



南砺まちゼミ

得する街のゼミナール

お店の人が教えてくれる!

in
なんと
受講者募集!

受講料
無料

※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、ご承知おください。

開催期間

2016.8/1月~9/18日

お問い合わせ

南砺市商工会 ☎0763-22-2536

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けたいゼミをお選びください。

2.申し込む

受け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。

申込は各店へ!全63講座

受付開始 7/22

各店舗の受付時間、定休日をご参考ください。
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。

講座一覧



開催店MAP

福野



福光



城端



井波



各講座の 色に注目!

5つのカテゴリーに
分かれています

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

まなぶ
知識や知恵を
まなぶ講座

たべる
飲食に関する
講座

きれい

健康

1 夏でもキレイ★サラサラ肌
ベースメイク作り

8月 1日(月) 10:30~12:00
11日(木) 10:30~12:00
20日(土) 10:30~12:00

どうしたら自然に仕上がる? どうしたらテカらない? など意外と悩みの多いベースメイク。1からベースメイクのコツを教えます。

●会場/いせや ●定員/3名または2組

いせや
☎0763-62-0267 ●講師/藤井洋子・藤井三紀子
受付/9:00~19:00 定休日/日曜日 所在地/城端219

2 10歳若返るメイク法
教えます!

8月 4日(木) 14:00~15:00
24日(水) 14:00~15:00
31日(水) 14:00~15:00

美容師ならではのメイクのコツをお教えます。簡単メイクでキレイになりますよ!

●会場/みに美容室 ●定員/3名 ●対象/女性

みに美容室
☎0763-82-0423 ●講師/三谷千尋
受付/8:30~19:00 定休日/月曜・第3日曜日 所在地/北川1852

7 手技療術師の講義による
初級体験講座

8月1日(月) 9:00~11:00
6日(土) 13:00~15:00
7日(日) 9:00~11:00

足・腰・膝の痛みは70%は頭部(首)から。やさしい頸部リンパ施術の方法を講義します。厚生労働省医政第615号全日本手技療術師会富山県支部副支部長の橋原二六氏が講義します。

●会場/橋原療術院 ●定員/6名

橋原療術院
☎0763-52-4857 ●講師/橋原二六
受付/9:00~19:00 定休日/日曜日 所在地/宗守391

8 自分でできる痛みを
和らげる簡単リンパ施術

8月 1日(月) 14:00~15:30
6日(土) 10:00~11:30
19日(金) 18:00~19:30

なんとなく重くて疲れやすい。体がふらつく。足・膝・腰の痛みがなかなか取れない人。リンパ施術の療術がどんなものか試してみたい方。友達、家族でおいし出来る術法を教えます。

●会場/橋原療術院 ●定員/4~5名 ●持ち物/バスタオル1枚・タオル1枚

橋原療術院
☎0763-52-4857 ●講師/橋原二六
受付/9:00~19:00 定休日/日曜日 所在地/宗守391

13 おかあさんと小学生の
バドミントン教室

8月 6日(土) 19:00~20:30
27日(土) 19:00~20:30

おかあさんと小学生のお子さんが一緒にバドミントンをして気軽に楽しめるようサポートします。昔を思い出して、もう一度楽しんでみませんか?

●会場/福野体育館 ●定員/3組 ●対象/おかあさんはできれば学生時代のバドミントン経験者が望ましい ●持ち物/ラケット・シューズ ●教材費/2人で1,000円(シャトル代)

イノハラスポーツ
☎0763-22-2411 ●講師/猪原清
受付/9:00~19:30 定休日/日曜・祝日 所在地/福野上町通り1363

14 自分に必要な栄養を知ろう!

8月8日(月) 15:00~16:00

簡単なソフトを使って各自に必要な栄養を知り、健康に役立てましょう! 管理栄養士より誰でもできる栄養バランスのとれた食事をご紹介します。

●会場/ゆいまーる アスモ店 ●定員/5名 ●持ち物/スマートフォンかパソコンをご持参ください

ゆいまーる アスモ店
☎0763-82-0108 ●講師/林葉孝・後藤嘉英
受付/10:00~21:00 定休日/なし 所在地/山見1739-2

15 笑いヨガで
超健康になろう

8月17日(水) 14:00~15:00
9月14日(水) 14:00~15:00

ハッハハとストレスを吹き飛ばそう。いつも笑って人生を楽しめば超健康。ガンとの共生・克服も可能。血圧・血糖値が下り、腰痛が消えるよ。

●会場/みぞぐち元氣堂 ●定員/5名 ●対象/50才~80才

みぞぐち元氣堂
☎0763-52-8261 ●講師/溝口二美子
受付/9:30~20:00 定休日/なし 所在地/田中148

19 パーツを繋いで
コットンパールのイヤリング

8月1日(月)~9月12日(月)
期間中毎週月曜日11:00~12:00

これを覚えると何でも作れる!? アクセサリー作りの基本テクニック! 金具の繋ぎ方を丁寧に教えます。お好みでピアスに変更できます。

●会場/アトリエ CHINOCO ●定員/3名 ●対象/小・高学年~ ●持ち物/眼鏡(目の悪い方) ●材料費/500円(手芸材料パーツ・金具代)

アトリエ CHINOCO
☎080-8997-1368 ●講師/松田小百合
受付/10:00~18:00 定休日/水曜日 所在地/城端781

20 涼を感じる
こけ玉づくり

8月5日(金) 18:00~20:00
6日(土) 9:30~12:00
9月2日(金) 18:00~20:00
3日(土) 9:30~12:00

苔玉ってどうやって作るの? と思ってますか? 意外と簡単! 涼しげな苔玉をつくって夏を乗り切りましょう。作り方と育て方のポイントを復習します!

●会場/雅環境造形・櫻亭 ●対象/どなたでもご参加下さい ●持ち物/汚れてもよいエプロン又は服装 ●材料費/500円~(苗・苔・土代)

雅環境造形・櫻亭
☎0763-22-2874 ●講師/河合朱希代
受付/8:00~20:00 定休日/なし 所在地/福野1328-1

21 はじめての
シュガーアート

8月 5日(金) 10:00~11:30
26日(金) 10:00~11:30
9月 2日(金) 10:00~11:30

お砂糖でかわいいお菓子のデコレーションをお客様と一緒に作ります。作品はお店に展示させていただきます。

●会場/ピストロ・ボン・グー ●定員/5名 ●材料費/300円

ピストロ・ボン・グー
☎0763-62-6999 ●講師/林修史
受付/8月1日(月) 10:00~17:00 定休日/火曜日 所在地/山見京1739-27スモIF

27 初心者大歓迎!
楽しくバッグを作ろう

8月10日(水) 13:30~14:30
24日(水) 13:30~14:30
9月 7日(水) 13:30~14:30

意外に簡単、自分だけのオリジナルバッグ作りに挑戦しよう! ミシンを使ったことのない方や苦手な方でもOKです。

●会場/きもの洋装くすのき ●定員/3名 ●持ち物/自前の布や材料を自由にお持ちください。お店での用意も可能です。 ●材料費/500円~(布・ボタン他)

きものと洋装くすのき
☎0763-82-0229 ●講師/橋彩乃
受付/9:00~19:00 定休日/日曜日 所在地/本町1-45

28 食卓チェアの座面を
張り替えてみよう

8月12日(金) 10:30~11:30
18日(木) 10:30~11:30
9月 8日(木) 14:00~15:30

ご自宅の食卓イスの座面をお好きな布地で張り替えてみませんか。布地はこちらで用意しますが、持ち込みもOKです。

●会場/石崎家具 福光店 ●定員/4名 ●持ち物/椅子一脚限り・軍手

石崎家具 福光店
☎0763-52-0445 ●講師/石崎雄世
受付/10:00~19:00 定休日/水曜日 所在地/福光6758

29 手まりの作り方
入門編

8月18日(木) 10:00~12:00

2時間で終了しない場合は追加で時間をとります。

手まり糸を使って手まりを作ります。(直径6cm程度のもの)きれいな手まりを作ってみませんか。

●会場/山武道具店 ●定員/3名 ●材料費/500円(糸・資料代)

山武道具店
☎0763-52-0219 ●講師/山本穂子
受付/9:00~19:00 定休日/不定休 所在地/福光(東町)6764-1

35 簡単♪かわいい♪
コルク人形作り講座

8月18日(木) 13:00~14:00
8月25日(木) 13:00~14:00

やわらかな素材のコルクを使った人形作りです。お家に飾ったら、ほっこりしますよ!

●会場/美容室coccole ●定員/3名 ●対象/300円

美容室coccole
☎0763-82-3939 ●講師/柴田友和
受付/10:00~19:00 定休日/毎週日曜日 所在地/山見京1739-27スモIF

36 ヨカタ DE
女子力UP

7月30日(土) 10:00~11:30
14:00~15:30
8月11日(木) 10:00~11:30
14:00~15:30

子供に浴衣を着せられるようになりたい、自分で浴衣くらい着たい人集合! 自分で浴衣を着て、ヨカタダンスに。

●会場/きものサロン かにや ●定員/4名 ●持ち物/ゆかた・ゆかたの半幅帯・ひも2本・前板・伊達巾

きものサロン かにや
☎090-2371-7482 ●講師/蟹谷康代
受付/9:00~18:00 定休日/水曜日 所在地/福野1316-17

34 I LOVE Succulent

9月 8日(木) 10:00~11:30
14日(水) 10:00~11:30
16日(金) 10:00~11:30

多肉の苗をたくさんご用意します! カワイイ苗と鉢を選んでいただきオリジナルの寄せ植えを作ってみませんか?

●会場/株オヤマ自動車 ●定員/5~10名 ●材料費/2,500円(多肉苗・鉢・土)

株オヤマ自動車
☎080-1950-3659 ●講師/橋本圭奈
受付/8:30~19:00 定休日/なし 所在地/荒木1438

34 I LOVE Succulent

9月 8日(木) 10:00~11:30
14日(水) 10:00~11:30
16日(金) 10:00~11:30

多肉の苗をたくさんご用意します! カワイイ苗と鉢を選んでいただきオリジナルの寄せ植えを作ってみませんか?

●会場/株オヤマ自動車 ●定員/5~10名 ●材料費/2,500円(多肉苗・鉢・土)

株オヤマ自動車
☎080-1950-3659 ●講師/橋本圭奈
受付/8:30~19:00 定休日/なし 所在地/荒木1438



3 **もっときれいになりたい方 あつまれえ〜**

8月11日(木) 10:00~11:30
9月 3日(土) 10:00~11:30
11日(日) 10:00~11:30

「素肌美」それは、女性の永遠のテーマです。1回のお試しで実感できます。たった5分で、驚きのパックです!!

- 会場/春の屋
- 定員/4名
- 持ち物/タオル・ターバン

春の屋
☎0763-22-2699 ●講師/布袋代志美
受付/9:00~19:00 定休日/不定休 所在地/福野1835

4 **肩シェービング体験!**

8月25日(木) 14:00~15:00
9月 2日(金) 19:00~20:00
16日(金) 14:00~15:00

シェービングでお客様に似合う肩を作ります。

- 会場/ヘア&エステすずき
- 定員/2名 (1名約20分)

ヘア&エステすずき
☎0763-52-0282 ●講師/鈴木美和
受付/8:00~19:00 定休日/月曜・第1火曜・第3日曜日 所在地/福光7433

5 **麦屋祭り直前! 女子の カワイイまとめ髪**

8月26日(金) 10:00~11:00

麦屋祭りにむけた女子のまとめ髪講座。自分でも簡単にセットできるツツを紹介。

- 会場/美容室 エクリュ
- 定員/3名
- 対象/髪のはきはき長さがそれより長い方

美容室 エクリュ
☎0763-62-0145 ●講師/堂前頼子
受付/9:00~19:00 定休日/月曜・第3日曜日 所在地/城端215

6 **「まゆって どうかくの?」**

9月6日(火) 13:00~14:00
7日(水) 13:00~14:00

自己流で眉を書いておられる方に自分に似合う眉の書き方、基本を紹介しします。買ったけど、使い方が分からない化粧品、使い方もアドバイスします。

- 会場/櫻井八日町薬店
- 定員/3名
- 持ち物/ご自身の化粧品

櫻井八日町薬店
☎0763-82-0235 ●講師/櫻井幸代
受付/10:00~18:00 定休日/日曜日 所在地/井波3125-1

9 **おなか痩せ「ゆる筋」体験しましょう!**

8月 1日(月) 10:00~11:00
25日(木) 14:00~15:00
31日(水) 19:00~20:00

つらいダイエットをしなくても、おなかまわりの筋肉に刺激を与えておなかをへこます体験です。楽しくやりましょう。

- 会場/みに美容室
- 定員/5名
- 対象/女性

みに美容室
☎0763-82-0423 ●講師/三谷千洋子
受付/8:30~19:00 定休日/月曜・第3日曜日 所在地/北川11852

10 **今まで肩こり・腰痛が改善できなかった方!**

8月2日(火)・6日(土)・11日(木) 10~11時/14~15時/19~20時
3日間とも1日3回開催

肩こり・腰痛のテレビでは教えてくれない予防方法をお教えします。ワンポイント施術体験してみませんか?

- 会場/拳カイロプラクティック
- 定員/3名
- 持ち物/フェイスタオル

拳カイロプラクティック
☎0763-77-1134 ●講師/岡本英樹
受付/10:00~20:00 定休日/日曜日 所在地/二日町1556

11 **ながーい息は ながいきの秘訣**

8月 3日(水) 9:00~10:00
10日(水) 9:00~10:00
24日(水) 18:00~19:00

日頃、自分自身の呼吸を意識したことはありませんか?呼吸は自律神経と深く関わっています。そこで今回は家で毎日できる呼吸法をお伝えします。

- 会場/クスリのはまや
- 定員/5名

クスリのはまや
☎0763-62-0044 ●講師/堀川ゆう子
受付/10:00~18:00 定休日/土・日・祝日 所在地/城端西下167

12 **あなたの毛細血管の形と流れを見ませんか?**

8月5日(金) 14:00~15:00
9月5日(月) 14:00~15:00

ご自身の血流が目で見えてわかります。採血なし、台に指をのせるだけ。毛細血管の形と血流を解説。90日で改善する方法をお教えします。

- 会場/みぞぐち元氣堂
- 定員/5名
- 対象/50才~

みぞぐち元氣堂
☎0763-52-8261 ●講師/瀧口美子
受付/9:30~20:00 定休日/なし 所在地/田中148

16 **健康マージャン教室 初心者only!!**

8月27日(土) 14:00~16:00
9月 3日(土) 14:00~16:00

初心者のためのマージャン教室です。指を使い、頭を出し、声を出して、健康マージャンで楽しいセカンドライフを過ごしましょう。

- 会場/福光会館
- 定員/8名
- 対象/初心者限定
- 教材費/入門書が必要な方は実費をいただきます。

ふくみつ光房 株式会社
☎090-8095-6919 ●講師/久原龍三
受付/9:00~18:00 定休日/日曜日 所在地/福光7336-4 福光会館

17 **音楽で脳活!**

9月 6日(火) 14:00~15:00
13日(火) 14:00~15:00

今、話題の脳活。音楽に合わせて指を動かして楽しく脳トレーニングしてみませんか?ピアノ鍵盤にも触れてみましょう。

- 会場/ノハラ音楽教室
- 定員/4名
- 対象/女性

ノハラ音楽教室
☎0763-52-2280 ●講師/高瀬優美
受付/9:00~20:00 定休日/なし 所在地/福光本町6904-1

18 **古布を使って 針刺しを 作って見ませんか!!**

8月 1日(月) 10:00~11:00
22日(月) 10:00~11:00
26日(金) 13:00~14:00

針刺しの台には、ペットボトルのキャップやおちょこや湯のみなどを使って作ります。インテリアにもなりますヨ!

- 会場/古布あそび妙峰
- 定員/6名
- 教材費/300円

古布あそび妙峰
☎0763-62-0354 ●講師/本多綾子
受付/10:00~17:00 定休日/火曜日 所在地/城端850

22 **かんたんソーイング**

8月8日(月) 10:00~11:00
9日(火) 10:00~11:00

タンスに眠っている洋服をもう一度よみがえらせましょう!リメイク&ソーイング術でスカートからベストなどにおしゃれ変身!

- 会場/ブティック クボタ
- 定員/3名または1組
- 持ち物/直したい洋服・衣類など

ブティック クボタ
☎0763-82-4280 ●講師/窪田厚子
受付/9:00~19:00 定休日/毎月5・20日 所在地/本町1-2

23 **やってみよう!! Tシャツアレンジ**

8月 6日(土) 10:00~11:30
14日(日) 10:00~11:30
21日(日) 10:00~11:30

針を持つ事が苦手な方も大丈夫です。自分だけのオリジナルTシャツを作りましょう。

- 会場/春の屋
- 定員/5名
- 対象/小学生以上 (小学生低学年は保護者同伴)
- 持ち物/お持ちのTシャツ・裁縫道具・好きな材料
- 材料費/こちらで用意する場合のみ

春の屋
☎0763-22-2699 ●講師/布袋代志美
受付/9:00~19:00 定休日/不定休 所在地/福野1835

24 **砥の魅力再発見!**

8月 6日(土) 14:00~15:30
22日(月) 10:00~11:30

砥石でオリジナルの根付orストラップを作ってみよう。

- 会場/水口青玉堂
- 定員/6名
- 材料費/200円

水口青玉堂
☎0763-52-0512 ●講師/水口秀美
受付/8:30~19:30 定休日/不定休 所在地/福光7163

25 **かわいい 布小物入れ作り**

8月 23日(日) 10:30~12:00
27日(火) 13:30~15:00
9月 7日(水) 13:30~15:00

簡単でかわいい小物入れを作ってみませんか?ちくちく直つて縫ってぐるんと返すともう出来上り!夏休み手芸にもOK! (布柄・ボタン選べます)

- 会場/小俣手芸店
- 定員/5名または2組
- 対象/どなたでも (小学生は保護者同伴)
- 材料費/500円

小俣手芸店
☎0763-52-3264 ●講師/野島玲子
受付/9:00~19:00 定休日/なし 所在地/福光中央通り7162

30 **大輪あさがお押花教室**

8月11日(木) 10:30~11:30

夏休みの自由研究に大輪あさがお押花を!

- 会場/テラーモリタ
- 定員/5名
- 対象/小学生 (低学年は父兄同伴)

テラーモリタ
☎0763-52-0186 ●講師/森田光正
受付/8:30~19:30 定休日/不定休 所在地/福光新町56

31 **消しゴムハンコを楽しもう!**

8月20日(土) 13:30~15:00

自分で作った「消しゴムはんこ」を押してかわいいオリジナル雑貨を作ろう!

- 会場/ファッションギャラリー あさのや
- 定員/5名
- 持ち物/カッター
- 材料費/300円

ファッションギャラリー あさのや
☎0763-52-0673 ●講師/浅野美智子
受付/8:00~19:30 定休日/不定休 所在地/福光新町2

32 **おもしろクッキー教室**

8月25日(木) 13:30~15:00

様々な抜型を使って楽しくクッキーを焼きましょう。簡単で美味しい生地作りもお教えいたします。

- 会場/アンバーサリー・ハパワールド
- 定員/4~5名
- 持ち物/エプロン
- 材料費/300円 (クッキー生地代)

アンバーサリー・ハパワールド
☎0763-58-5569 ●講師/羽鳥廣行
受付/8:00~19:00 定休日/水曜日 所在地/出村61-3

33 **親子でアイス作り体験**

8月28日(日) ①10:00~12:00
②13:00~15:00

夏休み最後の宿題。親子でアイス作り体験しませんか?

- 会場/福野駅前営業駐車場付近 (松原新1737-5)
- 定員/5名~10名程度
- 対象/親子 (子供は小学生くらい)
- 材料費/1,500~2,000円 (アイス材料費)

宮本工務店
☎0763-58-5014 ●講師/宮本宏志・宮本章成
受付/8:00~17:00 定休日/日曜日 所在地/福野1556-1

37 **聴力測定で自分の聞こえを知ろう**

8月1日(月) 10:00~11:30
5日(金) 10:00~11:30
7日(日) 10:00~11:30

よく音楽を聞けれど聞こえは大丈夫?オージオメーターで聞こえを調べ、自分の聞こえを表にしたオージオグラムを作成します。見方もお教えします。

- 会場/福あづちや
- 定員/4名

福あづちや
☎0763-82-0366 ●講師/白井有里
受付/10:00~16:00 定休日/水曜日 所在地/本町3-48

38 **ライフプランに合った資産運用**

8月2日(火) 10:00~11:30
3日(水) 10:00~11:30

お金の事をしっかり知りたい!そんなあなたのライフプランに合った資産運用に必要な基礎知識をわかりやすく説明します。

- 会場/北陸銀行 福野支店
- 定員/5名
- その他/お子様連れOK

北陸銀行 福野支店
☎0763-22-2131 ●講師/顎口弥生・中嶋千恵
受付/9:00~15:00 定休日/土・日曜日 所在地/福野1831

39 **シベリア抑留体験と 終戦生の声**

8月3日(水) 14:00~15:00
6日(土) 11:00~12:00

生存者もわずかとなったシベリア抑留者の生の体験談を、わかりやすくお話ししますので、聞いてみませんか?

- 会場/南山田文華堂 ブックス809
- 定員/5名

南山田文華堂 ブックス809
☎0763-22-4809 ●講師/山田順徳
受付/10:00~22:00 定休日/なし 所在地/やがた310

40 **もっと人生を楽しむ方法 (ご縁の結び方)**

8月3日(水) 19:00~20:30
6日(土) 19:00~20:30
9日(火) 19:00~20:30

人とのご縁が人生を決める。婚活おせっかいの活動を通して、良縁に恵まれると、楽しい人生とは、体験談を通して話させて頂きます。

- 会場/秀夢木楽館 (山斐184-2、0763-82-5585)
- 定員/8名

秀夢木楽館
☎0763-32-7077 ●講師/山田由理枝
受付/7月25日(月) 10:00~18:00 定休日/水曜日 所在地/山斐188

井波 41 **オシャレなストールの巻き方**

8月 3日(水) 10:30~11:30
24日(水) 10:30~11:30
31日(水) 10:30~11:30

アレンジ次第で簡単センスアップ! すぐに実践できる何通りかをお教えます。

●会場/ジュネ かたやま
●定員/5名
●持ち物/お持ちのストール

ジュネ かたやま
☎0763-82-0405 ●講師/小林和子
受付/9:30~18:30 定休日/火曜日 所在地/本町4-138

福野 42 **時計の話しあれこれ**

8月6日(土) 13:00~15:00

時計の始まり、仕組み、種類の話や古い掛け時計の分解体験など、時計にまつわるあれこれをお話します。

●会場/ふじなが時計店
●定員/5名

ふじなが時計店
☎0763-22-2504 ●講師/藤永孝義
受付/8:30~19:30 定休日/日曜日 所在地/松原新1535

福光 43 **中級者以上のアイフォンの使い方**

8月6日(土) 13:30~

スマホのカスタマイズから便利なアプリの紹介まで一緒に学んで下さい。スマホでビジネスの生産性を格段に上げましょう。

●会場/福光会館2Fロビー
●定員/5名または5組
●対象/アイフォン利用者
●持ち物/アイフォン5以上

インテリワークス
☎0763-52-8852 ●講師/浅野浩
受付/9:00~18:00 定休日/日曜日 所在地/荒木1559-1

福光 44 **お客様の本音を聴き出す方法**

8月 6日(土) 13:30~14:30
8日(月) 13:30~14:30
9月 5日(月) 18:00~19:00
17日(土) 13:30~14:30

お客様の本当にしてほしいことを引き出させていただけますか? 銀座コーチングスクール認定コーチが楽しく話を引き出す方法を教えます。

●会場/Massive Act
●定員/6名
●持ち物/筆記用具

Massive Act
☎080-4258-6780 ●講師/倉谷龍季
受付/9:00~19:00 定休日/無休 所在地/福光32(観音町)

福光 45 **心も仏具もピッカピカ 磨き講座**

8月 6日(土) 14:00~16:00
11日(木) 14:00~16:00
21日(日) 14:00~16:00

お盆を迎えるにあたり、仏具をキレイに磨いてご祖先様をお迎えしませんか。お孫さまもご一緒、大歓迎!!

●会場/宮丸佛壇店
●定員/5組
●持ち物/汚れた仏具一点(あれば)・エプロン

宮丸佛壇店
☎0763-52-4260 ●講師/宮丸勝代
受付/9:00~19:00 定休日/不定休 所在地/天神270-10

福野 46 **探検!発見!ヘリオスって どんどころ?**

8月 14日(日)・20日(日)
9月 10日(土)・11日(土)
各日 9:00~10:30 @11:00~12:30

「ヘリオス探検隊」隊員大募集! 照明音響や舞台裏を探検したり、美術品や貴重な収蔵品を探検したり、スキャキを探検したり、魅力いっぱい!

●会場/南砺市福野文化創造センターヘリオス
●定員/5名
●対象/どなたでも。小学生以下の方は、保護者同伴でご参加ください。

南砺市福野文化創造センターヘリオス
☎0763-22-1125 ●講師/館長:吉部雄・ヘリオス職員
受付/9:00~21:30 定休日/火曜日(年末年始12/29~1/3) 所在地/やかた100

福光 47 **キッチン・浴室の汚れをひと手間ですぐ解決!**

8月 19日(金) 13:30~14:15
25日(木) 13:30~14:15
31日(水) 13:30~14:15

ガスコンロ・換気扇の油汚れや排水口のぬめり・蛇口の水アカなどを簡単に綺麗にし汚れをつきににくくするコツをお教えます。

●会場/鶴見燃料店
●定員/3名

鶴見燃料店
☎0763-62-0010 ●講師/鶴見祐一
受付/8:00~20:00 定休日/日曜・祝日 所在地/城端854-4

福野 48 **時代の流れと共に歩んできた 電化製品の話**

8月 20日(土) 14:00~15:30
21日(日) 14:00~15:30

大正、昭和初期の時代から引き継がれてきた、電気製品の一部を題材にした古き良き時代のお話をします。

なつかしい時代へ一緒にタイムスリップしませんか?

●会場/ニューイングランド いしだ
●定員/5名

ニューイングランド いしだ
☎0763-22-2051 ●講師/石田正夫
受付/9:00~17:00 定休日/日曜日 所在地/福野1449-2

井波 49 **自分で出来る! 安全タイヤ交換講座**

8月 22日(月) 10:00~11:00
29日(月) 10:00~11:00

各タイヤ交換に向けて!安全にそして快適ドライブをするためのタイヤ交換の方法をタイヤのプロがご説明します。

●会場/南部タイヤ商会
●定員/4名

南部タイヤ商会
☎0763-82-0301 ●講師/南部剛志
受付/9:00~17:00 定休日/日曜日 所在地/岩屋497

井波 50 **今どきの風呂敷事情 ~種類・包み方・活用法~**

8月 24日(水) 10:30~11:30
9月 7日(水) 10:30~11:30

日本古来のエコグッズである風呂敷を活用して、いろいろな物を包んでみます。風呂敷のいろいろな活用法をお伝えします。

●会場/大島呉服店
●定員/5名
●持ち物/お手持の風呂敷(必ず持参されなくても結構です)

大島呉服店
☎0763-82-0537 ●講師/大島春子
受付/9:00~19:30 定休日/木曜日 所在地/井波3620-2

福光 51 **保険の「なかみ」を知って得しよう!**

8月 25日(木) 10:30~11:30
9月 9日(金) 13:00~14:00
13日(火) 14:00~15:00

自動車・初級編
☆補償がご自分に必要な?
☆保険料を安くしたい!
そもそも疑問を解決しませんか?

●会場/有明会社
村上自動車整備工場
●定員/3名または1組4名まで

有明会社 村上自動車整備工場
☎090-3760-6238 ●講師/村上裕美子
受付/9:00~19:00 定休日/日曜・祝日・不定日曜日 所在地/樹木228

福野 52 **きもの初心者 小物の格とコーディネート術**

8月 26日(火) 10:00~11:30
30日(金) 14:00~15:30
9月 4日(日) 10:00~11:30

着物コーデで最もわかりづらい「小物の格と組み合わせ」についてお話しします。自信を持ってドンドコ着ましましょう。

●会場/美しい装い きよべ
●定員/3名
●対象/きものに興味がある方
●持ち物/タンスの着物の帯・帯締・帯揚・草履など

美しい装い きよべ
☎0763-62-0227 ●講師/清部一夫
受付/9:00~20:00 定休日/月曜日 所在地/城端西上499

福野 53 **福野の街をもっと知ろう!**

8月 28日(日) 10:00~11:00
14:00~15:00
15:00~16:00

明治初期から、現在に至るまでの福野にまつわる写真やエピソードを見ながら、一緒に語り合いませんか?

●会場/上町 パリパラダイス
●定員/5名

柴田瓦工事
☎0763-22-1058 ●講師/柴田昌尚
受付/8:00~17:00 定休日/日曜日 所在地/院林64-1

福野 54 **建設業社長の卓月にまつわるエトセトラ**

9月 1日(木) 13:00~14:00
9月 15日(木) 13:00~14:00

さつきは、1,500種以上の品種があって、花の色や形が多様な園芸で人気の植物です。そんなさつきの育て方のポイントをお教えます。

●会場/信栄工業株式会社
●定員/5名

信栄工業株式会社
☎0763-22-3195 ●講師/信高博
受付/8:00~17:00 定休日/- 所在地/柴田屋709-3

福野 55 **お肉屋さん語る牛のお話**

9月 7日(水) 11:00~12:00
9月 13日(火) 11:00~12:00

昭和天皇・皇后陛下がご来県された時にお話しがりの福野育ちの黒毛和牛のお話を始め、牛にまつわるいろいろな事をお教えます。

●会場/南花島精肉本店
●定員/5名

南花島精肉本店
☎090-8701-7392 ●講師/花島崇一
受付/9:00~17:00 定休日/- 所在地/福野1310

福野 56 **自分でできる水まわり修理**

9月 9日(金) 10:00~11:00
16日(金) 10:00~11:00

簡単な知識で自分でも修理ができます。また緊急時の対応もできます。水まわりの仕組みを知って実践してみましょう。

●会場/南石黒工業所
●定員/4名

南石黒工業所
☎0763-22-2374 ●講師/石黒公一
受付/8:00~18:00 定休日/土・日曜日 所在地/福野1682

福野 57 **男前がアップする袴のつけた教えます**

9月 11日(日) 11:00~12:00

城端の2大祭は袴男子が評判です。でも、ちょっとだけ着方を工夫すれば、もっとカッコよくなります。

●会場/美しい装い きよべ
●定員/3名 ●対象/男性
●持ち物/袴・着物・角帯・腰紐(無い場合はご相談ください)

美しい装い きよべ
☎0763-62-0227 ●講師/清部一夫
受付/9:00~20:00 定休日/月曜日 所在地/城端西上499

福光 58 **きれいな眉の描き方 簡単ポイント講座**

9月 15日(木) 13:30~14:30

簡単なきれいな眉の描き方を学びませんか。眉の描き方1つで、お顔の印象が明るくかわります。プロのコツを体験下さい。

●会場/アートキューブ
●定員/5名
●対象/女性 20代~60代
●持ち物/ご自身のアイブロウペンシル(お持ちの方のみ)

アートキューブ
☎0763-52-0920 ●講師/中島絵美子
受付/8:30~18:30 定休日/月曜・第1火曜・第3日曜日 所在地/福光7301-1

井波 59 **シチリア人シェフ直伝 トマトソースの作り方**

8月 3日(水) 14:00~15:00
24日(水) 14:00~15:00
9月 7日(水) 14:00~15:00

簡単・シンプル・かつ美味しい! シチリア現地レストランの味をそのままアレンジ無しで作り方をデモンストレーションします。

●会場/trattoria da Takeshi (トラットリア ダ タケシ)
●定員/5名
●持ち物/無し(必要に応じてノート・ボールペン等)

trattoria da Takeshi (トラットリア ダ タケシ)
☎0763-82-0527 ●講師/安達剛
受付/11:00~21:00 定休日/水曜日 所在地/山見979-1

福野 60 **プロが教える美味しいコーヒーの淹れ方講座**

8月 3日(水)~9月 14日(水)
期間中毎週水曜日
19:30~20:30

美味しいコーヒー飲んだことありますか? 美味しいコーヒーって、どんなコーヒーと一緒に美味しいコーヒーを楽しむ体験しましょう!

●会場/19HITOYASUMI ア・ミュー南砺店
●定員/6名
●材料費/1,000円(税込:コーヒー豆・スイーツ代)

19 HITOYASUMI ア・ミュー南砺店
☎0763-22-1434 ●講師/遊遊功一
受付/11:00~21:00 定休日/なし 所在地/寺家新屋敷366

井波 61 **5種類のコーヒー飲み比べ**

8月 7日(日) 10:00~11:00
9月 7日(水) 10:00~11:00
17日(土) 10:00~11:00

美味しいコーヒーの入れ方(ペーパードリッパ)をお教えます。5種類のコーヒーから自分好みの豆を選びましょう。

●会場/life cafe cattle (ライフ カフェ キャトル)
●定員/5名

life cafe cattle (ライフ カフェ キャトル)
☎0763-82-5878 ●講師/高畑洋子
受付/10:00~21:00 定休日/水曜日 所在地/井波1077-4

福野 62 **日本酒初心者にお薦め★季節限定酒を楽しもう**

9月 2日(金) 19:30~20:30
10日(土) 19:30~20:30
18日(日) 18:00~19:00

日本酒には季節ごとに発売される限定酒があります。夏、秋に発売されたお酒を簡単な説明を交えて味わいます。日本酒未体験の方、大歓迎です。

●会場/お酒とギフト かたやま 南片山酒舗
●定員/5名 ●対象/20歳以上
●お酒の飲み方・送迎または公共交通機関でこま取頂ける方。

お酒とギフト かたやま 南片山酒舗
☎0763-22-2223 ●講師/片山明
受付/9:00~19:00 定休日/第3水曜日 所在地/福野1592(上町)西方寺橋向かい

福光 63 **ガスグリルでつくる オヤジ料理**

9月 10日(土) 10:00~12:00

ガスコンロのグリルは、めざましく進化しました。簡単に多彩な料理が楽しめます。まさに、グリル革命! 実際に料理をしながら楽しみましょう。

●会場/バイパス旧店舗 (南砺市福光1391)
●定員/4名
●対象/男性
●材料費/500円

株式会社ガスコムムラ
☎0763-52-0299 ●講師/野村守
受付/8:30~19:00 定休日/日曜・祝日 所在地/福光6750

