

第4回

お店の人が教えてくれる!



得する街のゼミナール

in なんと
受講者募集!

受講料
無料

講座一覧
CHECK!
↓

開催期間 2018. 1/20(土)~2/20(火)
申込は各店へ! 全49講座 受付開始 1/10(水)

※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。

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。
※お一人様お気軽にいくつでも受講可能
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。

開催日カレンダー

1月							2月						
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
8	9	10 各講座 受付開始	11	12	13	14				1 4 18 35	2 2 3 5 9 23 35 41 49	3 6 10 16 25 26 33 40 48	4 16 27 28 33
15	16	17	18	19	20 1 2 9 14 15 16 33 34	21 10 16 17 33	5 25 35 48	6 11 12 18 19 29 35 43 46	7 5 7 30 35 47	8 3 8 18 35	9 35 41 44	10 13 16 31 44	11
22 34 35 36	23 11 12 18 19 20 21 35 37 38 46	24 9 22 34 35 47	25 3 18 35 37 39	26 21 23 35	27 13 16 17 24 40 41 42	28 1 16 48	12 10 36	13 12 18 29 32 35 46	14 7 35 43 47	15 8 18 32 35 38	16 35 49	17 1 6 13 14 16 42	18 16 32 45
29 15 35	30 11 12 18 19 35 46	31 35 47					19 35	20 18 35	21	22	23	24	25

各講座の色に注目!

5つのカテゴリに分かれています



…夜6時以降実施の講座有り



2

第一印象を上げる!初めての自分色探してみませんか



城端

1月20日(土) 14:00~15:00
2月 2日(金) 18:00~19:00



好きな色が似合う色とは限らない!? 私たちの身体の色の違いで似合う色も変わります。自分色を見つけて生活に取り入れてみよう!



- 会場/キレイのお店 いせや
- 定員/4名
- 対象/女性

キレイのお店 いせや

☎0763-62-0267 ●講師/藤井三紀子

受付/9:00~19:00 定休日/日曜日 所在地/城端219

4

自宅でかんたん耳そうじ

福光

2月 1日(木) 13:30~14:00



自宅での耳そうじがなかなか上手にできない方、必見!! コツをアドバイスします。



- 会場/アートキューブ
- 定員/2名または2組
- 対象/女性のみ
- 持ち物/自宅で使用している耳かき

アートキューブ

☎0763-52-0920 ●講師/京角志津香

受付/8:30~19:00 定休日/月曜・第1火曜・第3日曜日 所在地/福光7301

6

冬こそたるみ改善! 3Dリフトセラピー体験

福野

2月 3日(土) 13:30~16:00
17日(土) 13:30~16:00



背中~顔までのつながった筋肉を誘導し正しい位置に戻すことで、立体的にリフトアップします。



- 会場/スタジオ ブルーミン
- 定員/2名

スタジオブルーミン

☎0763-22-8133 ●講師/今井はるひ

受付/9:30~20:00 定休日/日曜日 所在地/苗島223-2

1

「チーク」で変わる!! 女子力アップ術!

城端

1月20日(土) 10:30~11:30
28日(日) 10:30~11:30
2月17日(土) 10:30~11:30



メイクはあまり…日頃メイクしてもほお紅はちょっと…そんな方大歓迎!! いろいろ試してメイクを楽しみましょう!

- 会場/ヌマグチ
- 定員/3名または1組
- 持ち物/ご愛用のほお紅があれば



ヌマグチ

☎0763-62-0143

●講師/沼口まふ美

受付/9:00~20:00 定休日/月曜日 所在地/城端423

3

眉シェービング★無料体験!



福光

1月25日(木) 19:00~20:00
2月 2日(金) 19:00~20:00
8日(木) 14:00~15:00



シェービングでお客様に似合う眉を作ります。眉ひとつで顔の印象が変わりますよ。

- 会場/ヘア&エステすずき
- 定員/3名



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

オシャレなストールの巻き方

井波

2月 2日(金) 10:30~11:30
7日(水) 14:00~15:00



うまくストールが使えないという方に、簡単でオシャレに見える巻き方を何通りかお教えします。

- 会場/ジュネかたやま
- 定員/4名



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

7

今話題の酸素ルームに入ってみよう!!

井波

2月7日(水)、14日(水)
11:00~12:00
14:00~15:00(各日2回)



健康や体力の維持・増進などに有効とされている酸素ルームを無料で体験できるチャンスです。

- 会場/酸素カプセル (ショッピングセンターアスモ内)
- 定員/6名
- 対象/20歳以上の女性



ショッピングセンターアスモ

☎0763-82-5077 ●講師/常川聖子・中川陽子

受付/10:00~18:00 定休日/なし 所在地/山見1739-5ショッピングセンターアスモ

8

続・10歳若返るメイク法 教えます!

井波

2月 8日(木) 13:00~14:00
15日(木) 13:00~14:00



美容師ならではのメイクのコツをお教えます。キレイな肌づくりと簡単メイクで若返りしましょう。

- 会場/みに美容室
- 定員/2名
- 対象/女性
- 持ち物/ご自分の化粧品

みに美容室

☎0763-82-0423 ●講師/三谷千春

受付/8:30~19:00 定休日/月曜・第3日曜日 所在地/北川1852



9

体幹トレーニング & ダイエット!!

福野

1月20日(土) 11:00~12:00
24日(水) 14:00~15:00 1日3回
2月 2日(金) 19:00~20:00 計9回



JCA認定トレーナーによる、体幹トレーニングと、リバウンドしにくいダイエット方法の体験してみませんか?

- 会場/拳カイトプラクティック
- 定員/2名
- 対象/20代~60代女性
- 持ち物/フェイスタオル、動きやすい服装

拳カイトプラクティック

☎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



10

身体にやさしい リンパ整体施術の体験

福光

1月21日(日) 9:00~11:30
2月 3日(土) 13:00~15:30
12日(月) 18:30~21:00



最近疲れのとれにくい方、なんとなく調子の悪さを感じる方。経験35年の手技療術師のリンパ整体施術を体験してみませんか。

- 会場/栃原療術院
- 定員/5名
- 持ち物/バスタオル1枚、タオル2枚
- 材料費/500円(月桃ムース代) 一人30分一回限り。

栃原療術院

☎0763-52-4857 ●講師/栃原 二六松

受付/9:00~19:00 定休日/水曜日 所在地/宗守391



11

自分でできる美姿勢

福光

1月23日(火) 10:00~11:00
30日(火) 10:00~11:00
2月 6日(火) 10:00~11:00



姿勢が変われば、カラダが変わる! カラダが変われば、未来が変わる! 美しい姿勢になり、美と健康をゲット!

- 会場/カイトプラクティックWA (わ・和・話)
- 定員/2名
- 持ち物/タオル1枚、動きやすい服装

カイトプラクティックWA (わ・和・話)

☎090-2034-9752 ●講師/渡辺 美智子

受付/9:00~19:00 定休日/不定休 所在地/天神128



12

げんキッズ! いろいろスポーツ体験

福野

1月23日(火) 16:30~17:00
30日(火) 16:30~17:00
2月 6日(火) 16:30~17:00
13日(火) 16:30~17:00



いろんなスポーツにチャレンジする元気なキッズ大集合!! 体作り運動をしたり、ボールを使った運動やトランポリンにもチャレンジ。

- 会場/南砺市福野体育館内
- 対象/年中・年長の未就学児
- 定員/10名
- 持ち物/内履きシューズ・タオル

NPO法人ふくのスポーツクラブ

☎0763-22-1131 ●講師/ふくのスポーツクラブ 大村 貴則

受付/9:00~21:30(平日)~17:00(日・祝) 定休日/年末年始 所在地/寺家321-1



13

1日1ポーズから脳活顔ヨガ、 始めてみませんか?

福光

1月27日(土) 14:00~15:00
2月10日(土) 14:00~15:00
17日(土) 14:00~15:00



「指の体操」と「顔ヨガ」を組み合わせた「脳活顔ヨガ」を一緒に楽しんでみませんか。

- 会場/みぞぐち元気堂
- 定員/5名

みぞぐち元気堂

☎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



14

ペーパークイリング体験

城端

1月20日(土) 13:00~15:00
2月17日(土) 13:00~15:00



細長い紙をくるくる巻いて作り出す繊細で美しいペーパークイリングをメッセージカードを作りながら体験していただきます

- 会場/肴山下呉服店
- 定員/4名
- 持ち物/メガネ
- 材料費/200円

肴山下呉服店

☎0763-62-0066 ●講師/山下 則子

受付/9:00~20:00 定休日/月曜日 所在地/城端487-7



15

かんたんソーイング ~洋服リメイク~

井波

1月20日(土) 10:00~11:30
29日(月) 10:00~11:30



洋裁に挑戦したいけど型紙がうまく作れない方、一緒に作ってみましょう! かんたんソーイングで洋服をよみがえらせましょう!

- 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
- 材料費/使用材料代

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



きれい

健康

つくる

まなぶ

たべる

16

おしゃれなフリルマフラー

福光

1月20日(土)~2月18日(日)
13:00~15:00
期間中毎週土・日

テープ状の毛糸を使っておしゃれなマフラーを編みましょう！
1玉で出来ます。

- 会場/小俣手芸店
- 材料費/735円(毛糸代)
- 定員/3名
- 持ち物/10~12号短玉付棒針
(当店でも御用意できます)

小俣手芸店

☎0763-52-3264 ●講師/野島 玲子

受付/9:00~19:30 定休日/なし 所在地/福光中央通り7162



17

親子で挑戦！
配管パイプでDIY！！

福野

1月21日(日)10:00~11:30
27日(土)10:00~11:30

水まわりのプロが伝授！親子の絆をパイプでつなぎ、オリジナル作品を完成させよう！
今回は…世界にひとつだけの★イス作り★！！

- 会場/宍石黒工業所 ●定員/3組
- 対象/小学生以上の仲良し親子
- 持ち物/軍手、メジャー、筆記用具
- 材料費/1,000円
(塩ビ管、綱手等。使用数量によって変動します)

宍石黒工業所

☎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



18

手まりの作り方教室

福光

1月23日(火)~2月20日(火)
期間中の毎週火・木曜日の
10:00~12:00

手まり糸を使って手まりを作ります。
きれいな手まりを作れませんか。
初めての人も経験のある人もレベルに合わせて作ります。

- 会場/山武道具店
- 定員/2名
- 材料費/500円(糸代)

山武道具店

☎0763-52-0219 ●講師/山本 睦子

受付/9:00~19:00 定休日/不定休 所在地/福光(東町)6764-1

NEW
19自分で打った
そばを食べよう！

井波

1月23日(火)13:30~
30日(火)13:30~
2月 6日(火)13:30~

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。
打ちたてのそばを味わってみませんか？

- 会場/よいとこ井波 体験工房
- 定員/3名または1組
- 持ち物/三角巾・エプロン・タオル
- 材料費/800円(そば粉・ネギ・かつおぶし)

よいとこ井波 体験工房

☎0763-82-5666 ●講師/水口 スミ子

受付/9:00~17:00 定休日/1月1日のみ 所在地/井波3110-1



20

作ってみよう！「クーベルチュール」で
美味しい「生チョコ」と「トリュフ」

福光

1月23日(火)14:00~15:00



バレンタイン前に「クーベルチュール」で
「生チョコ」と「トリュフ」を作って
みませんか。

- 会場/アニバーサリー ハバワールド
- 定員/5名
- 持ち物/エプロン
- 材料費/800円

アニバーサリー ハバワールド

☎0763-58-5569 ●講師/羽馬 廣行

受付/7:30~18:30 定休日/水曜日 所在地/出村61-3

NEW
21

かんたんクッキング

城端

1月23日(火)14:00~16:00
26日(金)18:30~20:30

手間なく、手早く、手作り料理！
今お使いのレンジを使って、短時間で
出来る温かいメニューのご提案。

- 会場/ニューイングランドやまでん
- 定員/7名 ●持ち物/なし
- 材料費/300円(食材)

ニューイングランド やまでん

☎0763-62-0198 ●講師/山根 美幸

受付/8:30~19:30 定休日/日曜日 所在地/野田1330-10

NEW
22美容と健康に！
手作り酵素ジュース作り体験

井波

1月24日(水)10:30~12:00



『腸内元気力』を上げて健康・元気・綺麗・
若々しさを手に入れましょう。酵素の基礎
知識を学びながら、ご自身で酵素ジュース
を作ります。

- 会場/life cafe cattle (ライフカフェキャトル)
- 定員/5名
- 持ち物/エプロン・マイ包丁・エコバッグ
- 材料費/3,500円(ボトル・食材・砂糖)

life cafe cattle

☎0763-82-5878 ●講師/伊田 美香

受付/10:00~21:00 定休日/水曜日 所在地/井波1077-4

NEW
23布花で花束を作って
飾りませんか？

井波

1月26日(金)13:30~16:00
2月 2日(金)13:30~16:00

白い布からいろいろな色の花や葉が出来ます。
手作りの花を咲かせる楽しみがあります。
完成させて、飾って楽しみませんか。

- 会場/洋装 ひまわり
- 定員/3~4名
- 材料費/1,800円
(布、ベップ、ワイヤー代)

洋装 ひまわり

☎0763-82-7210 ●講師/石井 恵美子、横川 悦子

受付/9:00~17:00 定休日/日曜日、祝祭日 所在地/井波3214



きれ

健康

つくる

まなぶ

たべる

24

オリジナルシルバーリング
加工体験

福野

1月27日(土)13:30~15:30



シルバー製平打ちリングに簡単な模様を入れて、あなただけのオリジナルリングを作ってみませんか？

- 会場／ふじなが時計店
- 定員／2名
- 材料費／1,000円（シルバー材料代）



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

25

手芸を始めて見ませんか？
雀のブローチ作り

城端

2月 3日(土)10:00~11:00
5日(月)10:00~11:00

古布を使って雀の形を作ります。置き物にもなり、ブローチとしても使えます。

- 会場／古布あそび 妙峰
- 定員／5名
- 材料費／500円



古布あそび 妙峰

☎0763-62-0354

●講師／本多 峰子

受付／10:00~17:00 定休日／火曜日 所在地／城端850

26

イワキの
シュークリームを作ろう

城端

2月 3日(土)14:00~15:30



プロが失敗しないシュークリームの作り方を伝授します。この機会にシュークリーム名人になろう！

- 会場／洋菓子工房 イワキ
- 定員／7名
- 持ち物／エプロン
- 材料費／700円

洋菓子工房イワキ

☎0763-62-0273

●講師／岩城 恵介

受付／9:00~19:00 定休日／火曜日 所在地／城端581-1



27

水を吸う瓦コースターを
つくってみませんか？

福野

2月 4日(日)9:30~12:00



水を吸う瓦コースターを粘土から自分のデザインで作りませんか？飲み物の美味しさ倍増！世界に一つあなただけのコースターづくり

- 会場／(株)柴田瓦工事
- 定員／6名または3組
- 材料費／1,500円（粘土代、瓦焼き代、輸送代）
- 持ち物／軍手、デザインしたいもの（家紋や写真など）

(株)柴田瓦工事

☎0763-22-1058

●講師／柴田 昌尚

受付／8:00~18:00 定休日／日曜日 所在地／院林64-1

NEW
28ホームベーカリーで
簡単ピザ作り

福野

2月 4日(日)15:30~17:00



生地はこねるのが大変。なのでホームベーカリーにお任せしましょう!!手作りピザは家族で美味しく食べて下さい。

- 会場／Enoteca Bar 和伊之介
- 定員／5名
- 持ち物／エプロン・三角巾・マスク等
- 材料費／800円（ピザ材料・持ち帰り箱）

Enoteca Bar 和伊之介~わいのすけ~

☎0763-22-2258

●講師／吉田 健一

受付／11:30~14:00、17:30~25:00 定休日／日曜日 所在地／福野772 クリソテムふくの1F

NEW
29植物の標本
ハーバリウム作り

福野

2月 6日(火)13:00~14:00
13日(火)13:00~14:00

ハーバリウムとは、ドライフラワーやプリザーブドの花を透明な液体とともにビン詰めしたもの。インテリアにいかがでしょうか。

- 会場／一會 夢千代
- 定員／6名 ●持ち物／エプロン
- 材料費／2,000円（花、ビン、オイル）

一會 夢千代

☎090-5179-5497

●講師／菊林 千代美

受付／9:00~20:00 定休日／日曜日 所在地／福野14-19



30

冬のアーティフィシャル
フラワーアレンジ

福光

2月7日(水)10:00~11:30



枯れないお花、アーティフィシャルフラワーを使ってオリジナルのアレンジメントを製作します。

- 会場／福光会館2F ●定員／6名
- 持ち物／持ち帰り用の袋
- 材料費／2,000円
（造花、花器、ボンドなど）

ameagua~あめあぐあ~

☎090-2128-8612

●講師／長谷川 由香里

受付／13:00~19:00 定休日／不定休 所在地／香城寺76-1



31

親子で気軽に作れるDIY教室

福野

2月10日(土)10:00~11:30



今流行りのDIY！親子で気軽に自分達だけの本立てを作ってみませんか？はじめてかなづちを持つ人でも大丈夫！

- 会場／南砺市梅ヶ島70番地
- 定員／6名または3組
- 材料費／1,500円
- 持ち物／作業しやすい暖かい服装で

宮本工務店

☎0763-58-5014

●講師／宮本 宏志

受付／8:00~17:00 定休日／日曜日 所在地／福野1556-1



きれい

健康

つくる

まなぶ

たべる

32

誰でも簡単
おひな様リース作り2月13日(火) 14:00~15:30
15日(木) 14:00~15:30
18日(日) 10:00~11:30

福野

年に一度のおひな祭り。
ペーパーリースを使って彩ってみませんか？
誰でも簡単に作れますよ。

- 会場/春の屋
- 定員/5名
- 材料費/1,000円

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

33

男のきもの指南

1月20日(土) 10:00~11:00
21日(日) 14:00~15:00
2月 3日(土) 10:00~11:00
4日(日) 14:00~15:00

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。
なんでも質問してください。

- 会場/美しい装い きよべ
- 定員/3名
- 持ち物/着物、角帯、腰紐等
(な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

34

保険の「なかみ」を
知って得しよう！1月20日(土) 11:00~12:00
22日(月) 14:00~15:00
24日(水) 13:30~14:30

城端



自動車・初級編

- ★イマドキの特約はどんな時使える？
- ★自分がどんながに入っとるかわからんなあ。

- 会場/有限会社 村上自動車整備工場
- 定員/3名または1組
- 持ち物/なし

有限会社 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・祝・不定土曜日 所在地/細木228

35

録音エンジニアから学ぶ
バンドクリニック1月20日(土)~2月20日(火)
期間中の平日11:00~17:00

福光

防音スタジオで各楽器、バンドのクリニック。
録音やライブ前のクリニックから各サ
ウンドデザインメンテナンスまで。

- 会場/福光会館2F スタジオ
- 対象/楽器未経験者は対象外
- 持ち物/各自の楽器 ●定員/1バンドに
つき1回のみ3~60分程度のクリニック
- 費用/スタジオ代2時間1,620円

ふくみつ光房株式会社

☎0763-53-1333 ●講師/河村 和志
受付/9:00~18:00 所在地/福光7336-4 福光会館2F

36

着物を自分で
着てみましょう1月22日(月) 13:00~14:30
2月12日(月) 13:00~14:30

井波

足袋以外は月やでご用意致します。着物って
こんなに簡単に着られることを体験して
下さい。着付の後はお茶とお菓子で楽しんで。

- 会場/着物お着付処 月や
- 定員/3名
- 材料費/500円(お茶・お菓子代)
- 持ち物/足袋(着物は月やが用意します)

着物お着付処 月や

☎080-2961-1929 ●講師/三谷 千津子
受付/10:00~17:00 定休日/水曜日 所在地/井波3036(彌右衛門屋内)NEW
37はじめての資産づくり
「コツコツ積立」1月23日(火)
25日(木)
10:30~11:30

福光

「貯めた〜い！でも踏み出す
きっかけがない」そんな
あなたの資産づくりを
お手伝いします。

- 会場/北國銀行 南砺支店
- 定員/5名

北國銀行 南砺支店

☎0763-58-5170 ●講師/金森 裕美、今井 美緒
受付/9:00~15:00 定休日/土・日曜日 所在地/福光199-1

38

iPhoneの基本的な使い方
(便利なアプリの紹介)1月23日(火) 14:00~15:00
2月15日(木) 14:00~15:00

福光

iPhoneの基本的な使い方を教えます。
また便利なアプリの使い方を学びませんか。

- 会場/福光会館2F多目的ホール(図書館2F)
- 定員/5名または3組
- 持ち物/iPhone

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、祝祭日 所在地/荒木1559-1

39

ピアノと仲良くなろう♪

1月25日(木) 14:00~15:00

福光

ピアノを弾いてる方、これから始めよう
と思っている方のお悩みをスッキリ解決！
ピアノに触れながら、楽しく学びましょう♪

- 会場/ノハラ音楽教室
- 定員/4名

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6904-1

きれい

健康

つくる

まなぶ

たべる

40

お子さんと一緒に 楽しく遊みましょう!

福野

1月27日(土) 10:00~11:00
2月 3日(土) 10:00~11:00



お子さんの年齢に合わせて、手遊びをしたり体を動かしたり...お子さん・お孫さんと楽しい時間を過ごしましょう♡



- 会場/Funny's Kitchen (ファニーズキッチン)
- 対象/0~5歳のお子様と保護者の方
- 定員/5組
- 材料費/200円(ドリンク・スイーツ代)

FOOD&CAFE Funny's Kitchen (ファニーズキッチン)
☎0763-58-5123 ●講師/木下 三喜子(だれでもハウス“めぐみ”)
受付/13:00~16:00 定休日/月曜日 所在地/布袋53-2

41

心軽やか♪ オラクルカードでプチ占い

井波

1月27日(土) 10:00~12:00
2月 2日(金) 10:00~12:00
9日(金) 10:00~12:00



あなたの気になる事、悩み事などをオラクルカードでアドバイスします。CACRTMコース修了。お気軽に話しに来て下さい。



- 会場/南あづちや
- 定員/3名

(南あづちや)
☎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

42

おもしろ文具、 アイデア文具で目からうろこ

福野

1月27日(土) 14:00~15:00
2月17日(土) 14:00~15:00



TVで話題になるおもしろい文具やアイデア文具を実際使ってみて、良さやおもしろさを体験してみよう。



- 会場/山田書店
- 定員/5名または3組
- 対象/小学生以上。小学校低学年のお子様は保護者同伴でお願いします

山田書店
☎090-8267-0124 ●講師/山田 智恵子
受付/9:30~21:00 定休日/なし 所在地/寺家新屋敷366 ア・ミュ-店舗内

NEW
43

ネットでの旅づくり+ 東京の最新トレンド

福光

2月 6日(火) 14:00~15:00
14日(水) 14:00~15:00



ネットで旅行を手配されて失敗した経験はありませんか? ネットで旅行を手配する際の注意すべき、ポイントを説明します。

- 会場/パルトラベル (JR福光駅構内)
- 定員/4名

パルトラベル
☎0763-52-4350 ●講師/松山 鍾浩
受付/10:00~19:00 定休日/土・日曜日 所在地/荒木5322



44

楽チン二重太鼓 背中にポン

福野

2月 9日(金) 19:00~20:30
10日(土) 10:00~11:30
14:00~15:30



究極の造り帯体験。自分の袋帯を使って二重太鼓をつくります。もちろん切らずに造って背中にポン!

- 会場/ぎものサロン かにや
- 定員/各回4名
- 持ち物/袋帯、帯め、帯場、帯枕、着物クリップ(3~5個)、ゴム
- 対象/帯結びに悩んでおられる方



ぎものサロン 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

NEW
45

お茶でほっとひと息 しませんか?

福野

2月18日(日) 10:00~11:00
14:00~15:00



急須で淹れるって難しそう、と思っている方に。日本茶インストラクターと一緒に美味しいお茶を淹れてみませんか? 美味しいお菓子付きです。

- 会場/沢崎茶舗
 - 定員/5名
 - 持ち物/筆記用具
- 沢崎茶舗(さわさきちゃほ)**
☎0763-22-2043 ●講師/木下 和子



受付/9:00~19:00 定休日/日曜日 所在地/福野(横町)1775

46

美味しいクッキーの 作り方教えます!

福野

1月23日(火)、30日(火)、
2月 6日(火)、13日(火)
19:00~20:30



おうちでおいしいクッキーを焼いてみませんか。クッキーの専門店がおしく焼けるコツを教えます。これであなたもクッキー名人!!

- 会場/19HITOYASUMI(イツキョウヒトヤスミ)ア・ミュ-南砺店
- 対象/3歳以上
- 定員/4名以上6名までで開催(親子でも参加可)
- 持ち物/三角巾、エプロン、筆記用具
- 材料費/1,000円(材料代)



19 HITOYASUMI ア・ミュ-南砺店
☎0763-22-1434 ●講師/中山 真由美、南部 愛莉香
受付/9:30~20:00 定休日/不定休 所在地/寺家新屋敷366 ア・ミュ-店舗内

47

美味しいコーヒーの 淹れ方教えます!

福野

1月24日(水)、31日(水)、
2月 7日(水)、14日(水)
19:00~20:00



美味しいコーヒーを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? 一緒に美味しいコーヒーを楽しく体験しましょう。

- 会場/19HITOYASUMI(イツキョウヒトヤスミ)ア・ミュ-南砺店
- 定員/4名以上6名までで開催
- 材料費/1,000円(コーヒー豆、スイーツ代)

19 HITOYASUMI ア・ミュ-南砺店
☎0763-22-1434 ●講師/中山 真由美、南部 愛莉香
受付/9:30~20:00 定休日/不定休 所在地/寺家新屋敷366 ア・ミュ-店舗内

きれい

健康

つくる

まなぶ

たべる

48

5種類のコーヒー飲み比べ

1月28日(日)10:00~11:00
2月 3日(土)10:00~11:00
5日(月)10:00~11:00

井波



5種類のコーヒーを飲み比べて自分好みの豆を探しましょう。美味しいコーヒーの淹れ方(ペーパードリッパー)をお教えします。

- 会場/life cafe cattle (ライフカフェキャトル)
- 定員/5名
- 材料費/500円(スイーツ代)

life cafe cattle

☎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



49

日本酒初心者対象 @旬のお酒っておもしろい!

2月 2日(金)19:30~20:30
16日(金)19:30~20:30

福野



この時期限定の日本酒「しぼりたて新酒」を含め数種類、簡単な説明を交えて味わいます。日本酒未体験、または初心者の方対象です。

- 会場/お酒とギフト かたやま(有)片山酒舗
- 定員/5名 ●材料費/800円(お酒代)
- 対象/20才以上でお酒の飲める方

送迎または公共交通機関でご来店頂ける方。

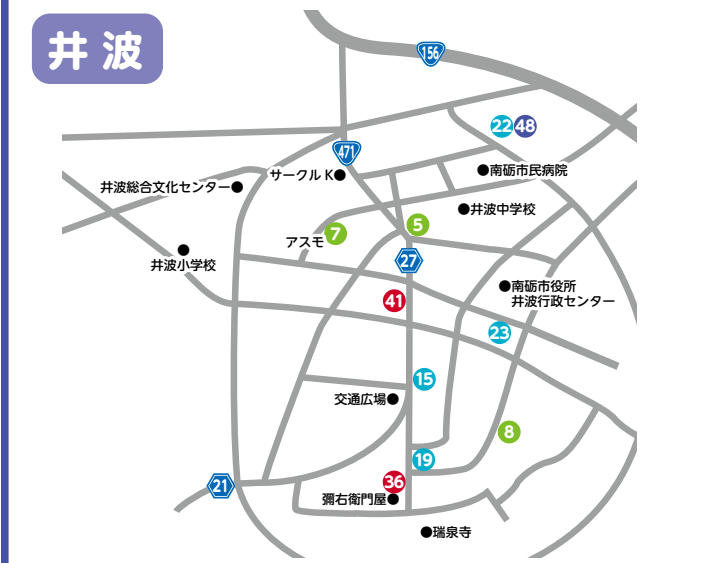
お酒とギフト かたやま(有)片山酒舗

☎0763-22-2233 ●講師/片山 明

受付/9:00~19:00 定休日/第2、第3水曜日 所在地/福野1592(上町・西方寺様向かい)



開催店MAP



お問い合わせ

南砺市商工会

☎0763-22-2536
〒939-1576 南砺市やかた324

主催

南砺市商工会

後援

南砺市

きれいな健康をつくるまなぶたべる