

60 クリスマスソングを弾いてみよう! 一定早くクリスマス気分を楽器レンタルも出来ますので、まったく初めての方もお気軽にご参加いただけます。 一度ギターを弾いてみたかった方にピッタリの企画です。 11/2(土)・11/3(日) 11/4(月祝) 各日とも ①10:00~11:30 ②14:00~15:30 会場/守山ギター道場 講師/澤美 祐史 定員/4名 楽器はお持ちいただいて結構です。アコースティックギター・エレクトリックギター等のようなギターでも大丈夫です。 TEL 090-5242-3650 営業時間 10:00~12:00 定休日 不定休 E-mail / info@m-guitar-dj.com https://www.m-guitar-dj.com	61 健康寿命をのばす体操教室 いつまでも人の手を借りず、自分で定めて歩ける生活をするために膝と腰を鍛えます。体力に自信のない方や身体のかたさに悩まれている方を対象に体操教室をおこないます。 11/8(金)・11/15(金) 11/22(金) 各日とも10:00~11:00 会場/ひまわり整骨院 講師/佐藤 賢介 持ち物/タオル、敷物 定員/1講座あたり4名 対象/60歳以上 ☎090-1173-5076 受付時間 8:30~19:00	62 ゴルフ体験 ゴルフのインプや簡単なルール・マナーを楽しく学んでいただけます。 11/ 5(火) 14:30~16:00 11/17(日) 14:30~16:00 会場/琵琶湖レークサイド ゴルフコース 講師/林 良樹 教材費/1,000円 持ち物/スニーカー 定員/1講座あたり5名 対象/18歳以上 ☎077-585-1321 受付時間 7:00~18:00	63 税の無料相談(相続税・遺言・消費税・税務調査等) 相続税、遺言、消費税インボイス、税務調査等、税について一人で悩んでいませんか。一人で悩むより、専門家に相談してみませんか。予約制で実施します。 11/ 5(火) ①9:30~10:15 ②10:30~11:15 ③11:30~12:15 ④13:15~14:00 ⑤14:15~15:00 ⑥15:15~16:00 ⑦16:15~17:00 会場/守山商工会議所102号室(守山市吉身3丁目11-43) 講師/児玉 靖浩(金子法律事務所) 定員/1日7組 ☎077-525-5151 受付時間 8:30~17:30
--	--	---	---

64 理学療法士による整体施術体験 カウンセリング、姿勢診断、整体施術、セルフケアを体験して頂きます。自分の身体を知る機会にぜひお越しください。 11/1(金)・8(金)・15(金) 22(金)・29(金) 各日9:00~10:00,11:00~12:00 会場/リハビリ整体院 soweru. 講師/久保 七海 教材費/2,000円 定員/1講座あたり1名 ☎080-3791-6357 受付時間 8:30~20:30	65 エケペリアの寄せ植え体験教室 色々なエケペリア、セダムを使って寄せ植えを、育ててみましょう。まずはやってみよう。 11/ 4(月)・12(火) 22(金)・26(火) 各日とも13:30~14:30 会場/植物屋HATONE 講師/廣政 康孝 教材費/2,500円 持ち物/汚れてもいい衣装 定員/1講座あたり4名 ☎077-516-4518 受付開始 10月18日(金)	66 はじめてのビジュアルセラピー キラキラしたクリスタルを粘土にのせてオリジナルアクセサリーを作りましょう。初心者さんばかりさん大歓迎!ドリンク付きの癒し時間を一緒に。 11/23(土) 10:30~12:30 11/26(火) 10:30~12:30 会場/チカカフェ(守山市梅田町2-1-1) 講師/廣山 智子(グループ認定講師) 教材費/3,300円~(はち/け/り/あ/し/湖/品/込) 持ち物/ウェットティッシュ ルベアシニアグス 定員/6名 ☎077-587-1551 受付時間 10:00~17:00 定休日 土曜日・日曜日・祝日 E-mail / tea.factory@gmail.com	67 ドローンサッカー体験会 今話題の最新スポーツ「ドローンサッカー」の競技を体験できます。お気軽にエントリーください!日本ドローンサッカー連盟は世界大会・ワールドカップの開催権を持つ運営団体(FIDA)の日本で唯一のオフィシャルメンバーです。 11/9(土) ①10:30 ②13:30 ※いずれも1時間程度 会場/日本ドローンサッカー連盟 遠賀支部(株式会社テイクオフ) 講師/太田 文人 教材費/500円(税込) 定員/1講座あたり4名 対象/10歳以上(推奨) ☎077-558-6211 受付時間 10:00~18:00 定休日 日曜日・祝日 E-mail / info@takeoff.jp https://www.takeoff.jp/
---	---	--	--

68 和菓子屋での茶道体験 当店の茶室で主菓子を作るのを見ていただき、できたてを味わいながらお抹茶を飲んでいただくお茶会体験です。 11/11(月) 13:30~14:30 11/11(月) 15:00~16:00 会場/御菓子司 梅元老舗 講師/梅原 俊之 教材費/1,000円 定員/1席5名まで 最大10名 ☎090-2280-7696 受付時間 11:00~17:00	69 気になる姿勢・体の歪みをAIが診断! 肩こり、腰痛、頭痛、不眠、冷え性、肌荒れなど不調の原因は骨格の歪みか関係しているかもしれません。AIによる姿勢診断で、不調の原因を見つけよう!無料で診断!興味のある方!今個別で無料説明会実施中! 11/11(月) 9:00~18:00 11/13(水) 9:00~18:00 11/20(水) 9:00~18:00 お一人様30分~1時間程度 事前にご希望の日時で予約ください。 会場/カイロプラティック ウルメスサロン アプロコット 講師/栗生 朱里 ☎090-3721-5493 受付時間 9:00~18:00	70 こだわりの家を作りたい! 冬、暖かい家がいい。結婚の少ない家がいい。赤ちゃんやベビー、小さな命に優しい家がいい。地震に強い家がいい。そして取り回しもこだわりたい!! 11/15(金)・11/16(土) 各日とも10:00~12:00 会場/WB HOUSE 講師/森 優子 持ち物/メモ 対象/来客作り、建て替え等 検討されている方 ☎077-588-1551 受付時間 10:00~18:00	71 煎り立て、珈琲の淹れ方教室 珈琲の基礎知識と淹れ方を知り、当日に焙煎した珈琲を入れて、味わっていただけます。 11/ 6(水) 10:30~11:30 13:30~15:00 11/13(水) 10:00~11:30 13:30~15:00 会場/エヌアイ珈琲 講師/北中 哲也 教材費/1,000円 定員/6名 ☎077-514-7099 受付時間 13:00~18:30
---	--	---	--

72 靴屋吉右衛門の味噌教室 近江米を使用したこだわりの靴。地元産の大豆、モンゴルの岩塩を使用し、4kgの作り味噌を作ります。 11/2(土)・4(月)・9(日) (各日とも)10:00~11:30/14:00~15:30 11/6(水)・12(水)・14(木) (各日とも)10:00~11:30 会場/靴屋吉右衛門 講師/山崎 隆雄 教材費/4,000円 持ち物/エプロン、三角巾、4リットルの容器(当店で購入可) 定員/15名 ☎077-587-0397 受付時間 9:00~18:00	73 靴屋吉右衛門のパン教室 イースト菌の代りに種とご飯で作る種パンを焼きます。地元の小麦を作る「発酵あんこ」と「種あんこ」のあんぱんを作り、お持ち帰りの生地は最初からこねて頂きます。 11/1(金)・3(日)・7(木) 19(水)・27(水) (各日とも)10:00~12:30 会場/靴屋吉右衛門 講師/山崎 隆雄 教材費/4,000円 持ち物/エプロン、手ふき、持ち帰り袋 定員/8名 ☎077-587-0397 受付開始 10月18日(金)	74 自宅でできる! 全身スッキリストレッチ教室 年齢と共に肩こり腰痛が付き、疲れやすい、年をとったと感じるなどのお悩みの方へ。全身を伸ばして、スッキリ!自宅でできるストレッチをお伝えします。 11/ 3(日) 10:00~11:00 4(月) 10:00~11:00 11/ 5(火) 10:00~11:00 会場/こあねすパーツ 講師/宮治 タカ貴 持ち物/飲み物、タオル 定員/15名 対象/女性限定 ☎077-532-7501 受付時間 9:30~22:00	75 気(木)になるmyスプーンを作ろう! ・いろんな樹種から選ぶことができる ・スプーンのみならず、他のアイテムのオーダー可 ・当日中に完成できるよにサポートします。 11/ 3(日) 13:00~17:00 11/17(日) 13:00~17:00 11/30(土) 13:00~17:00 会場/カナヘチ 講師/山本 隆一 教材費/2,000円~ 持ち物/温かい作業のできる服 定員/10名 ☎090-4839-7851 受付時間 10:00~18:00
---	--	---	--

76 遠攻小顔 顔キュン!?体験 普段20%~30%程しか使われていない表情筋をトレーニング!お顔の究極筋トレセッション!半額体験!(希望により全額可能) 11月中随時開催 (各日とも)10:00~15:00 日時は事前にご相談下さい 半額30分、全額1時間 会場/美肌・美BODY専門店 マリアール 講師/竹田 麻里亜 教材費/1,000円(半額) 3,500円(全額) 持ち物/化粧水を使われる場合はお化粧品 ☎mariaaare.0522@gmail.com ☎mariaa_re(LINE) 受付時間 9:30~17:00	77 きこえの相談会(きこえのセミナー) 最近きこえについてお悩みませんか?上手な補聴器の選び方など聞こえに関する専門家がズバリ解説します! 11/ 9(土) 10:00~11:00 11/ 9(土) 13:30~15:00 会場/ナイスプラザニシモト 講師/斎藤 聡 教材費/無料 定員/6名 ☎077-589-2035 受付時間 10:00~15:00	78 森のくまさんの楽しい音楽講座 森のくまさんと大人のピアノ、そろばん、カラオケ、ギター、ウクレレなど楽しい音楽を体験してみよう! 11/ 1(金) 10:00~11:30 大のピアノ教室 11/ 5(火) 13:00~14:30 カラオケでストレス解消 11/13(日) 大のそろばん教室 13:00~14:30 ギター・ウクレレ教室 17:00~18:30 会場/ライブ&カフェ 森のくまさん 講師/斎藤 聡 教材費/無料 定員/6名 ☎090-9287-0513 受付時間 9:00~20:00 ショートメール予約も可	79 知って得するお茶百科 ~プロが教えるおてなしのお茶Vol.11~ ・お菓子と楽しむおいしいお茶淹れ方 ・感動石臼のお抹茶を挽いてみよう~プチお茶会 ・持ち物のお茶活用法 手作りほうじ茶体験 他 11/20(水) 10:00~11:30 11/20(水) 13:30~15:00 会場/有限会社南製茶 講師/南 泰宏 教材費/1,000円(抹茶、お菓子、お茶お土産) 持ち物/筆記用具 定員/筆記用具 ☎077-589-2158 受付時間 9:30~18:00
--	--	--	---

Follow Me!

湖南四市あきんど連絡会では、SNSを通じてまちゼミに関する様々な情報を発信していますので、ぜひ“いいね!”または“フォロー”してください!

各SNSアカウントはこちら

LINE  facebook  Instagram  X(Twitter) 

有限会社南製茶
 TEL 077-589-2158 FAX 077-589-5836
 営業時間 10:00~18:00
 定休日 水曜日・日曜日・祝日
 E-mail / mriku@nansai-tea.com
 https://www.nansai-tea.com/

お店の人が教えてくれる! まちゼミ 2024

受講料 無料

開催期間 11/1(金) ▶ 11/30(土) 受付開始 10/16(水)

お申し込みから受講までの流れ

- 講座を選ぶ
チラシの内容から受付けたい講座をお選びください。
- 申し込み
受講前に必ずお申し込みください。受付方法はここをcheck!!
- 参加する
当日の持ち物を確認の上、時間・場所をお間違えのないよう、ご参加ください。やむを得ず欠席される場合は、受講先へ必ずご連絡ください。

ご注意事項

- 内容によっては教材費がかかるものがあります。
- 講座中に迷惑行為をされた場合はご退席いただきます。
- 小学生以下のお子様を受講される場合は、保護者同伴での参加をお願いします。

受付方法

TEL FAX メール WEB

・受付方法・開始日・時間帯等は講座によって異なりますので、ご確認の上お申し込みください。
 ・TELの際は「まちゼミの申込です」とお伝えください。
 ・FAX、メールの場合は「受講講座番号」「受講希望日時」「受講者指名」「電話番号」を必ず明記ください。

草津商工会議所 〒525-0032 草津市大路2-11-51 キラリエ草津3F TEL.077-564-5201 FAX.077-569-5692	栗東市商工会 〒520-3047 栗東市手原3-1-25 TEL.077-552-0661 FAX.077-553-5263	守山商工会議所 〒524-0021 守山市吉身3-11-43 TEL.077-582-2425 FAX.077-582-1551	野洲市商工会 〒520-2423 野洲市西河原2400 TEL.077-589-4880 FAX.077-589-5380
--	---	---	--

主催: 湖南四市あきんど連絡会 後援: 草津市・栗東市・守山市・野洲市 湖南四市まちゼミ ホームページ

1 健幸お灸教室 はじめてでも簡単に自分でできるお灸のやり方、ツボの探し方、東洋医学とお灸に関する知識が楽しく学べます。温かく気持ちいセルフレアで健康生活を始めてみましょう。 11/ 3(日) 15:00~16:30 11/ 4(月) 10:00~11:30 会場/鍼灸施術所 誠療庵 講師/山本 隆一 山本 隆二 教材費/500円 持ち物/心下ろしびざり下がり出しやすい服装 定員/1講座あたり5名 ☎077-584-5289 受付時間 (定休日を除く) 9:00~12:00/15:00~18:00	2 健康マージャン入門・実践体験会 【お酒を飲まない、タバコを吸わない、お金を賭けない】健康マージャンの体験会です。1日講座~2日講座まであります。6日講座~20日講座~アガリ役がわかる方 11/ 1(金) 10:15~11:45 11/ 6(水) 10:15~11:45 11/20(水) 10:15~11:45 会場/わくわく健康まーじゃん教室 講師/石本 彰・石本恵津子 持ち物/筆記用具 定員/8名 ☎kanchando7517@outlook.jp ☎090-3840-7517 受付時間 10:00~16:00	3 チャレンジ!! エステスクール 興味はあるけど、できるかな...?思い切って一度挑戦してみませんか?自分磨きにもピッタリ!楽しく美容法を身につけよう! 11月中随時開催 平日10:00~17:00 (1日あたり30分から1時間程度 (日時は事前にご相談ください)) 会場/POLA 草津店 教材費/500円(化粧品、洗顔、マスカラクリーム) 対象/18歳以上 女性 ☎077-567-1124 LINEからの受付も可 受付時間 平日10:00~17:30	4 たかが便秘されど便秘 健康な腸内環境 便秘が慢性化するると様々な病気の原因となります。便秘しやすい体質を改善しましょう。腸内の菌にこだわった宿便をすっきり。 11/ 9(土) 11:00~18:00 11/23(土) 11:00~18:00 11/30(土) 11:00~18:00 会場/健康相談にここご堂 講師/山本 康博 定員/1講座あたり3名 ☎yamamoto@niko2do.com ☎077-562-1165 受付時間 10:00~18:00
--	---	---	---

5 体のゆがみ個別相談会【無料】 カイロプラクティックは骨の歪みの専門です。AI姿勢画像診断にて姿勢を分析し体の不調と照らし合わせながらまずは、ご自身の体のゆがみを知ってもらうきっかけになればと思います。 11/5(火)・6(水)・11(月) 15(金)・16(土)・21(木) ①8:00 ②9:00 ③10:00 ④11:00 ⑤12:00 ⑥13:00 ⑦14:00 ⑧15:00 ⑨16:00 ⑩17:00 会場/FUJICO BASE 講師/山田 智子 持ち物/動きやすい服装 定員/各時間予約制 対象/小学生以上 ☎077-598-6423 受付時間 8:00~17:00	6 腸活: 免疫とダイエット 【お酒を飲まない、タバコを吸わない、お金を賭けない】健康マージャンの体験会です。1日講座~2日講座まであります。6日講座~20日講座~アガリ役がわかる方 11/ 7(木) 13:00~14:00 11/ 7(木) 15:00~16:00 会場/マルワ漢方 講師/平山 和之 定員/各5名 ☎077-564-3511 受付時間 10:00~17:30	7 品格のある美文字講座 【究極の品格は手書き文字から】今の時代こそ、美しく正しい手書き文字を身につけませんか。基本から学びます。 11/ 5(火) 14:00~15:00 11/ 5(火) 15:00~16:00 会場/草津市立キリ工草津(草津市 大道2-135)203号室 講師/奥田 芝翠 教材費/1,000円(お茶、練習用紙) 定員/1講座あたり10名 ☎090-6731-8606 受付時間 10:00~15:00	8 ソニーのデジタル一眼カメラ (α(アルファ)) 体験会 ソニーのα(アルファ)のデジタル一眼カメラα(a)を使ってテーブルフォトの体験をしていただくことができます。 11/23(土) 13:00~17:00 11/24(日) 13:00~17:00 会場/ウダカデン 講師/外田 竜也 所要時間/30分~1時間程度 使用機材/α7CR、α7C II ☎077-562-6500 受付時間 10:00~18:00
--	--	--	---

9 姿勢と健康 姿勢が良いと見た目美しだけでなく、心も体も健康です。姿勢に関する基礎知識のお話です。(ご希望の方は姿勢調整の体験をしていただけます) 11/7(木)・11/14(木) 11/9(土)・11/30(土) 各日とも 13:30~14:30 会場/KCSセンター 草津院 講師/岩本 正則 教材費/2,000円(生地、あん、馬、ほか) 持ち物/エプロン・三角巾 定員/1講座あたり20名 または10組 対象/小/中学生は保護者の方と一緒に参加してください。 ☎077-569-5202 受付時間 10:00~18:00	10 いちご大福の手作り体験講座 うばがもちや冬の一番人気商品「いちご大福」の手作り工程を体験頂きます。ご自身で包んだいちご大福はお土産としてお持ち帰り頂きます。 11/16(土) 10:00~11:30 会場/お菓子屋うばがもちや本店 講師/岩本 正則 教材費/2,000円(生地、あん、馬、ほか) 持ち物/エプロン・三角巾 定員/1講座あたり20名 または10組 対象/小/中学生は保護者の方と一緒に参加してください。 ☎077-564-4649 受付時間 9:00~17:00	11 エンディングノートを書いてみよう 残された家族へのプレゼント、エンディングノートを書いてみましょう。ご自身のこれからの生き方も明確になります。 11/6(水) ①10:00~11:30 ②13:00~14:30 ③18:30~20:00 11/9(土) ①10:00~11:30 会場/ローレルコート草津 草津市浪川11-1-30 講師/橋口 美紀 教材費/500円(エンディングノート) 持ち物/筆記用具 定員/4名 ☎reforce.miki@gmail.com 受付時間 10:00~15:00	12 おいしい新米(試食、炊き方、お米の選び方) 五つ星お米マイスターによるお米のお話。おいしいお米の選び方、炊き方をお伝えします。新米の試食もあつ。 11/ 1(金) 10:00~12:00 11/15(金) 10:00~12:00 11/22(金) 10:00~12:00 会場/クロスアベニュー 商業施設2F会議室 講師/南井 孝一 教材費/200円 持ち物/筆記用具 定員/1講座あたり10名 ☎0120-093-288 受付時間 9:00~18:00
--	---	---	---

「お店の人が教えてくれる!」まちゼミ 2024 草津 栗東 守山 野洲 湖南四市まちゼミ ホームページ

13 ほかほかあつあつのパンを食べる会 (しあわせのひととき) オープンから出来たあつあつパンを食べて頂き、おいしさを実感していただくイベントです。 11/4(月) 11:00~12:30 11/11(月) 11:00~12:30 11/25(月) 11:00~12:30

14 数字で見る「健康」体験 ダイエット、姿勢(巻き肩、反り腰、O脚、猫背)、不定愁訴にお悩みの方にカウンセリングとInBody測定のご提供。お好きなプロテンドリンク付き。 木曜日・日曜日 9:00~21:00

15 ゴルフスイング勉強会 ゴルフスイング練習サポート 11/18(月) 10:30~11:30 11/25(月) 10:30~11:30

16 冬のお出かけメイクレッスン トーンアップの秘訣[W洗顔]レッスンのあと、この秋新発「メイクチュール」で私のキレイを磨きましょう! 11/10(日) 14:00~15:30 11/11(月) 10:00~11:30 11/13(水) 10:00~11:30

17 10年たっても、身体、見た目、今より若いために その不満から脱却しませんか?誰でもご参加下さいませ! 11/30(土) 10:00~11:30 11/30(土) 13:00~14:30 11/30(土) 15:00~16:30

18 歌って踊ろう「青春ポップス」 「青春時代」の「恋のバカンス」など青春時代の名曲を、映像に合わせて歌って踊ります。 11/18(月) 10:30~12:00

19 痩せるための姿勢と歩き方の講座 ご自身の姿勢や歩き方を見直してみませんか? 11/6(水) 10:00~11:00 11/12(水) 10:00~11:00

20 世界のおもちゃで遊ぼう 11月2日、9日 カードゲーム、ボードゲームで遊ぼう (3才~のおみさんとお親、大人の方対象) 11/2(土)・9(土)・16(土) 11:00~12:00 @13:00~14:00

21 yesをイエストと発音していませんか? 英語発音を聞いて覚えていませんか?日本語発音を停止できますか? 11/3(日) 14:00~20:20 11/9(土) 18:00~20:30 11/17(日) 14:00~20:30

22 しめ縄リースワークショップ お正月の準備を少しづつ始める季節! 11/4(月)・11/11(月) 11/18(月) 17:30~19:00

23 無料でフランダースを体験しよう! 昨年開校したばかりのアウトホームはフラスクールです。 11/4(月)・11/11(月) 11/18(月) 17:30~19:00

24 相続・相続税の基礎の基礎 誰もが理解しづらい相続や相続税の基礎知識をわかりやすく解説いたします。 11/2(土) 10:00~12:00 11/3(日) 10:00~12:00 11/4(月) 10:00~12:00

25 尿もれゼロ! ！特別レッスン 国家資格保有者の身体の専門家と学が骨盤底筋群エクササイズ尿もれ予防を始めましょう。 11/7(木)・11/12(火) 11/21(水) 10:30~11:30 @13:00~14:00

26 アニメ・ゲーム(好き)を仕事に! コミケ出展への流れや、ゲーム配信を、どうやって仕事に出来るのか悩んでいる人や興味がある人に簡単に説明をします。 11/3(日) 10:00~11:00 11/10(日) 10:00~11:00 11/17(日) 10:00~11:00

27 滋賀・栗東でベイスターズを熱く語る 日頃ベイスターズの事を話したくても話す仲間がない...。ベイスターズファンの店主がベイスターズ仲間と共にあなたのベイスターズ愛を分かち合います。 11/25(月) 18:30~21:00

28 「肥満と健康」「リンパドレナージュって?」 肥満と生活習慣病。ダイエットの必要性。その関わるドレナージュの効果とは? 11/6(水) 10:00~12:00 11/10(日) 10:00~12:00 11/13(水) 10:00~12:00

29 ~らっとうりうるハリ肌~ 目指す肌はうるおいに満ちハリのあるツヤやかな「水光肌」。お肌のしみを描いてあげる必要が重要な肌をケアしてあげたい! 11/10(日) 14:00~15:00 11/13(水) 10:00~11:00 11/13(水) 14:00~15:00

30 親子で体操あそび とび箱に登ったり、数輪にのり下がったり、平均台を渡ったり、フープマットで持ち上がり、思いっきりからだを動かしてみませんか。 11/18(月) 11:00~11:50

31 一度、最高級の掛・敷・枕を体験しませんか? ねむりに不安なおもちの方、睡眠アドバイザーにご相談に応じます。ご予約をお願いします。 11/21(木)・11/22(金) 11/23(土)・11/24(日) 11/25(月)・11/26(火) 各日とも10:00~17:00

32 税の無料相談 (相続税・遺言・消費税・税務調査等) 相続税、遺言、消費税やボイス、税務調査等、税について一人で悩んでいませんか。 11/6(水) 9:30~10:15 @10:30~11:15 11/10(日) 10:00~11:00 11/13(水) 10:00~11:00

33 手ぶらでOK! 1日ワンコイン体験 マシンレーニングやヨガレッスン、スミニングなど多彩な体験コースを持ち物いらずで体験していただけます。 11/11(月)~15(金) 10:30~21:30(木曜日を除く) 11/16(土) 10:30~19:30

34 転倒防止や姿勢改善になるリンパフィット体験 左右の足のバランス、歩き方や癖などを見て元の位置に戻すお手伝いをさせていただきます。 11/7(木) 10:00~16:00 11/12(火) 10:00~16:00 11/22(金) 10:00~16:00

35 お金の不安をなくしませんか? 何歳になっても、お金の不安が払えない...。なんて、思っていないか?不安になるのは、情報が足りないからなんです。 11/6(水) 11/12(火) 10:00~11:00 11/12(火) 10:00~11:00

36 カラダとお口の健康チェック 体組成測定(筋肉・体脂肪率等)と咀嚼力チェックを行い、健診機関の専門スタッフが結果に基づいたアドバイスを実施します。 11/18(月) 13:30~14:30 11/18(月) 15:00~16:00

37 自分で痩せられないけど本気で痩せたい 正しい食べ過ぎを減らし、食事を減らしているのに体重が減らない理由をお伝えし、ダイエットが成功できるように導きます。 11/1(金)~11/30(土) 各日とも9:30~20:00

38 表装製(きれ)でうちわをデコレーション! 掛軸用の製(きれ)を使って、来週に向けてオリジナルのうちわを作ってみませんか。 11/7(木) 14:00~16:00 11/10(日) 14:00~16:00

39 去年、絶賛人気だった美容針を今年もやりませう! 美容針の即効性と効果を知っていたら、30本の美容針施術を受けていただき、効果を実感していただけます。 期間中 8:00~11:00 (最終受付) (11/1~30日を除く)

32 税の無料相談 (相続税・遺言・消費税・税務調査等) 相続税、遺言、消費税やボイス、税務調査等、税について一人で悩んでいませんか。 11/6(水) 9:30~10:15 @10:30~11:15 11/10(日) 10:00~11:00 11/13(水) 10:00~11:00

33 手ぶらでOK! 1日ワンコイン体験 マシンレーニングやヨガレッスン、スミニングなど多彩な体験コースを持ち物いらずで体験していただけます。 11/11(月)~15(金) 10:30~21:30(木曜日を除く) 11/16(土) 10:30~19:30

34 転倒防止や姿勢改善になるリンパフィット体験 左右の足のバランス、歩き方や癖などを見て元の位置に戻すお手伝いをさせていただきます。 11/7(木) 10:00~16:00 11/12(火) 10:00~16:00 11/22(金) 10:00~16:00

35 お金の不安をなくしませんか? 何歳になっても、お金の不安が払えない...。なんて、思っていないか?不安になるのは、情報が足りないからなんです。 11/6(水) 11/12(火) 10:00~11:00 11/12(火) 10:00~11:00

36 カラダとお口の健康チェック 体組成測定(筋肉・体脂肪率等)と咀嚼力チェックを行い、健診機関の専門スタッフが結果に基づいたアドバイスを実施します。 11/18(月) 13:30~14:30 11/18(月) 15:00~16:00

37 自分で痩せられないけど本気で痩せたい 正しい食べ過ぎを減らし、食事を減らしているのに体重が減らない理由をお伝えし、ダイエットが成功できるように導きます。 11/1(金)~11/30(土) 各日とも9:30~20:00

38 表装製(きれ)でうちわをデコレーション! 掛軸用の製(きれ)を使って、来週に向けてオリジナルのうちわを作ってみませんか。 11/7(木) 14:00~16:00 11/10(日) 14:00~16:00

39 去年、絶賛人気だった美容針を今年もやりませう! 美容針の即効性と効果を知っていたら、30本の美容針施術を受けていただき、効果を実感していただけます。 期間中 8:00~11:00 (最終受付) (11/1~30日を除く)

40 脳フォトリバイオモジュレーションの体験会 脳が喜ぶ光を充てよう。(滋賀県柳川町) 頭にヴィーライトを適用し、光(プルプ波やガム波)を20分間充ててリライニングシートで休んでもらいます。 11/1(金) 13:00~17:00 11/4(月) 13:00~17:00 11/24(日) 10:00~17:00

41 素敵にお花と付き合う方法 初歩的なフラワーアレンジメントを作りながら、日々の生活の中で花や緑とより上手く、楽しく付き合おうを伝えます。 11/2(土) 13:00~15:00 11/9(日) 13:00~15:00

42 ふわふわフレンチトースト体験 11月で8周年を迎えるフレンチトースト専門店、自慢のフレンチトーストを知って頂く。 11/4(月) 10:00~11:30 11/5(火) 10:00~11:30 11/6(水) 10:00~11:30

43 「雑貨のお店こねこ」で学ぼう! 個性学! まずは自分の個性を知る。自分の個性を認め、自分を愛することで他の人にも良い影響を与える。 11/9(土) 11/13(水) 10:00~12:00 @13:30~15:30

44 ドライヘッドスパ20分体験 ドライヘッドスパの説明(約30分)とドライヘッドスパ体験(約20分)を予定しています。 11/1(金)~11/30(土) 各日とも10:00~19:00

45 ワンコイントレーニング体験 トレーニングジムでの筋力トレーニングやエアロビクス、ヨガ等体験して頂けます。 11/22(金) 8:00~23:00 11/23(土) 8:00~23:00 11/24(日) 10:00~20:00

46 世界にひとつだけのクリスマスオーナメント作り 初めてのでも簡単に作れるクリスマスオーナメント作り。 11/16(土) 10:00~15:00

47 誰もが楽しめる多肉植物の寄せ植え教室 見た目が可愛い多肉植物、見るだけで癒されます。 11/22(金)・11/23(土) 10:30~12:00 @14:00~15:30

48 オリジナルTシャツやマグカップを作ろう! 自分で描いた絵や文字をTシャツの昇華プリントでTシャツやマグカップにプリントしよう! 11/1(金)~11/17(日) 10:00~18:00

49 ロボットのプログラミングを体験しよう! ロボット・プログラミングを学ぶロボット博士養成講座の体験会です。 11/1(金)~11/17(日) 10:00~18:00

50 卓球の基礎を学んでみよう! 卓球の基礎的なフォームを学んでラリーを続けよう! 11/4(月) 13:00~14:00 11/15(金) 13:00~14:00

51 にじみ染技法でTシャツを染めませんか! 江戸時代から続くお餅屋さんの体験教室です。 11/17(日) 10:30~12:30 @13:30~15:30

52 季節の寄せ植え教室 季節に応じた寄せ植えの作り方、コツを教えます。 11/25(月) 10:00~12:00 11/29(金) 14:00~16:00

53 お顔のシェービング講座 眉毛カットやメイクレッスンを行います。 11/6(水) 10:00~20:00 11/13(水) 10:00~20:00 11/20(水) 10:00~20:00

54 楽器を弾いてみよう! はじめてでも楽しめる楽器体験! 好きな曲を弾いてみませんか? 11/29(金) 10:00~18:00 11/30(土) 10:00~18:00

55 スポーツバイクのチューブ交換(メンテナンス講座) 自転車で行ける所まで行けるのがバイクの魅力! 11/9(土) 15:00~

56 AI姿勢分析 骨盤調整体験 骨盤の歪みから、肩こり・頭痛・不眠などの症状に繋がることがあります。 11/4(月)~16(土) 11/10(日)~16(土) 11/18(月)~20(水) 各日とも10時~18時(約60分)

57 家族の姿勢を改善する親子姿勢教室! 体や姿勢の事を学び、正しいケアが出来るようになります。 11/3(日) 午前10:00~12:00 午後14:00~16:00

58 介護アロマレクリエーション講座 「香る!レプリント」や「ハーブせっけん作り」など、介護施設で喜ばれるアロマを使ったレクリエーション体験! 11/10(日) 10:00~12:00

59 はじめての韓国語レッスン! 楽しい韓国! 韓国旅行で使えるフレーズを学んでみましょう。 11/11(月) 10:00~11:20 11/16(土) 11:00~12:30

56 AI姿勢分析 骨盤調整体験 骨盤の歪みから、肩こり・頭痛・不眠などの症状に繋がることがあります。 11/4(月)~16(土) 11/10(日)~16(土) 11/18(月)~20(水) 各日とも10時~18時(約60分)

57 家族の姿勢を改善する親子姿勢教室! 体や姿勢の事を学び、正しいケアが出来るようになります。 11/3(日) 午前10:00~12:00 午後14:00~16:00

58 介護アロマレクリエーション講座 「香る!レプリント」や「ハーブせっけん作り」など、介護施設で喜ばれるアロマを使ったレクリエーション体験! 11/10(日) 10:00~12:00

59 はじめての韓国語レッスン! 楽しい韓国! 韓国旅行で使えるフレーズを学んでみましょう。 11/11(月) 10:00~11:20 11/16(土) 11:00~12:30