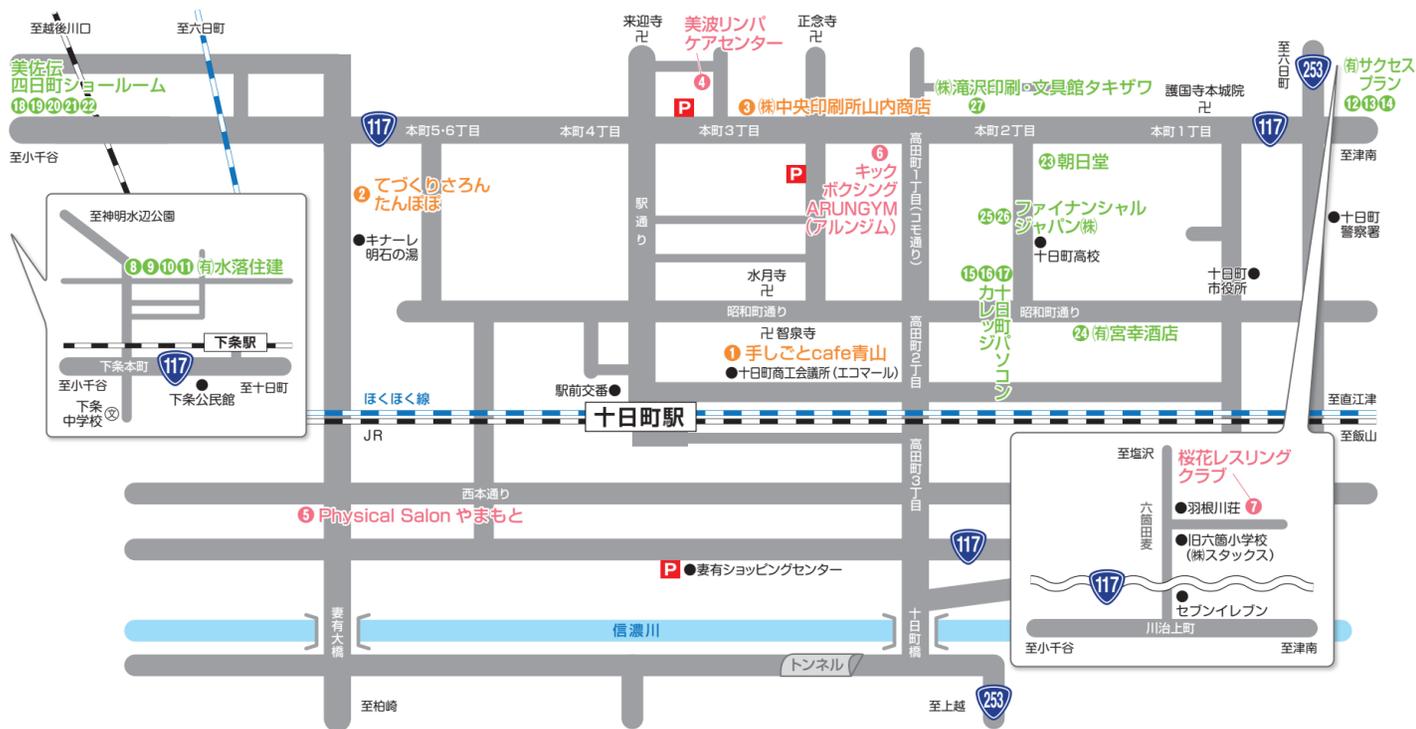


とおかまちゼミ開催店MAP



とおかまちゼミ スケジュールカレンダー 11・12月

日	月	火	水	木	金	土
					11/15 2 5	16 5 9 19
17 24	18 1	19 18 21	20 1	21 22 23	22	23 3 10 17 25 26
24 4	25	26 13	27 6 26	28 8	29 2 5	30 5 12 25 26
12/1	2	3 1 15 22	4 3 7 14 25	5 1	6	7 11 18
8 27	9	10	11 20	12	13	14 16



まちゼミ 第11回 得する街のゼミナール とおかまちゼミ

開催期間 11月15日(金)~12月14日(土)

11月9日(土)受講受付スタート!

受講者
大募集!

受講料無料

- 内容によって材料費がかかるものもあります。材料費は講座当日に各店でお支払いください。
- 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了承ください。

「まちゼミ」とは?

お店の人が講師となって専門店ならではの知識や情報、コツを無料で教える少人数制のミニ講座です。
安心して受講していただくため、お店からの販売は一切ありません!

お申込の手順

① 選ぶ

チラシの内容をよく見て講座をお選びください。

② 申込

まちゼミ申込です。受けたい講座のお店へ直接電話でお申込ください。と声をかけてください。受講内容や持ち物、材料費などの詳細も各店へお気軽にお問い合わせください。

③ 当日

時間、場所をお間違えないようご参加ください。

主催:十日町商工会議所商業部会

後援:十日町市・十日町市商店街連合会・十日町スタンプ協・十日町専門店会協・とおかまち逸品会

お問い合わせ:十日町商工会議所(丸山・蕪木) TEL.025-757-5111 FAX.025-752-6044

作る・食べる

作ったり、食べたりを
体験する講座です

美容・健康

体や健康、きれいに
ついでに講座です

学ぶ

新しい発見や知識を
学ぶ講座です

1 ミニ着物&ティディアづくり

手しごとcafe青山
昭和町3丁目18番地3
11月18日 10:00~11:30
11月20日 10:00~11:30
12月3日 13:00~14:30
12月5日 13:00~14:30

着なくなった衣類を活用してミニ着物やティディアをつくります。コーヒーなどを飲みながら、ゆったりした気分ですし、手しごとを楽しみませんか。

【講師】小林 孝子 【会場】手しごとcafe青山 【持ち物】まち針、縫い針など簡単な縫製用具、いらなくなった衣類 【材料費】実費(いらなくなった衣類がない方の材料費) 【定員】10名

申込 TEL.090-5390-2072
【受付 8:30~20:00/休:不定休】

2 令和2年「干支のねずみ」を作る

てづくりさろん たんぼほ
本町6丁目クロスステーション
11月15日 13:30~15:00
11月29日 13:30~15:00

昔からねずみは、子だくさん、豊作、財力などの象徴。縁起のいい動物とされてきました。簡単に作れる「干支のねずみ」を紹介します。

【講師】阿部 ムツ子 【会場】てづくりさろん たんぼほ 【材料費】0円 【定員】5名

申込 TEL.025-757-9272
【受付 10:00~17:30/休:水曜日】

3 新聞紙で作る簡単エコバッグ作り

株式会社印刷所山内商店
本町3丁目
11月23日 10:30~11:30
12月4日 10:30~11:30

たまりがちな新聞紙や広告などをおしゃれなエコバッグにしてみませんか？

【講師】藤城 亜衣子 【会場】株式会社印刷所山内商店 【持ち物】不要になった新聞紙 【材料費】10円 【定員】4名または2組

申込 TEL.025-757-2030
【受付 9:00~18:00/休:無休】

4 がん治療後のリンパ浮腫とセルフケア

美波リンパケアセンター
水野町363-8
11月24日 13:00~14:30
11月24日 15:00~16:30
11月24日 17:30~19:00

がん治療後、一部の方に発生する「リンパ浮腫」について知り、日々どんなことをしたらいいのか、セルフケアを体験しながら学びましょう。

【講師】中町 みえ 【会場】美波リンパケアセンター 【対象】がん診断を受けた女性(本人又は家族) 【持ち物】弾性着衣(使っている方のみ)・空のペットボトル500ml1本 【材料費】500円(資料代) 【定員】4名 【その他】駐車場はありません

申込 TEL.025-752-5521 ※要留守録
【受付 8:00~17:00/休:不定休】

5 呼吸と姿勢を整えてお腹をへこませよう!

Physical Salon やまもと
西本町2丁目608-1 サンスクエア1F
11月15日 19:00~20:30
11月16日 9:00~10:30
11月29日 19:00~20:30
11月30日 9:00~10:30

前回は油のお話をしました。今回は姿勢と呼吸を整えます。あなた自身にご自分の肉体と向き合ってください。姿勢と呼吸が整うとお腹は凹みます!

【講師】山本 龍太 【会場】Physical Salon やまもと 【対象】姿勢と呼吸を整えてお腹を凹ませたい方 【持ち物】タオル、飲み物 【材料費】500円(資料代) 【定員】6名または3組

申込 TEL.080-5448-9343
【受付 9:00~19:00/休:不定休】

6 楽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220番地
11月27日 19:30~20:20

元プロキックボクサーが教えるキックボクシングを体験してみませんか?初心者大歓迎!みんなでキックボクシングを楽しみましょう!

【講師】児玉 正暁 【会場】キックボクシング ARUNGYM(アルンジム) 【対象】小学校3年生以下は保護者同伴 【持ち物】飲み物、タオル、着替え、軍手、ヨガマット 【材料費】0円 【定員】8名

申込 TEL.025-761-7663 E-mail kick@arungym.com
【受付 9:00~18:00(メールは24時間受付)/休:日曜日・祝日】

7 体を使った簡単なゲームでレスリング体験

桜花レスリングクラブ
丁98番地 旧六箇保育園
12月4日 19:00~20:00

いろいろな体を使ったゲームでレスリングを体験してみませんか?今まで体験したことのない、身体能力がアップするレスリング特有の運動です!

【講師】涌井 篤 【会場】桜花レスリングクラブ 【対象】幼児~小学生 【持ち物】飲み物、タオル、着替え 【材料費】0円 【定員】10名

申込 TEL.080-7901-1460 E-mail ouka@ouka-wrestling.jp
【受付 9:00~18:00/休:火、木、金、日曜日】

8 快適で住みやすい家づくりのコツは収納計画!

南水落住建
下条4丁目836番地
11月28日 13:30~15:00

「家づくりの悩み」の中で上位に入るのが収納。収納を多くつくったのに片付かない...なんてことにならないために収納計画のコツをお伝えします。

【講師】水落 靖生 【会場】南水落住建 【材料費】0円 【定員】10名または5組

申込 TEL.0120-958-508
【受付 8:00~18:00/休:日曜日・祝日】

9 知って良かった! リフォーム前の注意点

南水落住建
下条4丁目836番地
11月16日 13:30~15:00

リフォームをする前に知っておきたい注意点を我が家の大規模リフォーム経験談も交えながらお話しします。新築とリフォームで迷っている方もぜひ!

【講師】水落 靖生 【会場】南水落住建 【材料費】0円 【定員】10名または5組

申込 TEL.0120-958-508
【受付 8:00~18:00/休:日曜日・祝日】

10 土地探しからの家づくり

南水落住建
下条4丁目836番地
11月23日 13:30~15:00

土地探しのコツや建て替え(新築)の知っておきたいメリット・デメリットなどを分かりやすくお話しします。

【講師】水落 靖生 【会場】南水落住建 【材料費】0円 【定員】10名または5組

申込 TEL.0120-958-508
【受付 8:00~18:00/休:日曜日・祝日】

11 活用しよう! 新築・リフォーム優遇制度

南水落住建
下条4丁目836番地
12月7日 13:30~15:00

新築・リフォームにおいても、増税の負担を軽減するために様々な支援策が用意されています。知らずに損をしないために制度を上手に活用しましょう。

【講師】水落 雅士 【会場】南水落住建 【材料費】0円 【定員】10名または5組

申込 TEL.0120-958-508
【受付 8:00~18:00/休:日曜日・祝日】

12 「資格試験」合格チャレンジ講座

南サクセスプラン
山本町1丁目204番地
11月30日 9:30~10:45

各種の資格試験に挑戦中又は挑戦したいと思っている方に、数々の資格を取得した講師が、その資格に合った学習方法を指導して、合格をサポートします。

【講師】池田 隆 【会場】南サクセスプラン 【持ち物】挑戦しているテキスト・問題集をお持ちください 【材料費】0円 【定員】2名

申込 TEL.025-757-2058
【受付 8:30~18:30/休:日曜日】

13 なるほど! 投資信託ガイド&投資の基本講座

南サクセスプラン
山本町1丁目204番地
11月19日 14:00~15:00
11月26日 14:00~15:00

投資信託説明書(交付目録見書)をしっかりと確認・理解しませんか?また、投資信託をはじめる前に知っておきたい「投資の基本」について学べる講座です。

【講師】池田 隆 【会場】南サクセスプラン 【材料費】0円 【定員】3名

申込 TEL.025-752-2058
【受付 8:30~18:30/休:日曜日】

14 人生100年時代の「資産形成」講座

南サクセスプラン
山本町1丁目204番地
12月4日 14:00~15:00

「人生百年時代」と「ゼロ金利時代」「つみたて投資による資産形成」と「ゼロ金利時代の資産運用」を初心者から楽しく学べる「資産づくり講座」

【講師】池田 隆 【会場】南サクセスプラン 【材料費】0円 【定員】3名

申込 TEL.025-757-2058
【受付 8:30~18:30/休:日曜日】

15 世界にひとつだけ 私だけのカレンダー

わくわくパソコン倶楽部(十日町パソコンカレッジ)
昭和町1丁目119番地11
12月3日 13:30~15:00

あなたの大切な写真をカレンダーにしてみませんか?大きくした素敵な思い出を毎日見ながら過ごしませんか。スタッフが心を込めてお手伝いします。

【講師】内山 智恵子 【会場】わくわくパソコン倶楽部(十日町パソコンカレッジ) 【対象】大人 【持ち物】3日前までに、使用したい写真を6枚選んでご持参ください。 【材料費】A3サイズ 1,400円 A4サイズ 1,200円 【定員】8名 【その他】作品は後日引き取りに来て頂きます

申込 TEL.025-757-4166
【受付 9:00~18:00/休:土・日曜日・祝日】

16 だれでも簡単に楽しめるプログラミングを体験しよう!

キッズパソコンくらぶ(十日町パソコンカレッジ)
昭和町1丁目119番地11
12月14日 10:00~11:00
12月14日 13:30~14:30

タブレットを使ったプログラミング(ビスケットViscuit)を親子で体験してみませんか?!

【講師】北野 奈々子 【会場】キッズパソコンくらぶ(十日町パソコンカレッジ) 【対象】幼児~中学生とその保護者 【材料費】0円 【定員】8名または4組

申込 TEL.025-757-0045
【受付 9:00~18:00/休:土・日曜日・祝日】

17 大人も子どもも楽しめる! プログラミング体験

キッズパソコンくらぶ(十日町パソコンカレッジ)
昭和町1丁目119番地11
11月23日 10:00~11:00
11月23日 13:30~14:30

2020年から小学校でのプログラミング教育が必須化となります。ピジュアルプログラミングScratch(スクラッチ)でオリジナルゲームを作ろう!!

【講師】北野 奈々子 【会場】キッズパソコンくらぶ(十日町パソコンカレッジ) 【対象】小学3年生以上 【材料費】10円 【定員】8名または3組

申込 TEL.025-757-0045
【受付 9:00~18:00/休:土・日曜日・祝日】

18 自分でできる水まわり掃除・メンテナンス・お手入れ方法

美佐佐 四日町ショールーム
四日町新田222-5
12月7日 10:30~11:30

簡単な水まわりの掃除やメンテナンス、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。体験型セミナーです。

【講師】大嶋 太郎 【会場】美佐佐 四日町ショールーム 【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。 【材料費】0円 【定員】5名 【その他】住宅設備のことは何でも質問オッケーです!

申込 TEL.025-757-9191
【受付 8:00~17:30/休:日曜日・第2第4土曜日】

19 エアコンが喜ぶフィルターのおそうじ方法

美佐佐 四日町ショールーム
四日町新田222-5
11月16日 14:00~15:00

フィルター掃除のちょっとしたコツや気をつけてほしい事など、少しの手間をかけるだけで節電にもなります。他の住宅設備についても質問できね。

【講師】大嶋 太郎 【会場】美佐佐 四日町ショールーム 【材料費】0円 【定員】5名 【その他】エアコン以外のことも何でも聞いて下さい。

申込 TEL.025-757-9191
【受付 8:00~17:30/休:日曜日・第2第4土曜日】

20 エコキュート・IH・ガス調理器具等 どれがお得?

美佐佐 四日町ショールーム
四日町新田222-5
12月11日 10:30~11:30

エコキュートや石油給湯器や電気温水器、ガスやIH調理器具等、住宅設備は色々あるけど、いったい何がどうなって、どれがお得なの?

【講師】大嶋 太郎 【会場】美佐佐 四日町ショールーム 【材料費】0円 【定員】5名 【その他】住宅設備のことや暖房器具など何でも聞いて下さい。

申込 TEL.025-757-9191
【受付 8:00~17:30/休:日曜日・第2第4土曜日】

21 換気扇・レンジフードが喜ぶおそうじ方法

美佐佐 四日町ショールーム
四日町新田222-5
11月19日 10:30~11:30

台所のレンジフードや換気扇のお掃除のちょっとしたコツなど実演を交えてご紹介します。他の水まわりやエアコン等の住宅設備についても質問できね。

【講師】大嶋 太郎 【会場】美佐佐 四日町ショールーム 【材料費】0円 【定員】5名 【その他】換気扇・レンジフード以外のことも何でも聞いて下さい。

申込 TEL.025-757-9191
【受付 8:00~17:30/休:日曜日・第2第4土曜日】

22 切れ味復活! 包丁砥ぎ講座

美佐佐 四日町ショールーム
四日町新田222-5
11月21日 10:00~11:30
12月3日 14:00~15:30

包丁の砥ぎ方がわからない。砥いでみたいが砥石がない。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。

【講師】斎木 正之 【会場】美佐佐 四日町ショールーム 【持ち物】お使いの包丁(三徳包丁・菜切・牛刀どれか1本) 【材料費】0円 【定員】5名

申込 TEL.025-757-9191
【受付 8:00~17:00/休:日曜日・第2第4土曜日】

23 大人メガネのより良い活用法

朝日堂
本町1丁目 高校入口角
11月21日 10:00~11:00

もうちょっと良く見たい!仕事や趣味をもっと快適に!そんな願いを解消できるご提案を、様々な新製品で体験しながらお話しします。

【講師】古澤 郁夫 【会場】朝日堂 【対象】50才以上の方 【持ち物】現在お使いのメガネ 【材料費】0円 【定員】3名

申込 TEL.025-757-3311
【受付 10:00~19:00/休:無休】

24 今、話題のオーガニックワインを伝えたい!

南宮幸酒店
昭和町1丁目179-1
11月17日 18:30~19:30

オーガニックワインを、本場フランスに行って勉強してきました!美味しいのは当たり前!ワインのこと、造り手の情熱!ワインがもっと美味しくなる話、盛り沢山!

【講師】福納 卓哉 【会場】南宮幸酒店 【対象】お酒を飲んでも良い方。ワイン初め!の方もどうぞ。 【材料費】0円 【定員】5名 【その他】ワインの試飲もごさいますので、車の来店はご遠慮下さい。

申込 TEL.025-752-2558
【受付 9:00~19:00/休:不定休】

25 建築業者では教えてくれない「住宅計画」!

ファイナンシャルジャパン様
高田町3
11月23日 13:00~14:30
11月30日 13:30~15:00
12月4日 10:00~11:30
12月4日 13:30~15:00

住宅は人生において大きな買い物。安心で安全な将来は住宅計画で決まります。「住宅計画」をわかりやすくお伝えします!

【講師】橋原 大介 【会場】asto(袋町西91-1) 【対象】マイホームを考えている方 【持ち物】筆記用具 【材料費】0円 【定員】16名または3組

申込 TEL.090-2982-8930
【受付 9:00~19:00/休:不定休】

26 始めよう! 自分年金づくりと積立投資!!

ファイナンシャルジャパン様
高田町3
11月23日 10:00~11:30
11月27日 10:00~11:30
11月27日 13:30~15:00
11月30日 10:00~11:30

家計の見直しのアイデアいっぱい!じぶん年金作りを始めませんか?初めて投資する方もわかりやすくお伝えします。

【講師】橋原 大介 【会場】asto(袋町西91-1) 【持ち物】筆記用具 【材料費】0円 【定員】16名または3組

申込 TEL.090-2982-8930
【受付 9:00~19:00/休:不定休】

27 筆ペン講座 お正月編

株式会社印刷・文具館タキザワ
本町2丁目325番地2
12月8日 10:00~16:00

新春・初春・令和二年など、新年に向けて良く書く字を筆ペンで書いてみましょう。

【講師】高橋 芳則 【会場】株式会社印刷・文具館タキザワ 【持ち物】筆ペン(こちらでもご用意いたします) 【材料費】0円 【定員】10時から1時間毎各1名

申込 TEL.025-757-2191
【受付 10:00~18:00/休:無休】