

9/8(金)より受付スタート▶お申し込みは各店へ

「まちゼミの申込です」とお電話下さい。※各店の受付時間内をお願いします。

講座は全部で**33講座**、5つの種類に分かれていて、色でどのジャンルの講座が区別しています。

きれい

美容・キレイを
追及する講座です。

たべる

飲食に関する
講座です。

健康

からだや健康に
ついての講座です。

つくる

作ったり体験
する講座です。

学ぶ

知識や知恵を
学ぶ講座です。

QRコードで地図検索!

QRコードを読み込むと会場の詳細地図が
出てきますので、ご利用下さい。

1 手ぐしでかんたんセット

朝、なかなかセットが決まらない方オススメ!
ヘアクリームで簡単にできるセットのやり方教えます!!



9/20⑥ 18:00~19:00
10/11⑥ 19:00~20:00
■対象: 20才以上ならどなたでも
■持ち物: 特になし
■材料費: なし
■定員: 3~5名
■講師: 嶋濱 秀正

■会場所 カットサロン マサ(マサ理容)
屋敷組3-3-3 定休日: 毎週月曜、第1火曜日
■申込 ☎098-877-4501 9:30~20:00



2 はじめての岩盤ホットヨガ!

身体の固い人でも、岩盤浴室内で温めることで伸びやすくヨガ初心者の方でも大丈夫!呼吸法、ポーズ、瞑想でリラックスしながら美しく!さあLet's try!



9/30⑥ 12:30~14:00
10/2⑥ 19:00~20:30
■対象: 女性のみ
■持ち物: 替えの下着、水を入れる容器(ペットボトル、タンブラー等)
■材料費: なし
■定員: 12名
■講師: 阿古 典子

■会場所 岩盤温浴 さくら
城崎2-5-3(2F) 定休日: 水曜
■申込 ☎098-879-2766 8:00~21:00



3 岩盤浴の正しい入り方とセルフマッサージ!

選ばれませんか?カラダの体温を上げることで新陳代謝を高め汗とともに、体内の老廃物を排出します。まずは、体験してみましょう。温めた後に、自分で家でも出来る簡単なマッサージをやってみましょう!



10/2⑥
10:00~12:00
■対象: 女性のみ
■持ち物: 替えの下着
■材料費: なし
■定員: 5名
■講師: 阿古 典子

■会場所 岩盤温浴 さくら
城崎2-5-3(2F) 定休日: 水曜
■申込 ☎098-879-2766 8:00~21:00



4 ー5才肌メイク術

メイクをする上で一番大切なスキニングの仕方から、顔の印象を左右する重要なパーツ、眉レッスンなどたいあなただけの美身体験



10/11⑥ 10:00~11:00
10/12⑥ 10:00~11:00
10/13⑥ 10:00~11:00
■対象: 30才以上の女性
■持ち物: アイプロウペンシル
■材料費: 500円(化粧品代)
■定員: 5名
■講師: 大塚 光代

■会場所 ナチュラルビューティーMit
安芸系2-1-6 サンシティビル 3F(アドラフル内) 定休日: 不定休
■申込 ☎090-1946-0112 10:00~18:00



5 初心者の為の美味しい珈琲の淹れ方

気軽に楽しくユッタクしながら美味しい珈琲の淹れ方を学びませんか? ちょっとしたコツで誰でも自宅でも美味しく豊富なコーヒータイムを楽しめるようになります。



9/20⑥ 9/27⑥ 10/4⑥
10/11⑥ 14:00~15:30
■対象: 中学生以上
■持ち物: 特になし
■材料費: 300円(珈琲原料代)
■定員: 5名
■講師: 瀧田 豊、廣田 博

■会場所 K's coffee(ケイスクーヒー)
城崎4-34-2 定休日: 水、木曜
■申込 ☎098-943-1488 11:30~18:00



6 ドイツパンヲたべてみませんか

ドイツパン、メヤコンブレッドは、動物と食物繊維が多く入った今注目の低糖質のブレッドです。ペーコンやチーズ等々をのせて試食してみませんか!!



9/24⑥ 13:00~14:00
10/1⑥ 13:00~14:00
■対象: どなたでも
■持ち物: エプロン、三角巾
■材料費: 300円(食材料)
■定員: 5名
■講師: 山崎 貴光

■会場所 ベーカリー アルペンローゼ
伊相3-13-9 定休日: 日曜、祝祭日
■申込 ☎098-878-3008 10:00~20:00



7 自宅でかんたん「ドリップコーヒー」の楽しみ方!

コーヒーのプロがウンタクを交えながら、自宅で美味しくコーヒーを淹れる方法やアイスコーヒーの作り方のコツを教えます。



9/23⑥ 10:00~11:30
10/7⑥ 10:00~11:30
■対象: どなたでも
■持ち物: 特になし
■材料費: 500円
■定員: 4名
■講師: 上江洲 成仁

■会場所 ビリオン珈琲
城崎3-4-8 定休日: 日曜
■申込 ☎098-874-0276 10:00~18:00



8 簡単につくれる一品料理と手作りおやつ体験

冷蔵庫や家にある材料でチャチャッと簡単につくれる一品料理と手作りおやつを楽しみながら一緒に作りませんか?



10/7⑥ 10:00~12:00
13:00~15:00
■対象: どなたでも
■持ち物: エプロン、三角巾
■材料費: 500円(食材料)
■定員: 6名
■講師: 伊藤 愛子

■会場所 アイコマズキッチン
宮城1-27-7 定休日: 土、日曜
■申込 ☎090-5720-5607 13:00~18:00



9 料理がおいしくなる! 初心者の為の、美味しい昆布出汁のとり方講座

知ってましたか? 温度によって味が変わる美味しい昆布出汁のとり方!



10/4⑥ 14:30~15:30
10/11⑥ 14:30~15:30
■対象: どなたでも
■持ち物: 特になし
■材料費: 100円(食材料)
■定員: 6名
■講師: 知花 一史

■会場所 割烹ちばな
伊相3-13-9 定休日: 日曜、祝祭日
■申込 ☎098-878-0306 11:30~14:00 17:00~23:00



10 睡眠環境アドバイザーが教える睡眠習慣

健康作りの為に心地良い眠りを、心と体のリフレッシュ方法をわかりやすくお教えます。



9/18⑥ 10:45~12:00
9/24⑥ 10:00~11:45
10/9⑥ 10:45~12:00
■対象: どなたでも
■持ち物: 特になし
■材料費: なし
■定員: 5名
■講師: 新垣 浩史

■会場所 眠りの駅 浦添店
屋敷組2-4-13OHANA102 定休日: なし
■申込 ☎098-876-2886 09:00~20:00



11 超ぐっすり 健康的な快眠講座

簡単に出来る快適な睡眠法をお教えし、リラックス法なども合わせて楽しく学びます。



9/25⑥ 10:45~12:00
10/2⑥ 10:45~12:00
10/8⑥ 10:00~11:45
■対象: どなたでも
■持ち物: 特になし
■材料費: なし
■定員: 5名
■講師: 新垣 浩史

■会場所 眠りの駅 浦添店
屋敷組2-4-13OHANA102 定休日: なし
■申込 ☎098-876-2886 09:00~20:00



12 知って得する認知症の対策!!

認知症にはなりたくない!? やってみたい認知症テスト、長谷川式テスト体験。認知症の介護のコツを学びます。



9/16⑥ 14:00~15:30
9/30⑥ 14:00~15:30
■対象: なし
■持ち物: 特になし
■材料費: なし
■定員: 5名
■講師: 齋藤 由美子
■会場: 在宅ケアセンター

■会場所 名嘉村クリニック
伊相4-2-1 定休日: 日曜 ※会期別
■申込 ☎098-870-6600 8:30~17:30



13 部活動で、そこそこ疲れている体の癒し方

部活が忙しく疲れやすい子供たちが増えています。体に疲れが溜まると、アイデア、部活っぽい性格になりやすくなります。自宅で出来る体の癒し方と食について学びませんか!



9/20⑥ 18:00~19:00
9/30⑥ 13:00~14:00
10/4⑥ 18:00~19:00
■対象: 16歳以上の学生さん、おとなは両親(親子1名)
■持ち物: 特になし
■材料費: なし
■定員: 4名または2組
■講師: 伊波 聖彦

■会場所 いは薬局
城崎3-1-1 定休日: 日曜
■申込 ☎098-874-1818 9:00~21:00



14 グラス彫刻の世界を体験するチャンス!

ガラス彫刻の基礎・技法や工程を学びながら世界に一つだけのオリジナルデザインのガラス彫刻をします。光り輝く彫刻の世界を体験してみませんか。



9/16⑥ 9/30⑥
10:30~12:00
■対象: どなたでも
■持ち物: 特になし
■材料費: 300円(ガラス代)
■定員: 5名
■講師: 松本 麗人

■会場所 グスージ 工房
屋敷組1-5-5(1F) 定休日: 木曜
■申込 ☎098-988-6163 10:00~20:00



15 リメイクで輝かせるあなたのアクセサリ

使っていないネックレスや、こわれてしまったイヤリング等を、あなたのお気に入り1点として蘇らせます。アクセサリリメイクのお手伝いをします!!



10/3⑥ 10/4⑥ 10/5⑥
10:30~11:30
■対象: 大人女子
■持ち物: 不要になったアクセサリ、こわれたアクセサリ、コンパネ等の工具をお持ちの方は持参
■材料費: 500円
■定員: 5名
■講師: 浦崎 とも子

■会場所 セレクトショップ Adorable(アドラフル)
安芸系2-1-6 サンシティビル3F 定休日: 日曜
■申込 ☎080-3961-1132 10:00~18:00

