもう!

会場 Natural Colors ナチュラルカラーズ 北区志茂2-51-1 シンモバイツ101

8/25[木] 11:00~12:00
9/7[水] 14:00~15:00
9/10[土] 11:00~12:00

●定員/3名または2組
●材料費/1,500円(花、資材代)

受付 03-3598-8715

旬の生花を使ってミニア
レンジを作ります。初めての方
や親子での参加也大歓迎!!
おうちの玄関に季節を感じ
るお花を飾ってみませんか?

●持ち物/花切ばさみ、持ち帰り袋
☐ 受付時間/11:00~19:00
☐ 定休日/火・日曜

15 夏休みの自由研究にも◎ ストレッチ体験

会場 Re.Ra.Ku 赤羽岩淵店 北区岩淵町36-1

8/8[月]23[火]・9/1[木]
11:00~12:00

●対象/小学生以上の方 ●定員/8名
●持ち物/動きやすい服装
●材料費/なし

受付 03-5939-6522

ひとりで出来るおすすめス
トレッチをレクチャーします!
ストレッチ体験を通じて体の
変化をお楽しみください。

☐ 受付時間/12:00~20:00
☐ 定休日/火曜

16 -5歳小顔ケア&-5キロ魅せ講座

会場 加圧サロンFortune Field 北区志茂4-34-7-905

8/4[木]7[日]・9/5[月]
11:00~12:30

●対象/女性 ●定員/4名
●材料費/1,000円(使用クリーム代)

受付 090-7730-7809

顔のたるみをと、フェイスラ
インを整え、お目めぼつちり。
誰でもできる小顔ケアと、立
ち姿勢を変えて、マイナス5kg
きれいに見える女性向け講座。

☐ 受付時間/9:00~17:30
☐ 定休日/不定休

17 脱・リバウンド 一生太らないダイエット講座

会場 加圧サロンFortune Field 北区志茂4-34-7-905

8/4[木]7[日]・9/5[月]
13:00~14:30

●対象/女性 ●定員/4名
●材料費/1,000円(資料、テキスト代)

受付 090-7730-7809

太る太らないは体質の差と心の
あり方にあります。あなたオリジ
ナルの体に、体質別にどうす
るか学び、実践方法を教えます。

☐ 受付時間/9:00~17:30
☐ 定休日/不定休

3 申込みは各店へ!

受講したい講座を見つけたらお店
に「まちゼミの申込み」と伝えて予
約しましょう。



申込後のキャンセルは
材料費をご負担いただく
場合があります。

4 当日は忘れ物を チェック!

材料費や持ち物をもう一度チェッ
クして、時間に遅れないように行
きましょう。



詳しい行き方は、
お店にご確認ください。

18 むくみ改善セルフリンパケア

会場 Infinite'∞(インフィニット)リンパトリートメント店 北区志茂3-23-13-102 飛鳥山整骨院内

8/5[金] 11:00~12:30
8/19[金]・9/2[金] 13:00~14:30

●対象/女性 ●定員/3名
●材料費/1,000円(ジェル代)

受付 090-9312-5738

リンパトリートメントの基本
である、排泄理論を学び、
体内に溜まった老廃物をセ
ルフリンパでケアしていき
ます。

☐ 受付時間/11:00~20:00
☐ 定休日/不定休

東十条駅西側・十条駅方面



19 栄養士が作る健康・簡単料理『豚角煮』

会場 **café Vert Vert**(カフェ ヴェールヴェール) 北区赤羽西4-35-6



8/7[日]22[月]
11:00~12:00

- 定員/8名
- 材料費/500円(試食用食材費)
- 持ち物/なし

受付 **03-5993-8471** □ 受付時間/11:30~22:00
□ 定休日/日・月曜

こってりしたイメージの角煮をトントン油抜してヘルシーに仕上げます。実演なのでポイントをしっかり教えます。最後の試食会を楽しみに！

20 おいしく食べて健康づくり

会場 **十条 香楽園** 北区上十条1-19-9



9/3[土]10[土]
12:00~14:00

- 定員/14名
- 材料費/600円(食事代)

受付 **03-3900-6189** □ 受付時間/12:00~18:00
□ 定休日/土・日曜、祝日

今後定期的に開催する高齢者向けのお食事会の試食会を行います。わきあいあいにおしゃべりしながらお食事を楽しんでいってください。お気軽にどうぞ！

21 スペイン語で歌ってみよう「マイウェイ」

会場 **カルチャースペース・ミュー**(フラメンコ教室FERIA) 北区中十条3-36-16
ソーシャルシティ中十条ビル2階



8/21[日]23[火]29[月]
11:00~12:00

- 対象/中学生以上の方
- 定員/7名
- 持ち物/筆記用具
- 材料費/なし

受付 **090-3909-9471** □ 受付時間/10:00~20:00
□ 定休日/月曜

皆さんご存知の名曲「マイウェイ」をスペイン語の歌詞で歌ってみませんか？ギターの伴奏に乗せて楽しく声を出し、ストレス発散しましょう！

22 初めての水晶ブレスレット作り

会場 **ジュエリーこまつ** 北区十条仲原1-2-1



8/1[月]11[木]20[土]
11:00~12:00

- 定員/3名または2組
- 材料費/1,000円(水晶など)

受付 **03-5993-2256** □ 受付時間/10:00~19:00
□ 定休日/日曜

ゴムのような素材で作るので着脱もカンタンです。作業も難しくないのでもなたでも参加できます。

23 ストレッチとアロマオイルでリフレッシュ

会場 **カルチャースペース・ミュー**(フラメンコ教室FERIA) 北区中十条3-36-16
ソーシャルシティ中十条ビル2階



8/4[木] 11:00~12:00
8/9[火] 14:00~15:00
8/18[木] 11:00~12:00

- 定員/5名
- 持ち物/ハンドタオル
- 材料費/なし

受付 **090-3909-9471** □ 受付時間/10:00~20:00
□ 定休日/月曜

全身の筋肉を動かして血行を良くした後、アロマオイルを使って暑い夏を爽やかに過ごす方法をお教えします。心身ともにリフレッシュしましょう！

講座の色を5つの
カテゴリーに
色分けしています。



グルメ
飲食に関する
講座



まなぶ
知識や知恵を
学べる講座



つくる
作ったり
体験する講座



健康
健康に関する
講座



キレイ
美容・きれいに
関する講座

お申し込みから
受講までの流れ

1 講座の内容を チェック！

チラシに記載されている講座内容や
日程をご覧ください。

地図や裏表紙の
カレンダーからも
ご確認ください。



2 行きたい講座を 選びましょう！

受講者が限られている講座もあり
ますのでご注意ください。1組は2名です。

講座は原則、
毎回同一内容です。



3 申込みは各店へ！

受講したい講座を見つけたらお店
に「まちゼミの申込み」と伝えて予
約しましょう。

申込後のキャンセルは
材料費をご負担いただく
場合があります。



4 当日は忘れ物を チェック！

材料費や持ち物をもう一度チェッ
クして、時間に遅れないように行
きましょう。

詳しい行き方は、
お店にご確認ください。



東十条駅東側・王子神谷駅方面



24 親子で消しゴムはんこ作り

会場 彫刻刀のお店CARVY(カービー) 道刃物工業(株) 北区神谷2-40-8

8/6[土]25[木]
13:30~14:30

●対象/小学生以上の方 ●定員/4名2組
●材料費/300円(はんこ作り用消しゴム、無地手ぬぐい)

受付 03-5939-4430

夏休み企画! お子様と一緒に彫刻刀を使って消しゴムはんこを彫り、手ぬぐいに押してオリジナル作品を作りましょう。親子でご参加ください。

☐ 受付時間/10:00~15:00
☐ 定休日/土・日曜、祝日

26 産前産後のママのからだはチャンス!

会場 ピラティス専門スタジオ pilateshaus 北区東十条4-13-3 ラクイエ1/2 階

8/2[火] 11:00~12:30
8/6[土] 10:30~12:00
8/18[木] 14:00~15:30

●対象/妊娠中の方(動きたい場合は16週以降)、産後2~6か月の方
●定員/5名 ●持ち物/動きやすい服装、水、タオル ●材料費/なし

受付 090-9142-3915
Email:studio.pilateshaus@gmail.com

妊娠中の運動は心身にいい影響を与えます。また産後は緩んだ身体を骨格から美しくする絶好の機会! 女性の大イベントを機に美しくなりましょう!

☐ 受付時間/9:00~19:00
☐ 定休日/不定休

28 体幹をきたえて美しいからだに

会場 ピラティス専門スタジオ pilateshaus 北区東十条4-13-3 ラクイエ1/2 階

8/3[水] 11:00~12:30
8/11[木] 14:00~15:30
8/22[月] 14:00~15:30

●対象/ずっと元気で美しくいたい方 ●定員/5名
●持ち物/動きやすい服装、水、タオル ●材料費/なし

受付 090-9142-3915
Email:studio.pilateshaus@gmail.com

ピラティスはハビリから生まれた運動方法。腰痛・猫背・肩こり・むくみ・ゆがみの解消、代謝アップにもつながります。みんなで若返りましょう!

☐ 受付時間/9:00~19:00
☐ 定休日/不定休

30 おうち漢方入門 本当の胃腸薬の使い方

会場 井上漢方薬局 北区東十条3-14-11

8/23[火] 14:00~15:00
8/26[金] 15:30~16:30
8/30[火] 11:00~12:00

●定員/5名 ●材料費/なし

受付 03-3911-4577

胃薬が手放せない方いませんか?でも、その胃薬が消化不良を助長しているのかも。漢方のお腹ケアで健康なお腹を手に入れましょう。

☐ 受付時間/10:00~19:00
☐ 定休日/日曜、祝日

25 自分だけの扇子、うちわを作ろう!!

会場 マコト 北区東十条1-11-3

8/5[金] 15:00~16:30
8/11[木] 10:00~11:30
8/11[木] 15:00~16:30

●対象/親子 ●定員/3組
●材料費/1名500円(扇子、うちわ、消しゴム、絵の具)

受付 03-3914-0484

筆や筆ペンを使ってオリジナルうちわ作りと消しゴムはんこでアクセント!!

☐ 受付時間/7:00~18:30
☐ 定休日/不定休

27 親子で出来る姿勢改善4ステップストレッチ

会場 治療院せなかりペア 北区豊島8-25-3 モロイハイツ101

8/3[水] 11[木] 17[水]
16:00~17:00

●対象/小学生以上の方 ●定員/5名または3組 ●材料費/なし
●持ち物/動きやすい服装

受付 03-5933-6789

近年姿勢の悪い子どもが増えています。不良姿勢は、集中力の低下や病気の原因に!簡単4ステップのストレッチでご家族みんなで健康に♪

☐ 受付時間/10:30~21:00
☐ 定休日/月曜

29 家族を守る!カゼ漢方の選び方

会場 井上漢方薬局 北区東十条3-14-11

8/19[金] 15:30~16:30
8/23[火] 11:00~12:00
8/30[火] 14:00~15:00

●定員/5名 ●材料費/なし

受付 03-3911-4577

葛根湯って夏カゼにも効くの? いえいえ、葛根湯は一部のカゼにしか効きません。身近でよく効くカゼの漢方。選び方をレクチャーします。

☐ 受付時間/10:00~19:00
☐ 定休日/日曜、祝日

31 腰痛解消!正しい身体の使い方

会場 治療院せなかりペア 北区豊島8-25-3 モロイハイツ101

8/24[水] 31[水]・9/1[木]
11:30~12:30

●定員/5名
●持ち物/動きやすい服装 ●材料費/なし

受付 03-5933-6789

腰の痛みでお悩みの方必見! 痛くなる仕組みと正しい歩き方・立ち方をわかりやすく指導します。動きが変わると痛みも和らぎますよー♪

☐ 受付時間/10:30~21:00
☐ 定休日/月曜

王子駅周辺

豊島方面



堀船方面



32 オーガニックワインに癒されたい

会場 酒のタジマヤ

北区滝野川1-4-10



8/6[土] 14:00~15:00
8/6[土] 19:00~20:00
8/7[日] 18:00~19:00

●対象/20歳以上の方 ●定員/5名または3組
●材料費/500円(ワイン代)

受付 03-3910-1056

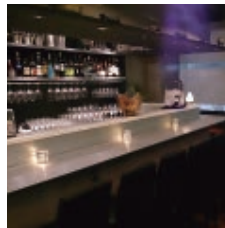
有機農法でつくられた葡萄を原料に、酸化防止剤の使用を最低限に抑え、丁寧に愛情を込めてつくられたワインがあなたの心と体を癒します。

□ 受付時間/10:30~21:00
□ 定休日/月曜、第三日曜

33 夏の白ワイン・テイastingとプロの技

会場 ワイン&ダイニング・オルレアン

北区岸町1-1-11 幸栄駅前ビル2階



8/10[水]27[土]28[日] 14:00~15:30
8/28[日] 18:00~19:30
9/1[木]6[火] 14:00~15:30

●対象/20歳以上の方 ●定員/8名
●材料費/3,800円(白ワイン8種類(フランス産))

受付 080-5450-0019

夏にあう8種類の白ワインをテイasting。自分好みのワインの選び方や、温度・グラスの選び方などをお話しをしながら体験しませんか?(ワイン初心者向け)

□ 受付時間/17:00~22:00
□ 定休日/日曜

34 初めてのマイだしマイブレンド

会場 中新商店

北区王子2-23-9



8/11[木]・9/4[日] 11:00~12:00
8/13[土]・9/10[土] 14:00~15:00

●定員/5名または3組 ●材料費/なし

受付 03-3914-0223

4つのだしをテイastingしてみませんか。あなたのお好きなしで家族だし、マイだし・マイブレンドを探して笑顔で食事!

□ 受付時間/10:00~17:00
□ 定休日/年中無休

35 日本酒の飲みくらべ

会場 ふじや酒店

北区岸町1-2-9



8/11[木]27[土]・9/10[土] 14:00~15:00

●対象/20歳以上の方 ●定員/3名
●材料費/500円(清酒代)

受付 03-3908-6077

味わいの違いの飲みくらべ。淡い辛口から、芳醇旨口など、お楽しみください。日本酒初めての方、大歓迎!!

□ 受付時間/9:00~22:00
日祝は 10:00~17:00
□ 定休日/なし

36 不思議な不思議な久寿餅ワールド

会場 石鍋商店

北区岸町1-5-10



8/12[金]・9/13[火] 13:00~14:30
9/7[水] 14:00~15:30

●対象/小学5年生以上の方 ●定員/5名
●材料費/なし ●持ち物/メモ程度

受付 03-3908-3165

伝統的な発酵食品の久寿餅の不思議の解説をメインです。当店の寒天製造や酒まんじゅう(本造り?)も興味があればお話しします。

□ 受付時間/13:00~17:00
□ 定休日/日曜

37 地元で過ごす豊かな時間

会場 Tagen Dining Cafe(タゲンダイニングカフェ)

北区王子1-10-9



8/23[火]25[木] 15:00~16:00
8/30[火] 18:00~19:00

●対象/20歳以上の方 ●定員/8名
●材料費/1,000円(ワインと前菜)

受付 03-3913-8310

地元で過ごす豊かな時間～食とお酒と音楽と～

□ 受付時間/11:00~23:00
□ 定休日/なし

38 ブドウ品種の飲み比べ

会場 鈴大酒店

北区豊島3-7-19



8/28[日]・9/4[日] 14:00~15:00

●対象/20歳以上の方 ●定員/4名または2組
●材料費/1,000円(試飲代)

受付 03-3911-1298

ワインの代表的なブドウ品種を飲み比べしながらお話ししましょう。

□ 受付時間/10:00~21:00
□ 定休日/水曜

39 現代(いま)に生きる王子の里の狐たち

会場 結・狐々路

北区岸町1-5-7



8/2[火]7[日]15[月]24[水]
9/3[土]9[金]15[木] 12:30~14:00

●対象/中学生以上の方 ●定員/10名
●持ち物/筆記用具 ●材料費/1,000円(地図、資料、食材)

受付 03-3905-1830

「王子の狐」って、お聞きになったことがありますか?王子を語る狐とお楽しみランチをしながら…。帰る頃にはあなたも王子の狐?

□ 受付時間/13:00~17:00
□ 定休日/なし

40 レストランで失敗しないワイン選び

会場 酒のタジマヤ

北区滝野川1-4-10



8/3[水]4[木] 11:00~12:00
8/4[木] 14:00~15:00

●対象/20歳以上の方 ●定員/5名または3組
●材料費/なし

受付 03-3910-1056

□ 受付時間/10:30~21:00
□ 定休日/月曜、第三日曜

ホスト役で恥をかかないスマートなテイastingマナーと料理と予算に合わせたワイン選びのコツをお教えます!

41 初心者のための撮り方のコツ

会場 (有)朝香カメラ店

北区岸町1-3-3



8/10[水] 10:00~11:00
8/22[月] 16:00~17:00
9/3[土] 13:00~14:00

●定員/3名 ●持ち物/ご自分のカメラとその説明書 ●材料費/なし

受付 03-3908-3371

□ 受付時間/9:00~20:00
□ 定休日/日曜、祝日

持っているのに難しいので使っていない、思ったように上手く撮れない。カメラの使い方がよくわからない方へ、簡単なコツをお伝えします。

42 地域包括ケアシステムって何でしょうか

会場 からだ元気治療院 北区店

北区王子1-23-11 王子SR ビル4階



8/20[土]27[土]
11:00~11:50

●定員/2名 ●材料費/なし

受付 03-6903-3781

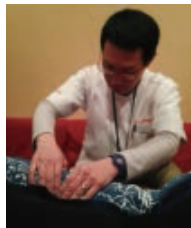
□ 受付時間/9:00~18:00
□ 定休日/土・日曜

北区に住み、北区で介護、医療、福祉のサービスを受けることの現状に満足していますか? 地域包括ケアシステムって何でしょうか?一緒に学び、語りましょう。

43 浪越流!自分(自宅)で出来る自己指圧

会場 からだ元気治療院 北区店

北区王子1-23-11 王子SR ビル4階



8/11[木]18[木]25[木]
11:00~11:50

●定員/2名 ●材料費/なし

受付 03-6903-3781

□ 受付時間/9:00~18:00
□ 定休日/土・日曜

ご自分で出来る指圧を学んでみませんか?セルフケアとしての自己指圧を習得して、健康で生き活きた身体と生活を目指しましょう!!

44 若さを引き出す お化粧品教室

会場 化粧品とエステの専門店 ヨシダヤ

北区堀船3-33-3



8/6[土]7[日]8[月]
9/6[火]7[水]8[木]
13:00~14:00

●対象/50歳以上の女性 ●定員/3名
●材料費/なし

受付 03-3911-0507

□ 受付時間/11:00~20:00
□ 定休日/毎月4日、14日、24日

「明るいはりのあるお肌に」「肌色に血色感・立体感を与えて顔全体をリフトアップして」見せるファンデーションの選び方とつけ方を指導いたします。

講座の色を5つの
カテゴリーに
色分けしています。



グルメ
飲食に関する
講座



まなぶ
知識や知恵を
学べる講座



つくる
作ったり
体験する講座



健康
健康に関する
講座



キレイ
美容・きれいに
関する講座

滝野川地区



45 カンタン!キレイで上手なケーキカット

会場 ニース洋菓子店

北区滝野川3-33-5



8/4[木]11[木]18[木] 11:00~12:00

●対象/20歳以上の方 ●材料費/200円(実習でカットするケーキ代。終了後、ご試食いただけます。)
●定員/4名 ●持ち物/お使いの包丁を、新聞紙などで厳重に包み、お持ちください。(なくても可)

受付 03-3918-3170

デコレーションケーキやロールケーキをお店のようにキレイに切ってみたくはないですか?ご家庭でもちょっとしたコツで簡単に切ることができるのです。今回は簡単な包丁研ぎの方法と合わせて、実際にケーキを綺麗に切ってみましょう!

□ 受付時間/10:00~21:00
□ 定休日/火曜

46 日本茶を楽しむ

会場 茶の丸美屋

北区滝野川7-28-8



8/3[水]・9/3[土] 14:00~15:00
9/11[日] 11:00~12:00

●定員/4名 ●持ち物/タオル・スプーン
●材料費/500円
(自宅で楽しむためのお茶代)

受付 03-3916-0495

□ 受付時間/7月22日(金)以降 11:00~17:00 □ 定休日/第二、第四火曜

第1回:盛夏にお茶で涼を楽しみましょう。第2回:日本茶の産地によって味わいの違いを楽しみましょう。第3回:自分の好みのお茶をブレンドしてONLY ONEを楽しみましょう。

47 美味しい珈琲の淹れ方を考える

会場 かふえ さくら

北区滝野川7-28-10



8/10[水]24[水]・9/7[水] 11:00~12:00

8/10[水]24[水]・9/7[水] 14:00~15:00

8/13[土]27[土] 19:30~20:30

●対象/自宅で珈琲を淹れている方、またはこれから淹れたい方
●定員/5名 ●材料費/100円(珈琲豆代)

受付 03-5974-1116

□ 受付時間/9:00~19:00
□ 定休日/火曜

無類の珈琲好きの店主と一緒に、自宅で美味しい珈琲を淹れる方法を考えましょう。

48 かんたんなガステーブルのお手入れの仕方

会場 フクダヤ 町のでんき屋さん!

北区滝野川6-45-2



9/9[金]10[土]11[日]
11:00~12:00

●定員/5名 ●材料費/なし

受付 03-3916-0325

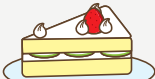
□ 受付時間/9:00~18:30
□ 定休日/日曜

突然火が消えた。魚がよく焼けない。よく煮こぼして困るのよ! ガスコンロのお悩みごと、お任せください。

開催カレンダー

開催期間 8/1(月)～9/15(木)

8月						
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2	3	4	5	6
	1つるし雛(ひな)作り 5お墓 永代供養 樹木葬 家族葬とはなあに 22初めての 水晶プレスレット作り	2浴衣の着付 26産前産後のママのからだ はチャンス! 39現代(いま)に生きる 王子の里の狐たち	10日本茶のおいしい淹れ方 27親子で出来る姿勢改善 4ステップストレッチ 28体幹をきたえて 美しいからだに 40レストランで失敗しない ワイン選び 46日本茶を楽しむ	2浴衣の着付 7がんの予防と乳がん早期発見への道 10日本茶のおいしい淹れ方 16-5歳小顔ケア&-5キロ魅せ講座 17脱・リバウンド 一生太らないダイエット講座 23ストレッチとアロマオイルでリフレッシュ 40レストランで失敗しないワイン 選び 45カンタン!キレイで上手なケーキカット	18むくみ改善セルフリンパケア 25自分だけの扇子、うちわを 作ろう!!	2浴衣の着付 3はじめてのハワイ講座 24親子で消しゴムはんこ作り 26産前産後のママのからだは チャンス! 32オーガニックワインに 癒されたい 44若さを引き出すお化粧品教室
7	8	9	10	11	12	13
16-5歳小顔ケア&-5キロ魅せ講座 17脱・リバウンド 一生太らないダイエット講座 19栄養士が作る健康・簡単料理 『豚角煮』 32オーガニックワインに 癒されたい 39現代(いま)に生きる 王子の里の狐たち 44若さを引き出すお化粧品教室	11古典芸能を学ぶ 15夏休みの自由研究にも◎ ストレッチ体験 44若さを引き出すお化粧品教室	5お墓 永代供養 樹木葬 家族葬とはなあに 9肌診断とすぐに役立つメイク術 11古典芸能を学ぶ 23ストレッチとアロマオイル でリフレッシュ	10日本茶のおいしい淹れ方 33夏の白ワイン・テイスティング とプロの技 41初心者のための撮り方のコツ 47美味しい珈琲の淹れ方 を考える	3はじめてのハワイ講座 11古典芸能を学ぶ 22初めての水晶プレスレット作り 25自分だけの扇子、うちわを作ろう!! 27親子で出来る姿勢改善 4ステップストレッチ 28体幹をきたえて美しいからだに 34初めてのマイだしマイブレンド 35日本酒の飲みくらべ 43浪越流!自分(自宅)で出来る 自己指圧 45カンタン!キレイで上手なケーキカット	12ケーキ屋さんで!? ゆかたの帯の結び方 36不思議な不思議な 久寿餅ワールド	34初めてのマイだしマイブレンド 47美味しい珈琲の淹れ方 を考える
14	15	16	17	18	19	20
	6おりがみ好き集まれ〜!! 39現代(いま)に生きる 王子の里の狐たち		5お墓 永代供養 樹木葬 家族葬とはなあに 27親子で出来る姿勢改善 4ステップストレッチ	1つるし雛(ひな)作り 12ケーキ屋さんで!? ゆかたの帯の結び方 23ストレッチとアロマオイル でリフレッシュ 26産前産後のママのからだは チャンス! 43浪越流!自分(自宅)で出来る 自己指圧 45カンタン!キレイで上手なケーキカット	8大切な人に「肩もみ」で喜んで もらおう! 9肌診断とすぐに役立つメイク術 18むくみ改善セルフリンパケア 29家族を守る!カゼ漢方 の選び方	22初めての 水晶プレスレット作り 42地域包括ケアシステムって 何でしょうか
21	22	23	24	25	26	27
21スペイン語で歌ってみよう 「マイウェイ」	6おりがみ好き集まれ〜!! 19栄養士が作る健康・簡単料理 『豚角煮』 28体幹をきたえて美しいからだに 41初心者のための撮り方のコツ	7がんの予防と乳がん早期発見への道 15夏休みの自由研究にも◎ ストレッチ体験 21スペイン語で歌ってみよう 「マイウェイ」 29家族を守る!カゼ漢方の選び方 30おうち漢方入門 本当の胃腸 薬の使い方 37地元で過ごす豊かな時間	12ケーキ屋さんで!? ゆかたの帯の結び方 31腰痛解消!正しい身体の使い方 39現代(いま)に生きる 王子の里の狐たち 47美味しい珈琲の淹れ方 を考える	5お墓 永代供養 樹木葬 家族葬とはなあに 14季節のお花で夏のアレンジを 楽しもう! 24親子で消しゴムはんこ作り 37地元で過ごす豊かな時間 43浪越流!自分(自宅)で出来る 自己指圧	30おうち漢方入門 本当の胃腸 薬の使い方	33夏の白ワイン・テイスティング とプロの技 35日本酒の飲みくらべ 42地域包括ケアシステムって 何でしょうか 47美味しい珈琲の淹れ方 を考える
28	29	30	31	講座の色を5つの カテゴリーに 色分けしています。  グルメ  つくる  健康  まなぶ  キレイ		

9月						
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1	2	3
				9肌診断とすぐに役立つメイク術 15夏休みの自由研究にも◎ ストレッチ体験 31腰痛解消!正しい身体の使い方 33夏の白ワイン・テイスティング とプロの技	5お墓 永代供養 樹木葬 家族葬とはなあに 18むくみ改善セルフリンパケア	3はじめてのハワイ講座 20おいしく食べて健康づくり 39現代(いま)に生きる 王子の里の狐たち 41初心者のための撮り方のコツ 46日本茶を楽しむ
4	5	6	7	8	9	10
4楽器始めてみませんか? (SAX・フルート・バイオリン・ピアノ) 体験レッスン 7がんの予防と乳がん早期発見への道 34初めてのマイだしマイブレンド 38ブドウ品種の飲み比べ	16-5歳小顔ケア&-5キロ魅せ講座 17脱・リバウンド 一生太らないダイエット講座	33夏の白ワイン・テイスティング とプロの技 44若さを引き出すお化粧品教室	14季節のお花で夏のアレンジを 楽しもう! 36不思議な不思議な 久寿餅ワールド 44若さを引き出すお化粧品教室 47美味しい珈琲の淹れ方 を考える	44若さを引き出すお化粧品教室	8大切な人に「肩もみ」で喜んで もらおう! 39現代(いま)に生きる 王子の里の狐たち 48かんたんなガステーブル のお手入れの仕方	5お墓 永代供養 樹木葬 家族葬とはなあに 14季節のお花で夏のアレンジを 楽しもう! 20おいしく食べて健康づくり 34初めてのマイだしマイブレンド 35日本酒の飲みくらべ 48かんたんなガステーブル のお手入れの仕方
11	12	13	14	15		
46日本茶を楽しむ 48かんたんなガステーブル のお手入れの仕方		36不思議な不思議な 久寿餅ワールド		39現代(いま)に生きる 王子の里の狐たち		