各講座はカテゴリー別に**5つ**に分かれています

美容・健康	学ぶ	グルメ	つくる	その他
講座No.❶～❷	講座No.❸～⓭	講座No.⓮～⓲	講座No.⓳～㉓	講座No.㉔～㉕

❶ 現在の髪をできるだけ長く維持する方法
美容・健康

失った髪を元に戻すことは容易ではありません。今ある髪を守り育てるには内と外からのケアが肝要です。日常の心掛けを学んでみませんか。

▶会場／店舗内　▶材料費／無し
▶対象／男女問わず髪の悩みを持つ皆さん。
▶定員／ 5名　▶持ち物／無し　▶講師名／木村宣行

開催日時　2月4日（火）、24日（月）　各日18：00～19：00

ヘアークリニックきむら　東御市 田中114-5
定休日／月曜日・第1火曜日・第3日曜日
申込／ 0268-62-1616
受付／ 10：00～18：00

❷ 目指せ！マイナス５歳肌！麹化粧水を作ってみましょう！
美容・健康

麹菌を活かして「保湿・美白・バリア効果」のある化粧水を作ってみましょう。麹には化粧水の他にもたくさん活用法があります。ぜひお楽しみに♪

▶会場／コワーキングスペースえべや
▶材料費／ 1,000円(お持ち帰り分有)
▶対象／どなたでも(お子様連れOK)
▶定員／ 5名　▶持ち物／無し　▶講師名／佐山洋子

開催日時　2月6日（木）13：00～14：00　2月14日（金）10：00～11：00
2月25日（火）10：00～11：00

プレジャークリエイティング　東御市海善寺1016-7
定休日／土・日・祝日
申込／ 090-4933-5748
受付は28日～／ 9：00～17：00

❸ お肉を長持ちさせるコツとレシピを教えます
学ぶ

創業 103 年、肉のプロが、お肉を長持ちさせるコツと肉料理のレシピを教えます。肉以外のいろんなお話も用意してお待ちしています。

▶会場／コワーキングスペースえべや2F　▶材料費／無し
▶対象／主婦の方　▶定員／ 10名
▶持ち物／
▶講師名／白石新一郎

開催日時　2月18日（火）、27日（木）各日14：00～15：00

株式会社白石精肉店　東御市 田中518
定休日／火曜日
申込／ 0268-62-0023
受付／ 10：00～17：00

❹ プロが教えるパソコン選びのコツ
学ぶ

PC の仕様を知って賢く PC を選びましょう。その他の日頃の PC やスマホのことについて何でも聞いてください。

▶会場／店舗内　▶材料費／無し
▶対象／どなたでも　▶定員／ 10名
▶持ち物／無し　▶講師名／竹内裕子

開催日時　2月5日（水）13：30～15：00

すきこそじょうず　東御市 常田450-1
定休日／日・祭日
申込／ 0268-64-2963
受付／ 9：00～18：00

❺ 初心者のための剪定講座
学ぶ

春～夏にかけて花や実を付ける花木は冬場の剪定が命です。本講座では初心者を対象に剪定の仕方を学びます。剪定でお庭を花いっぱいにしましょう！

▶会場／コワーキングスペースえべや
▶材料費／無し　▶対象／どなたでも
▶定員／ 10名　▶持ち物／剪定ばさみ、のこぎり、防寒着
▶講師名／高橋和雄

開催日時　2月22日（土）10：30～12：00　13：30～15：00

有限会社髙橋造園　東御市 袮津2106
定休日／日曜日
申込／ 090-3145-9396
受付／ 9：00～16：00

❻ 親子で楽しむ絵本の世界
学ぶ

かわいい絵本や飛び出す絵本。子どもの発達過程に合わせて楽しめる絵本をご紹介します。ぜひ、お子さんと一緒にご参加ください。

▶会場／コワーキングスペースえべや2F　▶材料費／無し
▶対象／ 0 ～ 3歳児向けの本が題材です。
▶定員／ 10名または5組　▶持ち物／無し
▶講師名／市川　柳

開催日時　2月10日（月）、12日（水）各日10：00～11：00

東御市商工会　東御市田中178-2
定休日／
申込／ 0268-75-5536
受付／ 9：00～17：00

❼ かわいいお子様、お孫様、もっとかわいく撮りましょう！
学ぶ

スマホで簡単に写真が撮れる時代になり、お子様やお孫様の写真を撮る機会が増えていると思います。でももっとかわいく写すテクニックがあります。このテクを覚えてみんなに自慢しちゃいましょう!

▶会場／店舗内　▶材料費／無し　▶対象／どなたでも
▶定員／ 5名　▶持ち物／デジカメ・スマホなど
▶講師名／長越修一

開催日時　2月4日（火）、14日（金）各日14：00～15：00

ながこしカメラ　東御市 田中203
定休日／日曜日
申込／ 0268-63-6978
受付／ 9：00～18：00

❽ はちにの Cafe セミナー
学ぶ

イケメン支店長が教える「ＮＩＳＡ」ってなに？「イデコ」ってなに？お得な金融情報をゲット！おいしいケーキとお茶を召し上がりながら、サロン感覚で気軽にどうぞ‼

▶会場／お菓子処花岡　喫茶スペース　▶材料費／無し
▶対象／どなたでも　▶定員／ 10名　▶持ち物／無し
▶講師名／山田良男

開催日時　2月9日（日）、27日（木）各日10：00～11：00

八十二銀行 田中支店　東御市 田中98-7
定休日／土・日・祝日
申込／ 0268-62-1182
受付／ 9：00～17：00

❾ 歌唱健康指導士が楽しく教える簡単発声講座
学ぶ

腹式発声で健康な毎日を送りましょう！歌唱健康指導士が楽しくできる簡単発声法を伝授いたします！

▶会場／店舗内　▶材料費／ 500円
▶対象／どなたでも　▶定員／ 10名
▶持ち物／無し　▶講師名／坂田美幸

開催日時　2月4日(火)、18日(火)、25日(火)　各日10：00～11：30

カラオケ喫茶　ひまわり　東御市 滋野乙1296
定休日／月曜日
申込／ 090-4529-2647
受付／ 10：00～16：00

❿ 大切な人をお送りするために知っておくべきこと
学ぶ

亡き方をどの様にお送りするのか、ご家族の想いやご自身の想いを親身にご相談にお乗りいたします。当社が大切にしているのは真心です。

▶会場／店舗内　▶材料費／無し　▶対象／どなたでも
▶定員／　名　▶持ち物／無し
▶講師名／安達峰伸　安達郁美　安達ゆかり　神子島一樹

開催日時　2月1日(土)、7日(金)、13日(木)　各日10：00～11：00

平安閣みまき　東御市 県291-2
定休日／火曜日
申込／ 0268-62-3222
受付／ 10：00～18：00

⓫ スマホデビューに向け親子で決める３ヶ条
学ぶ

初めてスマホを使うお子様に、危険を避ける、３つのルールを教えます。

▶会場／店舗内　▶材料費／無し
▶対象／対象のお子様を持つ親御様　▶定員／ 5名
▶持ち物／　▶講師名／田澤達人

開催日時　2月15日（土）、29日（土）各日14：00～15：00

株式会社メディアプラッツ　東御市 田中109-3
定休日／日・祝日
申込／ 0268-63-1010
受付／ 9：00～19：00

⓬ 車の中をキレイにしませんか？お片付けの基本の㊥
学ぶ

お片付けアドバイザーがお片付けの基本を教えます！一緒に車の中のお片付けしませんか？

▶会場／店舗内　▶材料費／無し　▶対象／どなたでも
▶定員／ 3名　▶持ち物／お車
▶講師名／山岸ゆみ子

開催日時　2月7日（金）、13日（木）、20日（木）各日13：30～14：30

有限会社山岸自動車　東御市 本海野1650
定休日／日・祭日
申込／ 0268-62-1025
受付／ 9：00～18：00

⓭ 正しい車いすの乗り方・乗せ方
学ぶ

車いすの乗り方･車への乗せ方、知らないと危険がいっぱいです。福祉車両アドバイザーが安全な乗り方・乗せ方をお伝えします!

▶会場／店舗内　▶材料費／無し　▶対象／どなたでも
▶定員／ 3名　▶持ち物／福祉車両(ある方)
▶講師名／山岸智之

開催日時　2月5日（水）、12日（水）、19日（水）各日13：30～14：30

有限会社山岸自動車　東御市 本海野1650
定休日／日・祭日
申込／ 0268-62-1025
受付／ 9：00～18：00

⓮ 電気圧力鍋で時短調理‼
グルメ

時間のかかる煮込み料理もあっという間に簡単調理。忙しい奥様にうれしい時短調理のおかずを一緒に作りましょう！

▶会場／店舗内　▶材料費／ 500円(お料理レシピ)
▶対象／どなたでも　▶定員／5名　▶持ち物／エプロン
▶講師名／武田順子

開催日時　2月13日（木）、20日（木）、27日（木）各日10：00～12：30

アルファタケダ　東御市 常田702
定休日／日曜日
申込／ 0268-62-1262
受付／ 10：00～18：00

⓯ お鍋で作るイタリアン ～マンマのイタリア料理教えます～
グルメ

イタリア料理は母の味。イタリアのマンマ（母）直伝の家庭料理をお教え致します。

▶会場／店舗内　▶材料費／ 500円
▶対象／どなたでも　▶定員／ 10名
▶持ち物／筆記用具　▶講師名／五十嵐考平

開催日時　2月14日（金）、21日（金）各日15：30～17：00

イタリア料理ノンナジーニャ　東御市 加沢682-2
定休日／火曜日、第2水曜日、他
申込／ 0268-62-6780
受付／ 14：00～17：00

⓰ 親子でデコレーションを作ってみよう！
グルメ

デコレーションケーキって大変そう⁉でも心配ありません。花岡の若手職人が優しく、丁寧に教えます。親子で楽しいひと時を過ごしましょう！

▶会場／店舗内　▶材料費／一組1,000円
▶対象／親子　▶定員／ 6組
▶持ち物／エプロン、三角きん、うわはき
▶講師名／中島正美

開催日時　2月16日（日）13：30～14：30　15：30～16：30

お菓子処　花岡　東御市 田中179
定休日／第2水曜日
申込／ 0268-62-0236
受付／ 9：00～19：00

⓱ 親子で作るおだんごづくり
グルメ

親子でお団子作ったことありますか？花岡の若手職人が手軽に素早くしかも美味しいお団子の作り方を伝授します。親子で楽しいひと時を過ごしましょう！

▶会場／店舗内　▶材料費／一組500円
▶対象／親子　▶定員／ 6組
▶持ち物／エプロン、三角きん、うわはき
▶講師名／高畑直樹

開催日時　2月9日（日）　13：30～14：30　15：30～16：30

お菓子処　花岡　東御市 田中179
定休日／第2水曜日
申込／ 0268-62-0236
受付／ 9：00～19：00

⓲ スパイスで作る美味しいチャイ
グルメ

スパイスを使ったチャイ（インドのミルクティー）を作って飲んでみましょう。一回分のスパイスをお持ち帰りいただきます。

▶会場／店舗内　▶材料費／ 700円
▶対象／どなたでも　▶定員／ 10名
▶持ち物／筆記用具
▶講師名／いい紅茶ドットコム　佐藤輝美

開催日時　2月8日(土)　10：00～11：30　13：00～14：30

まる屋　東御市 八重原915-3
定休日／お問い合わせください
申込／ 090-1112-6283
受付／ 10：00～16：00

⓳ オブジェを作ってみよう！
つくる

名もない農家の稲わらを使ってわら工芸！今回は馬を編んでみましょう！わらのすぐり方からお伝えします。

▶会場／店舗内　▶材料費／ 300円
▶対象／どなたでも　▶定員／ 5名
▶持ち物／ハサミ、エプロン　▶講師名／廣田美和子

開催日時　2月8日（土）、10日（月）、14日（金）　各日10：00～11：30

名もない農家　東御市 島川原239-4
定休日／日曜
申込／ 090-9359-6588
受付／ 10：00～18：00

⓴ ドライフラワーのナチュラルブローチづくり
つくる

ドライフラワーやプリザーブドフラワーを使った、オリジナルのブローチを作りましょう！

▶会場／名もない農家(島川原239-4)
▶材料費／ 1,000円　▶対象／どなたでも
▶定員／ 8名　▶持ち物／ハサミ(あれば)
▶講師名／田中理恵

開催日時　2月13日(木)、20日(木)　各日13：00～15：00

fromm タナカリエ　東御市 八重原239-4
定休日／不定休
申込／ 090-8328-6097
受付／ 9：00～18：00

㉑ 自分好みのオリジナルピアス・イヤリングを作ろう！
つくる

ご自分の好きなパーツを選んで、自分好みのアクセサリーを作りましょう。細かい作業が苦手な方にはサポートします！お子様連れの参加も大歓迎です！

▶会場／コワーキングスペースえべや1F
▶材料費／ 700円　▶対象／どなたでも　▶定員／ 6名
▶持ち物／無し　▶講師名／山浦佳那

開催日時　2月5日（水）、10日（月）、21日（金）各日10：30～12：00

マカナリボン　東御市 加沢
定休日／不定休
申込／ 080-5140-6767
受付／ 9：00～18：00

㉒ 親子で作ろう！ファー付バックチャーム
つくる

お好きなキャラクターリボンと、ふわふわのファーチャームを使って、かわいいバッグチャームを作りましょう。針も糸も使わないので安全ですよ☆
おひとり様の参加も歓迎します！

▶会場／コワーキングスペースえべや2F
▶材料費／ 1,000円　▶対象／親子　▶定員／ 6組
▶持ち物／無し　▶講師名／山浦佳那

開催日時　2月8日（土）、2月16日（日）　各日 10：30～12：00　13：00～14：30　2回開催

マカナリボン　東御市 加沢
定休日／不定休
申込／ 080-5140-6767
受付／ 9：00～18：00

㉓ 女性のための自分で作る名刺・ショップカード講座
つくる

無料のオンラインアプリを使ってオリジナルの名刺やショップカードを作ってみませんか？キレイなデザインのコツを学びながら自分だけの１枚を作ってみましょう！

▶会場／コワーキングスペースえべや2F　▶材料費／無し
▶対象／パソコンをお持ちの方(女性限定)
▶定員／ 6名　▶持ち物／インターネットにつながるノートPC(あればマウス)　▶講師名／村上かおり

開催日時　2月20日（木）、28日（金）　各日9：30～12：00

村上デザイン制作室　東御市 八重原3023-2
定休日／土・日・祝日
申込／こちらの QRコードから →

㉔ とうみレッツ号に乗ってお出かけしよう！
その他

車をお持ちでない方や、運転免許証の返納をお考えの方必見！予約制乗り合いバス『とうみレッツ号』の乗り方講座です。レッツ号の乗車体験もできます。

▶会場／下記　▶対象／とうみレッツ号を利用したことがない方
▶定員／ 9名　▶持ち物／申込後、別途通知を送ります。
▶講師名／後藤菊夫　大塚しのぶ

開催日時場所
2月7日（金）13：30～16：30　コワーキングスペースえべや
3日（月）、10日（月）、14日（金）、28日（金）各日13：00～16：00
3日/北御牧公民館、10日/栄津公民館、14日/和コミュニティセンター、28日/滋野コミュニティセンター

東御市商工会　東御市 田中178-2
定休日／土・日・祝日
申込／ 0268-75-5536
受付／ 9：00～17：00

㉕ さわってみよう！楽しい文具
その他

こんなに使いやすい文具があったなんて！さわってためして楽しみましょう‼
仕事や勉強がはかどるかも？

▶会場／店舗内　▶材料費／
▶対象／どなたでも　▶定員／ 10名　▶持ち物／無し
▶講師名／山嵜　功　中澤雄司

開催日時　2月18日（火）14：00～15：00

浜田屋　東御市 田中186
定休日／日曜日
申込／ 0268-62-0013
受付／ 9：30～18：30