お店の人が教えてくれる！ 得する街のゼミナール

まちゼミ 藤沢まちゼミ

受講生募集!!

開催期間 2018 2月12日(月)▶3月12日(月)

まちゼミってなに?

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お得な情報、コツを無料（一部材料費等がかかる講座があります。）で楽しく教えてもらえる少人数制のミニ講座です。気軽に受講していただくため、商品の販売はいたしません。

受講申込受付開始 1月26日(金)～

受講料無料 販売はしません

※内容によっては材料費等がかかるものがあります。※お申込み後のキャンセルは、材料費等をご負担いただく場合がありますのであらかじめご承知おきください。詳しくは実施店舗へお問合せください。

お申込みは直接お店に!

お申込みから受講までの流れ

1 チラシの講座内容を見る
チラシに記載されている講座内容を確認してください。

2 行きたい講座を見つける
講座内容を読んで興味のある講座や行ってみたい講座を見つけてください。

3 お店に予約の電話を入れる
「まちゼミの申込です」と伝えてください。
- 定員になり次第締切になります。
- 申込は、各店の受付時間内にお願いいたします。
- 申込初日、電話回線の混雑が予想されます。
- 申込の際に、持ち物や材料費等を必ずご確認ください。

4 当日、時間に遅れないようにお店へ
時間、場所をお間違えのないようにご参加ください。キャンセルの場合は必ずお店に連絡をしてください。

講座名の色に注目! 4つに分かれています。

美容・健康	美容や健康・体についての講座
まなぶ	知識や知恵を学ぶ講座
つくる	つくったり・体験したりする講座
たべる	飲食に関する講座

アイコンの見方
- 親子で参加する講座
- 夜間開催の講座（一部日程のみ含む）
- 材料費等がかかる講座

中面・裏面へ

まちゼミ開催カレンダー

中面・裏面に掲載されている講座番号と照らし合わせて日程をご確認ください。

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

お問合せ

藤沢商工会議所 経営支援部振興課 TEL 0466-27-8888（9：00～17：00）
公益社団法人 藤沢市商店会連合会 TEL 0466-23-3536（9：00～17：00）
定休日／土・日・祝祭日 ※講座のお問合せは各店舗へ。事務局では、講座のお申込み、キャンセルは出来ません。

■主催 藤沢商工会議所・公益社団法人 藤沢市商店会連合会 ■共催 藤沢市 ■協力：(株)全国商店街支援センター

講座名の色に注目! 4つに分かれています。

美容・健康	美容や健康・体についての講座
つくる	つくったり・体験したりする講座
まなぶ	知識や知恵を学ぶ講座
たべる	飲食に関する講座

アイコンの見方

- 親子で参加する講座
- 夜間開催の講座（一部日程のみ含む）
- 材料費等がかかる講座

藤沢エリア 参加店

❶ 最新の大型スポーツクラブを体験できる!

開催日 2月16日(金)13:30〜14:30
2月23日(金)13:30〜14:30
3月 2日(金)13:30〜14:30

運動に興味があるけど、きっかけがない方、正月太りが気になる方必見! 最新エクササイズ体験や自宅でできる簡単な運動方法をお教え致します!

■対象:女性・男性・高齢者 ■定員:3名
■材料費等:なし ■持ち物:靴下
■講師:三好寛和

会場 スポーツクラブNAS藤沢 TEL0466-21-8981
藤沢市藤沢490-1 休 木曜 受付 10:00〜18:00

❷ 外反母趾の痛みを新治療法距骨調節で楽に

開催日 2月15日(木)12:30〜13:30
2月22日(木)12:30〜13:30
3月 1日(木)12:30〜13:30

外反母趾による痛み、及び関連する腰のバランスを整え、足の距骨という骨を調整する事で改善させる新しい治療法を体験してみませんか?

■対象:なし ■定員:3名
■材料費等:なし ■持ち物:なし
■講師:柴崎英志

会場 柴崎接骨院 TEL0466-22-1909
藤沢市藤沢1051-3 休 日曜/祝祭日 受付 9:00〜19:00

❸ 年齢のせいではないの? 筋力の不思議体験会

開催日 2月15日(木)10:15〜11:30
2月20日(火)11:15〜12:30
3月 7日(水)14:15〜15:30

筋力が落ちたのは、年齢のせいだと諦めていませんか? わずか10秒の体操や簡単な施術で力が強くなる不思議体験が出来ます。アンチエイジングを楽しく!

■対象:なし ■定員:4名
■材料費等:なし ■持ち物:なし
■講師:鈴木敦生

会場 Studio A TEL0466-52-6981
藤沢市鵠沼橋1-16-7 休 日曜/祝祭日 受付 10:00〜18:00

❹ 短時間で簡単! ストレス解消カラー瞑想入門

開催日 2月23日(金)10:20〜11:30
3月 3日(土)14:30〜15:40
3月 6日(火)18:50〜20:00

ストレス軽減、集中力向上など、たくさんの効果が証明されている瞑想。無になる必要はありません。誰でも簡単にできる瞑想で、毎日を楽しくしよう!

■対象:なし ■定員:6名
■材料費等:なし ■持ち物:なし
■講師:鈴木敦生

会場 Studio A TEL0466-52-6981
藤沢市鵠沼橋1-16-7 休 日曜/祝祭日 受付 10:00〜18:00

❺ 子供の姿勢が危ない!正しい姿勢作り講座

開催日 2月18日(日)14:00〜15:00
2月25日(日)14:00〜15:00
3月 4日(日)14:00〜15:00

姿勢の見方と正しい姿勢を作る体操をお伝えします。また、お父さん・お母さんの肩こりに最も効果のある方法をお子様にそっとお教えします。

■対象:親子 ■定員:3組
■材料費等:なし ■持ち物:動き易い服装
■講師:浜田直明

会場 PSTfujisawa整体（藤沢ゆらし療法院） TEL0466-53-8676
藤沢市南藤沢9-11 エムエムビル1F 休 水曜 受付 10:00〜19:00

❻ 整体師が教える快適睡眠講座

開催日 2月15日(木)14:00〜15:30
2月27日(火)14:00〜15:30
3月 8日(木)19:00〜20:30

整体師の立場から快適睡眠のためのアドバイスと枕についての講座です。大判のバスタオルで簡易的に枕を作りご自身に合った大きさや高さを体感します。

■対象:なし ■定員:3名 ■材料費等:なし
■持ち物:大判バスタオル1枚
■講師:浜田直明

会場 PSTfujisawa整体（藤沢ゆらし療法院） TEL0466-53-8676
藤沢市南藤沢9-11 エムエムビル1F 休 水曜 受付 10:00〜19:00

❼ エステティシャンが教えるセルフマッサージ

開催日 2月16日(金)10:30〜12:00
2月21日(水)10:30〜12:00
3月 6日(火)10:30〜12:00

1回であがる、かわる、顔。ポーラのエステをご自宅で簡単に味わえるマッサージをプロエステティシャンが無料で教えます!

■対象:女性
■定員:6名
■材料費等:なし
■持ち物:なし
■講師:田代久美子

会場 POLA THE BEAUTY 藤沢中央 TEL0466-26-5125
藤沢市藤沢41-1 プラージュ湘南1F 休 日曜/祝祭日 受付 10:00〜17:00

❽ 目指せ−5歳! 簡単セルフリンパマッサージ

開催日 2月15日(木)10:00〜11:00
2月26日(月)13:00〜14:00
3月 9日(金)10:00〜11:00

第一印象が変われば人生が変わる! お顔のむくみ気になりませんか? 目元パッチリ! 目指せマイナス5歳! 毎日出来る簡単セルフリンパマッサージを伝授します!

■対象:女性
■定員:5名
■材料費等:なし
■持ち物:手鏡
■講師:小林亜衣

会場 マリアボーテ エステティックサロン TEL0466-54-7186
藤沢市藤沢969-1グランドメゾン藤沢弐番館2F 休 なし 受付 10:00〜20:00 日曜19:00まで

❾ はじめてのフェイシャルエステ体験

開催日 2月13日(火)10:00〜12:00
2月21日(水)13:00〜14:00
3月 8日(木)10:00〜12:00

エステにいってみたいけどどんなところなんだろう?と思っていたあなたに! 上質なリゾート空間で心身ともにリラックスしながらキレイになりませんか?

■対象:女性 ■定員:3名 ■材料費等:なし
■持ち物:必要な方はメイク用品
■講師:小林亜衣

会場 マリアボーテ エステティックサロン TEL0466-54-7186
藤沢市藤沢969-1 グランドメゾン藤沢弐番館2F 休 なし 受付 10:00〜20:00 日曜19:00まで

❿ くびれを作るヒップアップWalk講座

開催日 2月16日(金)11:00〜11:30
2月25日(日)11:00〜11:30
3月 3日(土)11:00〜11:30

毎日の歩行でくびれを作りたいヒップUPしたい方は必見。誰でも簡単にできる! お尻を使いくびれができる歩行のコツをお伝えします。

■対象:女性 ■定員:4名
■材料費等:なし ■持ち物:なし
■講師:高橋和晃

会場 くびれ専門 COMFY(コンフィ) TEL0466-53-9525
藤沢市藤沢566大沼ビル3階 休 木曜 受付 11:00〜22:00

⓫ 健康で美しい体づくりをライフスタイルに!

開催日 2月16日(金)13:30〜16:00
2月21日(水)11:30〜16:00
3月 4日(日) 9:30〜12:00

ハンモックを使った新しいフィットネス! ストレッチ、体幹強化、背骨・骨盤調整、血流・リンパの流れの改善。アンチエイジングにも効果があります。

■対象:なし ■定員:8名
■当日1,000円(材料費等)
■持ち物:なし ■講師:Shiho

会場 studio NAVI 藤沢店 TEL0466-53-8291
藤沢市藤沢969-1-2F 休 火曜 受付 10:00〜19:00

⓬ 春のお花で、はじめての寄せ植え!

開催日 2月16日(金)14:00〜15:30
2月19日(月)14:00〜15:30
2月23日(金)14:00〜15:30

ガーデニングをはじめませんか! 春のかわいいお花の寄せ植え作りの講座です。基本の知識をマスターして、ガーデニングを楽しもう!

■対象:なし ■定員:3名
■当日1,000円(材料費等)
■持ち物:なし ■講師:君嶋由紀子

会場 Haoto -FlowerShop- TEL0466-47-8773
藤沢市鵠沼石上1-4-1 休 木曜 受付 10:00〜20:00

⓭ 思い出のジュエリーの整理テク教えます!

開催日 2月21日(水)14:00〜15:00
2月28日(水)14:00〜15:00
3月 7日(水)14:00〜15:00

お気に入りやしまったままのジュエリーのおそうじ体験と、"マイジュエリーノート"を使った賢い整理整頓方法を貴女に伝授します。

■対象:なし ■定員:3〜4名 ■材料費等:なし
■持ち物:お気に入りのジュエリー1〜2点
■講師:市川 洋

会場 市川宝石店 TEL0466-26-3870
藤沢市南藤沢2-1-1フジサワ名店ビル2F 休 水曜(不定休) 受付 10:00〜17:00

⓮ 初めてのよく飛ぶゴム動力飛行機のつくり方

開催日 2月18日(日)9:30〜10:30
2月25日(日)9:30〜10:30
3月 4日(日)9:30〜10:30

発砲スチロールの翼を使ったゴム動力の飛行機を実際に作ります。バランスのとり方など具体的な製作体験をしていただき、飛ぶ飛行機を完成させます。

■対象:親子 ■定員:3組
■当日756円(材料費等)
■持ち物:なし ■講師:赤羽俊彦

会場 赤羽模型玩具店 TEL050-1031-1066
藤沢市藤沢966 休 火曜 受付 10:30〜19:30

⓯ 和菓子マイスター直伝! 上生菓子作り体験

開催日 2月14日(水)10:00〜12:00
2月21日(水)10:00〜12:00
3月 7日(水)14:00〜16:00

和菓子製造において、藤沢市マイスターに認定された店主による上生菓子作り（練り切りの形成行程を学ぶ）体験教室。花鳥風月を和菓子で表現します。

■対象:女性・男性・高齢者 ■定員:5名
■当日1,500円(材料費等)
■持ち物:エプロン ■講師:宮崎 昇

会場 御菓子司 松月 TEL0466-23-1336
藤沢市藤沢575 休 水曜 受付 9:30〜19:00

⓰ 1級技能士が教える簡単なミシンのお手入れ

開催日 2月13日(火)13:00〜14:30
2月23日(金)13:00〜14:30
3月 4日(日)13:00〜14:30

ミシンの簡単な使い方から基本的な構造とお手入れやメンテナンスの仕方、ミシン針や糸のお話しなど、わかりやすくお教えします。

■対象:なし ■定員:6名
■材料費等:なし ■持ち物:なし
■講師:小野田 努

会場 藤沢ミシン 藤沢店 TEL0466-27-1151
藤沢市藤沢108 休 年末年始 受付 10:00〜19:00

⓱ 知って得する正しい証券会社の使いかた

開催日 2月14日(水)16:00〜17:00
2月21日(水)16:00〜17:00
3月 7日(水)16:00〜17:00

「証券会社って何する所?」「投資って何したらいいの?」世間話から資産の話まで何でもOK!!ぜひ一度ご参加してください。

■対象:なし ■定員:4名
■材料費等:なし ■持ち物:なし
■講師:センター長 角田正治

会場 内藤証券(株)湘南サテライト TEL0466-55-3161
藤沢市藤沢1006-1 休 土曜/日曜/祝祭日 受付 8:00〜17:00

⓲ ラジオで発信! マイクの前で話してみよう

開催日 2月17日(土)12:00〜13:30
2月24日(土)12:00〜13:30
3月 3日(土)12:00〜13:30

街のラジオ局レディオ湘南で伝える楽しさを感じて下さい。スタジオでパーソナリティと気楽にトーク。生放送に参加して自分の声で発信してみましょう。

■対象:なし ■定員:4名
■材料費等:なし ■持ち物:なし
■講師:植原亮太

藤沢エフエム放送(株)
会場 レディオ湘南 TEL0466-25-7000
藤沢市藤沢573-2 休 無休 受付 月〜金 9:00〜17:00

⓳ 初めての証券投資

開催日 2月22日(木)10:00〜15:00

株式・投資信託・債券など投資の基本をわかりやすくお伝えします。将来の「お金」に対する不安、金融や資産運用に関する日頃の疑問を解決しましょう。

■対象:なし ■定員:4名
■材料費等:なし ■持ち物:なし

会場 みずほ証券 藤沢支店 TEL0466-54-3234
藤沢市藤沢559 休 土曜/日曜/祝祭日 受付 13:00〜15:00

⓴ 「かなしん親子金融教室」

開催日 3月7日(水)16:00〜17:00

おこづかい帳をつけながら、お金の大切さをゲーム形式で楽しく学びます。親子で一緒にお金の出し入れを管理してみましょう。

■対象:小学生親子 ■定員:親子5組
■材料費等:なし ■持ち物:なし
■講師:本島 修・小原恵子

会場 かながわ信用金庫 藤沢営業部 TEL0466-26-5411
藤沢市藤沢484-33 休 土曜/日曜/祝日 受付 9:00〜15:00

㉑ これで私も花瓶マスター!

開催日 2月14日(水)11:00〜12:00
2月21日(水)11:00〜12:00
2月28日(水)11:00〜12:00

花瓶にちょこっと気軽に生けたいけれど、なかなか上手くいかない!というあなたに、ちょっとしたコツを教えちゃいます! これであなたも花瓶マスター!

■対象:なし
■定員:5名
■事前1,000円(材料費等)
■持ち物:花の持ち帰り用袋(小さめ)
■講師:阿多星花

会場 湘南フラワーコーディネート 藤沢本校 TEL0466-28-2731
藤沢市南藤沢8-3プレジデント藤沢202 休 日曜/火曜/金曜 受付 10:00〜17:00

㉒ 自分に合ったサイズの靴、履いていますか?

開催日 3月4日(日)10:30〜11:30
3月7日(水)10:30〜11:30
3月9日(金)10:30〜11:30

足の形は一人一人違います。靴もまたサイズや幅だけでなくそれぞれに特徴があります。自分の足の特徴を知り、自分に合った靴を探してみよう!

■対象:なし ■定員:2名
■材料費等:なし ■持ち物:なし
■講師:廣田 豊

会場 motomachi CARiNO 湘南藤沢 TEL0466-52-6192
藤沢市藤沢530-1F 休 なし(年末・お盆を除く) 受付 10:00〜19:00

㉓ 宝石のプロが教える!!宝石のお手入れ方法

開催日
2月24日(土)14:00～15:00
2月26日(月)14:00～15:00
3月 6日(火)14:00～15:00

ご家庭にある身近な道具や素材を使って、今日から出来るカンタンな宝石のお手入れ方法を学べる講座です!!

■対象:なし ■定員:3名
■材料費等:なし ■持ち物:なし
■講師:和田庄治

(株)和田屋
会場 **和田屋リサイクル店**
藤沢市藤沢969-101
TEL0466-28-4599
休 水曜 受付 10:00～17:00

㉔ 体験! 美味しいお抹茶の点て方入門 ¥

開催日
2月14日(水)15:00～16:00
2月20日(火)15:00～16:00
2月27日(火)15:00～16:00

初めての方も安心。イス席でカジュアルにお抹茶をご自身で点てましょう。参加者の皆さんで、わいわい楽しくお茶の世界をのぞいてみませんか。

■対象:なし ■定員:6名
■当日500円(材料費等)
■持ち物:なし ■講師:長田美砂

会場 **日本料理 若狭**
藤沢市鵠沼花沢町1-7
TEL0466-24-4151
休 日曜/祝日の夜 受付 11:00～18:00

㉕ 家庭で本格イタリア料理が気軽に楽しめる ¥

開催日
2月14日(水)15:00～17:00
2月21日(水)15:00～17:00
2月28日(水)15:00～17:00

家庭でパスタなど作る機会が多い人、イタリアンに興味がある人、手軽に出来るイタリアンを楽しみながらプロのシェフから学んでみませんか!!

■対象:なし ■定員:10名
■当日1,000円(材料費等)
■持ち物:エプロン ■講師:鈴木一哉

会場 **イタリアン タントタント**
藤沢市南藤沢15-15
TEL0466-24-4785
休 月曜(祝祭日の場合翌火曜休) 受付 11:30～14:40/17:30～22:30

辻堂エリア
参加店

辻堂エリア・MAP裏面へ

㉖ 正しいシャンプー方法ご存知ですか? ¥

開催日
2月15日(木)19:00～20:00
2月22日(木)19:00～20:00
2月27日(火)10:00～11:00

ご家庭で誰でも出来る、頭皮を清潔にし髪を健康にするシャンプー方法を実践を交えお教えいたします。

■対象:なし ■定員:3名
■当日300円(材料費等)
■持ち物:タオル ■講師:佐藤克也

会場 **美容室 COM STUDIO**
藤沢市辻堂元町3-14-20
TEL0466-33-0426
休 火曜/一部月曜 受付 10:00～17:00

㉗ 自分で出来る髪のボリュームUP方法!

開催日
2月13日(火)11:00～12:00
2月19日(月)11:00～12:00
2月26日(月)17:00～18:00

シャンプーの仕方とドライヤーのかけ方で、髪のボリュームUPが出来ます。是非覚えて下さい。

■対象:なし ■定員:3名
■材料費等:なし ■持ち物:なし
■講師:門馬全幸

会場 **CUT IN MŌMA**
藤沢市辻堂新町1-10-21
TEL0466-34-3833
休 火曜/第2・3月曜 受付 10:00～17:00

㉘ お口のエチケット講座

開催日
2月15日(木)14:00～14:20
2月22日(木)14:00～14:20
3月 1日(木)14:00～14:20

歯の着色、お口の「におい」について、歯科医の立場からお話します。

■対象:なし ■定員:2名
■材料費等:なし ■持ち物:なし
■講師:齋藤 肇

会場 **はじめ歯科**
藤沢市辻堂新町1-4-8
TEL0466-77-3359
休 火曜/土曜/祝祭日 受付 9:00～18:30

㉙ 健康は美しい姿勢から! ～骨盤矯正体験～

開催日
2月21日(水)13:30～15:00
3月 9日(金)13:30～15:00
3月10日(土)10:30～12:00

骨盤矯正で体のゆがみを整えると、姿勢が良くなり、血流が良くなり、代謝が上がります。美と健康とダイエットの秘訣&簡単!セルフケアを伝授します。

■対象:女性 ■定員:3名
■材料費等:なし ■持ち物:なし
■講師:渡辺康代

会場 **ナチュラル整体院 OKANSHA辻堂店**
藤沢市辻堂2-5-13
TEL0466-36-5439
休 木曜/第1・2・3月曜 受付 10:00～20:00

㉚ オシャレにケア! キラキラ耳つぼジュエリー ¥

開催日
2月14日(水)9:30～13:30
2月21日(水)9:30～13:30
3月 7日(水)9:30～13:30

オシャレを楽しみながら、110ヶ所あるという耳つぼを刺激します。手軽でありながら、ダイエットや美肌、肩こり、腰痛などに効果的。是非お試し下さい。
※お一人30分

■対象:なし ■定員:6名
■当日500円(材料費等)
■持ち物:なし ■講師:横須 亜希子

会場 **Cool off(クールオフ)**
藤沢市辻堂西海岸1-9-1
TEL0466-33-0102
休 火曜(月曜) 受付 9:30～17:00

㉛ 骨盤矯正ダイエット めざせ美ボディ

開催日
2月16日(金)13:30～14:30
2月23日(金)13:30～14:30
3月 2日(金)13:30～14:30

骨盤矯正をすると、内臓の位置も正され、美しい姿勢とスッキリしたお腹周りが得られます。全身のバランスも整えられるので、身体の不調がある方は是非!

■対象:なし ■定員:5名
■材料費等:なし ■持ち物:なし
■講師:高橋真樹

会場 **まさき整骨院**
藤沢市辻堂2-1-7
TEL0466-47-8768
休 日曜/祝祭日/隔週水曜 受付 平日10:00～13:00/15:00～20:00 土曜10:00～17:00

㉜ 舌の状態で健康管理? 漢方の基礎教えます!

開催日
2月12日(月)
①13:00～13:40
②14:00～14:40

漢方では、舌の状態で全身の健康を推測する方法があります。また、日々の養生法など健康に役立つお話です。是非ご参加下さい。

■対象:なし ■定員:4名
■材料費等:なし ■持ち物:なし
■講師:臼井邦夫

会場 **カマヤ薬局**
藤沢市辻堂1-2-2 リストレジデンス辻堂タワーA-1
TEL0466-36-8019
休 日曜/祝日 受付 9:00～17:00

㉝ 腰痛専門治療の体験 ¥

開催日
2/12～3/12の期間中
13:00～15:00
※期間中先着6名様限定

体のバランス(骨格、筋肉、神経の状態)を科学的に測定し不調の原因追及をする事で根本から改善する治療の体験をする事ができます! 体の不調、何でも相談して下さい!

■対象:なし
■定員:1日2名
■当日2,000円(材料費等)
■持ち物:なし
■講師:院長 林

会場 **湘南ペンギン整骨院**
藤沢市辻堂新町1-3-16
TEL0466-90-3996
休 水曜/祝祭日 受付 平日9:00～13:00/15:00～20:00 日曜9:00～14:00

㉞ 今日からできる! 自宅で頭皮ケア体験会♪

開催日
2月15日(木)13:00～14:00
2月21日(水)13:00～14:00
3月 1日(木)13:00～14:00

お風呂場でできる頭皮改善シャンプーの仕方やシャンプートリートメントの選び方、どこでもできる頭皮マッサージ法等々、ボリューム満点の体験会です。

■対象:なし ■定員:5名
■材料費等:なし ■持ち物:なし
■講師:高山虎大

会場 **inqu(インク)**
藤沢市辻堂新町1-16-1青木ビル1F
TEL0466-31-0525
休 火曜 受付 10:00～20:00

㉟ 初めての珈琲豆手焙煎からドリップまで!

開催日
2月17日(土)10:00～11:00
2月24日(土)10:00～11:00
3月10日(土)10:00～11:00

当日、参加者の前にて専用鍋で焙煎した珈琲豆を挽いてドリップし、試飲して頂きます。ご希望があれば、参加者の中から1名様に焙煎を体験して頂きます。

■対象:なし ■定員:5名
■材料費等:なし ■持ち物:筆記用具
■講師:池田一成・池田淳二

会場 **Okinoshima(オキノシマ)**
藤沢市辻堂東海岸2-2-2
TEL050-3746-3777
休 日曜 受付 10:00～16:00

㊱ 石のハンコを作ってみませんか! ¥

開催日
2月13日(火)14:00～15:30
2月20日(火)14:00～15:30

ハンコ職人歴70年のプロが、丁寧に石のハンコの彫り方をお教えします。世界にひとつ自分のハンコを是非この機会に! 道具は全て当方で用意いたします。

■対象:なし ■定員:3名
■当日800円(材料費等)
■持ち物:なし ■講師:原田 進

会場 **共進堂印店**
藤沢市辻堂新町1-3-11
TEL0466-36-4428
休 日曜 受付 10:00～16:00

辻堂エリア参加店

藤沢エリア・辻堂エリア中面へ

37 子ども達集合! パン屋でパンを作ろう!!

開催日 2月12日(月)14:00～16:00
3月11日(日)14:00～16:00

幼稚園児から小学生以下対象でパンを生地からこねて、プロ使用の石窯でパンを焼いてみよう!

■対象:親子 ■定員:4組
■当日1,000円(材料費等)
■持ち物:なし ■講師:高橋利夫

会場 リトルマーメイド辻堂店 TEL0466-34-4052
藤沢市辻堂1-1-8 休 年末年始 受付 8:00～17:00

38 正しいシャンプーの仕方をプロが教えます!

開催日 2月16日(金)14:00～15:00
2月23日(金)14:00～15:00
3月 2日(金)14:00～15:00

普段何気なくやっているシャンプー。実は間違っているのがほとんど。この機会に正しいシャンプーを覚えて、フサフサツヤツヤな髪を!!

■対象:なし ■定員:5名
■材料費等:なし ■持ち物:なし
■講師:菅谷俊之

会場 サクセス TEL0466-36-1000
藤沢市辻堂東海岸3-4-30 休 火曜/水曜 受付 9:00～18:00

39 安心安全なネットデビューしましょう!

開催日 2月14日(水)14:00～14:45
2月21日(水)14:00～14:45
2月28日(水)14:00～14:45

通販はもちろん全ての情報収集が出来るインターネットを楽しく使いこなしましょう。気を付けるポイントをお話します。

■対象:なし ■定員:4名
■材料費等:なし ■持ち物:メモ
■講師:勝山栄二

会場 辻堂パソコン教室 TEL0466-34-7838
藤沢市辻堂東海岸1-10-16 休 不定休 受付 14:00～18:00

40 終活を考えよう

開催日 2月17日(土)10:00～11:00
2月23日(金)10:00～11:00
3月 1日(木)10:00～11:00

最近マスコミで話題の終活。考え方も十人十色、葬儀を基点に改めて考えてみましょう。エンディングノートを書きながら話しましょう。

■対象:なし ■定員:4～5名
■当日250円(材料費等)
■持ち物:なし ■講師:和田恵助

会場 家族葬ホール湘南 TEL0466-34-5444
藤沢市辻堂2-5-16 休 無休 受付 10:00～17:00

41 ジェネリック医薬品について解説します

開催日 2月15日(木)14:00～15:00
2月21日(水)14:00～15:00
2月28日(水)14:00～15:00

ジェネリック医薬品(後発医薬品)についてもう少し理解して長く飲み続けるお薬は少しでもお薬代の負担を軽くしましょう。

■対象:なし ■定員:5名
■材料費等:なし ■持ち物:なし
■講師:薬剤師 髙梨 富美雄

会場 (有)髙梨だるま薬局 TEL0466-36-8416
藤沢市辻堂新町1-4-6 休 日曜/祝祭日 受付 10:00～18:00

42 自分で着付が出来る! きもの着付体験

開催日 2月12日(月)16:00～17:30
2月26日(月)16:00～17:30
3月 5日(月)16:00～17:30

初めてでも安心! さまざまな体形にあわせ、綺麗に見える着付けをお伝えします。着物・帯・帯揚げ・帯締め・腰ひも(3本)・帯まくら・伊達締め(2本)・長襦袢・手ぬぐい3枚をご用意ください。
※お持ちでない場合はご相談下さい。

■対象:女性 ■定員:2名 ■材料費等:なし
■持ち物:着物・帯・長襦袢など
■講師:長谷川 静江

会場 サリー美容室 TEL0466-34-5286
藤沢市辻堂東海岸2-2-2 休 火曜/第3日曜・月曜・火曜 受付 9:00～16:00

43 高脂血症と言われた時の食事の話

開催日 2月19日(月)13:30～14:00
2月26日(月)13:30～14:00
3月 5日(月)13:30～14:00

コレステロールを何とか下げたいと思っている方や最近コレステロールが高めと指摘された方、どういう食生活を送るのが良いか薬剤師がアドバイスします。

■対象:なし ■定員:3名
■材料費等:なし ■持ち物:なし
■講師:於保 香代子

会場 日本調剤辻堂薬局 TEL0466-31-0622
藤沢市辻堂2-9-3 休 日曜/祝祭日 受付 9:00～20:00 土曜日は18:00まで

44 介護のキホンを学ぼう!

開催日 2月26日(月)16:00～17:00
2月27日(火)16:00～17:00
2月28日(水)16:00～17:00

今や長寿大国となった日本。介護問題は他人事ではありません。もし身近な人が介護が必要になったらどうしればいいのか、一緒に考えましょう。 925-H29-165

■対象:なし
■定員:4名
■材料費等:なし
■持ち物:筆記用具
■講師:白岩俊紀

会場 日本生命保険相互会社 辻堂営業部 TEL0466-34-1070
藤沢市辻堂2-17-30 休 土曜/日曜 受付 9:00～15:00

45 養蜂家が教える、辻堂にある地元の蜜源。

開催日 2月17日(土)11:00～12:00
2月24日(土)11:00～12:00
3月 3日(土)11:00～12:00

蜜蜂が季節ごとに咲く、どんな花から花蜜を集めて蜂蜜を作るのか? 集める花の蜜によって味の違いはあるのか? 味見をしながらわかりやすくお教えします。

■対象:なし ■定員:4名
■材料費等:なし ■持ち物:なし
■講師:中野拓哉

会場 (有)中野養蜂園 TEL0466-36-0875
藤沢市辻堂東海岸1-16-8 休 日曜 受付 10:00～17:00

46 カフェでの美味しいデザートをご家庭で

開催日 2月19日(月)10:00～11:00
2月26日(月)10:00～11:00
3月 5日(月)10:00～11:00

当店人気の美味しいデザート、ガードーナッツを一緒に作りましょう! ご家庭でのコーヒーや紅茶のお時間が、更に美味しく楽しい時間になりますよ♪

■対象:なし ■定員:5名
■当日500円(材料費等)
■持ち物:エプロン ■講師:大岩孝徳

会場 GUARD Cafe TEL0466-30-4727
藤沢市辻堂東海岸1-10-18イーストコート1F 休 火曜 受付 11:00～18:00

47 簡単チャーシューでらーめんを美味しく!!

開催日 2月12日(月)13:00～14:00
2月19日(月)13:00～14:00
2月26日(月)13:00～14:00
3月 5日(月)13:00～14:00

家庭で食べる市販のらーめんに、簡単手作りチャーシューをのせてグッと美味しく! アレンジを加えてオリジナルらーめんを作ろう!

■対象:なし ■定員:4名
■当日300円(材料費等)
■持ち物:なし ■講師:鈴木世紀

会場 らーめんまる玉 TEL0466-37-0039
藤沢市辻堂2-9-7-1F 休 毎月第2月曜 受付 10:00～17:00

48 抹茶は最も手軽なスーパーフード

開催日 2月13日(火)10:30～11:30
2月26日(月)10:30～11:30
3月 8日(木)14:00～15:00

『Matcha』今、世界が注目! 抹茶には女性に嬉しい効果がたくさん! 手軽にマグボトルでシャカシャカシェイク!

■対象:なし ■定員:4名
■材料費等:なし ■持ち物:なし
■講師:小林 彰

会場 お茶・のりコバヤシ 辻堂店 TEL0466-34-0123
藤沢市辻堂1-1-18 休 水曜 受付 9:00～19:30

49 今日からあなたも"のり名人"!!

開催日 2月13日(火)14:00～15:00
2月26日(月)14:00～15:00
3月 8日(木)10:30～11:30

いつも海苔が湿気てしまうあなたに! 専門店が、海苔の"復活・保存・アレンジ方法"を伝授します! この3つをマスターして、今日からあなたも名人に!

■対象:なし ■定員:4名
■材料費等:なし ■持ち物:なし
■講師:埜下瑞美

会場 お茶・のりコバヤシ 辻堂店 TEL0466-34-0123
藤沢市辻堂1-1-18 休 水曜 受付 9:00～19:30