

美容・健康

体や健康、きれいについての講座です

学ぶ

新しい発見や知識を学ぶ講座です

作る・食べる

作ったり、食べたりを体験する講座です

1 ビルケンフィッターが伝授する足腰の健康

クラージュ
寿町3丁目1-20
12月 1日 13:30~14:30
12月 2日 13:30~14:30
12月 3日 13:30~14:30

ドイツの健康靴、ビルケンシュトック・フィッターの資格を持つスタッフが足の健康や靴の機能について伝授します。ビルケンファンの方も大歓迎!

【会場】クラージュ 【材料費】0円 【定員】6名
【講師】樋口真奈美

申込 TEL.025-757-8636 [受付10:00~19:00/休:水曜日]

2 「男をあげる!」眉毛とヒゲの整え講座

床屋 なおい
本町1丁目下403
12月 4日 19:30~20:30
12月 9日 19:30~20:30
12月 19日 19:30~20:30

眉毛を整えることで、見た目を好印象にさせ、仕事もプライベートもポジティブになります。お顔に似合う眉毛やヒゲの形をお教えします!

【会場】床屋 なおい 【材料費】0円 【定員】3名
【講師】直井政和 【対象】学生~(男性)

申込 TEL.025-752-3401 [受付8:00~19:00/休:月・第1火・第3日曜日]

15 ひとりできるもん 楽々ホームページ更新

トラストラボ練
高田町1丁目164-2
12月 5日 15:00~16:00
12月 5日 19:00~20:00
12月 6日 14:00~15:00

無料フェイスブック企業頁を作成してホームページに組み込みます。あとは楽しい記事投稿の練習をしましょう。会社のホームページが生き返りますよ。

【会場】トラストラボ練 【材料費】0円 【講師】山本真麻・河合里美
【定員】2名 【対象】自社サイトの更新が上手くできていない企業様対象
【持ち物】フェイスブックを更新するスマホ又はPC、会社ホームページのFTP情報

申込 TEL.025-761-7858 携帯.080-4350-2588 [受付9:00~18:00/休:土・日・祝日]

16 クアッドコプターを飛ばして電気を学ぼう

株式会社 練キジマ
駅通り
12月 6日 10:00~11:00
12月 7日 10:00~11:00
12月 13日 10:00~11:00

ラジコンのおもちゃ(クアッドコプター)の室内飛行の実演と電気の上手な使い方のお話し。

【会場】練キジマ 【材料費】0円 【定員】5名
【講師】黒木紳一郎
【対象】小・中学生及び親、クアッドコプターに関心のある方。

申込 TEL.025-752-2478 [受付9:00~17:00/休:日曜日]

17 教科書に書いてない近現代史入門

美佐伝 四日町ショールーム
四日町新田222-5
12月 2日 18:30~19:30 12月 12日 14:00~15:00
12月 14日 13:30~14:30 12月 17日 18:30~19:30
12月 20日 10:30~11:30

私が小学6年生の時、先生がこれは教科書に書いていないんだけど、と話してくれた近代史がとて印象深く自分の海外経験も交えてわかり易くお話しします。

【会場】美佐伝 四日町ショールーム 【材料費】0円
【定員】8名 【講師】大嶋太郎

申込 TEL.025-757-9191 [受付8:00~17:30/休:日・第2第4土曜日]

3 楽しくキビしいキックボクシング体験

キックボクシングARUNGYM(アルンジム)
本町2丁目・ふらっとステーション
12月 5日 18:30~19:30
12月 8日 18:30~19:30
12月 12日 18:30~19:30
12月 15日 18:30~19:30

ボクササイズではない、元プロ選手が教えるキックボクシングを体験してみませんか?キックミットを打ってストレスとくびれを解消しましょう!

【会場】本町2丁目・ふらっとステーション
【材料費】0円 【定員】6名 【講師】児玉正晴
【対象】高校生以上 【持ち物】飲み物、タオル、着替え、軍手

申込 TEL.080-5485-3601 [受付9:00~19:30]

4 1日たったの3分!大人の目のトレーニング

めがね工房ハトヤ
駅通り
12月 12日 19:00~19:50
12月 19日 19:00~19:50

「目の運動」をすれば、あなたの脳は変わります。勉強も仕事もどんどん楽しくなる中高生から大人まで、簡単にできる目のトレーニング。

【会場】めがね工房ハトヤ
【材料費】0円 【定員】3名 【講師】羽鳥高史

申込 TEL.025-757-9397 [受付9:00~19:00/休:日曜日]

5 たかが水、されど水。健康に良い水とは?

美佐伝 四日町ショールーム
四日町新田222-5
12月 1日 14:00~15:00 12月 4日 18:30~19:30
12月 6日 10:30~11:30 12月 10日 10:30~11:30
12月 14日 10:30~11:30

数ある浄水器・整水器・ミネラルウォーター・還元水素水など、それぞれの違いや水についての不思議な話をおもしろい実験を交えてわかりやすく解説。

【会場】美佐伝 四日町ショールーム 【材料費】0円
【定員】8名 【講師】大嶋太郎

申込 TEL.025-757-9191 [受付8:00~17:30/休:日・第2第4土曜日]

18 自分でできる水まわり修理・メンテナンス

美佐伝 四日町ショールーム
四日町新田222-5
12月 9日 18:30~19:30
12月 13日 10:30~11:30
12月 15日 14:00~15:00

簡単な水まわりの修理やメンテナンス、お手入れ方法等。また水まわりだけに限らず住宅設備について疑問点など何でも聞いて下さい。体験型ゼミです。

【会場】美佐伝 四日町ショールーム 【材料費】0円
【定員】6名 【講師】大嶋太郎
【持ち物】白く曇った鏡など、直したいものがあればお持ち下さい。

申込 TEL.025-757-9191 [受付8:00~17:30/休:日・第2第4土曜日]

19 オリジナルパワーストーンプレスづくり

朝日堂
本町1丁目
12月 9日 10:30~11:30

生年月日から割り出す貴方のラッキーカラーで、その色の持つ意味をお話ししながら、貴方にピッタリのお守りプレスをお作りいただけます。

【会場】朝日堂 【材料費】2,000円 【定員】6名
【講師】古澤理恵

申込 TEL.025-757-3311 [受付10:00~18:00/無休]

20 冠婚葬祭ジュエリーのマナー講座

朝日堂
本町1丁目
12月 2日 10:30~11:30
12月 16日 10:30~11:30

今までなかなか聞けなかった冠婚葬祭でのジュエリーの知識や常識が盛りだくさんです。冠婚葬祭に大活躍の真珠のコーディネイトもご紹介。

【会場】朝日堂 【材料費】0円 【定員】4名
【講師】太田京子 【対象】女性

申込 TEL.025-757-3311 [受付10:00~18:00/無休]

6 タオルソムリエが教えるタオル講座

衣料のかみしん
新座甲883-2
12月 4日 15:00~16:00
12月 6日 16:00~17:00
12月 11日 15:00~16:00

十日町市唯一の公認タオルソムリエによるタオルについての講座です。取扱方法やさまざまなタオルに実際に触れる体験をします。

【会場】衣料のかみしん 【材料費】0円
【定員】6名または3組 【講師】榎熊秀行

申込 TEL.025-752-2706 [受付9:00~18:00/不定休]

7 詩吟流発声講座

衣料のかみしん
新座甲883-2
12月 6日 17:30~18:30
12月 8日 17:30~18:30
12月 19日 17:30~18:30

詩吟師範が教える発声講座。今まで自分が出したことのないような声を出して、ストレス発散・自己解放。歌を歌うことや人前での発表にも役立ちます。

【会場】衣料のかみしん 【材料費】0円
【定員】8名または4組 【講師】榎熊勸風(秀行)

申込 TEL.025-752-2706 [受付9:00~18:00/不定休]

8 10歳若返る!? かもしれないメイク講座

衣料のかみしん
新座甲883-2
12月 4日 14:00~15:00
12月 6日 15:00~16:00
12月 11日 14:00~15:00

化粧品販売40年以上の専門家が教えるメイク講座。60歳以上の方を特みにてきた経験から若く見えるコツを教えます。

【会場】衣料のかみしん 【材料費】0円
【定員】5名または2組 【講師】榎熊ミヤ子 【対象】女性

申込 TEL.025-752-2706 [受付9:00~18:00/不定休]

21 縁起物☆ふくろう(不苦労)を作ろう!(紙粘土細工)

株式会社印刷所
本町3丁目
12月 8日 10:00~11:00
12月 15日 10:00~11:00

縁起がいいとされるふくろうを紙粘土で卵の殻を使って一緒に楽しく作ってみませんか?

【会場】株式会社印刷所 【材料費】0円 【定員】5名
【講師】石沢恵美

申込 TEL.025-752-2030 [受付9:00~18:00/無休]

22 おいしいお茶のいれ方

みさ伝 本店
高田町6丁目 妻有ショッピングセンター内
12月 4日 11:00~12:00
12月 3日 11:00~12:00
12月 11日 14:00~15:00
12月 19日 18:00~19:00

煎茶・ほうじ茶・玄米茶などいろいろなお茶のおいしいいれ方をご試飲いただきながらご紹介いたします。

【会場】みさ伝 本店 【材料費】0円 【定員】4名
【講師】二瓶ユキ子

申込 TEL.025-752-0070 [受付9:30~19:00/無休]

23 ビーズで作る手作りメガネチェーン・初級編

メガネ・補聴器のミヤコヤ
高田町6丁目 妻有ショッピングセンター内
12月 3日 10:30~12:00 12月 8日 14:00~15:30
12月 12日 10:30~12:00 12月 16日 14:00~15:30
12月 18日 10:30~12:00

ビーズを使って簡単なメガネチェーンを作ってみませんか?作ったチェーンでおしゃれを楽しみましょう!

【会場】メガネ・補聴器のミヤコヤ 【材料費】800円
【定員】3名 【講師】高橋雅人
【持ち物】メガネチェーンを取り付けたいメガネ

申込 TEL.025-752-0177 [受付10:00~19:00/無休]

9 友禅染を知ろう! こうして着物は作られる

きもの絵巻館
寿町3-2-15
12月 16日 14:00~15:30

江戸時代に宮崎友禅が始めたといわれる友禅染。友禅染の製造現場を見学し、簡単な体験もして頂きながら、着物への理解を深めていただきます。

【会場】きもの絵巻館・工場 【材料費】0円 【定員】10名
【講師】吉澤政敏 他

申込 TEL.025-757-9529 [受付9:30~18:00/休:月曜日]

10 初心者のための万年筆講座

株式会社 滝沢印刷
本町2丁目
12月 3日 14:00~14:30
12月 4日 11:00~11:30
12月 4日 14:00~14:30

組立式の万年筆をつくりながら、万年筆の仕組みや歴史について学びます。いろいろなペン先のため書きもできます。組立てた万年筆はお持ち帰り頂きます。

【会場】株式会社 滝沢印刷 【材料費】500円 【定員】4名
【講師】滝沢重雄

申込 TEL.025-757-2191 [受付9:00~19:00/不定休]

11 気持ちが伝わるラッピング

みさ伝 本店
本町4丁目
12月 1日 11:00~12:00
12月 9日 14:00~15:00
12月 18日 18:00~19:00

包装の仕方、リボンの結び方、ちょっとしたコツできれいにできます。心を込めたプレゼントを自分でラッピングできたら素敵ですね!!

【会場】みさ伝 本店 【材料費】0円 【定員】4名
【講師】上村 純 【持ち物】ハサミ、カッターナイフ

申込 TEL.025-752-0070 [受付9:30~19:00/無休]

24 デコレーションケーキのきれいな切り方講座

お菓子処 木村屋駅通り本店
駅通り
12月 4日 14:30~15:30
12月 5日 14:30~15:30

クリスマスケーキやバースディケーキを自宅の包丁で上手に切る方法をお教えします。(写真は残念な例です)

【会場】お菓子処 木村屋駅通り本店 【材料費】500円
【定員】4名 【講師】関口純夫
【対象】子育て世代の主婦の方 【持ち物】エプロン(無くても可)

申込 TEL.025-752-2280 [受付10:00~17:00/休:元旦]

25 お花を楽しんで下さい

左久良農園
駅通り
12月 5日 14:00~15:00
12月 18日 14:00~15:00

お花を楽しんで活けること。活けたお花に對し喜ぶこと。自分のセンスの良さに拍子して一番の喜びを!

【会場】左久良農園 【材料費】500円 【定員】2~3名
【講師】覚張八重子

申込 TEL.025-752-2441 [受付8:00~19:00/無休]

26 ワインってわからないモノ?

南宮幸酒店
昭和町1丁目179-1
12月 4日 14:00~15:00

「ワインってよくわからないんだよねー」そんな言葉を聞かれます。わからなくても楽しい、わかればもっと楽しい、そんなワインの楽しみ方のお話し。

【会場】南宮幸酒店 【材料費】0円 【定員】5名
【講師】柳 憲治 【対象】20歳以上

申込 TEL.025-752-2558 [受付10:00~19:00/不定休]

12 切れ味復活! 包丁砥ぎ講座

みさ伝 本店
本町4丁目
12月 4日 10:30~11:30
12月 12日 10:30~11:30
12月 16日 14:30~15:30

包丁の砥ぎ方が分からない。砥いでみたいが分からない。この講座で砥ぎ方を習得してみませんか?日頃お使いの包丁をご持参下さい。

【会場】みさ伝 本店 【材料費】0円 【定員】5名
【講師】齋木正之
【持ち物】お使いの包丁(かま型・菜切牛刀・ペティナイフどれか1本)

申込 TEL.025-752-0070 [受付9:30~19:00/無休]

13 のし袋の選び方・書き方

みさ伝 本店
本町4丁目
12月 2日 11:00~12:00
12月 8日 14:00~15:00
12月 17日 18:00~19:00

慶事・弔事のにし袋の表書きや種類にも、時と場合にあわせた礼儀があります。いざという時に覚えておきたい知識をご紹介します。

【会場】みさ伝 本店 【材料費】0円 【定員】4名
【講師】根津正己

申込 TEL.025-752-0070 [受付9:30~19:00/無休]

14 東京ディズニーランド攻略法 ~入門編~

共立観光練
駅通り
12月 5日 17:00~18:00
12月 13日 14:00~15:00
12月 17日 11:00~12:00

いつか空いているの?並ばず効率よく回る方法は?おすすめのアトラクションは?などのギモンにお答えします。少しの予習で楽しさ2倍!

【会場】共立観光練 【材料費】0円 【定員】4名
【講師】小林 茜
【対象】東京ディズニーランド来園歴3回以下の方

申込 TEL.025-752-4128 [受付9:00~18:00土曜は17:00迄/休:日・祝日]

27 冬の楽しみ燗酒研究会

南宮幸酒店
昭和町1丁目179-1
12月 9日 14:00~15:00

寒くなると飲みたくなる燗酒。どうせ飲むならおいしく飲みたいと思いませんか?色々な燗の仕方を試しながらおいしく飲む方法を探します。

【会場】南宮幸酒店 【材料費】0円 【定員】5名
【講師】高橋和幸 【対象】20歳以上

申込 TEL.025-752-2558 [受付10:00~19:00/不定休]

28 虫歯予防にチーズが良いて知っていますか?

南宮幸酒店
昭和町1丁目179-1
12月 10日 14:00~15:00

白カビ・青カビ・ヤギチーズなど、基本的なチーズの種類やチーズの持つ虫歯予防などの健康パワーを試食しながらご紹介いたします。

【会場】南宮幸酒店 【材料費】0円 【定員】5名
【講師】小川亮子

申込 TEL.025-752-2558 [受付10:00~19:00/不定休]

