

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！

-  **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・同業者 NG の講座**
-  **NEW** 今回初参加の講座です
-  **きれい** 美容・キレイを追求する講座です
-  **健康** からだや健康についての講座です
-  **つくる** つくったり、体験する講座です
-  **まなぶ** 知識や知恵をまなぶ講座です
-  **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

お申し込みの手順

- STEP 1 ゼミを選ぶ**
- STEP 2 お店に直接申し込む**
- STEP 3 参加する**

チラシを見て、受講したい講座を選びましょう

受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

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！
“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

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



NEW 1 その頭痛、姿勢が原因かも？

毎日頭痛やちょっとした不調に悩まされていませんか？自分の姿勢を見直して快適ライフおくりましょ♪
2/26(木)・3/10(火)・3/18(水)
10:00～11:30/14:00～15:30



■会場：市民会館小会議室 B(2/26、3/10)・小会議室 A(3/18)
■持ち物：フェイスタオル、動きやすい服装 ■講師：米田 絵美
■定員：各 4 名 ■対象：30～60 代女性

カイロプラクティック Smile elemi

赤浜町字下河原 56-2

080-3072-7156

受付時間 / 9:00～18:00 定休日 / 不定休

NEW 2 心地よい微弱電流 × オールハンドの巡りケア

硬くこわばった肩まわりの筋肉を、やさしい微弱電流でゆるめていきます。座ったまま受けて頂けるケアです。
2/26(木)・3/3(火)・3/24(火)13:00～16:00
40 分程度



■会場：市民会館小会議室 B ■持ち物：首まわりが詰まっている服装 ■講師：篠原 遥 ■定員：各 1 名

hu-ah.

中町 10-2-9

QR コードよりお申込み

定休日 / 不定休



NEW 3 令和の忍者あらわる

はじめての吹矢体験。(経験者可)
腹式呼吸で心と身体が整う新感覚。スカッとして当てる令和の忍者に。
2/27(金)・2/28(土)・3/5(木)・3/26(木)
9:30～11:30
3/8(日)・3/15(日)・3/30(月)13:30～16:30



■会場：りふら会議室 101(2/27、3/5、3/26)・会議室 302(2/28、3/15、3/30)・創作室(3/8) ■持ち物：動きやすい服装、靴 ■教材費：200 円(マウスピース、基本動作の解説書) ■講師：今井 直江 ■定員：各 5 名 ■対象：小学生以上 100 歳まで

スポーツウェルネス吹矢岡崎大平翼支部

稲熊町字 3 丁目 149-1 今井方

080-4131-0237 (伝言、文字メッセージ可)

受付時間 / 9:00～19:00 定休日 / 不定休

NEW 4 絶対かなえない、目標設定の仕方

有名メジャーリーガーも学んだ、目標設定の方法。新年度に向けて、新たな目標を作りましょう！
3/1(日)・3/7(土)・3/15(日)14:00～15:00



■会場：康生百貨店 2F ■持ち物：筆記用具 ■講師：田中 和夫
■定員：各 6 名

松陰塾岡崎葵町校

葵町 1-10 SIF センタービル 203

0564-47-8470

受付時間 / 14:00～21:00 定休日 / 土、日

NEW
5 三日坊主卒業、続ける
技術で目標実現しよう

もう三日坊主といわせない
有名メジャーリーガーも学んだ継続
する技術を身に付けましょう
3/8(日)・3/14(土)・3/21(土) 14:00～15:00



■会場：康生百貨店 2F ■持ち物：筆記用具 ■講師：田中 和夫
■定員：各 6 名

松陰塾岡崎葵町校

葵町 1-10 SIF センタービル 203

0564-47-8470

受付時間 /14:00～21:00 定休日 / 土、日

きれい
8 5 歳若返る！
眉バランス&メイク

若々しいメイクが出来るように一緒に
レッスンしてみましょう！



2/20(金)・2/21(土)・2/24(火)・2/26(木)・
2/27(金) 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

みどりや本店

康生通東 1-21

0564-21-0985

受付時間 /10:00～18:30 定休日 / 水

きれい
11 眉毛&アイライン苦手
パーツメイクレッスン

苦手 2 大パーツ上手く書けない方、一
緒に解決しましょう！



2/21(土)・3/14(土) 15:00～16:30
2/28(土)・3/7(土) 13:00～14:30

■会場：市民会館小会議室 A(2/21)・リハーサル控え室 1(3/14)・リハーサル控
え室 2(2/28、3/7) ■持ち物：大きめの卓上鏡、髪留め ■教材費：500 円(メイク用品)
■講師：石橋 友子 ■定員：各 3 名 ■対象：女性の方

ハートフレンド

上里 3-15-1 102

QR コードよりお申込み

定休日 / 不定休

きれい
14 AI 顔診断で分かる！
私に似合う眉

基本の眉を学び、AI 顔診断で顔タイプ
を判定。実際に描きながら似合う眉を
個別アドバイスします。

2/26(木)・3/3(火)・3/13(金)
10:30～12:00/13:00～14:30
3/21(土) 13:00～14:30

■会場：康生百貨店 1F 入口右手、3/21 のみ 2F ■持ち物：筆記用具
■教材費：1,320 円(眉メイク用品) ■講師：竹田 紗生 ■定員：各 3 名
■対象：女性

Beauty Studio T-flower

稲熊町 8-190-1 第一三興ビル 401 Beauty Studio Color 内

QR コードよりお申込み

定休日 / 日

きれい
6 パーソナルカラー診断
と開運ワンポイント

似合う色パーソナルカラーとメイクを
知って第一印象と運氣アップしまし
よう

2/20(金)・2/22(日)・2/23(月)・2/26(木)・
3/2(月)・3/6(金)・3/8(日) 10:00～15:00
40 分程度

■会場：自分のお店 ■持ち物：スマートフォン ■教材費：2,200 円
(化粧品代) ■講師：杉浦 雅子 ■定員：各 4 名



メナードフェイシャルサロンビューアクオリティ伝馬
伝馬通 5-34

080-3756-3217 (ショートメール対応可)

受付時間 /10:00～18:00 定休日 / 不定休

きれい
9 初めての
セレクトエステ体験

うるおう感動！ワンランク上の上質
マスクを取り入れたエステ体験です！



3/2(月)・3/6(金)・3/8(日)・3/10(火)・3/12(木)・
3/14(土)・3/16(月) 10:30～11:30、
13:30～14:30、15:00～16:00

■会場：自分のお店 ■教材費：2000 円(エステ材料)
■講師：みどりやスタッフ ■定員：各 2 名 ■対象：女性

みどりや本店

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 若見えカラー&
簡単メイク

肌がパツと明るくなる若見えカラーを
見つけてみませんか？



2/21(土)・3/14(土) 13:00～14:30
2/28(土)・3/7(土) 10:00～11:30/
15:00～16:30

■会場：市民会館小会議室 A(2/21)・リハーサル控え室 1(3/14)・リハーサル控
え室 2(2/28、3/7) ■持ち物：大きめの卓上鏡、髪留め ■教材費：500 円
(メイク用品) ■講師：中桐 尚巳 ■定員：各 3 名 ■対象：女性

ハートフレンド

上里 3-15-1 102

QR コードよりお申込み

定休日 / 不定休

きれい
15 自分に似合うカラー判定
& メイクを知ろう

自分に似合う色を知ると、髪の色やメ
イク、洋服選びも迷わず簡単に！オ
シャレがもっと楽しくなります。

3/1(日)・3/10(火)・3/15(日) 10:00～
11:30/13:00～14:30/15:00～16:30

■会場：康生百貨店 1 階 BeautyStudioColor サロン ■持ち物：筆記用
具、鏡、メイク道具(無くても OK) ■教材費：500 円(メイク用品等)
■講師：石川 由香 ■定員：各 2 名 ■対象：女性

Beauty Studio Evergreen

稲熊町 8-190-1 第一三興ビル 401 Beauty Studio Color 内

090-6098-8108

受付時間 /10:00～20:00 定休日 / 木、第 1・3・4 日

きれい
7 癒されツヤ肌エステ
体験

CM でおなじみのメナード フェイシャ
ル体験で、癒しとツヤ肌体験してみま
せんか？

2/20(金)・2/22(日)・2/26(木)・3/2(月)・
3/6(金)・3/7(土)・3/8(日) 10:00～18:00
1 時間半～2 時間程度

■会場：自分のお店 ■持ち物：コンタクトの方は洗浄液とケース
■教材費：3,300 円(化粧品代) ■講師：杉浦 雅子
■定員：各 1 名またはペア ■対象：20 歳以上



メナードフェイシャルサロンビューアクオリティ伝馬
伝馬通 5-34

080-3756-3217 (ショートメール対応可)

受付時間 /10:00～18:00 定休日 / 不定休

きれい
10 免疫力アップ！
ボタニカルエステ体験

やすらぎの柚子の香りでリラックスス
タ イム



3/26(木)・3/27(金)・3/30(月)・3/31(火)
10:30～11:30、13:30～14:30、
15:00～16:00

■会場：自分のお店 ■教材費：2000 円(エステ材料)
■講師：みどりやスタッフ ■定員：各 2 名 ■対象：女性

みどりや本店

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 新感覚のドライヘッド
スパ体験(深眠®)

デコルテ・肩・腕・首・耳・頭を優し
いタッチでリラックスへと導き、自律
神経を整えます。小顔効果あり！

2/24(火)・3/12(木)・3/22(日)
10:00～11:00/11:00～12:00/13:00～14:00/
14:00～15:00/15:00～16:00

■会場：康生百貨店 1 階 BeautyStudioColor サロン ■持ち物：フェイスタオル
1 枚 ヘアブラシ ■教材費：500 円(スカルプローション・ヘアオイル代)
■講師：中村 忍 ■定員：各 1 名 ■対象：大人、お子様は保護者同伴で OK



Beauty Studio Color

稲熊町 8-190-1 第一三興ビル 401

090-9662-4801

受付時間 /9:00～20:00 定休日 / 木、第 1・3・4 日

健康
16 指ヨガおいでわかる！
今日の開運食材

指ヨガで手をもみほぐして健康チェッ
ク！今のあなたにピッタリな幸運食材
をお伝えします。

2/20(金) 10:30～11:30/13:00～14:00/15:00
～16:00/18:00～19:00、2/21(土)・3/21(土)
10:30～11:30/13:00～14:00/15:00～16:00

■会場：自分のお店 ■講師：宮島 幸江 ■定員：各 1 名または 1 組
■対象：健康と食に興味のある女性限定



みゃーずキッチンスタジオ

明大寺町 2-7-2

0564-77-2279

受付:2/17(火)10 時より

受付時間 /10:00～17:00 定休日 / 月、日、祝日

健康
17 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治療を、
わかりやすく説明します！！



2/21(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

羽根西 1 丁目 6-4

QR コードよりお申込み

定休日 / 金、日、祝日

健康
18 漢方ダイエット
-10 キロ達成のコツ

なぜ私は痩せないのか？9 割が知らな
い根本の原因漢方で -10 キロ達成！

2/21(土) 18:00～19:30、
2/25(水)・3/2(月)・3/12(木) 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

松本町 42-8

0564-26-1717

受付時間 /9:00～20:00 定休日 / 日、祝日

健康
19 指一本で健康チェック！
目で見る血流診断

わっ！流れてる！感動の血流体験。専
門家と見るリアルな体の中身！一生役
立つ循環改善のコツを伝授

2/26(木)・3/4(水) 13:00～14:30

■会場：自分のお店 ■持ち物：■教材費：■講師：高木 太輔
■定員：各 5 名



漢方相談タカキ薬局

松本町 42-8

0564-26-1717

受付時間 /9:00～20:00 定休日 / 日、祝日

健康
20

便秘漢方勉強会 もう一度気持ち良い便通を

便は毎日出なくても OK。漢方で気持ち良い便の出方を薬剤師がレクチャー。快腸快便をめざしましょう
3/9(月)・3/19(木) 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
松本町 42-8

0564-26-1717

受付時間 /9:00～20:00 定休日 / 日、祝日

健康
23

ガチガチ肩こり 卒業宣言！個別ケア

肩の痛みのない毎日だったなら♪まずは体感！イキイキ元氣な毎日を手に入れよう！

2/23(月) 10:00～11:30

3/29(日) 10:00～11:30/14:00～15:30



■会場：市民会館小会議室 A ■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：女性限定

トータルケアサロンひとみ

細川町南戸 35-1

080-5132-7508

受付時間 /9:00～18:00 定休日 / 不定休

健康
26

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？

2/26(木)・3/5(木)・3/26(木) 13:00～15:00

3/1(日)・3/8(日)・3/29(日) 10:00～12:00



■会場：自分のお店 ■講師：栗本 ■定員：各 3 名 ■対象：中学生以上

小野ふとん店

明大寺本町 2-25

0564-22-6661 FAX 0564-22-6662

受付時間 /10:00～19:00 定休日 / 火

健康
29

肩痛、腰痛、膝痛、猫背、歪み改善！

体の歪み足の長さ調整で不調改善！体の歪みを治せば 100 才まで歩ける トン療法で肩の痛み猫背を改善

2/28(土) 14:00～15:30

3/5(木)・3/6(金) 10:00～11:30



■会場：りふら会議室 102B(2/28)・会議室 102A(3/5、3/6) ■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

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
32

膝や股関節の痛みが、心配な人は聞く話

ぶつけてもないのに、ヒザが痛かったりしませんか？えっ！という原因を知って、痛みどバイバイしましょう
3/2(月)・3/18(水) 13:30～14:30
3/5(木) 10:30～11:30



■会場：りふら 会議室 201(3/2)・会議室 102B(3/5)・康生百貨店 2F(3/18) ■持ち物：柔らかい生地のスポン ■講師：橋本 小百合 ■定員：各 4 名 ■対象：30～50 代女性

トレーニング up

西本郷町

QR コードよりお申込み

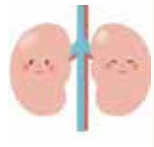
定休日 / 土、日、祝日



健康
21

腎臓漢方勉強会！透析回避した驚き実例

透析回避するにはまず腎臓を知ること。漢方薬剤師が解説します。eGFR6.6→25 に回復実例ご紹介
3/11(水)・3/16(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

松本町 42-8

0564-26-1717

受付時間 /9:00～20:00 定休日 / 日、祝日

健康
24

自分と家族の体ケア講座

今の身体はどうなってる？人生を楽しむ為の身体づくりの基本を見直し。今の暮らしにちょっとプラス

2/24(火)・3/18(水)・3/19(木)

14:00～15:30



■会場：市民会館小会議室 A(2/24)・小会議室 B(3/18、3/19) ■持ち物：フェイスタオル ■講師：渡邊 江利子 ■定員：各 3 名

馨和整体院 (けいわ)

柱 4 丁目 10-3 大鉄ビル 1-B

080-2637-0999

受付時間 /8:00～18:00 定休日 / 不定休

健康
27

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講座。AI 姿勢分析あり。

2/26(木)・3/10(火)

10:00～11:30/14:00～15:30



■会場：せきれいホール集会室 102 ■持ち物：フェイスタオル、動きやすい服装 ■講師：近藤 都貴絵 ■定員：各 3 名

カイロプラクティック COCOLE(ココレ)

稲膳町 6-141-8

080-3622-1626

受付時間 /9:00～20:00 定休日 / 不定休

健康
30

呼吸・瞑想ヨガ

やさしくシンプルな瞑想法です。呼吸が楽になると自然に心も穏やかになります。楽な心でいらしてください。

3/1(日)・3/5(木)・3/7(土)・3/8(日)・3/14(土)・3/15(日)・3/19(木)・3/20(金) 14:00～15:00



■会場：りふら和室(3/1、3/7、3/14)・スタジオ 5(3/5、3/8、3/15、3/19)・スタジオ 3(3/20) ■持ち物：動きやすい服装・ヨガマット or バスタオル ■講師：磯谷 照枝 ■定員：各 5 名

イルチブレインヨガ岡崎教室

柱町

090-7436-4183

受付時間 /10:00～20:00 定休日 / 月

健康
33

巡る・潤うからだを考えてみませんか！

頑張っている私を東洋医学とおしゃべりで自分を見直す時間を作りましょう

3/7(土) 13:00～14:30/18:30～20:00

3/18(水) 10:00～11:30



■会場：康生百貨店 2F(3/7 午後、3/18)・りふら会議室 201(3/7 夜) ■持ち物：筆記用具 ■教材費：800 円 (お灸・オイル等) ■講師：榊原 早千江 ■定員：各 4 名 ■対象：女性

鍼灸院ふんわり

羽根町陣場 15-3 ラッシュハウス 7 号室

QR コードよりお申込み

受付時間 /13:00～19:00 定休日 / 火、水、第 3 日



健康
22

家族を元気に！薬膳茶のある暮らし！

漢方薬膳師と一緒に体質チェック！あなたにぴったりな薬膳茶と、春にうれしい薬膳菓子を楽しみましょう！
3/23(月) 14:00～16:00



■会場：自分のお店 (タカキ薬局) ■教材費：1,000 円 (薬膳茶・薬膳茶菓子代) ■講師：高木 太輔／宮島 幸江 ■定員：5 名 ■対象：漢方や薬膳に興味のある方

タカキ薬局 / みやーずキッチンスタジオ

松本町 42-8 / 明大寺本町 2-7-2

0564-26-1717(タカキ薬局で受付)

受付時間 /9:00～20:00 定休日 / 日、祝日

健康
25

寝返りで「トトノウ」元氣！

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！

2/25(水) 14:00～15:30

2/27(金)・3/13(金)

10:00～11:30/14:00～15:30



■会場：りふら会議室 201 (2/27、3/13)、市民会館小会議室 A (2/25) ■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

福岡町御堂山 46-3

080-6951-7921

受付時間 /9:00～17:00 定休日 / 不定休

健康
28

「背中パンパン」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。AI 姿勢分析あり。

3/14(土)・3/24(火)

10:00～11:30/14:00～15:30



■会場：市民会館小会議室 B(3/14)・せきれいホール集会室 102(3/24) ■持ち物：フェイスタオル、動きやすい服装 ■講師：近藤 都貴絵 ■定員：各 3 名

カイロプラクティック COCOLE(ココレ)

稲膳町 6-141-8

080-3622-1626

受付時間 /9:00～20:00 定休日 / 不定休

健康
31

あなたの目を守る色素 “ルテイン” 測定体験

あなたの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

3/1(日)・3/2(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

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
34

誰でも簡単！貼るだけでバランスが整う！

専門知識がなくても OK! 初めての方でも、その場で変化を実感しやすい内容になっています。

3/7(土)・3/14(土)・3/21(土) 13:30～14:30



■会場：自分のお店 ■持ち物：軽装 ■教材費：300 円 (テープ代) ■講師：古田 昌宏 ■定員：各 6 名

康生接骨院

八幡町 1-33

0564-24-5525

受付時間 /8:00～18:30 定休日 / 日、祝日、水・土午後

健康
35ちゃんと深呼吸できま
すか？燃える体づくり

ねこ背・まき肩は内臓をおし下げ浅い
呼吸に！姿勢を整えて代謝アップ＆
腸活免疫力アップ！骨格ケア付

3/8(日)・3/26(木)10:00～11:30/
14:00～15:30
3/29(日)14:00～15:30

■会場：市民会館小会議室 A(3/8、3/26)・小会議室 B(3/29)
■持ち物：フェイスタオル・動きやすい服装 ■講師：板倉 圭子
■定員：各 4 名



カイロプラクティック 901

真伝町魂場 37-61

0564-25-5901

受付時間 /9:00～20:00 定休日 / 不定休

健康
38ふくらはぎパンパン
の方限定・お灸体験

パンパンにむくんだ、ふくらはぎは骨盤
を整えて血流改善、お灸で血流促進、
スッキリ軽くを目指しましょう。

3/11(水)・3/13(金)・3/20(金)・3/28(土)
10:00～11:30

■会場：自分のお店 ■持ち物：タオル、ふくらはぎが出る服装 ■教材費：
500 円 (お灸等) ■講師：太田 きょう子 (鍼灸師) ■定員：各 2 名

視察
NG

カイロ&エステと楽美 (わらび)

福寿町 80 番地

090-9192-4552

受付時間 /9:00～15:00 定休日 / 不定休

健康
3610 年先もガッツリ♡
動けるカラダ作り

体力低下？体調不良？これから先に備
えて元気なカラダ作りをしましょう♪
生活習慣の見直しから！骨格ケア付

3/25(水)・3/31(火)10:00～11:30/
14:00～15:30
3/29(日)10:00～11:30

■会場：市民会館小会議室 A(3/25、3/31)、小会議室 B(3/29)
■持ち物：フェイスタオル・動きやすい服装 ■講師：板倉 圭子
■定員：各 4 名



カイロプラクティック 901

真伝町魂場 37-61

0564-25-5901

受付時間 /9:00～20:00 定休日 / 不定休

健康
39宮廷 薬膳スイーツから学ぶ
春からの養生 (肌と心)

春の体調を考えたお茶とスイーツから
学びます。あなたの体質を考えて学び
ます。

3/16(月)13:30～15:00

■会場：りぶら会議室 101(■持ち物：筆記用具 ■教材費：1,200 円 (お茶、
お菓子、教材費) ■講師：佐藤 清子 ■定員：10 名 ■対象：18 歳以上



薬膳講座

市井田町

090-9611-8338

受付時間 /9:00～17:00 定休日 / 不定休

健康
37「自律神経」
整えませんか

頑張ってきた心が、人の手でゆるむ…
《スウェーデンの暖かなケア》

3/9(月)・3/14(土)9:30～11:00
3/30(月)19:00～20:30

■会場：りぶら和室 ■持ち物：タオル 1 枚 ■教材費：300 円 (オイル、
資料代) ■講師：コリ 都三女 ■定員：各 3 名 ■対象：女性、お子様



タクティ®ケア【おん】

宇頭町向山 44

080-3615-5622 FAX 0564-31-4965

受付時間 /8:00～21:00 定休日 / 不定休

健康
40足裏押して健康に！
魔法のリフレクソロジー

リフレクソロジーとは何かに加え、日
常生活ですぐに活用して頂ける技術を
一緒に実践しながらお伝えします。

2/22(日)13:30～15:00
2/24(火)18:30～20:00
3/22(日)10:00～11:30

■会場：りぶら会議室 201(3/22)・創作室 (その他) ■持ち物：フェ
イスタオル 1 枚、クッション 1 つ ■教材費：100 円 (資料印刷代)
■講師：土屋 隆子 ■定員：各 5 名



トータルボディケアサロン Helianthus <ヘリアンタス>

鴨田町池内 42-4

080-1551-1967

受付時間 /9:00～20:00 定休日 / 不定休

つくる
41作ってみよう！
「しまんと新聞ばっく」

新聞紙でプレゼントやおすそ分けに
ちょうどいい大きさ違いの「ばっく」
を作ります。

2/21(土)・3/3(火)・3/29(日)10:00～11:30

■会場：康生百貨店 2F ■教材費：500 円 (新聞紙 (本体、取っ手、お
さえ紙) キット、のり代) ■講師：尾崎 圭子 ■定員：各 5 名

視察
NG

したくや縁

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

つくる
42《カルトナーージュ》小箱
を作しましょう

皮のような紙を使って小箱を装飾しま
す。金具とタッセルで素敵な箱に仕上
げていただきます。

2/26(木)・3/6(金)・3/23(月)13:30～15:00

■会場：甲山間栄の間 ■教材費：1,500 円 (紙、金具、タッセル等)
■講師：後藤 尚代 ■定員：各 5 名

視察
NG

アトリエ coffret

若宮町 1-29

080-3650-0091

受付時間 /9:00～16:00 定休日 / 日

つくる
43気分は友禅作家！
トートバッグ染め体験

5 タイプのデザインに自分で染めるミ
ニトートバッグ染色体験です。90 分友
禅作家気分を味わいましょう
3/1(日)・3/6(金)10:30～12:00/
13:30～15:00/15:30～17:00

■会場：自分のお店 ■持ち物：■教材費：1,000 円 (トートバッグ、染
料代) ■講師：荒川 江美 ■定員：各 6 名

視察
NG

くすや呉服店

両町 1-10

0564-22-0236

受付時間 /10:00～19:00 定休日 / 火、水

つくる
44母の日に送るプリザー
ブドフラワー BOX

ギフトとしても人気のプリザーブドフ
ラワーをご自身でアレンジしてオリジ
ナルのフラワー BOX を作ります

3/8(日)・3/21(土)10:00～11:30

■会場：市民会館小会議室 B
■教材費：3,000 円 (木箱、オアシス、プリザーブドフラワー)
■講師：渡辺 則子 ■定員：各 8 名

視察
NG

石屋のあすか

小呂町新志 5-40(石の公園団地)

090-3455-0684 FAX 0564-25-2745

受付時間 /9:00～18:00 定休日 / 日、祝日

つくる
45お浄土のお花・ハス
づくり

色鮮やかな蓮紙をお好きな色をお好
きなだけ使いオリジナルのハスを 1 個お
作り頂けます。

3/7(土)・3/11(水)・3/27(金)10:00～11:30

■会場：市民会館小会議室 A(3/27)・小会議室 B(その他)
■教材費：1,100 円 (蓮紙、紙コップ、ノリ)
■講師：渡辺 則子 / 尾崎 圭子 ■定員：各 8 名

視察
NG

石屋のあすか／したくや縁

小呂町新志 5-40(石の公園団地) // 美合町字小豆坂 56-1

090-3455-0684 FAX 0564-25-2745

受付時間 /9:00～11:30 定休日 / 日、祝日

つくる
46自分だけの曼荼羅を
作って見ませんか？

板の曼荼羅か曼荼羅コースターのどち
らかを選んで作って頂きます。(事前
にお聞きます。)

2/27(金)・3/5(木)・3/10(火)・3/12(木)・
3/17(火)・3/24(火)・3/31(火)
10:00～12:00

■会場：りぶら会議室 103 ■持ち物：はさみ、ぬれお拭き、筆記用具、
必要な方は眼鏡 ■教材費：1,000 円 (作り方説明書、板やビン等)
■講師：都築 卓子 ■定員：各 10 名もしくは 5 組

視察
NG

糸掛け曼荼羅趣味の会

欠町字石ヶ崎 68-1

090-1239-1913

受付時間 /9:00～17:00 定休日 / なし

つくる
47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
かわいいココットキャンドルになりま
す。ぜひお部屋に飾ってください。

3/17(火)・3/18(水)10:30～12:00/
15:00～16:30

■会場：自分のお店 ■持ち物：エブロン、お持ち帰り用の袋
■教材費：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 (リントウ)

若宮町 2-69-1

090-1233-6105

受付時間 /10:00～17:00 定休日 / 不定休

まなぶ
48愛教大附属岡崎小学校
ってどんな学校？

愛知教育大学附属岡崎小学校がどの様
な学校か、入試がどの様に行われている
か、その対策など話します。

2/20(金)・2/24(火)・2/25(水)・2/27(金)・3/3(火)・
3/4(水)・3/6(金)11:00～12:30 他の日時でも対応可
能な場合があります。お問い合わせください。

■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様



チャイルド・アイズ 岡崎康生校

康生通 1-21 みとりやビル 2 階

0564-66-0322 受付:2/17(火)14 時より

受付時間 /14:00～16:00 定休日 / 月、日、祝日

まなぶ
49親子でプログラミング
体験！

はじめに、タイピングの練習！そして
オリジナル教材の「Playgram」を体験！
さあ、はじめよう！

3/9(月)・3/14(土)14:00～21:30
上記の時間内で 1 組 50 分程度

■会場：自分のお店 ■定員：各 1 組 (保護者 1 名・生徒 1 名) ■対象：
4 月から小学校 1 年生～高校生まで



プログラミング教育 HALLO スクール IE 岡崎康生校

康生通 1-21 みとりやビル 2 階

QR コードよりお申込み

定休日 / 日、祝日



まなぶ 50 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、お気軽にご参加ください。

2/21(土)・3/9(月)・3/13(金) 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

認定補聴器専門店あいち補聴器センター

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 53 自分自身の本質を知る『マヤ暦』ミニ講座



持って生まれたエネルギーを知ることで違いがわかり、自分らしく生きていくヒントが見つかります

2/23(月)・3/12(木) 13:30～15:00

3/3(火)・3/17(火)・3/27(金) 10:00～11:30



■会場：りぶら会議室 102A (2/23)、会議室 101 (3/3、3/12、3/17、3/27) ■持ち物：筆記用具 ■教材費：500 円 (資料代)
■講師：宇野 由香子 ■定員：各 8 名

癒し家 こころ

東阿知和町

090-4116-8282

受付時間 / 10:00～18:00 定休日 / 不定休

まなぶ 56 SNS 時代の今だからこそ使おう自店 HP



SNS だけに頼らず、見込み客に選ばれ続けるための「自店 HP のかんたん活用術」をわかりやすく解説。

2/24(火)・3/10(火)・3/18(水)・3/24(火) 18:30～20:00



■会場：自分のお店 ■講師：市川 敬晃 ■定員：各 1 組 3 名
■対象：事業者

BE@NSWORK -ビーンズワーカー-

伝馬通 1-26

0564-21-6033

受付時間 / 10:00～20:00 定休日 / 土、日、祝日

まなぶ 59 懐かしい童謡唱歌を歌いませんか？



懐かしい童謡、唱歌を皆さんと一緒に歌ったりお話をして楽しめましょう。歌声サロンへお誘いします

2/26(木) 10:00～11:30 / 13:30～15:00

3/7(土)・3/11(水) 10:00～11:30

2/20(金)・3/3(火)・3/25(水) 13:30～15:00



■会場：せきれいホール集会室 201 ■持ち物：お茶、筆記用具、必要な方は眼鏡 ■教材費：300 円 (歌詞カード、お持ち帰りの胎)
■講師：都築 卓子 ■定員：各 20 名もしくは 10 組 ■対象：60 代以上

歌声サークル趣味の会

欠町字石ヶ崎 68-1

090-123-91913

受付時間 / 9:00～17:00 定休日 / なし

まなぶ 62 不動産売却の注意点セミナー

納得の不動産売却をするためには売却の流れや注意点を知っておくことが重要。業界のベテランがお伝えします。

3/7(土)・3/12(木) 10:00～12:00



■会場：せきれいホール集会室 102 ■持ち物：筆記用具
■講師：松井 清悦 ■定員：各 10 名

じゅう mado 岡崎

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、水

まなぶ 51 婚活アプリ経験者のための安心ステップ講座

一人で悩まない婚活、相談所のサポートをぜひ。「出会いをつなげる相談所活用術」を学ぼう

2/21(土)・3/1(日)・3/7(土)・3/21(土)・3/29(日) 14:00～15:00



■会場：自分のお店 ■講師：小倉 とみ子 ■定員：各 1 名または 1 組
■対象：婚活している方

小倉結婚相談所

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

まなぶ 54 シンキングボウル&五行推命鑑定



シンキングボウルの重なり合う音の波でお身体を整えた後に、五行推命で生年月日からあなたのバランスを占術

2/24(火)・2/25(水) 10:30～10:55/

11:00～11:25/11:30～11:55/

14:00～14:25/14:30～14:55/15:00～15:25



■会場：自分のお店 ■教材費：300 円 (五行キャンドルと鑑定用紙)
■講師：星野 嘉子 ■定員：各 1 名または 1 組 (2 名) ■対象：予約時生年月日をお伝え下さる方 (分かる方は生まれた時刻)

キャンドルハウス Lintu (リントゥ)

若宮町 2-69-1

090-1233-6105

受付時間 / 9:00～17:00 定休日 / 不定休

まなぶ 57 整理のプロ直伝！生前整理の始め方



「なぜ元気うちにモノを減らす断捨離をしておく必要があるのか」終活の第一歩を踏み出しましょう！

2/26(木)・3/10(火)・3/19(木)・3/31(火) 10:00～11:30



■会場：りぶら会議室 101、会議室 201(3/31のみ)
■持ち物：筆記用具 ■講師：山口 夕季 ■定員：各 10 名

RK マート

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

まなぶ 60 元気の出る占い講座



今年のあなたの運気はどうですか？知りたくないですか？運気アップの方法も伝授します。

2/27(金)・3/6(金)・3/20(金)・3/27(金)

9:15～10:15 / 10:30～11:30 / 11:45～12:45



■会場：りぶら会議室 102B(3/20)・スタジオ 5(その他)
■持ち物：筆記用具 ■教材費：500 円 (健康ドリンク代)
■講師：林 ひかる ■定員：各 5 名 ■対象：占いが好きな方

山幸不動産

上地 5 丁目 24-1

090-2181-6703

受付時間 / 9:00～18:00 定休日 / 不定休

まなぶ 63 癒しのオカリナで脳と身体のリハビリ



癒しのオカリナで脳と身体のリハビリが出来、小さな楽器でバッグの中に入り、ジブリや童謡など楽しく演奏

2/27(金)・3/31(火) 13:30～17:00



■会場：りぶらスタジオ 2(※会場変更あり) ■教材費：50 円 (楽譜コピー代) ■講師：西本 京子 ■定員：各 10 名

大門音楽教室

菰田 1-12-5

090-7034-4862

受付時間 / 10:00～20:00 定休日 / 不定休

まなぶ 52 初めてのでも安心真珠ネックレス糸替え体験

真珠ネックレスの糸替えを、体験してみませんか？店主が丁寧に教えしますので、初めての方も安心です。

2/21(土)・2/25(水)・2/28(土) 11:00～12:00/14:00～15:00



■会場：自分のお店 ■持ち物：ご自身の真珠ネックレス
■教材費：1,000 円 (糸替え等の材料、真珠用クロス)
■講師：佐谷 繁 ■定員：各 4 名

宝金堂

康生通東 1-18

0564-21-2015

受付時間 / 10:00～18:30 定休日 / 火、第 3 水

まなぶ 55 ペンでなぞる写経体験



ペンや鉛筆で正信偈の書写本をなぞり書きをして中身を学びます。初めての方もリピーターも歓迎です。駐車場有

2/24(火) 10:00～11:30/15:00～16:30

3/8(日) 15:00～16:30



■会場：興蓮寺本堂 (2 階) ■持ち物：筆記用具
■教材費：600 円 (書写本) ※2 回目以降で書写本持参の方は無料
■講師：佐々木 祐恵 ■定員：各 12 名

興蓮寺

亀井町 2-34

090-4400-6338

受付時間 / 9:00～18:00 定休日 / 不定休

まなぶ 58 人生 100 年時代の新常識 家族信託とは



認知症になっても、親らしく生きてもらうために、財産を家族の手で守り、管理する家族信託を専門家が解説。

2/26(木)・3/22(日) 14:00～15:30



■会場：市民会館中会議室 A ■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

洞町字西五位原 1-1

QR コードよりお申込み

受付時間 / 9:00～18:00 定休日 / 水、祝日



まなぶ 61 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

2/27(金)・3/19(木) 10:00～12:00



■会場：せきれいホール集会室 102 ■持ち物：筆記用具
■講師：久世 寿孝 ■定員：各 10 名

じゅう mado 岡崎

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、水

まなぶ 64 皆さんで楽しむ初心者のウクレレ講座



ウクレレは小さく、指への負担も少なく初めての方でも癒され弾けます。先ずはその音色を体験しましょう。

2/27(金)・3/18(水) 13:30～14:30/

15:30～16:30

3/31(火) 15:30～16:30



■会場：りぶらスタジオ 2(※会場変更あり) ■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 6 名 ■対象：大人

大門音楽教室

菰田 1-12-5

090-3856-0957

受付時間 / 9:00～21:00 定休日 / なし

まちゼミ受付開始 2/14(土)より

※一部開始日異なります

まなぶ **65** 1歳からはじめる音楽 視察 NG

幼児から音感教育を通して身体と心を動かし、遊びの中から感性を体験して行きます。
3/20(金) 9:00～10:00/10:30～11:30

■会場：りぶらスタジオ2(※会場変更あり) ■講師：藤原 望
■定員：各4組 ■対象：1～4歳の親子

大門音楽教室
荻田 1-12-5
090-7034-4862
受付時間/10:00～21:00 定休日/なし

まなぶ **66** ボックスショップって何？お得な利用法とは

手作りが好きな方？新たなチャレンジがしたい方？個別相談も取り組みます！
2/28(土)・3/22(日)14:00～15:00
3/22(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
康生通東 1-21
QRコードよりお申込み
定休日/水




まなぶ **67** 康生百貨店で始める新挑戦を考える！

美味しい焼き芋を焼き、食べながら創業&起業、新たなイベントを考える会です。ビジネス初心者大歓迎です！
3/1(日) 10:00～11:30/13:30～15:00

■会場：自分のお店 ■教材費：300円(やきいも代)
■講師：松井 洋一郎 & まちづくり岡崎スタッフ ■定員：各7名

康生百貨店
康生通東 1丁目 17
QRコードよりお申込み
定休日/水




まなぶ **68** 住み替え？家じまい？シニアの住まい方入門 視察 NG

老後の住まいが不安な方へ。住み替えや家じまい等の選択肢と一緒に整理し、最適な暮らし方を見つけませんか？
3/2(月)・3/16(月)11:00～12:00

■会場：まちなか会議室(旧まざりん) みどりや2階
■講師：長谷川 伸介 ■定員：各5名 ■対象：築20年以上の戸建物件をお持ちの方

「住まいのお悩み相談室」イエスの岡崎
康生通東 1-21 みどりやビル3F
090-5638-0502
受付時間/11:00～17:00 定休日/土、日、祝日

まなぶ **69** 家寿命が縮む？「ポロポロ外壁」の対処法 視察 NG

外壁放置は雨漏りや構造劣化の原因に。危険のサインを写真で解説します。後日「無料外壁チェック」特典付き。
3/4(水)・3/18(水)14:00～15:00

■会場：まちなか会議室(旧まざりん) みどりや2階
■講師：長谷川 伸介 ■定員：各5名 ■対象：築20年以上の戸建物件をお持ちの方

「住まいのお悩み相談室」イエスの岡崎
康生通東 1-21 みどりやビル3F
090-5638-0502
受付時間/11:00～17:00 定休日/土、日、祝日



まなぶ **70** お墓どうする？春彼岸お墓ゼミナール

お墓って何のためにあるの？お墓の建立失敗しない墓じまいの方法や今までの墓事情をわかりやすく解説
3/15(日)・3/20(金)・3/22(日)9:30～11:00

■会場：市民会館小会議室 A(3/20)・小会議室 B(その他)
■講師：渡辺 則子 ■定員：各10名

石屋のあすか
小呂町新志 5-40(石の公園団地)
090-3455-0684
受付時間/9:30～11:00 定休日/日、祝日



まなぶ **71** 五十を過ぎたら終活世代！終活始めませんか

終活は人生の棚卸！より良い人生を送るために子や孫に迷惑をかけないためにしっかり勉強しましょう！
3/15(日)・3/20(金)・3/22(日)11:00～12:00

■会場：市民会館小会議室 A(3/20)・小会議室 B(その他)
■講師：渡辺 則子 ■定員：各10名

石屋のあすか
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/日、祝日



まなぶ **72** 仕事帰り90分で学ぶイマドキの葬儀事情 ☆

変わりゆく葬儀事情。家族葬って？ネット葬儀って？知っておくといざという時にトラブルを回避できます。
3/6(金)・3/18(水)19:00～20:30

■会場：康生百貨店2F ■講師：尾崎 圭子 ■定員：各5名

したくや縁
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 **73** プロジェクトマネジメント初心者向け講座 視察 NG

プロジェクトマネジメントって何？自身の健康をテーマに楽しく学んで仕事に私生活に生かしましょう
3/7(土)・3/15(日)・3/21(土)・3/22(日)13:30～15:00

■会場：自分のお店 ■持ち物：筆記用具
■講師：コンサルタント 太田 寛 ■定員：各4名

和楽美装(同)
福寿町 80 番地
QRコードよりお申込み
定休日/土、日、祝日




まなぶ **74** 家を誰が継ぐ？知らないきゃ困る相続の知識

家を継ぐ子と継がない子、平等に相続できる？上手に残す。上手にもらう。必須の相続知識セミナー！
3/7(土) 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
羽根町字池脇 6 番地 1 KNビル 202号
0564-54-6330 **受付:2/16(月)より**
受付時間/9:00～18:00 定休日/土、日、祝日



まなぶ **75** 「空き家の片付け・処分と活用はこれ！」

空き家をさっぱり片付ける！得する売り方お教えします！荷物の片付け、解体費、家財処分費、あと何がかかる？！
3/8(日) 14:00～15:00

■会場：りぶら会議室 101 ■講師：小幡 彬 ■定員：20名

(株)小幡建設
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 **76** 相続で失敗しない！「家じまいセミナー」

相続には事前の準備が大切。手遅れになる前の「家族で考える活用と家じまい」一から始める対策基礎講座
3/8(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 **77** 脳トレピアノ i 視察 NG

ピアノ初心者の方でも、指一本から楽しく脳トレしながらピアノ体験ができます。
3/9(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
■教材費：200円(教材費) ■講師：相馬 和子 ■定員：各4名
■対象：50歳以上

ピアノガーデン
北野町二番 116
090-4790-4707
受付時間/8:00～21:00 定休日/火、日



まなぶ **78** はじめてのカリグラフィー体験会

ブラッシュペンカリグラフィーの基本を体験。
3/10(火)・3/24(火)13:00～14:30/15:30～17:00

■会場：自分のお店 ■教材費：3,000円(テキスト、紙等)
■講師：荒木 由美香 ■定員：各5名(2名以上で開催)
■対象：18歳以上

ペンズアレイ タケウチ
籠田町 36
0564-21-0864
受付時間/11:00～19:00 定休日/木



まなぶ **79** 水彩色鉛筆&水彩パステル講座 i

話題の水彩色鉛筆&水彩パステルの使い方をやさしく伝授！！
3/30(月) 13:00～14:30/15:30～17:00

■会場：自分のお店 ■教材費：500円(画材代等)
■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
籠田町 36
0564-21-0864
受付時間/11:00～19:00 定休日/木



**まなぶ 80 行ってみたくなる
鹿児島・桜島のお話**

薩摩おじょが鹿児島や桜島の魅力についてお伝えします。講師セレクトのお茶を飲みながら旅行気分。

3/18(水) 10:30 ~ 11:45

■会場：康生百貨店 2F ■教材費：300 円（お茶・お菓子代）
■講師：安斎 愛（ひとかこや） ■定員：各 5 名**スキウラメガネ**

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

グルメ 83 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。あなたの珈琲タイムがますます Happy になりますよ！

3/12(木)・3/30(月) 14:00 ~ 15:30

3/14(土) 19:00 ~ 20:30

3/19(木) 10:00 ~ 11:30

■会場：りふら会議室 102B(3/12, 3/14, 3/19)・会議室 102A(3/30)
■持ち物：コーヒーカップ、筆記具 ■教材費：700 円（珈琲豆代等）
■講師：小野 千夏 ■定員：各 8 名**樹の香**

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

親子 86 三菱自動車岡崎硬式野球部による野球相談会

初心者・経験者問わず、野球がうまくなりたい君！基本動作などコツを聞いてみよう。親御さんからの相談も可。

2/28(土) 10:00 ~ 12:00

■会場：康生百貨店 2F ■講師：三菱自動車岡崎硬式野球部メンバー
■定員：野球経験者・未経験者 各 10 組 ■対象：小学生とその保護者**まちづくり岡崎**

康生通東 1-21

QR コードよりお申込み

定休日 / 土、日、祝日

**オンライン 89 50 歳からの代謝アップ
食べる習慣**

50 代で太る原因と代謝の仕組み。孫と遊べる体力を作る食べる順番。老けない体を作る朝・昼・夜の習慣

2/21(土)・3/13(金)

10:00 ~ 11:00/14:00 ~ 15:00/20:00 ~ 21:00

■会場：オンライン ■持ち物：メモ用紙と筆記用具 ■講師：碓貝 健
■定員：各 5 名 ■対象：特に 50 代以上の女性**ウェルネスクラブいそ**

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 92 スキマ時間に賢く在宅
ワーク！メルカリ教室**

不用品を出品しても売れない！もっとスキマ時間を活用したい！メルカリ活用講座の上級編です

2/26(木) 14:00 ~ 15:30

3/28(土) 10:00 ~ 11:30

■会場：オンライン ■持ち物：メルカリアカウント ■講師：山口 夕季
■定員：各 5 名**RK マート**

百々町字池の入 1-173

QR コードよりお申込み

定休日 / 不定休

**グルメ 81 おうちで楽しむ
味噌仕込み**

こだわ素材でつくる健康みそ。初心者歓迎の実践講座で、自宅で育てる楽しさも学べます。

2/20(金)・2/23(月)・2/26(木)・3/1(日)・
3/10(火)・3/13(金)・3/16(月)
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） ■教材費：2,900 円（大豆、麹、塩・出来上がり 2.5kg 分）
■講師：堺 敬子 ■定員：各 3 名**サラダ館明大寺店**

明大寺本町 2-6

0564-28-6252

受付時間 / 10:00 ~ 18:00 定休日 / 水

**親子 84 足腰中心に全身運動！
フラで楽しく体力 UP**

基礎体力となる筋力や柔軟性の向上。お友達との協調性・自己肯定感 UP！お子様だけの参加も OK です。

2/21(土)・3/7(土) 18:30 ~ 19:30

2/23(月)・3/30(月) 10:00 ~ 11:00

■会場：りふらスタジオ 3 ■持ち物：タオル・水分・着替え
■講師：namiko ■定員：各 4 組 8 名 ■対象：小学生以下のお子さんと保護者**PUALANI Keiki**

伝馬通 1 丁目 2 6

050-1720-1919

受付時間 / 10:00 ~ 16:00 定休日 / 不定休

親子 87 キッズメイクレッスン

これからの子どもに必要な美容知識を親子で一緒に学びながら体験できます

3/21(土)・3/22(日) 10:30 ~ 12:00

3/26(木) 10:30 ~ 12:00/13:00 ~ 14:30

■会場：康生百貨店 2F ■持ち物：ウェットティッシュまたは手拭きタオル ■教材費：500 円（メイク代） ■講師：竹田 紗生
■定員：各親子 4 組 ■対象：5 ~ 15 歳のお子さんと保護者**Beauty Studio T-flower**

稲垣町 8-190-1 第一三興ビル 401 BeautyStudioColor 内

QR コードよりお申込み

定休日 / 日

**オンライン 90 春までに整えるあなた
に合うお片付け講座**

タイプ別ミニ診断つき！自分だけの方法をみつけて無理なく整えませんか？

2/23(月)・3/9(月)

10:00 ~ 11:00/13:00 ~ 14:00

3/7(土) 10:00 ~ 11:00

■会場：オンライン ■持ち物：筆記用具・ノートなどメモができるもの ■講師：いしみなあやの ■定員：各 6 名
■対象：片付けが苦手と感じている女性**片付けあーやー**

上里 3-15-1

QR コードよりお申込み

定休日 / 日

**オンライン 93 自分を好きになる
心理学講座**

頑張ってきたのに満たされない心の理由を知り、自分を認める一歩が踏み出せます

3/6(金) 19:00 ~ 20:00、3/7(土) 10:00 ~ 11:00

3/10(火) 10:00 ~ 11:00/13:00 ~ 14:00

3/11(水) 10:00 ~ 11:00/13:00 ~ 14:00/

19:00 ~ 20:00

■会場：オンライン ■持ち物：筆記用具 ■講師：稲垣 利香
■定員：各 6 名 ■対象：大人**魅 RAKU 流**

市六名東町

QR コードよりお申込み

定休日 / 日

**グルメ 82 家族を笑顔にする
男の味噌作り**

初心者でも安心の男のみそ仕込み体験。家族に喜ばれる家庭の味、手前味噌体験。熟成をお楽しみください。

3/7(土) 10:30 ~ 12:30、

3/8(日) 13:00 ~ 15:00

■会場：康生百貨店 2F ■教材費：600 円（大豆、麹、塩、持ち帰り容器）
■講師：堺 康裕 ■定員：各 5 名または 3 組 ■対象：女性、お子さまもご参加いただけます**サラダ館明大寺店**

明大寺本町 2-6

QR コードよりお申込み

受付時間 / 10:00 ~ 18:00 定休日 / 水

**親子 85 親子で「おいしいやき
いも」作り体験**

様々なお芋を、いろんな焼き方で試してみます！甘くしたり自分の好みを探ります！試食有り

2/21(土) 10:30 ~ 12:00/14:00 ~ 15:30

■会場：自分のお店 ■教材費：1 人 300 円（芋代金・参加人数全員）
■講師：松井 洋一郎 ■定員：各 7 名**みどりやの焼きいも屋**

康生通東 1-21

0564-21-0985

受付時間 / 10:00 ~ 18:30 定休日 / 水

**オンライン 88 写真 1 枚でペットと
話せるってホント？**

ペットロスの方などペットの気持ちを知りたい方にお勧め。写真 1 枚でどんな風に話すのかお伝えします。

2/20(金)・3/5(木) 10:00 ~ 11:00

2/21(土)・3/17(火)・3/22(日)

14:00 ~ 15:00

■会場：オンライン ■講師：米谷 八千恵 ■定員：各 3 名
■対象：女性・40 ~ 60 代**アニマルコミュニケーター白い風**

下三ツ木町

QR コードよりお申込み

定休日 / 不定休

**オンライン 91 まちゼミって何？
気になる事業主さん必見**

まちゼミ参加検討事業者さまの相談会です！今後まちゼミに参加してみたい事業者さまぜひ（＾＾）/

2/23(月) 20:00 ~ 21:00

■会場：オンライン ■持ち物：■教材費：
■講師：岡崎まちゼミの会 世話人 ■定員：各 7 名**岡崎まちゼミの会**

康生通東 1-21

QR コードよりお申込み

定休日 / 水

**オンライン 94 小学生で英語が
読める！**

ひらがなを読むように英語が読めるようになる方法を経験豊富な英語教育の専門家から学べる貴重なチャンス！

2/21(土)・2/28(土) 9:00 ~ 10:00/11:00 ~

12:00 2/23(月) 13:00 ~ 14:00/15:00 ~

16:00 2/27(金) 18:00 ~ 19:00

■会場：オンライン ■持ち物：筆記用具 ■講師：土屋 陵子
■定員：各 3 名 ■対象：新小学 1 年生 ~ 6 年生**子供英語教室 Wee Nessie**

鴨田町池内 42-4

QR コードよりお申込み

定休日 / 土、日、祝日

