

お店の人が無料で教えてくれる!

第10回

# 得する街のゼミナール

in  
なんと  
受講者募集!

保存版

受講料  
無料

開催期間

2023.7/20(木)~9/10(日)

申込は  
各店へ!

全59講座

受付  
開始

7/10(月)

講座  
一覧



※内容によっては  
材料費がかかる  
ものもあります。

- 材料費は原則として講座当日に会場で徴収いたします。
- 材料費がかかる講座のお申込後のキャンセルは、材料費を頂戴する場合がありますので、ご承知おきください。

各店舗の受付時間、定休日をご確認ください。  
安心して受講して頂くためにお店からの販売は一切ありません。



各講座の  
色に注目!

5つのカテゴリーに  
分かれています



健康

からだや健康に  
ついての講座



たべる

飲食に関する  
講座

まなぶ

知識や知恵を  
まなぶ講座



## まちゼミって?

お店の人が講師となって、専門店ならではの専門的知識や情報、コツを無料で教えてもらえる、街のなかのゼミナール、略して「まちゼミ」です!

1. ゼミを選ぶ

チラシの内容から受たいゼミをお選びください。  
※お一人様お気軽にいくつでも受講可能

2. 申し込む

受たいゼミのお店へ直接「まちゼミの申込です」とお電話でお申込みください。

3. 参加する

時間・場所をお間違えないよう、ご参加ください。

- 定員になり次第締め切らせていただきます。
- 申込は、各店の受付時間内をお願いします。
- 申込初日は、電話回線の混雑が予想されます。ご了承ください。

- 受講対象者が限定されている講座もあります。ご注意ください。
- 各講座ともに、申込の際に受講時の持ち物をご確認ください。
- 小学生以下のお子様は保護者同伴での参加をお願いします。

きれい

健康

つくる

まなぶ

たべる

# 各講座の 色に注目!

**きれい**  
美容・キレイを  
追求する講座

**健康**  
からだや健康に  
ついての講座

**つくる**  
作ったり、  
体験する講座

**たべる**  
飲食に関する  
講座

## 5つのカテゴリーに 分かれています



…夜6時以降実施の講座有り



…親子対象

### 1 中高生も大歓迎/ つるつる最新光脱毛

城端

興味はあるけど痛い?通うペースは?料金は?と気になる事は  
伝えます。まずはパッチテストを受けてみましょう☆

7月20日(木)、28日(金)、29日(土)、31日(月)、  
8月4日(金)、5日(土)、8日(火)、9日(水)、17日(木)、  
23日(水)、26日(土)、28日(月)

10:00~11:00 14:00~15:00

7月24日(月)  
10:00~11:00のみ

- 会場/いせや ●定員/2名または1組
- 対象/中学生以上・メンズもOK ※19才以下は保護者同伴
- 持ち物/半袖など腕の出しやすい格好
- 材料費/0円 無理な勧誘ありません ●講師/藤井 三紀子

いせや (ALBION・資生堂ベネフィーク・光脱毛)

☎0763-62-0267

所在地/城端219 受付/9:00~19:00 定休日/日曜日



### NEW 2 レイキを学び、 レイキで癒し回復!

城端

身体の不調(頭痛、肩こり、ストレスなど)の気を整えて、  
免疫力を高めるレイキヒーリングを体験してみませんか?

7月20日(木) 8月 4日(金) 8月26日(土)  
7月24日(月) 8月 8日(火) 9月 6日(水)  
7月26日(水) 8月18日(金)

10:00~11:00

- 会場/癒しのサロンReiki
- 定員/2名または1組(児童可)
- 講師/西嘉山 良子

癒しのサロンReiki ☎070-3410-3678

所在地/国広38 受付/9:00~18:00 定休日/土・日曜日、祝日



### 3 自宅でできる小顔リンパマッサージ

福野

脱マスクに向けて!自分でできる簡単リンパマッサージで  
肌荒れや老化予防をしていきましょう!

7月21日(金) 8月24日(木) } 14:00~  
24日(月) 30日(水) } 15:30  
9月 8日(金) ※その他日程  
要相談可

- 会場/エステティックジュビランAimer chance
- 定員/2名 ●対象/女性限定
- 材料費/500円(オイル小分けプレゼント)
- 講師/平瀬 真彩

エステティックジュビラン Aimer chance (エメシャンス)

☎090-2836-0256

所在地/高儀10-9 受付/9:30~19:00 定休日/日曜日、祝日



### 4 マイナス5才若返り体験!!

福野

独自のクレンジングでしっとり潤い体験!オリジナル機  
器を使って1回でも小顔に。ツヤ肌メイクでお仕上げ♡

7月21日(金) } 13:30~14:30  
8月 5日(土) ※その他日程でも、  
お気軽にご相談ください。

- 会場/エステティックジュビラン ブルーミン
- 定員/2名
- 対象/女性のみ(年齢制限なし)
- 材料費/500円 ●講師/今井 はるひ

エステティックジュビラン ブルーミン

☎0763-22-8133

所在地/苗島223-2 受付/9:30~18:00 定休日/日曜日、祝日



### NEW 5 鼻下脱毛で毛穴レス美肌へ

井波

今話題の介護脱毛などに関する疑問も解決いたします。  
安心のサロン脱毛をまずは鼻下で体験(6ショット)。

7月31日(月) }  
8月 3日(木) } 14:00~15:00  
10日(木)

- 会場/private salon CALICO
- 定員/1名または1組 ●対象/女性限定
- 講師/中道 美穂

private salon CALICO

☎070-9055-0830

所在地/坪野155-2 受付/9:30~17:30 定休日/火・金・日曜日+不定休



### 6 純国産業務用脱毛機 体験しませんか

福光

お顔かボディのお好きな部位1ヶ所、脱毛体験して  
みませんか?メンズのヒゲ脱毛大歓迎!

8月 3日(木) }  
8月24日(木) } 19:00~20:00  
9月 8日(金)

- 会場/ハア&エステすずぎ ●定員/3名
- 材料費/1,000円
- 講師/鈴木 美和

ハア&エステ すずぎ

☎0763-52-0282

所在地/福光7433 受付/8:00~19:00 定休日/月曜日、第1火曜、第3日曜日



### 7 AI姿勢分析 写真を撮るだけ!

福光

AI姿勢分析してみませんか?その不調…  
姿勢の悪さが原因かも!?あなたの未来姿勢は…

7月20日(木) }  
24日(月) } 10:00~11:00  
28日(金)

- 会場/カイロプラクティックWA
- 定員/2~3名または2組
- 持ち物/フェイスタオル ●講師/渡辺 美智子

カイロプラクティックWA

☎090-2034-9752

所在地/天神128 受付/9:00~18:00 定休日/不定休



### NEW 8 カイロプラクティック体験

城端

肩こり・腰痛・頭痛は、骨盤や背骨のゆがみが原因かも。  
身体のゆがみを整えてみませんか?

7月20日(木) 10:00~15:00  
8月25日(金) 16:00~20:00  
9月 2日(土) 9:00~12:00

- 会場/ニューイングランド やまでん
- 対象/どなたでもOK
- 講師/カイロプラクター 山根 千弥

ニューイングランド やまでん ☎0763-62-0198

所在地/野田1330-10 受付/8:30~19:00 定休日/日曜日



9

姿勢と健康のお話と体験会



福野

なにげない生活習慣の癖が病気の原因になるかも!? 姿勢と健康の関係、家でできる簡単体操もお教えします。

7月22日(土)  
8月26日(土)  
9月9日(土)

10:00~12:00  
※その他、期間中御希望日に  
応じて開催



- 会場/カイロプラクティック いまい
- 定員/4名または2組
- 持ち物/タオル
- 講師/今井 久志

カイロプラクティック いまい ☎080-4467-7052

所在地/野尻786-1 受付/9:00~21:00 定休日/不定休(完全予約制)

10

薬の支払いが抑えられるかも?

福光

処方薬価格明細の内容を説明します。理解すれば金額を抑える選択ができます。



7月24日(月)  
8月11日(金) } 13:00~15:00



- 会場/榊喜こころ
- 定員/10名
- 持ち物/過去の薬局(処方薬)明細書
- 講師/中川 宏

(株)喜こころ ☎0763-53-0501

所在地/松木147-1 受付/9:00~18:00 定休日/土・日曜日



11

みえる化で漢方薬を語ろう!



福光

お茶を飲みながら季節の変化と健康について、ゆっくりお話しませんか? 病は五臓の弱りから…。

8月22日(火) 14:00~16:00



- 会場/みぞぐち元気堂
- 定員/5名
- 対象/成人ならどなたでも
- 講師/溝口 久則

みぞぐち元気堂 ☎0763-52-8261

所在地/田中148 受付/9:30~20:00 定休日/なし



12

おいしいコーヒーを飲んだことはありますか? (初級編)



福野

おいしいコーヒーを飲んだことはありますか? おいしいコーヒーってどんなコーヒー? 一緒においしいコーヒーを楽しみ体験しましょう。



7月20-27日・8月3・10・24・31日

9月7日 18:30~20:00 ※お盆を除く毎週木曜日  
人数集まり次第開催

- 会場/19HITOYASUMI南砺店
- 定員/6名以上
- 材料費/1,000円(コーヒー豆、お土産)
- 持ち物/筆記用具
- 講師/渡邊 功一

19HITOYASUMI 南砺店 ☎0763-22-1434

所在地/寺家新屋敷366 受付/10:00~18:30 定休日/不定休

13

世界のTop Specialtyを体験(上級編)



福野

Top Specialtyとは? 今のコーヒー業界のトレンドを体験しよう!



7月20-27日・8月3・10・24・31日

9月7日 18:30~20:00 ※お盆を除く毎週木曜日  
人数集まり次第開催

- 会場/19HITOYASUMI南砺店
- 定員/6名以上
- 材料費/2,000円(コーヒー豆、お土産)
- 持ち物/筆記用具
- 講師/渡邊 功一

19HITOYASUMI 南砺店 ☎0763-22-1434

所在地/寺家新屋敷366 受付/10:00~18:30 定休日/不定休

14

色鮮やかな蓮ワーク®



井波

色を選ぶ、こよる、貼るの3つの工程できれいな蓮の花が咲きます。自分とつながる蓮ワークしてみませんか?



7月21日(金)  
30日(日) } 13:00~15:00

8月7日(月)

- 会場/やさしい癒しルーム
- 定員/4名または2組
- 材料費/2,000円(材料・ライト付)
- 講師/松井 翠麗

やさしい癒しルーム ☎090-6274-0358

所在地/五領28 受付/10:00~19:00 定休日/不定休



15

キラキラオルゴナイトを作ろう!



井波

キラキラパーツを選んで、お好きな形で作りましょう! オルゴナイトって何??? まずは体験を!!



7月23日(日) 8月22日(火) } 10:00~12:00  
8月2日(水) 9月10日(日) } 12:00

- 会場/やさしい癒しルーム
- 定員/4名または2組
- 材料費/2,000円(材料・送料代)
- 講師/松井 翠麗

やさしい癒しルーム ☎090-6274-0358

所在地/五領28 受付/10:00~19:00 定休日/不定休



16

デコレーションケーキ作り体験



城端

スポンジに生クリームを塗るところから、飾りつけまで、自分だけのオリジナルケーキを作りませんか?



7月23日(日)  
30日(日) } 10:00~11:00

- 会場/ANGO安居
- 定員/4名または4組(10歳以下の児童は保護者の付き添いが必要)
- 材料費/2,000円(スポンジ生クリームなどケーキ5号サイズ)
- 持ち物/エプロン、帽子、マスク
- 講師/安居 範光

ANGO安居 ☎0763-62-0115

所在地/城端70 受付/10:00~19:00 定休日/月曜日



NEW

17

自宅の椅子をきれいにしてみよう!



城端

自宅で使っている椅子をきれいに張り替えてみませんか?



7月23日(日)  
8月6日(日) } 10:00~11:30

- 会場/シード工房
- 定員/3名または3組(小学生以下は保護者同伴)
- 持ち物/作業に適した服装(材料はこちらで準備いたします)
- 講師/千原 正樹

シード工房 ☎090-1632-2696

所在地/示野163-7 受付/10:00~18:00 定休日/不定休



18

簡単に作れるギフトカード



福野

ドットペンと筆ペンで手作りのカードや金封、かわいいコースターを作りましょう。



7月26日(水) 13:30~14:30  
8月6日(日) 13:30~14:30  
9月6日(水) 10:30~11:30

- 会場/山田書店
- 定員/4名または2組
- 材料費/500円(筆ペン、金封、コースター(保護シール))
- 講師/山田 智恵子(彩むすび書公認講師)

山田書店 ☎0763-22-1421

所在地/寺家新屋敷366 ショッピングセンターア・ミュー内  
受付/9:30~20:30 定休日/1月1日のみ(山田書店)



きれい

健康

つくる

まなぶ

たべる

## 19 NERIKIRI WORK SHOP

福光

食べられるアート「練り切り」をつくるワークショップです。はじめての方でも、お気軽にご参加頂けます。



7月27日(木) 8月24日(木)  
8月 3日(木) 8月31日(木)  
8月17日(木)

13:00~  
15:00

- 会場/NOSE art garage ●定員/5名または5組
- 材料費/2,500円 (餡、ケース代、箱)
- 持ち物/エプロン、三角巾、タオル ●講師/森松 直裕

NOSE art garage FUKUMITSU

☎0763-77-3227

所在地/福光6308 受付/11:00~18:00 定休日/月・火曜日



## 20 簡単サコッシュ作り

福光

ただで縫うだけで出来る2ポケット付のサコッシュを作りましょう。スマホや財布も入りお買物やお出かけに便利!



7月29日(土)  
8月 6日(日)

14:00~16:00

- 会場/小俣手芸店 ●定員/4名
- 材料費/2,000円 (布地、持ち手等)
- 持ち物/はさみ、針、糸、ものさし
- 講師/野島 玲子



小俣手芸店 ☎0763-52-3264

所在地/福光7162 受付/9:00~19:30 定休日/なし



## 21 リメイクソーイング

井波

お手持ちの生地で簡単服を作って楽しくソーイングをしてみましょう。



7月29日(土)  
8月26日(土)

10:00~11:30

- 会場/ブティックボタ
- 定員/2名または1組
- 持ち物/作りたい布地、針、ハサミ、糸など
- 講師/窪田 厚子



ブティックボタ ☎0763-82-4280

所在地/井波町本町1-39 受付/9:00~18:00 定休日/日曜日

## 22 そば打ち体験

井波

初心者でも安心!講師が丁寧に指導します。自分で打ったそばをその場で試食できます。



7月29日(土)  
8月 5日(土)  
26日(土)

13:00~15:00

- 会場/よいとこ井波 ●定員/3名
- 材料費/1,000円(そば粉、打ち粉、つなぎ粉)
- 持ち物/三角巾、エプロン、タオル
- 講師/水口 スミ子



よいとこ井波 ☎0763-82-5666

所在地/井波3110-1 受付/10:00~17:00 定休日/なし

## 23 早朝のお庭で、涼しげな苔玉を作ろう

井波

夏の朝のお庭で、苔玉を作りましょう。庭師が直接ご指導致します。



7月30日(日)  
8月 6日(日)

7:00~8:30

- 会場/やえもんやお庭 ●定員/5名
- 材料費/1,500円(土、苔、植材)
- 持ち物/作業しやすい服装、お皿など
- 講師/根岸 新 (根岸造園設計事務所)



御着付処 月や

☎080-2961-1929

所在地/井波3036 受付/10:00~16:00 定休日/水曜日

## 24 やってみよう!!Tシャツアレンジ

福野

自分だけのオリジナルTシャツを作ってみよう。



7月30日(日)  
8月13日(日)

10:00~11:30

- 会場/春の屋 ●定員/5名
- 材料費/こちらで用意する場合のみ
- 持ち物/アレンジしたいTシャツと使いたい材料
- 講師/布袋 代志美



春の屋 ☎090-7747-0716

所在地/福野1835 受付/10:00~18:00 定休日/日曜日

## 25 6本でアレンジメントを作ってみよう

福光

数種類の生花を使ってお疲れ気味の身体にパワーを与えるアレンジにチャレンジ。



7月30日(日)  
8月23日(水)  
26日(土)

14:00~15:00

- 会場/ameagua ●定員/4名または2組
- 材料費/1,500円(生花6本ほど、オアシス、器)
- 持ち物/花切りばさみ、持ち帰り用の袋
- 講師/長谷川 由香里



ameagua ☎090-2128-8612

所在地/香城寺76-1 受付/13:00~16:00 定休日/不定休

## 26 手のひらサイズのお菓子の家を組み立てよう!

井波

クッキーのパーツをアイシングでくっつけてデコレーション。自分だけのお菓子の家と一緒に作ってみませんか?



7月31日(月)・8月7日(月) 14:00~15:00

- 会場/よいとこ井波2F体験工房(井波3110-1)
- 定員/8名または4組
- 対象/小学生以下のお子様は保護者の方と一緒にお願い致します。
- 材料費/800円(600円材料費+200円箱代)
- 持ち物/エプロン ●講師/今井 江梨子



パティスリーまちなみラパン

☎0763-77-3970

所在地/山見310 受付/17:00~19:00 定休日/月・火・水曜日



## 27 あなたが好きなのはどんな本?

井波

好きな本、おすすめしたい本を持ち寄って、お互いに紹介する読書会です。みんなで本の話しましょう!



7月31日(月) 10:00~11:30

- 会場/コマ書房 ●定員/4名
- 持ち物/紹介したい本
- 講師/高橋 悠太・直子

コマ書房

☎0763-82-2655

所在地/院瀬見180 受付/10:00~18:00 定休日/日・月・火曜日



## 28 かんたんクッキング

城端

電子レンジや、オートクッカーを使って時短で出来るレシピをご紹介します。一緒に作ってみませんか?



8月 3日(木)  
8月11日(金)

13:30~15:30

- 会場/ニューイングランド やまでん
- 定員/8名
- 材料費/500円
- 講師/山根 美幸



ニューイングランド やまでん ☎0763-62-0198

所在地/野田1330-10 受付/8:30~19:00 定休日/日曜日

NEW  
29

## チーズの食べ比べとペアリング



福光

チーズとワインは合わない!? チーズケーキ専門店の店主と一緒に、実際に食べ比べてみましょう!

8月5日(土) 13:00~15:00

- 会場/ママのチーズケーキ ●定員/6名6組
- 材料費/1,000円  
(チーズ・ドリンク(ノンアル))
- 講師/小泉 咲吾

ママのチーズケーキ  
☎070-4329-1308



所在地/福光6611 受付/11:00~17:00 定休日/火・水・木・金曜日

NEW  
30

## サンキャッチャー ストラップ作り



福野

太陽の光で虹色の光を放つサンキャッチャーを好きなカラービーズや石で作りましょう。

8月12日(土) } 10:00~11:00  
21日(月) } ※その他の日でご希望の際は  
30日(水) } 要相談

- 会場/EXCIA ●定員/4名または2組
- 材料費/1,000円(ビーズ、石、テグスなど)
- 持ち物/必要な方は老眼鏡
- 講師/宮本 有里夏

EXCIA ☎090-9440-4170



所在地/安居4724-6 受付/10:00~19:00 定休日/不定休

31

## 夏の朝の庭で、 山野草盆栽に挑戦しよう



井波

早朝の清々しい庭で、山野草盆栽を作りましょう。自分のセンスで楽しく挑戦してみよう。庭師が直接ご指導致します。

8月20日(日) } 7:00~8:00  
27日(日) }

- 会場/みに美容室前の庭 ●定員/5名
- 材料費/2,000円(土、植材)
- 持ち物/作業しやすい服装、植木鉢
- 講師/根岸 新(根岸造園設計事務所)

みに美容室  
☎0763-82-0423



所在地/北川1852 受付/8:30~19:00 定休日/第1・3日曜日、毎週月曜日

32

## 大工さんとふれあえる日



福野

親子で木製イスなどをつくってみませんか? 職人が親切丁寧につくり方を伝授します。

8月20日(日) 13:00~15:00

- 会場/宮本工務店倉庫(院林74-2)
- 材料費/2,000円程度
- 講師/宮本 宏志

株宮本工務店  
☎090-4682-6562



所在地/福野1556-1 受付/8:00~18:00

NEW  
33

## SDGs フライパン1つ のりパスタ



福光

おかし製造過程の端材のりを利用し、のりパスタと一緒に作りませんか? 佃煮おまけ付き

8月24日(木) } 14:00~15:00  
9月 8日(金) }

- 会場/株丸米製菓 ●定員/3名または3組
- 材料費/300円(のり、紙皿他)
- 持ち物/エプロン、三角巾
- 講師/岩木 優子

株丸米製菓 ☎0763-52-2525



所在地/高宮1380 受付/8:00~17:00 定休日/土・日・曜日、祝日

34

## おからで簡単!!美腸みそ教室



福野

おからを使って自家製みそを作ってみませんか? 靴をたっぷり使用した甘みのあるみそは、癖になる美味しさです。

9月 2日(土) 13:00~14:00  
10日(日) 11:00~12:00

- 会場/口福食彩 花\*華 ●定員/6名
- 材料費/3,500円(材料費、容器代)
- 持ち物/エプロン ●講師/河合 優子

口福食彩 花\*華  
☎0763-23-4578



所在地/福野1349-1 受付/17:30~23:30 定休日/日曜日

35

## カラー筆ペンで カラフルのしを作ろう



福野

色鮮やかなカラー筆ペンで、のし紙に貴方の気持ちを書いてみましょう。世界で一つのオリジナルのしを作ります。

9月2日(土) } 14:00~15:30  
5日(火) }  
9日(土) }

- 会場/有片山酒舗 ●定員/4名
- 材料費/1,500円(カラー筆ペン3本、のし紙他)
- 対象/小学生高学年以上 ●講師/片山 明

お酒とギフト かたやま(有片山酒舗)  
☎0763-22-2233 ※受講日一週間前までにお申込み下さい



所在地/福野1592 受付/8:00~19:00(日曜・祝日は17:00迄) 定休日/毎週水曜日

36

## プランターで育てる秋野菜



福野

秋野菜をプランターで手軽に育ててみませんか? 植え込みから管理の仕方までお教えします。

9月9日(土) 13:30~14:30

- 会場/橋爪園芸 ●定員/5名
- 材料費/1,500円  
(野菜用プランター、培養土、野菜苗)
- 講師/橋爪 央樹

橋爪園芸 ☎090-4746-3899



所在地/野新142 受付/8:00~18:00 定休日/不定休

37

## 男の着物指南



城端

360日着物で暮らす店長がお教えるノウハウ。まずは角帯をカッコ良く結んでみましょう。ボディを使った着せつけ練習も可能です。

7月20日(木) 18:00~19:00  
22日(土) 13:00~14:00  
9月 9日(土) 18:00~19:00

- 会場/きよべ呉服店 ●定員/3名(女性も可)
- 持ち物/着物、角帯、腰紐等
- 講師/別宗流着付師 清部 一宗

きよべ呉服店 ☎0763-62-0227



所在地/城端499 受付/9:00~19:00 定休日/月曜日

38

## 初めての金プラチナ銀の 地金取引講座



井波

徳力本店の取扱店の当店で、どう買う? どう売る? 税金は? 等初心者にもわかりやすくお話しします。

7月20日(木) } 10:30~11:30  
27日(木) }  
8月 5日(土) }

- 会場/あづちや
- 定員/4名または2組
- 講師/河原 大祐

あづちや  
☎0763-82-0366



所在地/本町3-48 受付/9:00~18:00 定休日/水曜日

きれいな健康をつくるまなぶたべる

### 39 歩いて発見!城端めぐり

**城端** 城端大好き! 地元を知りつくした店主と巡るゆるゆるツアー。楽しい発見があるかも。

7月22日(土) 10:00~11:00  
8月 6日(日) 16:00~17:00  
9月 2日(土) 17:00~18:00

- 会場/お店から城端市街地散策
- 定員/5名(子ども可)
- 持ち物/歩きやすい服装、水筒等。カメラ(スマホ)があればなお良い
- 講師/着物宅建士 清部 一夫

**きよべ地所 ☎0763-62-0337**

所在地/城端499 受付/9:00~19:00 定休日/月曜日




### 40 皿まわしやマジック体験してみよう!

**福光** 福光タクシーには、面白いタクシー運転手がいた! 皿まわしやマジックを学んでみんなのヒーローになろう!!

7月22日(土) } 10:30~11:30  
8月 5日(土) }

- 会場/福光駅内待合室
- 材料費/500円
- 定員/1講座あたり親子3組
- 対象/親子
- 講師/上田 健二

**福光タクシー(株) ☎0763-52-0002**

所在地/荒木5322JR福光駅内 受付/9:00~18:00 定休日/なし





### NEW 41 懐かしの名曲でボーカルレッスン

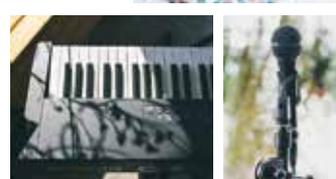
**福光** 一青窈さんの「ハナミズキ」を題材にグループレッスン。歌うことの楽しさをシェアします。

7月22日(土) 10:30~11:30  
22日(土) 14:00~15:00

- 会場/スタジオベル(福光7336-4)
- 定員/5名
- 講師/北村 瞳

**polaris ☎090-7599-2178**

所在地/福光6835 受付/11:00~17:00 定休日/日・月・火・水曜日


### 42 二重太鼓、作って背中にポン

**福野** 簡単帯結び、二重太鼓を作ってから背中にのせるだけ

7月22日(土) 10:00~12:00  
23日(日) 13:00~15:00

- 会場/かにや呉服店
- 定員/2名
- 対象/着物の着れる方で帯結びに自信のない方
- 持ち物/帯袋、クリップ5個、帯締め、帯揚、まくら
- 講師/蟹谷 康代

**かにや呉服店 ☎090-2371-7482**

所在地/福野1316-42 受付/10:00~17:00 定休日/水曜日





### 43 やってみよう!蛇口の修理

**福野** ギューって締めないとポタポタ落ちるしずく…。実際に修理してみましょう。

7月23日(日) 10:30~11:30  
30日(日) 13:30~14:30

- 会場/有石黒工業所
- 定員/2名または2組
- 講師/石黒 公一

**(有)石黒工業所 ☎0763-22-2374**

所在地/福野1682 受付/8:30~17:00 定休日/土・日曜日、祝日





### 44 英会話を楽しもう!

**井波** 海外の方と話してみたいけど…という方も、今がスタートラインです。気軽に楽しく始めてみましょう。

7月25日(火) } 13:30~14:30  
8月 1日(火) }  
8日(火) } 3回とも出席できる方

- 会場/ジェネカたやま
- 定員/5名
- 持ち物/筆記用具、スマホ
- 講師/小林 和子

**ジェネカたやま ☎090-7083-6537**

所在地/本町4-138 受付/10:00~18:30 定休日/火曜日




### NEW 45 町歩きとカラオケで風情を体感!

**福光** 観音町の裏路地を歩いて探検。スナックでカラオケを楽しんで、観音町の風情を体感しよう!

7月25日(火) 18:30~19:30  
8月 3日(木) 18:30~19:30  
6日(日) 10:30~11:30  
9月 9日(土) 18:30~19:30

- 会場/カラオケまんぶく
- 定員/4名または3組
- 対象/日曜日のみ親子参加可
- 講師/竹中 良子

**カラオケまんぶく ☎080-1951-6081**

所在地/福光7426 受付/13:00~19:00 定休日/不定休




### 46 5種のコーヒー飲み比べ

**井波** 5種類のコーヒーを飲み比べて自分好みの豆を見つけましょう。基本のいれ方教えます。最高級豆もご用意します。

7月29日(土) } 10:00~11:00  
8月26日(土) }  
9月 3日(日) }

- 会場/life cafe cattle
- 定員/5名
- 材料費/1,000円(コーヒー豆代、オリジナルデザート付)
- 講師/高畑 洋子

**life cafe cattle ☎0763-82-5878**

所在地/井波1077-4 受付/10:00~20:00 定休日/水曜日





### 47 子どもの気持ちがわかるコミュカ講座

**福野** お子さんとどんな関係でいたいですか? コミュニケーション力を身につけて理想の親子関係を築きましょう!

7月29日(土) } 10:00~11:00  
8月 1日(金) }  
9月 9日(土) }

- 会場/Funny's kitchen
- 定員/5名
- 講師/大河原 晴子

※公式LINEからもお申込みいただけます

**Funny's kitchen ☎0763-58-5123**

所在地/布袋53-2 受付/11:00~15:00 定休日/日・月曜日





### 48 ドローンで美しい景色をみよう〜

**福野** 上空150mの映像を自分で飛ばしてみませんか〜。屋根・田んぼ・川 すべてが綺麗です。

7月29日(土) } 9:00~12:00  
8月26日(土) }

- 会場/柴田瓦工事
- 定員/2名または1組
- 講師/柴田 昌尚

**(株)柴田瓦工事 ☎0763-22-1058**

所在地/院林64-1 受付/8:00~17:30 定休日/日曜日




## 49 大人数に美味しい緑茶を出す方法

**福野** 大人数の来客がある時水筒においしいお茶があると便利です。一緒に作ってみましょう。今回は冷茶の作り方です。

7月29日(土)  
8月 5日(土) } 9:30~10:30  
11日(金)

- 会場/ 沢崎茶舗 ●定員/ 10名
- 材料費/ 500円 (お茶、お菓子代)
- 持ち物/ 500ml くらいの水筒 ●講師/ 木下 和子

**沢崎茶舗 ☎0763-22-2043**

所在地/ 福野(横町)1775 受付/ 10:30~19:00 定休日/ 日曜日



## 50 福光を歩いて、映えスポットさがし!

**福光** 福光生まれ福光育ちの店主と巡る、「福光映えスポット」探しをしてみませんか。新たな魅力を発見しましょう。

7月29日(土)  
8月18日(金) } 13:00~14:00  
9月 2日(土)

- 会場/ お店から福光街中散策 (雨天決行)
- 定員/ 6名 (子供も可)
- 持ち物/ 動きやすい服装、靴
- 講師/ かとう めぐみ

**ゲストハウス糸 ☎070-4390-3638**  
(もしくはメール)

所在地/ 福光6224-2 受付/ 10:00~16:00 定休日/ 月~木曜日



## 51 願いを叶えるためのコツ教えます

**福光** コーチングも行っている店主が、願望実現のための具体的なイメージの描き方について、コツを伝授致します。

8月 4日(金)  
18日(金) } 11:00~12:00  
9月 1日(金)

- 会場/ 才川セブン (才川七1568)
- 定員/ 3名または2組
- 持ち物/ 筆記用具 ●講師/ 野田 初江

**ToLeonte ☎090-8471-7549 or FAXにて 55-6202**

所在地/ 才川七750 受付/ 9:00~18:00 定休日/ 不定休



## 52 帯を前結で簡単に着てみましょう

**福光** 帯を前で結んで後へ回して着ます。一人で楽に着れたら楽しいです。ぜひ挑戦して下さい。着物でお出かけしましょう。

8月5日(土) 9月4日(月) } 10:00~  
8月7日(月) 9月9日(土) } 12:00

- 会場/ 呉服まごさく ●定員/ 3名または2組
- 持ち物/ 着物 着付一式 お店に問合せ下さい
- 講師/ 高松 幸子

**呉服 まごさく ☎090-2033-6603**

所在地/ 徳成610 受付/ 10:00~19:00 定休日/ なし



## 53 トラック運送!? お仕事体験! 2023

**福光** 謎めいたトラック運送のお仕事について実際の積込作業や大型トラックの運転などを見学・体験してみよう!

8月12日(土) 10:00~11:30

- 会場/ 株新陸運輸 ●定員/ 4組
- 対象/ 保育園、幼稚園生 (年中以上) 小学生とその保護者 (2名1組)
- 講師/ 武田 隆啓

**(株)新陸運輸 ☎0763-52-7777**

所在地/ 遊部411-3 受付/ 8:00~17:00 定休日/ 日曜日



## 54 楽しもう! 株主優待

**福光** 難しいと思われる株式投資。気楽に気軽に考えてみませんか? 株主優待の楽しみ方を紹介します。

8月18日(金)  
9月 8日(金) } 16:00~17:00

- 会場/ しん証券さかもと 南砺支店
- 定員/ 4名 ●対象/ 株初心者様
- 講師/ 綾村 敬里

**しん証券さかもと 南砺支店 ☎0763-52-1133**

所在地/ 福光6956 受付/ 9:00~17:00 定休日/ 土・日曜日



## 55 美しい終活講座2023

**福野** いつから? どこから? どうやって? 様々な疑問に答えます。

8月19日(土) 13:30~15:00

- 会場/ 福野文化創造センターヘリオス セミナールームC
- 定員/ 15名 ●持ち物/ 筆記用具
- 講師/ 石崎 佳睦

**(株)林商店 ☎0763-22-2330**

所在地/ 長源寺77 受付/ 8:15~12:00 13:00~16:45 定休日/ 日曜日、祝日、最終土曜日



## NEW 56 親子でソフトテニスを練習する方法

**城端** 親子でソフトテニスと一緒に楽しく練習するための練習メニューを詳しく教えます。

8月20日(日) 13:30~15:30

- 会場/ 城南テニスコート
- 定員/ 3組6名 ●対象/ 小学生の親子
- 持ち物/ ラケット、シューズ (ラケットは貸出し可)
- 材料費/ 1名 500円 (城南テニスコート使用料)
- 講師/ 牧 慶輔

**牧印刷(株) ☎090-1310-2700**

所在地/ 理休333-1 受付/ 8:15~17:00 定休日/ 土・日曜日



## 57 いまさらきけない掛け軸のこと

**城端** 掛け軸...家にあるけどどう扱えばいいの? 掛け方やしまい方、掛け軸のあれこれ表具師の話聞いてみませんか?

8月24日(木)  
26日(土) } 13:00~14:00

- 会場/ かけじく屋 上ッ森
- 定員/ 3名
- 講師/ 森下 登志美

**かけじく屋 上ッ森 ☎0763-62-1288**

所在地/ 上見201-2 受付/ 13:00~17:00 定休日/ 不定休



## 58 手作り石窯でピザ作り

**福光** 自分で作ったピザを石窯で焼き、できたてのピザを自然の中で味わっていただきます。

7月30日(日)  
8月 6日(日) } 10:00~12:30  
27日(日)

- 会場/ 美知の里 ●定員/ 10名または3組
- 持ち物/ エプロン、三角巾
- 材料費/ 600円
- 講師/ 沢田 美智子

**美知の里 ☎090-1316-6271**

所在地/ 下野285 受付/ 9:00~17:00 定休日/ 年中無休



きれいな健康をつくるまなぶたべる

# 59 南砺市のソウルフード 料理と歴史



城端

南砺市の馴染みある食べ物の由来や他の違いなど歴史を知るとまたさらに食事が美味しくなるかも！

7月31日(月)  
8月21日(月) } 15:00~16:30  
9月 5日(火)

- 会場 / Au milieu de la vie ●定員 / 6名または4組
- 材料費 / 1,500円 (料理材料 他)
- 講師 / 澤田 謙二



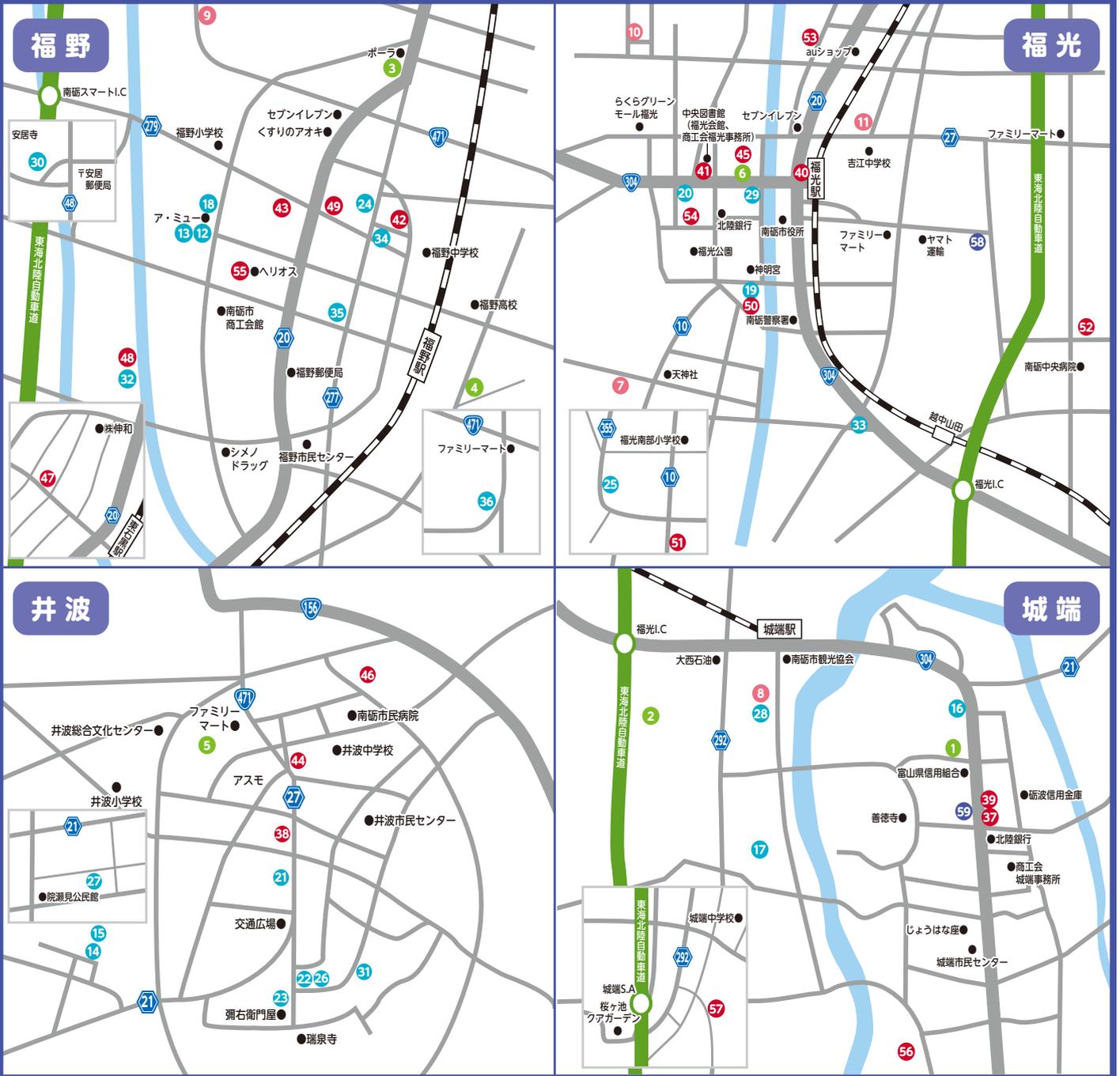
Au milieu de la vie  
☎0763-62-2733

所在地 / 城端418-5  
受付 / 12:00~16:30, 18:00~22:00 定休日 / なし



## 開催店MAP

● きれい ● 健康 ● つくる ● まなぶ ● たべる



お問い合わせ

南砺市商工会 福光事務所  
☎0763-52-2038 〒939-1635 南砺市福光7336-4

主催 南砺市商工会  
後援 南砺市

フェイスブックでも  
情報発信しています！  
f なんともちゼミ  
で検索！



きれいな健康

つくる

まなぶ

たべる