



# まちゼミとは、

お店の方が講師となって、プロならではの知識や情報、コツを無料で教えてくれる少人数のミニ講座です！

## 講座は8つのカテゴリーに色分け

- 初参加** 今回初参加の講座です
- きれい** 美容・キレイを迫る講座です
- 健康** からだや健康についての講座です
- まなぶ** 知識や知恵をまなぶ講座です
- つくる** つくったり、体験する講座です
- グルメ** 飲食に関する講座です
- 親子** 親子で参加できる講座です
- オンライン** オンラインで講座が受けれます

**コラボ** 2つ以上のお店が協力して講座を開催しています

**ナイトまちゼミ** 夜間開催の講座です

**オンラインまちゼミ**

**耳の聞こえの不自由な方も受講して頂けます (FAX 申込可)**

**親子でも参加できる講座です**

**視察 NG** 視察・同業者 NG の講座

まちゼミ公式情報はこちらのリンクからそれぞれの SNS が確認できます！



ホームページ



Facebook



Instagram



Google Maps



## お申し込みの手順

### STEP 1 ゼミを選ぶ

チラシを見て、受講したい講座を選びましょう



### STEP 2 お店に直接申し込む

受けたい講座の店へ直接申し込み  
※FAXの受付は聴覚・言語不自由な方のみ



### STEP 3 参加する

時間、場所を間違いないよう、ご参加ください



※定員になり次第、締め切りです。 ※講座内容によっては材料費がかかります。(当日徴収) ※小学生以下は保護者同伴願います。

●オンラインまちゼミはQRに申し込み、お名前・ご希望日時・人数・連絡先を送信、講師より返信で申し込み完了(先着順)

「まちゼミ参加店 クーポン」をご利用ください

まちゼミを受講すると、お店から「まちゼミクーポン」をプレゼント中！  
“まちゼミ 参加店” のお得な情報が掲載！サービス内容はクーポンをご覧ください

初参加

今回初参加の講座です

きれい

美容・キレイを追及する講座です

健康

からだや健康についての講座です

まなぶ

知識や知恵をまなぶ講座です

初参加 1 一生使える！ 調味料の選び方講座！



健やかに毎日過ごす為に本物の調味料を日々に取り入れましょう！原材料の見方や選び方をお伝えします！

2/25(火) 13:30 ~ 14:30  
3/5(水)・3/10(月) 10:30 ~ 11:30

■会場：自分のお店 ■持ち物：筆記用具 ■講師：加藤裕美 ■定員：各2名

温活サロンNIKA

岡崎市末広町 5-24

QRコードよりお申込み

定休日 / 祝日・日・木・金・土



初参加 2 更年期を幸年期にしませんか！



肩凝り、頭痛、不安・・・ゆらぎの時期。からだの仕組み、ツボなどを知って上手く乗り切りましょう

3/1(火) 18:30 ~ 19:30  
3/2(日) 13:30 ~ 14:30  
3/6(木) 14:00 ~ 15:00

■会場：りぶら創作室 ■持ち物：筆記用具 ■材料費：500円 (お灸等) ■講師：納原早千江 ■定員：各3名 ■対象：女性

鍼灸院ふんわり

岡崎市羽根町字陣場 15-3 ラッシュハウス7号室

QRコードよりお申込み

定休日 / 火・水・第3日



初参加 3 目指せ美ばあば！キレイに楽しく介護予防！



今話題のケア美容。ハンドトリートメント体験。癒しの時間と10年後もキレイでいる秘訣伝えます！

3/6(木) 13:30 ~ 15:00  
3/7(金)・3/10(月)・3/18(火) 10:00 ~ 11:30

■会場：りぶら会議室 102B(3/6)・甲山閣茶の間(その他の日) ■材料費：500円(オイル、資料代) ■講師：羽田野まな美 ■定員：各5名 ■対象：女性60代~

carebeauty Mana

岡崎市宮地町前畑 58

090-7957-8003

受付時間 / 8:30 ~ 16:00 定休日 / 祝日・日



初参加 4 10歳若く見える肌作り☆最新の美容体験

話題沸騰!! 最新美容機器で叶える美肌 特別な美容液を皆様の目の前で調合お肌が喜ぶ極上ハンドケア

3/11(火)・3/22(土) 10:00 ~ 11:00  
3/20(木)・3/27(木) 13:00 ~ 14:00

■会場：市民会館中会議室 B(3/11)・りぶら会議室 102B(3/20・3/27)・市民会館小会議室 B(3/22) ■材料費：1,000円(美容液代、資料代) ■講師：磯貝裕子 ■定員：各8名 ■対象：40.50.60代

肌質改善 Salon de La\*Flora (ラ\*フローラ)

岡崎市柱町下地 47 シャンリーブル 102

QRコードよりお申込み

定休日 / 日・不定休



初参加 5 寝返りで「トトノウ」元気！

アタタタタと起きる生活、おさらばしましょ。睡眠の質を高める「知る」は「変わる」きっかけ。体感あり！

3/11(火) 10:00 ~ 11:30/14:00 ~ 15:30  
3/27(木) 10:00 ~ 11:30

■会場：市民会館小会議室 B (3/11)・小会議室 A (3/27) ■持ち物：フェイスタオル、動きやすい服装 ■講師：安藤祥子 ■定員：各3名

カイロプラクティック カーブ

岡崎市福岡岡御堂山 46-3

080-6951-7921

受付時間 / 10:00 ~ 17:00 定休日 / 不定休



初参加 6 整理収納アドバイザー 1級が伝える生前整理



整理収納アドバイザー1級で終活ガイド1級の講師による「生前整理」の極意をお伝えします！

3/14(金)・3/17(月)・3/25(火)・3/31(月) 10:00 ~ 11:30

■会場：せきれいホール集会所 101 ■講師：山口夕季 ■定員：各8名

RK マート

岡崎市百々町字池の入 1-173

0564-79-7335

受付時間 / 9:00 ~ 19:00 定休日 / 不定休



初参加 7 50代からの生涯現役！健康プランづくり



健康だからこそ仕事も遊びも楽しめる♪ A I マシンで「カラダ見える化」体験 & 健康プラン作りしましょう！

3/15(土)・3/16(日) 10:00 ~ 11:00/11:00 ~ 12:00/13:00 ~ 14:00/ 15:00 ~ 16:00/16:00 ~ 17:00/18:00 ~ 19:00

■会場：学と楽 (岡崎市康生通東 2-44) ■持ち物：動きやすい服装 ■講師：三井魁星、山本拓海、富永庵 ■定員：各1組 (1~3名) ■対象：50歳以上の方 (2名まで同伴可)

パーソナルジム VITA

岡崎市上六名 2丁目 7-16 2F

QRコードよりお申込み

定休日 / なし



きれい 8 パーソナルカラー診断と関連女神メイク



あなたの第一印象と魅力を引き出す似合う色とメイクを知って運氣アップしませんか？

2/27(木)・3/1(土)・3/2(日)・3/5(水)・3/7(金)・3/9(日)・3/13(木) 9:30 ~ 15:00 60分程度

■会場：自分のお店 ■持ち物：ご自身のメイク品 ■材料費：2,200円 (メイクリスト作成、化粧品代) ■講師：杉浦雅子 ■定員：各3名

メナードフェイシャルサロンピュアクオリティ伝馬

岡崎市伝馬通 5-34

080-3756-3217

受付時間 / 10:00 ~ 18:00 定休日 / 不定休



きれい 9 癒され艶肌エステ体験



CMでおなじみのメナードフェイシャルサロンで癒しと艶肌とプチセラブ気分を味わって下さい

2/27(木)・3/1(土)・3/5(水)・3/7(金)・3/13(木) 10:00 ~ 18:00  
3/2(日)・3/9(日) 10:00 ~ 17:00 2時間程度

■会場：自分のお店 ■持ち物：コンタクトの方はケースと洗浄液 ■材料費：3,300円 (エステ材料) ■講師：杉浦雅子 & スタッフ ■定員：各1名またはペア1組 ■対象：20歳以上女性

メナードフェイシャルサロンピュアクオリティ伝馬

岡崎市伝馬通 5-34

080-3756-3217

受付時間 / 10:00 ~ 18:00 定休日 / 不定休



きれい 10 今さら聞けない基本メイク

メイクのやり方を見直して春から自分に合ったメイクを楽しくしてみませんか？

2/28(金)・3/4(火) 14:00 ~ 15:30  
3/15(土) 13:30 ~ 15:00

■会場：市民会館リハーサル室 2号室 ■持ち物：大きめ卓上鏡、髪の毛をとめるもの ■材料費：500円 (メイク材料費) ■講師：石橋 友子 ■定員：各3名 ■対象：20歳以上

ハートフレンド

岡崎市上里 3-15-1 プレステージ 27 102

090-4855-2723

受付時間 / 10:00 ~ 20:00 定休日 / 不定休



きれい 11 初めてのセレブエステ体験

お肌ツルツル！高級うるおいマスクを取り入れたデトックスエステ体験です。

3/4(火)・3/7(金)・3/11(火)・3/15(土)・3/21(金) 10:30 ~ 11:30/13:30 ~ 14:30/15:00 ~ 16:00

■会場：自分のお店 ■材料費：1,000円 (エステ材料・最高級エステマスク使用) ■講師：みどりやスタッフ ■定員：各3名 ■対象：女性限定

みどりや本店

岡崎市康生通東 1-21

0564-21-0985

受付時間 / 10:00 ~ 18:30 定休日 / 水



きれい 12 5歳若返る貴女にあった眉スタイル&メイク

お客様に合った眉スタイルのアドバイス、メイクレッスンをいたします。

3/3(月)・3/6(木)・3/9(日) 10:30 ~ 11:30/13:30 ~ 14:30/15:00 ~ 16:00

■会場：自分のお店 ■講師：みどりやスタッフ ■定員：各2名 ■対象：女性限定

みどりや本店

岡崎市康生通東 1-21

0564-21-0985

受付時間 / 10:00 ~ 18:30 定休日 / 水



きれい 13 ビックリ！ほうれい線改善ほかほかエステ

お肌の肌機能を高め「ひんやり肌改善」で毛穴・ほうれい線対策にバッチリ！

3/8(土)・3/14(金)・3/22(土) 10:30 ~ 11:30/13:30 ~ 14:30/15:00 ~ 16:00

■会場：自分のお店 ■材料費：1,000円 (エステ材料・最高級エステマスク使用) ■講師：みどりやスタッフ ■定員：各2名 ■対象：女性限定

みどりや本店

岡崎市康生通東 1-21

0564-21-0985

受付時間 / 10:00 ~ 18:30 定休日 / 水



きれい 14 痩せようとしなくて、太るのをサボれ！

デブ活を休憩すれば、体重維持はできる！？私の体験談や運動を教えます。個別対応！一緒に頑張りましょう！

3/10(月) 10:00 ~ 11:30  
3/24(月) 10:00 ~ 11:30/14:00 ~ 15:30

■会場：市民会館小会議室 A(3/10)・中会議室 B(3/24) ■持ち物：フェイスタオル、動きやすい服装 ■講師：茂田ひとみ ■定員：各3名 ■対象：女性対象

トータルケアサロンひとみ

岡崎市細川町雨戸 35-1

080-5132-7508

受付時間 / 9:00 ~ 18:00 定休日 / 不定休



健康 15 のど力を鍛えてずっとおいしく食べよう！



のどの役割と自宅で出来るのどの体操・トレーニングを言語聴覚士がわかりやすく説明します。

2/25(火)・3/8(土)・3/20(木) 15:00 ~ 16:00

■会場：自分のお店 ■持ち物：筆記用具 ■講師：阿部太郎 ■定員：各3名

あいち補聴器センター

岡崎市吹矢町 69

0564-24-4733 FAX 0564-64-0433

受付時間 / 10:00 ~ 17:00 定休日 / 水



健康 16 ストレッチから始めよう 大人のバレエ



大人の初めてバレエ！ストレッチを中心にバレエレッスンに挑戦!!



2/25(火)・2/28(金) 11:00～12:00

会場：自分のお店 持ち物：汗拭きタオル・飲み物・運動のできる服装

バレエ教室 Grace

岡崎市材木町 2-60 2F

070-6580-3663

受付時間 /11:00～20:00 定休日 / 祝日・日

健康 17 その不調、姿勢が原因？ 自分の体を知ろう！



原因不明の頭痛や肩こり・腰痛でお悩みの方、その原因とケア方法をお伝えします。AI 姿勢チェック施術体験付



2/26(水)・3/8(土)・3/12(水)・3/17(月)10:00～11:30

会場：自分のお店 持ち物：運動のできる服装・タオル

カイロプラクティックとしとし

岡崎市伝馬通 1-1

QR コードよりお申込み

定休日 / 不定休



健康 18 いびき・不眠・肩こりの方・オーダー枕体験

あなたの身体を全身計測し、オーダーメイド枕を作成します。極上の眠りを体験してみませんか？



2/27(木)・3/13(木)・20(木)13:00～15:00

会場：自分のお店 講師：栗本 定員：各 3 名

株式会社小野ふとん店

明大寺本町 2-25

0564-22-6661

受付時間 /10:00～19:00 定休日 / 火

健康 19 フィットネスフラで 下半身強化 & 姿勢改善！



フィットネスフラで楽しくエクササイズ！踊りながら自然と体幹を使い筋力UPや姿勢の改善が期待されます



2/27(木)・3/20(木) 10:00～11:00

3/6(木) 14:00～15:00

会場：りぶらスタジオ3、スタジオ1(3/6のみ) 持ち物：水筒、タオル、動きやすい服装

PUALANI

岡崎市伝馬通 1 丁目 26

050-1720-1919

受付時間 /9:00～16:00 定休日 / 不定休

健康 20 健康革命！ その不調にサヨナラを

骨盤ケアで小顔もゲット！明日のキレイと健康のための姿勢 AI 分析



2/27(木)・3/6(木) 10:00～11:30/14:00～15:30

会場：せきせいホール集会室 102 持ち物：フェイスタオル、動きやすい服装

カイロプラクティック COCOLE(ココレ)

岡崎市稲熊町 6-141-8

080-3622-1626

受付時間 /9:00～19:00 定休日 / 不定休

健康 21 「背中バンバン」 痛み解消しましょう！

背中がゆるめば代謝・免疫力・睡眠の質UP♪カラダの変化を体感しましょう！



3/15(土)・3/18(火) 10:00～11:30/14:00～15:30

会場：市民会館小会議室 B(3/15)・小会議室 A(3/18) 持ち物：フェイスタオル、動きやすい服装

カイロプラクティック COCOLE(ココレ)

岡崎市稲熊町 6-141-8

080-3622-1626

受付時間 /9:00～19:00 定休日 / 不定休

健康 22 家族にも使える 薬膳茶でお茶会！



漢方薬剤師と薬膳講師の夢のコラボ！！春にオススメ薬膳菓子も堪能しながら体質チェック！



2/27(木)・3/26(水) 13:00～14:00

会場：自分のお店(タカキ薬局) 材料費：1,000円(薬膳茶・薬膳茶菓子代)

漢方相談タカキ薬局/みゃーずキッチンスタジオ

岡崎市松本町 42-8 / 岡崎市明大寺本町 2-7-2

0564-26-1717(タカキ薬局)

受付時間 /9:00～20:00 定休日 / 祝日・日

健康 23 「わっ！流れてる」 目で見る血流改善講座

あなたの血流が実際に流れているのを目で見て確認し、血流改善のコツを薬剤師がアドバイスをいたします。



3/4(火)・3/10(月) 13:00～14:30

会場：自分のお店 講師：高木太輔 定員：各 5 名

漢方相談タカキ薬局

岡崎市松本町 42-8

0564-26-1717

受付時間 /9:00～20:00 定休日 / 祝日・日

健康 24 漢方で痩せる 40代～ 3ヶ月-10kg革命

4140人サポートしてきた薬剤師が40代からの無理しないダイエットを伝授！週間無料体験あります。



3/5(木)・3/13(木)・3/24(月) 13:00～14:30

3/15(土)18:00～19:30

会場：自分のお店 講師：高木太輔 定員：各 5 名

漢方相談タカキ薬局

岡崎市松本町 42-8

0564-26-1717

受付時間 /9:00～20:00 定休日 / 祝日・日

健康 25 肩・腰・首コリ改善！ ふしぎ「気功」講座



あなたの肩コリ・首コリ・腰痛など手を触れずにワークで楽になります。病院の薬を飲んでいても ok



3/6(木)・3/19(水) 13:00～14:30

会場：自分のお店 講師：高木太輔 定員：各 5 名

漢方相談タカキ薬局

岡崎市松本町 42-8

0564-26-1717

受付時間 /9:00～20:00 定休日 / 祝日・日

健康 26 ガンプラを作りながら 健康を語る会



好評第 5 弾!!ガンプラを作りながら健康について語るニュータイプ講座。みんなで楽しく語りましょう。



3/7(金) 20:00～21:30

会場：自分のお店 材料費：1000円(プラモデル代等)

漢方相談タカキ薬局

岡崎市松本町 42-8

0564-26-1717

受付時間 /9:00～20:00 定休日 / 祝日・日

健康 27 漢方薬剤師に聞く！ 今更聞けない漢方の基本

「漢方って食前?」「粉と錠剤の違いや東洋と西洋医学の違い」など疑問にお答えし、体質チェックを行います。



3/17(月) 13:00～14:30

会場：自分のお店 講師：高木太輔 定員：5 名

漢方相談タカキ薬局

岡崎市松本町 42-8

0564-26-1717

受付時間 /9:00～20:00 定休日 / 祝日・日

健康 28 指ヨガがたい！あなたに オススメの食材は？



手をもみほぐす「指ヨガ」で健康チェック。あなたに今！必要な幸運食材をお伝えします。



2/28(金)・3/7(土)10:30～11:30/13:00～14:00/15:00～16:00/18:00～19:00

会場：自分のお店 講師：宮島幸江 定員：各 1 名又は 1 組

みゃーずキッチンスタジオ

岡崎市明大寺本町 2-7-2

0564-77-2279

受付時間 /10:00～17:00 定休日 / 祝日・日・月

健康 29 頑張っている目に ご褒美を！春バージョン



薬膳講師とメガネ屋が目の良い食材やレンズ選び、自分で出来るストレッチをお伝えします。春に向けての対策も。



3/18(火) 10:30～11:30/13:30～14:30/18:00～19:00

会場：自分のお店(スギウラメガネ) 講師：宮島幸江/杉浦文子

みゃーずキッチンスタジオ/スギウラメガネ

岡崎市明大寺本町 2-7-2 / 岡崎市康生通東 2-15

0564-21-1072(スギウラメガネ)

受付時間 /9:30～18:00 定休日 / 火・第 1、3 水

健康 30 やってみたい スパイラルテーピング！

30年以上の実績があります。自分でカラダのバランスを整えて素敵な生活にしましょう。



3/1(土)・3/8(土)・3/15(土)13:30～14:30

会場：自分のお店 持ち物：軽装 材料費：300円～(テープ代)

康生接骨院

岡崎市八幡町 1-33

0564-24-5525

受付時間 /8:00～19:00 定休日 / 祝日・日、水・土午後

健康 31 呼吸・瞑想ヨガ

自分を癒す時間、見つめる時間を自分にプレゼント簡単にシンプルな呼吸法で穏やかさをじわっと体感!!

3/1(土)・3/2(日)・3/6(木)・3/8(土)・3/9(日)・3/16(日)・3/20(木)

14:00～15:30
■会場：りふら和室(3/1、3/2、3/8、3/9、3/16)・スタジオ5(3/6、3/20)
■持ち物：動きやすい服装 ■講師：磯谷照枝 ■定員：各5名

イルチブレインヨガ岡崎教室

岡崎市柱1丁目

090-7436-4183

受付時間 /10:00～20:00 定休日 / 祝日・月



健康 32 ずしりくる肩の重みおろしませんか？

慢性的になっている肩こりさん必見！その痛みの原因見つけられるかも！？骨格調整の体験あります！

3/1(土)・3/16(日)
10:00～11:30/14:00～15:30

■会場：市民会館小会議室B ■持ち物：フェイスタオル、動きやすい服装
■講師：野村昇太 ■定員：各4名 ■対象：18歳以上

chiro salon Bell

岡崎市鶴田本町7-11

QRコードよりお申込み

定休日 / 不定休



健康 33 カサカサお肌さよなら～目指せ！たまご肌！

プルンプルンを取り戻せ！骨格から変えていく秘密聞きたくないですか？洗顔を使った手洗い体験あり！

3/29(土)・3/30(日)
10:00～11:30/14:00～15:30

■会場：市民会館小会議室B ■持ち物：フェイスタオル ■材料費：500円(洗顔料等) ■講師：野村昇太 ■定員：各4名 ■対象：18歳以上

chiro salon Bell

岡崎市鶴田本町7-11

QRコードよりお申込み

定休日 / 不定休



健康 34 自分でケアする人生100年時代

健康で生活する為に知っておきたい事まだやってきていない事これから自分のケアを始めましょう

3/4(火)・3/6(木) 10:00～11:30

■会場：市民会館小会議室B(3/4)・小会議室A(3/6)
■持ち物：フェイスタオル ■講師：渡邊江利子 ■定員：各3名

カイロプラクティック内田

岡崎市上地1丁目35-26

080-2637-0999

受付時間 /8:00～17:00 定休日 / 不定休



健康 35 シンキングボウルで呼吸法

シンキングボウルの奏でる倍音を聴きながら呼吸を整えます。深い呼吸でリラックスして音浴を楽しんでください

3/4(火)・3/5(水)
15:00～16:00/18:30～19:30

■会場：自分のお店 ■材料費：300円(キャンドル代)
■講師：星野嘉子 ■定員：各2名 ■対象：女性

キャンドルハウス Lintu (リントゥ)

岡崎市若宮町2-69-1

090-1233-6105

受付時間 /10:00～17:00 定休日 / 不定休



健康 36 10年先もガッツリ♡動けるカラダづくり

体力低下？体調不良？今のカラダは過去の自分がつくっています。元気！キレイにしているために♡姿勢診断あり

3/5(水)10:00～11:30
3/19(水)14:00～15:30

■会場：市民会館小会議室B ■持ち物：動きやすい服装・フェイスタオル
■講師：板倉圭子 ■定員：各3名

カイロプラクティック901

岡崎市真伝町魂場37-61

090-5873-0003

受付時間 /9:00～20:00 定休日 / 不定休



健康 37 あの人の姿勢診断ができたならイイな♡

自分や家族・お友だちの姿勢診断ができたなら！教えてあげたくなっちゃう♡あなたにもできる♪♪♪

3/5(水)14:00～15:30
3/19(水)10:00～11:30

■会場：市民会館小会議室B ■持ち物：動きやすい服装・フェイスタオル
■講師：板倉圭子 ■定員：各3名

カイロプラクティック901

岡崎市真伝町魂場37-61

090-5873-0003

受付時間 /9:00～20:00 定休日 / 不定休



健康 38 100歳まで自分の足で歩く！

体の歪みを治せば100歳まで歩ける！体も体幹も健康も足から始まる！セルフで歪みを取るやり方を学ぶ！

3/6(木)・3/13(木)14:00～15:30

■会場：りふら会議室102A ■持ち物：タオル、動きやすい服装
■講師：高宮文治 ■定員：各4名

高宮治療整体

岡崎市西大友町字蓮花寺35-3

0564-31-0986

受付時間 /9:00～18:00 定休日 / 水



健康 39 肩痛、腰痛、膝痛、猫背の症状が改善！

体の歪み、足の長さ調整！トントン療法で巻肩、猫背を改善！小顔整体で理想の小顔になれる！

3/20(木)・3/31(月)10:00～11:30

■会場：りふら会議室102B(3/20)・会議室102A(3/31)
■持ち物：タオル、動きやすい服装 ■講師：高宮文治 ■定員：各4名

高宮治療整体

岡崎市西大友町字蓮花寺35-3

0564-31-0986

受付時間 /9:00～18:00 定休日 / 水



健康 40 あなたの目を守る色素"ルテイン"測定体験

大切な目を守ってくれる色素"ルテイン"。この機会にチェックしてみませんか。食生活を見直すきっかけにも

3/9(日)・3/10(月)11:00～11:30/13:30～14:00/14:30～15:00

■会場：自分のお店 ■持ち物：お使いのメガネ(あれば)
■講師：杉浦 ■定員：各1名または1組

スギウラメガネ

岡崎市康生通東2-15

0564-21-1072

受付時間 /9:30～18:00 定休日 / 火・第1、3水



健康 41 「自律神経」整えませんか

心と体の痛み、不安、不眠に《スウェーデンのタッチケア》

3/10(月)・3/11(火)・3/24(月)・3/25(火)
18:30～20:00

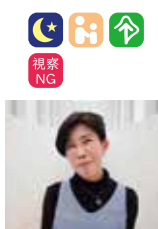
■会場：りふら和室 ■持ち物：タオル2枚 ■材料費：300円(オイル、資料代) ■講師：コリ 都三女 ■定員：各2名 ■対象：女性

タクティール®ケア【おん】

岡崎市字頭町向山44

080-3615-5622 FAX 0564-31-4965

受付時間 /8:30～21:00 定休日 / 不定休



健康 42 「ちょびモレ困った人座談会」女性限定

皆どうしてるの？何か良い方法はあった？等、和気あいあいと話しませんか。私からは対策となる体操のお話を。

3/13(木)・3/25(火)13:30～14:30
3/17(月)10:30～11:30

■会場：りふら会議室102B(3/13)・せきれいホール集会所203(3/17)・市民会館小会議室B(3/25)
■持ち物：柔らかな生地のスポン ■講師：橋本小百合 ■定員：各5名 ■対象：女性

トレーニングup

岡崎市西本郷町

QRコードよりお申込み

定休日 / 祝日・日・土



健康 43 下肢静脈瘤と痛み治療の最新治療について

下肢静脈瘤と痛み治療の最新法を学び、快適な生活を手に入れましょう！専門医による実践的な講座です。

3/15(土)15:00～16:00

■会場：市民会館中会議室B ■講師：藤原圭史 ■定員：10名

おかざき足の血管外科・痛みのクリニック

岡崎市羽根西1丁目6-4

0564-83-8105

受付時間 /9:30～14:00 定休日 / 祝日・日・金



まなぶ 44 初めての補聴器体験

補聴器の役割や種類についてご説明いたします。補聴器の体験も出来ますので、お気軽にご参加下さい。

2/25(火)・3/8(土)・3/20(木)
14:00～15:00

■会場：自分のお店 ■持ち物：筆記用具 ■講師：天野慎介 ■定員：各2名

あいち補聴器センター

岡崎市吹矢町69

0564-24-4733 FAX 0564-64-0433

受付時間 /10:00～17:00 定休日 / 水



まなぶ 45 康生通り軒先にお店を出してみよう！

商店街の軒先で個人はもちろん親子やお友達とお店を出してみませんか？軒先出店の詳細を説明致します。

2/25(火)14:00～15:00
3/1(土)11:00～12:00/19:00～20:00
別の日時も応相談

■会場：まちなか会議室(旧まざりん)みどりや2階
■講師：市川/杉浦 ■定員：各5組

まちづくり岡崎

岡崎市康生通東1丁目21 みどりやビル3F

0564-21-1072(スギウラメガネで受講受付)

受付時間 /10:00～17:00 定休日 / 火・第1、3水(スギウラメガネ)



まなぶ 46 懐かしい叙情歌、懐メロを歌いませんか？

皆さんと一緒に叙情歌そして懐メロ等を楽しみませんか？



2/26(水)・3/25(火)・3/26(水)13:30～14:30
3/12(水)10:30～11:30/13:30～14:30
3/31(月)10:30～11:30

■会場：せきさいホール集会室 203 ■持ち物：お茶 必要な方は鉛筆、眼鏡
■講師：都築卓子 ■定員：各 8 名または 4 組 ■対象：50 歳以上の年配の方
歌声サークル趣味の会

岡崎市欠町字石ヶ崎 68-1
090-1239-1913

受付時間 /9:00～17:00 定休日/なし

まなぶ 49 認知症による資産凍結対策セミナー

認知症の発症によりご両親の資産はすべて凍結されてしまいます。ご家族で聞いていただくことをおすすめします
3/19(水) 10:00～12:00



■会場：せきさいホール集会室 202 ■持ち物：筆記用具
■講師：久世寿孝 ■定員：10 名

じゅう mado 岡崎

岡崎市戸崎元町 4-1 リビングスタイルハウス北館内

090-1415-8838(ナガヤ)

受付時間 /9:00～18:00 定休日/火

まなぶ 52 初心者、経験者の二胡体験

初心者、体験者の二胡 体験講座 経験豊富な講師による楽しい指導。楽器の無い方はお貸し致します。



3/10(月)・3/24(月)15:20～16:20
(参加人数により日程調整有り)

■会場：りふらスタジオ 2 ■持ち物：楽器をお持ちの方は、持参して下さい
■講師：中村ゆみこ ■定員：各 5 名

大門音楽教室

岡崎市藪田 1-12-5

0564-25-2751

受付時間 /10:00～21:00 定休日/なし

まなぶ 55 元気の出る占い講座

今年のあなたの運気は？知りたくないですか？運気上げたい方集まってくださいな！



3/1(土)9:30～10:30/10:45～11:45
3/7(金)・3/14(金)・3/21(金)
9:15～10:15/10:30～11:30/11:45～12:45

■会場：りふらスタジオ 5(3/1) 会議室 102A(3/7、3/14、3/21) ■持ち物：筆記用具 ■材料費：500 円(健康ドリンク代) ■講師：林ひかる ■定員：各 5 名 ■対象：占いに興味のある方

山幸不動産

岡崎市中国町字宮前 35

090-2181-6703

受付時間 /9:00～18:00 定休日/不定休

まなぶ 58 終活セミナー・そろそろ終活始めませんか？

50 歳を過ぎたら終活世代！子や孫に迷惑をかけないためにも終活について考えてみましょう。



3/2(日)・3/10(月)・3/14(金)
14:30～15:30
3/20(木)11:00～12:00

■会場：市民会館小会議室 A(3/2)・小会議室 B(3/10、3/14、3/20)
■講師：渡辺則子 ■定員：各 8 名

石屋のあすか

岡崎市小呂町新志 5-40(石の公園団地)

090-3455-0684

受付時間 /9:00～18:00 定休日/祝日・日

まなぶ 47 ご自分の運気を知りこれから楽しく生きる

運命周期図の元、自分の運命の流れを知り、前向きに進むお手伝いをします。



2/26(水)・3/2(日)
13:30～14:30/15:00～16:00
3/6(木)10:30～11:30

■会場：市民会館小会議室 A(2/26) 小会議室 B(3/2) 小倉結婚相談所(材木町 2-60 エムビル 2F)B/6、3/13)
■持ち物：筆記用具 ■材料費：300 円(教材費) ■講師：原香令翠 ■定員：各 8 名 ■対象：35 歳以上の女性

令翠学岡崎

岡崎市西蔵前町 1-2-2

090-7850-8341(お申込みの時生年月日をお聞かせ下さい)

受付時間 /11:00～19:00 定休日/火

まなぶ 50 疲れ目チェック体験

ご自分の目がどれだけ頑張っているかを器械を使ってチェックしてみませんか。お子様どうぞ！



3/16(日)・3/17(月)
11:00～11:30/13:30～14:00/14:30～15:00

■会場：自分のお店 ■持ち物：お使いのメガネ(あれば) ■講師：杉浦文子
■定員：各 1 名または 1 組

スギウラメガネ

岡崎市康生通東 2-15

0564-21-1072

受付 /9:30～18:00 定休日/火 第 1・3 水

まなぶ 53 初心者のウクレレ講座

ウクレレの小さな楽器でお好きな曲を皆さんと一緒に演奏してみませんか。楽器演奏が初めての方、大歓迎



3/10(月)・3/14(金)・3/18(火)・3/24(月)
13:30～14:30

■会場：りふらスタジオ 2 ■持ち物：楽器をお持ちの方は、持参して下さい
■講師：三輪元彦 ■定員：各 5 名

大門音楽教室

岡崎市藪田 1-12-5

090-3856-0957(三輪)

受付時間 /10:00～21:00 定休日/なし

まなぶ 56 ここだけの納棺あるあるおしたくよもやま話

おしたくの基本知識から実際の現場でのまさかのあんな事やこんな事、数々のあるあるエピソードを聞いてみよう



3/1(土)・3/20(木)・3/29(土)
10:00～11:30

■会場：甲山閣の間 ■持ち物：筆記用具 ■講師：尾崎圭子
■定員：各 6 名

したくや縁

岡崎市美合町字小豆坂 56-1

090-4156-7624

受付時間 /9:00～18:00 定休日/不定休

まなぶ 59 お墓どうする？お墓専門の終活講座

お墓の購入時期や費用、墓じまいの手続き、無縁墓を防ぐ方法やお墓参りのマナーなど今時のお墓事情を解説



3/2(日)・3/10(月)・3/14(金)
14:30～15:30
3/20(木)10:00～11:00

■会場：市民会館小会議室 A(3/2)・小会議室 B(3/10、3/14、3/20)
■講師：渡辺則子 ■定員：各 8 名

石屋のあすか

岡崎市小呂町新志 5-40(石の公園団地)

090-3455-0684

受付時間 /9:00～18:00 定休日/祝日・日

まなぶ 48 退職金の管理法

退職金の使い方によって老後の暮らしは大きく変わります。しっかりと管理し楽しい老後を目指しましょう。



2/27(木) 10:00～12:00

■会場：せきさいホール集会室 101 ■持ち物：筆記用具
■講師：三樹義典 ■定員：10 名

じゅう mado 岡崎

岡崎市戸崎元町 4-1 リビングスタイルハウス北館内

090-1415-8838(ナガヤ)

受付時間 /9:00～18:00 定休日/火

まなぶ 51 癒しの楽器 オカリナ体験講座

手軽に持ち運びが出来る癒しの楽器フレイル予防の脳活、呼吸器の筋肉運動にも最適な楽器です。



2/28(金)・3/14(金) 13:30～14:30

■会場：りふらスタジオ 2 ■持ち物：楽器をお持ちの方は持参して下さい(貸出有り) ■講師：西本京子 ■定員：各 5 名

大門音楽教室

岡崎市藪田 1-12-5

0564-25-2751

受付時間 /10:00～21:00 定休日/なし

まなぶ 54 憧れのフルートに触ってみませんか

フルートの楽器を持った事の無い方、憧れの楽器に挑戦してみませんか。フルートの楽器はお貸し致します。



3/10(月)・3/27(木) 11:00～12:00
(参加人数により日程調整有り)

■会場：りふらスタジオ 2 ■講師：種島香澄 ■定員：各 5 名
※楽器貸出有り

大門音楽教室

岡崎市藪田 1-12-5

0564-25-2751

受付時間 /10:00～21:00 定休日/なし

まなぶ 57 初めてのクラシックバレエ

バレエのストレッチやステップと一緒に楽しみましょう。



3/1(土)・3/15(土)・3/22(土)
10:00～11:00

■会場：自分のお店 ■持ち物：汗拭きタオル・飲み物・運動のできる服装
■講師：安海久美子 ■定員：各 5 名 ■対象：3 歳～小学 6 年生

バレエ教室 Grace

岡崎市材木町 2-60 2F

070-6580-3663

受付時間 /11:00～20:00 定休日/祝日・日

まなぶ 60 リフォーム補助金 200 万で節電！快適！

どうしたら補助金ももらえるの？どれくらい節電できるの？快適性は？実例を写真で詳しくご紹介致します。



3/2(日) 14:00～15:00

■会場：りふら会議室 101 ■講師：小幡省侍 ■定員：20 名

(株)小幡リフォーム

岡崎市岩津町字新城 121-1

0564-45-2910

受付時間 /9:00～18:00 定休日/水・木

まなぶ 61 空き家の片付け・処分と活用はこれ!

空き家をさっぱり片づける! 得する売り方・活用方法などあなたに合った空き家の対策をお伝えします。

3/2(日) 10:30 ~ 11:30

会場: りぶら会議室 101 講師: 小幡小百合 定員: 20名



(株)小幡建設・岩津の不動産屋

岡崎市岩津町字新城 121-1

0564-45-2910

受付時間 /9:00 ~ 18:00 定休日 / 水・木

まなぶ 64 行ってみたいくなる鹿児島・桜島の話 食文化編

薩摩おじょが本や写真を使って鹿児島や桜島の魅力についてお話しします。旅行に行った気分になりませんか。

3/25(火) 10:30 ~ 11:45

会場: 自分のお店 講師: 安齋 愛(ひとかごや) 定員: 5名



スギウラメガネ

岡崎市康生通東 2-15

0564-21-1072

受付時間 /9:30 ~ 18:00 定休日 / 火・第1、3水

まなぶ 67 愛知教育大学附属岡崎小学校の教育と入試

愛教大附属岡崎小学校がどのような教育をしているのか。また入試がどのように行われているかお話しします。

3/4(火)・3/6(木)・3/7(金)・3/8(土)・3/11(火)・3/14(金)・3/15(土) 10:30 ~ 12:30  
上記日程以外でも対応可

会場: 自分のお店 定員: 各3組6名  
対象: 受験をお考えの保護者さま

チャイルド・アイズ 岡崎康生校

岡崎市康生通 1-21 みどりやビル2階

0564-66-0322

受付時間 /14:00 ~ 18:00 定休日 / 祝日・日・月  
2/25(火)14:00~18:00  
3/4(火)以降  
14:00~18:00 対応



まなぶ 70 人生100年時代 家族信託でできること

介護・療養などの親のお金の問題を先送りしないために家族信託を利用される方が急増! 専門家が解説します。

3/8(土)・3/13(木) 14:00 ~ 15:30

会場: 市民会館中会議室 B 講師: 家族信託専門士 定員: 各5組



家族信託相談センター愛知

岡崎市洞町字西五位原 1-1

QRコードよりお申込み

定休日 / 祝日・水



まなぶ 73 指一本からできる脳トレピアノ体験

昔憧れていたピアノを脳トレしながら体験できます

3/10(月) 13:30 ~ 14:30/14:30 ~ 15:30

会場: りぶらスタジオ 2 持ち物: 筆記用具 材料費: 300円(教材費) 講師: 相馬和子 定員: 各5名 対象: 50歳以上

ピアノガーデン

岡崎市北野町二番沢 116

QRコードよりお申込み

定休日 / 日・火



まなぶ 62 自己流婚活から脱出する方法

頑張っている割には成果が出ない? 一緒に原因を探ってみましょう。きっと何か見つかるはず

3/2(日)・3/16(日)・3/20(木)・3/30(日) 14:00 ~ 15:30

会場: 自分のお店 講師: 小倉とみ子 定員: 各4名  
対象: 婚活している方

小倉結婚相談所

岡崎市材木町 2-60 エムワイビル 2F

0564-65-5220

受付時間 /9:00 ~ 21:00 定休日 / 火・水



視察 NG



まなぶ 65 ボックスショップって何? 上手な利用方法!

ボックスショップとは? チャレンジしたい方? 手作りが好きな方? 様々なお悩みにお答えします (^^)

3/2(日) 15:00 ~ 16:00  
3/9(日) 11:00 ~ 12:00

会場: 自分のお店 講師: ボックスショップ岡崎スタッフ 定員: 各7名

ボックスショップ岡崎

岡崎市康生通東 1-21

0564-21-0985

受付時間 /10:00 ~ 18:30 定休日 / 水



まなぶ 68 効果抜群! 岡崎市人流データで広告宣伝

岡崎市が実施している人流データを読み取った有効な広告宣伝方法を解説 & アドバイスいたします!!

3/4(火)・3/11(火)・3/18(火)・3/25(火) 18:00 ~ 19:30

会場: まちなか会議室 (旧まざりん) みどりや2階 講師: 市川敬晃 定員: 各10名 対象: 事業者

BE@NSWORK

岡崎市伝馬通 1-26

0564-21-6033

受付時間 /10:00 ~ 18:00 定休日 / 祝日・日・土



まなぶ 71 ジェイテクト STINGS 愛知入門

岡崎市を拠点とするバレーボール SV リーク男子の超人気チーム。魅力を知って一緒に盛り上がりましょう!

3/8(土) 14:00 ~ 15:30  
3/15(土) 19:00 ~ 20:30

会場: 厳選屋 (岡崎市康生通西 4-32) 講師: 桑山 (岡崎市スポーツ振興課) 定員: 各15名

まちづくり岡崎

岡崎市康生通東 1丁目 21 みどりやビル 3F

0564-73-8868 (厳選屋で受講受付)

受付時間 /11:00 ~ 18:00 定休日 / 水・木



まなぶ 63 お年頃女子におすすめメガネの体験会

資料など見る時、ん?となることありませんか。所作が美しくなるメガネのお話をします。

3/2(日)・3/3(月) 11:00 ~ 11:30/  
13:30 ~ 14:30/14:30 ~ 15:30

会場: 自分のお店 持ち物: お使いのメガネ (あれば) 講師: 杉浦文子 定員: 各1名または1組

スギウラメガネ

岡崎市康生通東 2-15

0564-21-1072

受付時間 /9:30 ~ 18:00 定休日 / 火・第1、3水



まなぶ 66 インフレに負けない資産運用

物価上昇に負けない資産運用のサポートをさせていただきます!

3/4(火)・3/6(木)・3/18(火)・3/27(木) 14:00 ~ 15:00  
3/11(火)・3/13(木)・3/25(火) 10:30 ~ 11:30

会場: 自分のお店 講師: 助田靖 定員: 各4名

いちよし証券

岡崎市明大寺本町 1-34 岡崎センタービル

0564-77-9601

受付時間 /8:00 ~ 17:00 定休日 / 祝日・日・土



まなぶ 69 深層心理がわかる心理学

アットホームは環境で心を学びませんか? 今の課題が見えて来ます。自分の心を見つめてみましょう

3/6(木)・3/7(金)・3/11(火) 10:00 ~ 11:00  
3/10(月) 13:00 ~ 14:00

会場: りぶら会議室 102B/3/6、3/7、3/10/会議室 101(3/11) 持ち物: 筆記用具 材料費: 300円 (画用紙、クレヨン、ペン) 講師: 稲垣利香 定員: 各6名 対象: 大人

魅 RAKU 流

岡崎市六名東町

090-7308-0944

受付時間 /9:00 ~ 19:00 定休日 / 不定休



まなぶ 72 あ〜なるほど阿弥陀仏・仏像がわかる出遇い

浄土真宗のご本尊、阿弥陀仏を、愛知屋仏壇さんとコラボして仏像の見方を聞いたり、ご利益をお聞きください。

3/9(日) 14:00 ~ 15:00  
3/17(月) 10:00 ~ 11:00  
3/20(木) 10:30 ~ 11:30

会場: 自分のお寺 講師: 太田壮一郎 本田康英 定員: 各10名

宗教法人 萬徳寺

岡崎市明大寺本町 3-33

QRコードよりお申込み

定休日 / なし



まなぶ 74 相続登記義務化と良い遺言の作り方

相続登記が義務になりました! 遺言があると良いかな? と思ったら、ぜひ、聞きに来てください!!

3/20(木) 10:00 ~ 11:30

会場: りぶら会議室 103 持ち物: 筆記用具 講師: 池田千恵 定員: 20名

池田千恵司法書士事務所

岡崎市羽根町字池臨 6番地 1 KNビル 202号

0564-54-6330

受付時間 /9:00 ~ 18:00 定休日 / 祝日・日・土



まなぶ 75 ペンでなぞる写経体験

ペンや鉛筆で正信偈の本をなぞり書きます。お茶を飲みながらお話の時間もあります。椅子席 駐車場有

3/23(日) 15:00 ~ 16:30  
3/24(月) 10:00 ~ 11:30/15:00 ~ 16:30

会場: 自分のお寺本堂 (2階) 持ち物: ペン、書写本 (2回目以降の方) 材料費: 600円 (2回目以降の方は無料) 講師: 佐々木祐恵 定員: 各6名

興蓮寺

岡崎市亀井町 2-34

090-4400-6338

受付時間 /9:00 ~ 18:00 定休日 / 不定休



つくる つくったり、体験する講座です

グルメ 飲食に関する講座です

親子 親子で参加できる講座です

オンライン オンラインで講座が受けられます

### 76 はじめての水彩いろえんぴつ講座

テレビでも話題の水彩いろえんぴつの使い方をやさしく伝授!!一緒にたのしく絵を描きましょう!

3/26(水) 13:00 ~ 14:30/15:30 ~ 17:00



■会場: 自分のお店 ■材料費: 500円(用紙・テキスト代) ■講師: ススキユミ ■定員: 各5名 ■対象: 小学生以上

### ペンズアレイ タケウチ

岡崎市籠田町36

0564-21-0864

受付時間 /11:30 ~ 18:30 定休日 / 木

### 79 1級寝具技能士と作る木綿わたの小座布団

好きな柄を選んで天然素材の木綿わたを入れて作る小座布団です。針で手縫いして親子で参加もできます。

2/27(木) 14:00 ~ 16:00  
3/1(土)・3/9(日)・3/24(月)・3/30(日) 10:00 ~ 12:00  
3/4(火)・3/20(木) 13:30 ~ 15:30



■会場: 自分のお店 ■持ち物: わたの付きにくい服装、マスク ■材料費: 1,000円(生地代等) ■講師: 坂部恵子 ■定員: 各3名 ■対象: 針やハサミを使う為、怪我等ご承知お下さる方

### ふとんのタツネ

岡崎市菅生町字菅生 40-2

0564-22-1212

受付時間 /10:00 ~ 12:30 定休日 / 水 ※祝日のある週は水・木曜日連続

### 82 数秘アロマ香水を作りませんか?

数秘は貴方の生年月日から導く人生のテーマ数。それと同じ数秘を持つアロマから貴方だけの香水を作ります。

3/9(日)・3/17(月) 10:00 ~ 20:00  
60分程度



■会場: 自分のお店 ■材料費: 3,000円(アロマオイル、容器代等) ■講師: 天野めぐみ ■定員: 各1名

### ブティック中屋

岡崎市籠田町17

090-8676-5953 FAX 0564-24-7503

受付時間 /8:00 ~ 20:00 定休日 / 日・月

### 85 ゆるゆる珈琲教室

ハンドドリップで淹れる美味しい珈琲の淹れ方を伝授。珈琲タイムがよりHappyになりますよ!

3/1(土) 19:00 ~ 20:30  
3/21(金) 10:00 ~ 11:30  
3/24(月)・3/27(木) 14:00 ~ 15:30



■会場: ぶりふら会議室 102B(3/1、3/21、3/24)・会議室 102A(3/27) ■持ち物: コーヒーカップ・筆記具 ■材料費: 500円(コーヒー豆代等) ■講師: 小野千夏 ■定員: 各8名

### 樹の香

岡崎市東大友町字郷東 19-1

0564-34-4313

受付時間 /10:00 ~ 18:00 定休日 / 日・第1・3月

### 88 まちゼミって何? 気になる事業主さん必見

まちゼミってどんな事するの?事例も含めてご説明します。気になる事業主さん、話だけでも聞いてみませんか。

3/2(日) 12:00 ~ 21:00



■会場: オンラインまちゼミ ■講師: 岡崎まちゼミの会 世話人 ■定員: 10名

### 岡崎まちゼミの会

岡崎市康生通東 1-21

QRコードよりお申込み

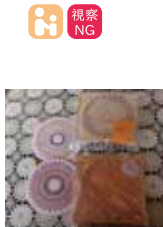
定休日 / 水



### 77 自分だけの曼荼羅を作って見ませんか?

板の曼荼羅と曼荼羅コースターのどちらかを選んで頂き、前もってお聞きします。

2/27(木)・2/28(金)・3/6(木)・3/13(木)・3/27(木) 10:00 ~ 12:00/13:30 ~ 15:30



■会場: ぶりふら会議室 103 ■持ち物: ハサミ、濡れお手拭き、必要な方は眼鏡 ■材料費: 500円(説明書き、板、糸、糊等) ■講師: 都築卓子 ■定員: 各7名

### 糸掛け曼荼羅趣味の会

岡崎市欠町字石ヶ崎 68-1

090-1239-1913

受付時間 /9:00 ~ 17:00 定休日 / なし

### 80 お香の講座・神秘的な香り お守本尊香作り

ご自身の守本尊を知り無病息災を願うご利益のある香りを調合してオリジナルの守本尊香づくりを体験下さい。

3/1(土)・3/6(木)・3/11(火)・3/20(木) 13:00 ~ 14:30



■会場: 市民会館小会議室 A(3/1、3/11、3/20)・小会議室 B(3/6) ■材料費: 1,650円(お香の材料とお守り袋) ■講師: 渡辺則子 ■定員: 各8名

### 石屋のあすか

岡崎市小呂町新志 5-40(石の公園団地)

090-3455-0684

受付時間 /9:00 ~ 18:00 定休日 / 祝日・日

### 83 環境にも優しいバスボムを作ろう

好きなアロマの香りでバスボムを作しましょう。環境のことも学べるプチ実験あり。

3/28(金)・3/29(土)・3/31(月) 13:30 ~ 14:30/15:30 ~ 16:30



■会場: 市民会館小会議室 B(3/28・3/31)・小会議室 A(3/29) ■持ち物: エプロン(必要な方) ■材料費: 200円(バスボム材料) ■講師: 宮田由紀 ■定員: 各6名 ■対象: ※小学生までは保護者同伴

### gratias(グラティアス)

岡崎市真伝吉祥 2-12-20

090-9171-4487

受付時間 /10:00 ~ 18:00 定休日 / 不定休

### 78 色鮮やかなあじさいキャンドル作り

色鮮やかなあじさいをモチーフにしたかわいいコcottキャンドルになります。

2/26(水)・2/27(木) 10:00 ~ 11:30/15:00 ~ 16:30



■会場: 自分のお店 ■持ち物: エプロン、持ち帰り袋 ■材料費: 800円(キャンドル材料) ■講師: 星野嘉子 ■定員: 各3名 ■対象: 小学生以上

### キャンドルハウス Lintu (リントゥ)

岡崎市若宮町 2-69-1

090-1233-6105

受付時間 /9:00 ~ 17:00 定休日 / 不定休

### 81 入園・入学グッズの作り方教えます

本や説明書を見てもわからないなとお困りの方、ぜひお越しください。

3/5(水)・3/6(木)・3/10(月)・3/18(火) 14:00 ~ 15:30



■会場: 自分のお店 ■持ち物: ご自分の材料 ■講師: 小倉とみ子 ■定員: 各1名または1組

### 小倉結婚相談所

岡崎市材木町 2-60 エムワイビル 2F

0564-65-5220

受付時間 /9:00 ~ 21:00 定休日 / 火・水

受付開始日: 2/24(月)より

### 84 あなた好みの手作り味噌で美容と健康増進

冬にしかできないお味噌の仕込み。身近な発酵食品をあなた好んで仕込んでいつまでも美しく健康で過ごそう。

2/27(木)・3/1(土)・3/2(日)・3/7(金)・3/8(土)・3/10(月)・3/11(火)・3/13(木)・3/14(金)・3/16(日)・3/18(火) 13:30 ~ 15:30



■会場: 自分のお店 ■持ち物: 圧力鍋、保存用密封容器 (ない場合はご相談ください) ■材料費: 2,800円(お味噌出来上がり2.5kg分大豆・こうじ代) ■講師: 男 敷子 ■定員: 各3名 ■対象: ご自身、ご家族の美容と健康に興味のある方

### サラダ館明大寺店

岡崎市明大寺本町 2-6

0564-28-6252

受付時間 /10:00 ~ 18:00 定休日 / 水

### 87 免疫力を高める食生活のコツ

免疫力UP! 食べて守る身体づくり 今日からできる簡単習慣

2/25(火)・3/2(日) 10:00 ~ 11:00/14:00 ~ 15:00/21:00 ~ 22:00



■会場: オンラインまちゼミ ■持ち物: メモ用紙と筆記用具 ■講師: 磯貝健 ■定員: 各5名

### ウェルネスクラブいそ

岡崎市西本郷町字和志山 146

QRコードよりお申込み

定休日 / 不定休



### オンラインまちゼミについての注意点

このアイコンのある ※受付 2/22(土) 講座が対象です。よりスタート

- チラシのQRコードよりお申し込みください。
- 申込の時には、お名前・ご希望日時・人数・連絡先などを記載の上、送信してください。
- 講師より返信がありましたら、申し込み完了です。(先着順のため、定員に達した講座は、受講できないこともあります。ご了承ください。)

### 89 もし徳川家康が ChatGPT を使ったら!

戦国の知恵にAIが活用! 徳川家康が ChatGPT を使ったらどうなるか、戦略や政策をシミュレーション

3/9(日)・3/30(日) 14:00 ~ 15:30



■会場: オンラインまちゼミ ■講師: 太田晴信 ■定員: 各3名 親子参加は親子で1名とカウントします。

### 株式会社ハルプレス

岡崎市明大寺本町 4-15 松阪第 3 ビル 4F

QRコードよりお申込み

定休日 / 日・土

