

学ぶ 40 スコアUPと飛距離を伸ばすには

11/28(火) [時間] 19:00~20:30

何年やってもいっこうにスコアが良くならない、年齢と共に飛距離が低下してきた。その原因と対策を講義致します。

●講師/丸山 勝利
●定員/10名
●材料費/なし
●持ち物/ゴルフクラブ (無くても良い)

ゴッチャードゴルフスタジオ
TEL 82-5800
受付 11:00~20:00
東栄1-7-24 定休日/火曜日

学ぶ 44 工場見学 ~ヤマサキみそのできるまで~

11/27(月) [時間] 10:00~11:30

普段食べている味噌ってどんな風に造られているの? 仕込みの様子から製品になるまでの工程をご自身の目で確かめてみませんか?

山崎醸造株式会社
TEL 83-3460
受付 9:00~17:00
東栄3-7-4 定休日/土・日・祝祭日

●講師/羽田 知由
●定員/10名
●材料費/なし
●持ち物/なし

学ぶ 41 学校では教わらない! 社会人に必須なお金の貯め方守り方

11/26(日) [時間] 10:30~12:00
12/3(日) [時間] 10:30~12:00
12/9(土) [時間] 19:30~21:00

お金は大事なものです。日本人は学校ではほとんど教わりません。社会人として知っておきたいお金の貯め方、守り方を学びましょう!

●講師/ファイナンシャルプランナー 小川 洋平
●定員/6名 ●材料費/なし
●持ち物/なし
●会場/サンラックおぢや 第3研修室

LIVRA
TEL 080-5442-2503
受付 9:00~19:00
長岡市中央6-2-6 北ビル2F 定休日/水曜日

学ぶ 45 あれ?! 認知症かも? 知っておきたい家族の心得

12/4(月) [時間] 15:00~16:00
12/18(月) [時間] 19:00~20:00

あなたの大切な人が認知症になったら? まずは一緒に話をしてみませんか?

さつまいも農カゴ きらら
●講師/齊藤 まみ
●定員/8名
●材料費/筆記用具
●持ち物/なし
●会場/サンラックおぢや 第3研修室

TEL 94-5995
受付 10:30~18:00
桜町2495-1 定休日/水・木曜日

学ぶ 42 知識ゼロからの自分年金づくり! 始めよう積立投資

11/23(休) [時間] 19:30~21:00
11/28(火) [時間] 19:30~21:00
12/16(土) [時間] 10:30~12:00

欧米では中学生で習う積立投資は、しぶん年金づくりに最適! iDeCoや積立NISA等お得な制度を上手に活用する知識を学びます。

●講師/ファイナンシャルプランナー 小川 洋平
●定員/6名 ●材料費/なし
●持ち物/なし
●会場/サンラックおぢや 第3研修室

LIVRA
TEL 080-5442-2503
受付 9:00~19:00
長岡市中央6-2-6 北ビル2F 定休日/水曜日

学ぶ 46 所蔵品(美術・骨董に限らず)の評価・処理方法 美術・骨董商とは? その正体は?

11/21(火) [時間] 18:30~20:00

美術・骨董商を怪しい職業だと考えていませんか? 何でも疑問にお答えします。納得して断捨離を!

向カワシマヤ
●講師/久保田 哲夫
●定員/5名
●材料費/なし
●持ち物/なし
●会場/鑑定評価なし

TEL 080-8913-0211
受付 9:00~21:00
平塚2-4-7 チュリビル1F 定休日/不定休

学ぶ 43 建築会社の人々が教えない?! 後悔しない家づくりのポイント

11/25(土) [時間] 19:30~21:00
12/2(土) [時間] 10:30~12:00
12/10(日) [時間] 10:30~12:00

家づくりは難しいことがたくさん! 人生で一番大きな買い物で失敗しないために、建築会社の人々が教えない家づくりのポイントを学びます。

●講師/ファイナンシャルプランナー 小川 洋平
●定員/6名 ●材料費/なし
●持ち物/なし
●会場/サンラックおぢや 第3研修室

LIVRA
TEL 080-5442-2503
受付 9:00~19:00
長岡市中央6-2-6 北ビル2F 定休日/水曜日

学ぶ 47 車屋が教える 野球のグローブの手入れについて

11/25(土) [時間] 18:00~19:00

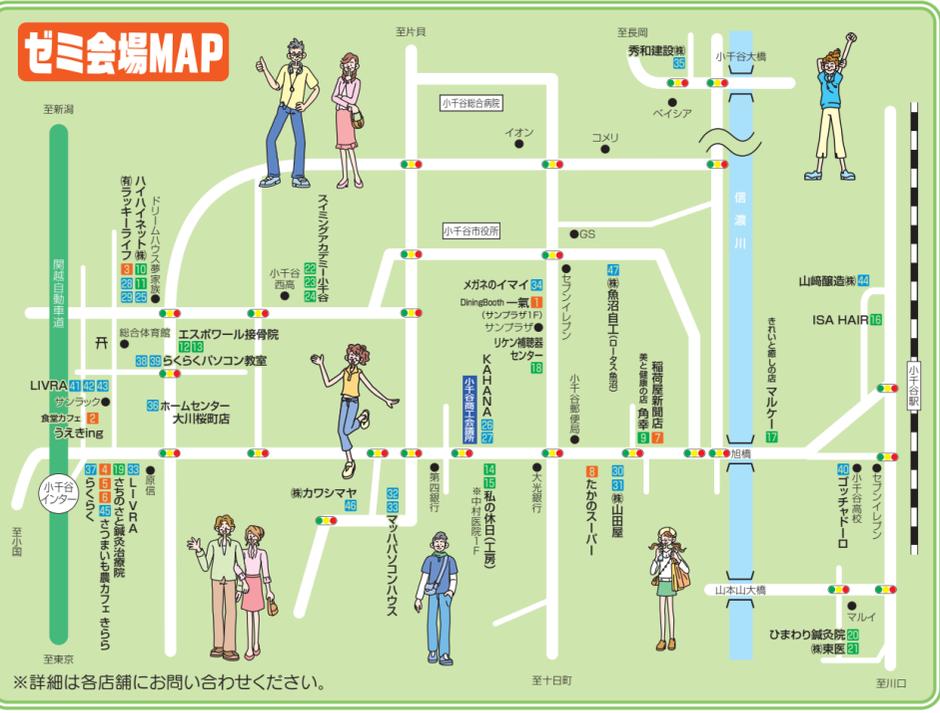
元プロ野球選手が使用したグローブもあるよ!

グローブの手入れはやっているけど、どんな事に注意すればいいの? そんな事を思っている野球好きの方たちをお待ちしております。

●講師/関根健一郎 (前東北楽天ゴールデンイーグルス 代表監督) (小千谷名球会 代表監督)

(株)魚沼木工 (ロータス魚沼)
●対象/親子連れ大歓迎!
●定員/5名 ●材料費/なし
●持ち物/なし

TEL 82-4174
受付 8:30~18:00
城内1-5-23 定休日/日・祝・第1・3土曜日 ●持ち物/お持ちのグローブ



まちゼミ講座カレンダー

11/15	◎ 人気の棒だ煮とオリジナル豆腐ステーキ教えます。
11/20	◎ 「和剃り」日本人女性の白くきめ細やかな肌をより美しく輝かせる ① 1回で効果を実感できる!! ソニックエステ体験 ~12/2(土) ② 化粧品正しい使い方
11/21	◎ 簡単! 新聞で作るエコバッグ ① きこえの測定と補聴器体験 ② ネットで稼ぐ方法を考えよう! ③ 「手作り」生活~楽しい! 和物づくりに~ ④ 簡単! 新聞で作るエコバッグ ⑤ 所蔵品の評価・処理方法 美術・骨董商とは? その正体は?
11/22	◎ きこえの測定と補聴器体験 ① 「商標登録」は自分でやろう! ② 簡単! できる!! 女性のためのDIY ③ はじめての私でもできるの? パソコン入門講座 (×2回)
11/23	◎ 隠れ猫背チェック&正しい姿勢の作り方① ① スマホ専用レンズ遠近両用レンズ見え方体験 ② 知識ゼロからの自分年金づくり! 始めよう積立投資
11/24	◎ 「リフレッシュヨガ」で心も体もいきいき ① ネットで稼ぐ方法を考えよう! ② スマホ専用レンズ遠近両用レンズ見え方体験
11/25	◎ 隠れ猫背チェック&正しい姿勢の作り方② ① ドローンで写真・動画を撮影しよう ② スマホ専用レンズ遠近両用レンズ見え方体験 ③ 子どもにさせたい習い事ランキング上昇ロボットプログラミング体験① ④ 建築会社の人々が教えない?! 後悔しない家づくりのポイント ⑤ 車屋が教える 野球のグローブの手入れについて
11/26	◎ 親子で作るPizza教室 ① 速くなる! うまくなる! 子供アスリートのためのホームまっさーじ ② 学校では教わらない! 社会人に必須なお金の貯め方守り方
11/27	◎ 基本のスキューア教えます ① 工場見学~ヤマサキみそのできるまで~
11/28	◎ 小千谷野菜をデコパージュ!! 簡単クリスマスオブジェ作り! ① 楽しいヨガ教室 ② 「和剃り」日本人女性の白くきめ細やかな肌をより美しく輝かせる ③ 「和」生活~楽しい!! 和物を着てみよう~ ④ スコアUPと飛距離を伸ばすには ⑤ 知識ゼロからの自分年金づくり! 始めよう積立投資
11/29	◎ ~焼酎マリアージュ~ 新たな出会い編 ① 「ヒーリングヨガ」で、心身共にしなやかに、健やかに。 ② はじめての私でもできるの? パソコン入門講座 (×2回)
11/30	◎ カラオケを歌おう! ① 「ウェーブストレッチ」で、ほぐす・伸ばす・引き締める。
12/1	◎ 「リフレッシュヨガ」で心も体もいきいき
12/2	◎ 親子でお菓子作り ① 速くなる! うまくなる! 子供アスリートのためのホームまっさーじ ② 「手作り」生活~楽しい! 和物づくりに~ ③ 子どもにさせたい習い事ランキング上昇ロボットプログラミング体験② ④ 建築会社の人々が教えない?! 後悔しない家づくりのポイント
12/3	◎ ご自宅の包丁を研いでみましょう。自分で研いだ切味に思わず感激 (×2回) ① 学校では教わらない! 社会人に必須なお金の貯め方守り方
12/4	◎ 焼き方でこんなに違う? 鶏の皮パリ焼き ① ペニキラってどんな味? ソフトクリームを乗せて食べるワケ ② できる! 認知症予防~はじめてのアロマセラピー~ ③ 化粧品正しい使い方 ④ あれ?! 認知症かも? 知っておきたい家族の心得
12/5	◎ 楽しいヨガ教室
12/6	◎ 簡単! 新聞で作るエコバッグ ① 天然アミノ酸とビタミンDで年末年始を快適に過ごす! ② 「ヒーリングヨガ」で、心身共にしなやかに、健やかに。 ③ 「商標登録」は自分でやろう! ④ 知らない! と損するauスマホプラン講座
12/7	◎ カラオケを歌おう! ① アスリートや美容家が大絶賛! スキンストレッチ体験 ② アロマで健康エクササイズ&若返りマッサージ ③ 「ウェーブストレッチ」で、ほぐす・伸ばす・引き締める。 ④ 「和」生活~楽しい!! 和物を着てみよう~
12/8	◎ 「リフレッシュヨガ」で心も体もいきいき ① ネットで稼ぐ方法を考えよう!
12/9	◎ 小千谷野菜をデコパージュ!! 簡単クリスマスオブジェ作り! ① 天然アミノ酸とビタミンDで年末年始を快適に過ごす! ② ドローンで写真・動画を撮影しよう (×2回) ③ 子どもにさせたい習い事ランキング上昇ロボットプログラミング体験③ ④ 知識ゼロからの自分年金づくり! 始めよう積立投資
12/10	◎ 建築会社の人々が教えない?! 後悔しない家づくりのポイント
12/11	◎ アロマで健康エクササイズ&若返りマッサージ ① 基本のスキューア教えます ② ペビラファー撮影付ペビーマッサージ体験 (×2回)
12/12	◎ 楽しいヨガ教室
12/13	◎ 今から始める花粉症対策~間にあいます! 2018年春にむけて ① 「ヒーリングヨガ」で、心身共にしなやかに、健やかに。 ② なるほど! パソコンの不得出講座
12/14	◎ カラオケを歌おう! ① できる! 認知症予防~はじめてのアロマセラピー~ ② 「ウェーブストレッチ」で、ほぐす・伸ばす・引き締める。
12/15	◎ 「リフレッシュヨガ」で心も体もいきいき ① ネットで稼ぐ方法を考えよう!
12/16	◎ 親子でお菓子作り ① 隠れ猫背チェック&正しい姿勢の作り方③ ② 今から始める花粉症対策~間にあいます! 2018年春にむけて ③ 子どもにさせたい習い事ランキング上昇ロボットプログラミング体験④ ④ 知識ゼロからの自分年金づくり! 始めよう積立投資
12/18	◎ ペニキラってどんな味? ソフトクリームを乗せて食べるワケ ① 化粧品正しい使い方 ② あれ?! 認知症かも? 知っておきたい家族の心得
12/19	◎ 楽しいヨガ教室
12/20	◎ 「ヒーリングヨガ」で、心身共にしなやかに、健やかに。 ① 「商標登録」は自分でやろう!
12/21	◎ カラオケを歌おう! ① 猫背改善、ストレッチボール&ピラティス ② 「ウェーブストレッチ」で、ほぐす・伸ばす・引き締める。
12/22	◎ 親子でお菓子作り

まちゼミ

お店の人が教えてくれる! 楽しく学べる!

得する街のゼミナール

第7回 おぢやまちゼミ

全47講座

2017年 11/15(水)~12/22(金)

開催期間

受講料 無料

※内容によって材料費がかかる講座があります。

受付開始 11/11(土)~ ※受付時間が各店によって異なりますので、ご注意ください。

「まちゼミ」って何? お申込みは各店へ!

お店の方が講師となって、専門知識やプロのコツを無料で教える少人数制のミニ講座です。

◎60~90分程度のゼミを実施する、わかりやすい学びの場です。
◎お客様のお役に立つことで「お店」と「まち」のファンづくりを目指しています。

安心して受講していただくため、お店からの販売は一切ありません!
※内容によって材料費がかかる講座があります。

申込方法

①選ぶ チラシの内容をよく見て講座をお選びください。

②申し込み 受けたい講座は、直接お店へ電話でお申し込みください。

③当日 裏面の開催店会場MAPをご確認の上、時間、場所をお間違えないようご参加ください。

フェイスブック始めました! 「おぢやまちゼミ」で検索

会社帰りの方必見! ナイトまちゼミ 午後6時以降講座を開催しているお店にはこのマークがついています。お仕事帰りに、参加してみてください。(但し、事前予約が必要です。)

第7回 おぢやまちゼミ講座紹介

1 親子で作るPizza教室
11/26(日) [時間] 15:00~16:00
親子で楽しんでいるPizzaづくり体験です。生地を伸ばして好きなトッピングをしてその場で焼き上げます。

2 焼き方で!こんなに違う?! 鶏の皮パリ焼き
12/4(月) [時間] 10:30~12:00
13:30~15:00
18:00~19:30
もうすぐX'masです。激ウマ鶏を焼いてみませんか? 作って、食べて、とってもお得で美味しい講座です。

3 親子でお菓子作り
12/2(土) [時間] 10:00~11:30
12/16(土) [時間] 14:00~15:30
12/22(金) [時間] 16:00~18:00
オリジナルのかわいい、そしておいしいお菓子を作りプレゼントしよう!

主催: 小千谷商工会議所おぢやまちゼミ実行委員会
●お問い合わせ 〒947-0021 小千谷市本町2-1-5 TEL 0258-81-1300

第7回 おぢやまちゼミ講座案内 講座は3つの色に分かれています

食べる作る 飲食したり製作体験しながら、専門店の技術を伝授します。

きれいで健康 キレイになる、美しく装う知識や技術を学びます。

学ぶ 各店の専門性を活かしたノウハウ、教養を学びます。

ナイトまちゼミ実施店

4 食べる作る
～焼酎マリアージュ～
新たな出会い編

11/29(水)【時間】19:00～21:00

焼酎と食のマリアージュを実際にペアリングを通して体験していただきます。それぞれの原料の個性にあったおつまみの提案など。

さつまいも農カフェ さらら
●講師/坂内 優 ●定員/10名
●材料費/2,500円(飲食代)
●持ち物/なし

申込 94-5995
受付 10:30～18:00
桜町2495-1 定休日/水・木曜日

10 きれいで健康
笑いヨガ教室

11/28(火)【時間】10:30～11:30
12/5(火)【時間】14:00～15:30
12/12(火)【時間】10:30～11:30
12/19(火)【時間】14:00～15:30

笑いで血圧、血糖値が下がった?! ストレス、認知症予防など効果バツン! (笑う門には福来たる)

ハイハイネット(株)
●定員/10名 ●材料費/なし ●持ち物/タオル
●会場/ドリームハウス夢家族

申込 83-0038
受付 8:00～18:30
桜町5145-1 定休日/日・祝日

16 きれいで健康
「和剃り」日本人女性の白く
きめ細やかな肌をより美しく輝かせる

11/20(月)【時間】10:00～11:30
【時間】13:00～14:30
11/28(火)【時間】18:00～19:30

日本剃刀を使用した和剃り体験。肌を傷めないシェービング知識。

ISA HAIR
●講師/伊佐 利昭 ●定員/10名 ●材料費/なし
●持ち物/普段お使いのメイク道具 ●学生不可

申込 82-4172
受付 9:00～19:00
東栄3-6-45 定休日/日曜日

22 きれいで健康
「リフレッシュヨガ」で
心も体もいきいき

11/24(金)【時間】19:40～21:00
12/1(金)【時間】19:40～21:00
12/8(金)【時間】19:40～21:00
12/15(金)【時間】19:40～21:00

ヨガの呼吸法とポーズで、ダイエットを目指しましょう。

スイミングアカデミー小千谷
●講師/桜井 靖江 ●定員/3名 ●材料費/なし
●持ち物/タオル、飲料

申込 82-6688
受付 10:00～21:00
堀内3-3-8 定休日/日曜日

28 学ぶ
「商標登録」は自分でやろう!

11/22(水)【時間】10:00～11:30
12/6(水)【時間】14:00～15:30
12/20(水)【時間】18:30～20:00

あなたのアイデアの商標登録を特許印紙代のみでやってみよう。お手伝いします。

侘ラッキーライフ
●講師/喜多村 ●定員/5名 ●材料費/なし ●持ち物/なし
●会場/ドリームハウス夢家族

申込 82-3535
受付 8:00～18:00
桜町二宮856 定休日/日・祭日

34 学ぶ
スマホ専用レンズ
遠近両用レンズ見え方体験

11/23(休)【時間】10:00～16:00
11/24(金)【時間】10:00～16:00
11/25(土)【時間】10:00～16:00

※時間内1時間程度

遠近両用レンズの種類とその良さを体験しましょう。又スマホで目の疲れ方に専用レンズが目が楽になる方法をお伝えします。

メガネのイマイ
●講師/今井 芳夫 ●定員/1名 ●材料費/なし
●持ち物/お使いのメガネ(あれば)

申込 83-2768
受付 10:00～17:00
堀内1-8-20 定休日/月曜日

5 食べる作る
ベニキアラってどんな味?
ソフトクリームを乗せて食べるワケ

12/4(月)【時間】19:00～20:00
12/18(月)【時間】15:00～16:00

焼き芋とソフトクリームの組み合わせは実は最強だった! オリジナルの焼き芋ソフトクリームの試食しながら、さつまいもあれこれを教えます。

さつまいも農カフェ さらら
●対象/小学生からOK ●講師/新谷 梨恵子 ●定員/10名
●材料費/500円 ●持ち物/なし

申込 94-5995
受付 10:30～18:00
桜町2495-1 定休日/水・木曜日 (焼きイモソフトクリーム、飲み物)

11 きれいで健康
カラオケを歌おう!

11/30(木)【時間】10:00～11:30
12/7(木)【時間】14:00～15:30
12/14(木)【時間】10:00～11:30
12/21(木)【時間】14:00～15:30

10万曲以上のカラオケだから、どんな歌でもOK! カラオケで声を出すことは、健康とストレスに良い!

ハイハイネット(株)
●定員/6名または3組 ●材料費/なし ●持ち物/なし
●会場/ドリームハウス夢家族

申込 83-0038
受付 8:00～18:30
桜町5145-1 定休日/日・祝日

17 きれいで健康
1回で効果を実感できる!
ソニックエステ体験

11/20(月)～12/2(土)
【時間】14:00～15:10

※時間外希望の方、Telにて問い合わせください。

きれいなお肌で新年を迎えませんか。汚れや角質を落とすスクラパー、ソニック超音波のマッサージで至福のひとときを。

きれいとお肌の店 マルケイ
●講師/新保沙織・野田朋江 ●定員/2名または1組
●材料費/1,080円(化粧品代)
●持ち物/メイクポーチ(お化粧品で帰る方)

申込 82-5231
受付 9:30～18:30
東栄2-3-4 定休日/日曜日

23 きれいで健康
「ヒーリングヨガ」で、心身共に
しなやかに、健やかに。

11/29(水)【時間】11:00～12:00
12/6(水)【時間】11:00～12:00
12/13(水)【時間】11:00～12:00
12/20(水)【時間】11:00～12:00

心と体と気の調和による心地よさ、誰でもできる快適なプログラムです。

スイミングアカデミー小千谷
●講師/阿部 和子 ●定員/3名 ●材料費/なし
●持ち物/タオル、飲料

申込 82-6688
受付 10:00～21:00
堀内3-3-8 定休日/日曜日

29 学ぶ
ネットで稼ぐ方法を
考えよう!

11/21(火)【時間】10:00～11:30
11/24(金)【時間】14:00～15:30
12/8(金)【時間】10:00～11:30
12/15(金)【時間】14:00～15:30

ネットショッピング・ネットオークション・ホームページで、暇な時間で月収10万円以上をやる!

侘ラッキーライフ
●講師/佐藤・喜多村 ●定員/5名 ●対象/主婦 or 若者 ●材料費/なし
●持ち物/スマホ・タブレット・パソコンのある方

申込 82-3535
受付 8:00～18:00
桜町二宮856 定休日/日・祭日 ●会場/ドリームハウス夢家族

35 学ぶ
簡単! できる!!
女性のためのDIY

11/22(水)【時間】10:00～11:30

今、TVなどで話題のDIY。私たちが、お洒落なラックを作りませんか? お子様連れの方、初心者の方、大歓迎です!

秀和建設(株)
●講師/秀和 女子部 ●定員/5名 ●材料費/500円(材料代)
●持ち物/なし

申込 82-0535
受付 8:00～17:00
三仏生2533 定休日/第2・第4土曜日、日曜日、祝日

6 食べる作る
小千谷野菜をデコパージュ!!
簡単クリスマスオブジェ作り!

11/28(火)【時間】14:00～15:30
12/9(土)【時間】14:00～15:30

ペーパーナプキンを切り抜いて専用糊でパターナツツカガチャに貼りつけて。子供から大人まで簡単に楽しめます。飾った後は食べちゃダメ!

さつまいも農カフェ さらら
●対象/小学生以上 ●講師/ラビコネクター 堀 美代子 ●定員/10名 ●持ち物/はさみ ●材料費/600円(パターナツツカガチャ)

申込 94-5995
受付 10:30～18:00
桜町2495-1 定休日/水・木曜日

12 きれいで健康
猫背改善、
ストレッチポール&ピラティス

12/21(木)【時間】14:00～15:00

猫背を改善して、心もカラダもスッキリ。簡単に出来る体験なので、どなたでもOK! ゆがみ改善にもつながります。

エスポワール接骨院
●講師/相崎 将人 ●定員/4名 ●材料費/なし ●持ち物/動きやすい服装

申込 84-7960
受付 8:00～19:00
堀内4-11-22 2F 定休日/日曜・祝日・土曜午後

18 きれいで健康
きこえの測定と
補聴器体験

11/21(火)【時間】15:30～16:30
11/22(水)【時間】15:30～16:30

きこえづらくてお悩みの方、きこえの測定をして、自分に合った補聴器をご体験ください。

リケン補聴器センター
●講師/宮代 正典 ●定員/1名または1組
●材料費/なし ●持ち物/なし

申込 86-5532
受付 14:00～17:00(平日)
本町2-11-2 定休日/不定休

24 きれいで健康
「ウェーブストレッチ」で、
ほぐす・伸ばす・引き締める。

11/30(木)【時間】13:00～13:40
12/7(木)【時間】13:00～13:40
12/14(木)【時間】13:00～13:40
12/21(木)【時間】13:00～13:40

新しい時代の健康づくりのためのボディアーチ、リメイク、エクササイズです。

スイミングアカデミー小千谷
●講師/藤本 愛 ●定員/3名 ●材料費/なし
●持ち物/タオル、飲料

申込 82-6688
受付 10:00～21:00
堀内3-3-8 定休日/日曜日

30 学ぶ
「手作り」生活
～楽しい和小物づくり～

11/21(火)【時間】13:00～15:30
12/2(土)【時間】13:00～15:30

和の小物 ①さるぼほ ②花

●講師/久保田 智恵 ●定員/5～8名 ●対象/男女どなたでも 子供さん、小学生以下は親同伴で 材料費/300円(布、わた) ●持ち物/裁縫道具(針、糸、はさみ、目打ち)

申込 83-2023(日曜除く)
受付 10:00～17:00
本町1-13-32 定休日/日・祝祭日

36 学ぶ
ご自宅の包丁を研いでみましょう。
自分で研いだ切味に思わず感激!

12/3(日)【時間】10:00～11:00
【時間】15:00～16:00

かまぼこが「スー」と切れる感触に、切味の違いを実感! 年末、年始も間近ですが、これでスキルUPはバッチリです。

ホームセンター大川 桜町店
●講師/阿部 信夫 ●定員/4名 ●材料費/なし ●持ち物/研ぎたい包丁・マイ磁石 ●服装/作業用 (無くてOK)

申込 83-5655
受付 9:00～17:00
桜町4993番地 定休日/なし

7 食べる作る
簡単!
新聞で作るエコバッグ

11/21(火)【時間】10:30～11:30
12/6(水)【時間】10:30～11:30

読み終わった新聞を再利用して作る「新聞エコバッグ」。紙のバッグは軽くて折りたたみやすい。写真や絵を巧みに並べてオリジナルバッグを作ります。

稲荷屋新聞店
●講師/大淵 孝子・中野 明明 ●定員/5名 ●材料費/なし ●持ち物/なし

申込 82-2048
受付 8:30～17:30
本町1-7-3 定休日/日曜日・祝日

13 きれいで健康
アスリートや美容家が大絶賛!
スキンストレッチ体験

12/7(木)【時間】14:00～15:00

様々な競技の日本代表トレーナーが選んだ究極のコンディショニングメソッド! 高コリ・腰痛・猫背などで悩んでいる方、ぜひお試ください。

エスポワール接骨院
●講師/相崎 将人 ●定員/4名 ●材料費/なし ●持ち物/動きやすい服装

申込 84-7960
受付 8:00～19:00
堀内4-11-22 2F 定休日/日曜・祝日・土曜午後

19 きれいで健康
速くなる! うまくなる!
子供アスリートのためのホームまっさーじ

11/26(日)【時間】9:30～10:30
【時間】11:00～12:00
12/2(土)【時間】9:30～10:30
【時間】11:00～12:00

疲労回復が充分でないためにプレーがうまくいかない! 足腰が出ない! 膝が痛い! 選手の手がつかず、家庭でできるまっさーじ体験してみませんか。

さちのさと鍼灸治療院
●講師/榊井 俊郎 ●定員/3～4名または親子2組
●材料費/なし ●持ち物/なし

申込 080-6015-4796
受付 7:30～19:30
旭町10-36 カフェ&ベーカリー ティアラ2F 定休日/月曜日

25 学ぶ
ドローンで
写真・動画を撮影しよう

11/25(土)【時間】10:00～11:30
12/9(土)【時間】10:00～11:30
【時間】14:00～15:30

鳥になって空から見てみよう! すてき! 気持ちよいながめ!

●対象/親子が、中学生以上の方 ●講師/喜多村・佐藤 ●定員/6名または3組 ●材料費/なし ●持ち物/スマートフォン・タブレット(お持ちの方) ●会場/ドリームハウス夢家族

ハイハイネット(株)
●講師/喜多村・佐藤 ●定員/3名 ●材料費/なし ●持ち物/スマートフォン・タブレット(お持ちの方)

申込 83-0038
受付 8:00～18:30
桜町5145-1 定休日/日・祝日

31 学ぶ
「和」生活
～楽しい!! 着物を着てみよう～

11/28(火)【時間】19:00～21:00
12/7(木)【時間】13:00～15:00

お正月に向けて、ふだん着の着物、半巾着を1人で着てみよう。

●講師/久保田 智恵 ●定員/3～5名 ●材料費/なし ●持ち物/きもの(小紋、ウール、綿など)、半巾帯、肌着、足袋、ひも5本、コーリンベルト、伊達巾2本 ●持ち物/等身鏡(あれば)、電話でお問い合わせ

申込 83-2023(日曜除く)
受付 10:00～17:00
本町1-13-32 定休日/日・祝祭日

37 学ぶ
ベビグラファー撮影付
ベビーマッサージ体験

12/11(月)【時間】10:30～11:30
【時間】13:00～14:00

親子のふれあいベビーマッサージを気軽に体験。お子様の愛おしい表情づくさを小千谷初物のベビグラファーが1枚の写真に残します。

●講師/佐藤 順子 (おばちゃん) ●対象/生後2ヶ月～1才前までの赤ちゃんママ ●定員/5組 ●材料費/1,000円 ●持ち物/バスタオル1枚、赤ちゃんの水分等 ●会場/さつまいも農カフェ さらら

申込 080-4461-8739
受付 9:00～19:00
桜町4855

8 食べる作る
人気の棒だら煮とオリジナル
豆腐ステーキ教えます。

11/15(水)【時間】10:00～11:30

棒だら煮の作り方と豆腐ステーキの焼き方教えます。

●講師/小林 孝 ●定員/5名 ●材料費/500円 ●持ち物/棒だら・豆腐 など

申込 83-3311
受付 10:00～17:00
本町1-13-27 定休日/新年元旦

14 きれいで健康
できる! 認知症予防
～はじめてのアロマセラピー～

12/4(月)【時間】10:30～12:00
12/14(水)【時間】10:30～12:00

アロマの香りを嗅ぐだけで認知症予防ができる! とっても簡単にできるアロマセラピーの実践法をご紹介します。さあ、認知症を予防して、健康寿命を長くしましょう!

●講師/大川 三雄 ●定員/5名 ●材料費/なし ●持ち物/筆記用具 ●会場/私の休日エントランス (中村医院1F)

私の休日(工房)
●講師/大川 三雄 ●定員/4名 ●材料費/なし ●持ち物/運動できる服装、タオル、補給水分 ●会場/私の休日エントランス(中村医院1F)

申込 81-1510
受付 9:00～17:00
本町2-2-23 定休日/土、日、祝日

20 きれいで健康
今から始める花粉症対策
～間に合います! 2018年春に向けて

12/13(水)【時間】18:20～19:00
12/16(土)【時間】10:00～10:40

増加するアレルギー症状の中でも花粉症は代表的なものです。東洋医学で対策?と思われる方、お待ちしております。

ひまわり鍼灸院
●講師/廣井 良直 ●定員/3名 ●材料費/なし ●持ち物/なし

申込 82-0457
受付 9:00～18:00(土曜9:00～16:00)
種生(元中子)1356-6 定休日/日・祝日

26 学ぶ
化粧品の正しい使い方

11/20(月)【時間】19:00～20:00
12/4(月)【時間】19:00～20:00
12/18(月)【時間】19:00～20:00

正しいスキンケアの方法をお教えします。今お使いの化粧品を正しく使えば、もっとキレイに。(キレイになるお土産付き)

●講師/玉木 優子 ●対象/女性(学生可)、子連れOK ●定員/4名 ●材料費/なし ●持ち物/今お使いのスキンケア製品(併せてOK)

KAHANA
●講師/廣井 良直 ●定員/3名 ●材料費/なし ●持ち物/なし

申込 090-3045-7784
受付 9:00～19:00
本町2-1-4 朝日通222F 定休日/不定休

32 学ぶ
知らない! と損する
auスマホプラン講座

12/6(水)【時間】18:00～19:00

auスマホの契約プランは合ってますか? プランの見直しによって大幅に安くなる場合があります。自分に合った契約プランを学んでみましょう。

マッパパソコンハウス
●講師/関 大吉 ●定員/10名 ●材料費/なし ●持ち物/なし

申込 82-1701
受付 9:00～18:00
平塚2-1-5 定休日/日曜日

38 学ぶ
はじめての私でもできるの?
パソコン入門講座

11/22(水)【時間】10:00～11:00
【時間】13:30～14:30
11/29(水)【時間】10:00～11:00
【時間】13:30～14:30

パソコンに魅了する方も怖いという初心者をお友達に、やさしく使ってみるお手伝い。クイズなどを通して、マウス操作や文字入力を体験します。

●講師/佐藤 大山 ●定員/3名 ●材料費/なし ●持ち物/なし

申込 86-7898
受付 10:00～15:00
桜町4855

9 きれいで健康
隠れ猫背チェック&
正しい姿勢の作り方

11/23(休)【時間】10:30～11:30
11/25(土)【時間】10:30～11:30
12/16(土)【時間】10:30～11:30

健康の源は姿勢から! 正しい姿勢、あなたはご存知ですか? 「姿勢が悪い」とどのような影響があるのか「正しい姿勢とは」楽しく一緒に学びましょう。

●講師/中村 真央 ●定員/6名または3組 ●対象/①親子(小学生以上) ②大人対象 ●材料費/なし ●持ち物/フェイスタオル

申込 83-2750
受付 10:00～19:00
本町1-7-5 定休日/水曜日

15 きれいで健康
アロマで健康エクササイズ
& 若返りマッサージ

12/7(木)【時間】10:30～12:00
12/11(月)【時間】10:30～12:00

エッセンシャルオイルを使って、楽しく健康になれる運動と若返りのためのフットマッサージをご紹介します。アロマ初心者からできる体験講座です。

●講師/大川 三雄 ●定員/4名 ●材料費/なし ●持ち物/運動できる服装、タオル、補給水分 ●会場/私の休日エントランス(中村医院1F)

私の休日(工房)
●講師/大川 三雄 ●定員/4名 ●材料費/なし ●持ち物/運動できる服装、タオル、補給水分 ●会場/私の休日エントランス(中村医院1F)

申込 81-1510
受付 9:00～17:00
本町2-2-23 定休日/土、日、祝日

21 きれいで健康
天然アミノ酸とビタミンCで
年末年始を快適に過ごそう!

12/6(水)【時間】18:20～19:00
12/9(土)【時間】10:00～10:40

大人も子どももみんなが忙しい年末年始。体内でも子どもが出来るアミノ酸とビタミンCは良質なものを摂取して元気に過ごしましょう!

●講師/廣井 良直 ●定員/3名 ●材料費/なし ●持ち物/なし

(株) 東医
●講師/廣井 良直 ●定員/3名 ●材料費/なし ●持ち物/なし

申込 82-0457
受付 9:00～18:00(土曜9:00～16:00)
種生(元中子)1356-6 定休日/日・祝日

27 学ぶ
基本のスキンケア
教えます

11/27(月)【時間】19:00～20:00
12/11(月)【時間】19:00～20:00

今更聞けない基本のスキンケアについてお話しします。プラス、加齢臭の対策についてもお話しします。デキる男、モテる男に磨きをかけて。

●講師/玉木 優子 ●対象/男性限定(お土産付き) ●定員/4名 ●材料費/なし ●持ち物/なし

KAHANA
●講師/廣井 良直 ●定員/3名 ●材料費/なし ●持ち物/なし

申込 090-3045-7784
受付 10:00～19:00
本町2-1-4 朝日通222F 定休日/不定休

33 学ぶ
なるほど!
パソコンの不調脱出講座

12/13(水)【時間】18:00～19:00

なんとなくパソコンの調子が悪い時、自分でチェックできるポイントを教えます。これで安心安全なパソコンライフを。

●講師/平澤 智 ●定員/10名 ●材料費/なし ●持ち物/なし

マッパパソコンハウス
●講師/佐藤 あつし ●定員/3組 ●対象/①②小学1-2・3年生とその保護者 ③小学4-5・6年生とその保護者 ●材料費/なし ●持ち物/なし

申込 82-1701
受付 9:00～18:00
平塚2-1-5 定休日/日曜日

39 学ぶ
子どもにさせたい習い事ランク急上昇
ロボットプログラミング体験

11/25(土)【時間】10:00～11:30
12/2(土)【時間】10:00～11:30
12/9(土)【時間】10:00～11:30
12/16(土)【時間】10:00～11:30

理論的思考力を高め、問題解決能力を養う方法として注目されているプログラミング。お子さんが自ら簡単なロボットの組立、プログラミングを体験します。

●講師/佐藤 あつし ●定員/3組 ●対象/①②小学1-2・3年生とその保護者 ③小学4-5・6年生とその保護者 ●材料費/なし ●持ち物/なし

申込 86-7898
受付 10:00～17:30
桜町4855

※続きは裏面をご覧ください。