

たべる講座

飲食に関する講座です

① なっちゃんちのたご焼き 作ってみませんか?

たご焼きと一緒に作って食べよう。好きな材料を持参してオリジナルたご焼きも作れます。男性の方も気軽に参加して下さい。2回目の参加者は大判焼きにチャレンジできます。

10/15 18:00～19:00
10/18 11/3 10:00～17:00

- 対象/小学生だけの参加不可。夜は学生(中学・高校)・大人の参加のみ。
- 定員/4名(親子参加は2人で1組)(大判焼きは2～3人)
- 持ち物/エプロン・バンダナ・好きな具材・200円(材料費)
- 講師/大森奈津江

名物たご焼き なっちゃんち
☎090-7597-3134 元町1-7-28サンプラザ1階
受付/16:00～19:00 定休日/第1・3火曜日

② 毎日のごはん作りが “ラクに美味しく”

最新ガスコンロで時短レシピに挑戦!! 焼き網のないグリルを体感してください。お掃除も驚くほどラクですよ! コロナ対策のため料理はお持ち帰りとなります。

10/17 10:00～12:00
10/21 10:00～12:00

- 対象/どなたでも
- 定員/5名
- 持ち物/エプロン・三角巾・マスク・手をふくタオル・300円(材料費)
- 講師/玉木剛・松浦麻美

吉田屋本店
☎0779-88-0758 芳野町1-5-38
受付/8:00～18:00 定休日/日曜日

③ 簡単なインドカレーの作り方と インドのお話し (チャイ付)

インドカレーに使うスパイスの説明とインド流のカレーの作り方を説明します。ナン、焼き芋の実演を見学したり、チャイを飲みながらインドのお話しをします。

10/11 11/1 15:00～16:30

- 対象/どなたでも
- 定員/10名
- 持ち物/500円(インドスパイス詰め合わせなど)
- 講師/ウニヤール ジャグモハン

インドレストラン スワード
☎0779-89-1577 荒土町伊波26-13-1
受付/11:00～14:30・17:00～22:30 定休日/なし

④ 手軽に発酵生活

発酵食品を使ったお菓子 or お料理とドリンク作り。

10/15 11/5 15:00～16:00

- 対象/どなたでも
- 定員/4名
- 持ち物/エプロン・1,000円(材料費)
- 講師/竹内ひとみ

白山亭
☎0779-87-0307 平泉寺町平泉寺65-1
受付/11:30～13:30以外 定休日/火曜日

⑤ 気軽にお抹茶・お菓子を 楽しもう!

ちょっとした時間で心もリフレッシュ!! お抹茶・お菓子を楽しみながらお過ごし下さい。体験後に勝山の昔ばなしを聞いていただきます。

10/14 10:00～11:15
10/23 15:00～16:15

- 対象/小学高学年～大人
- 定員/5名
- 持ち物/500円(抹茶・菓子代)
- 講師/土谷啓子

つちカフェ
☎0779-88-0678 本町4丁目2-36
受付/10:00～17:00 定休日/日曜・月曜日



つくる講座

つったり、体験する講座です

⑥ ドライフラワーの スワッグづくり

季節感あふれるドライフラワーを使ってスワッグ(壁かけ)をつくりまします。花材は自由に選んでいただけます。

10/14 13:30～14:30・18:00～19:00
10/17 10:00～11:00・18:00～19:00

- 対象/どなたでも
- 定員/8名
- 持ち物/1,500円(教材費)
- 講師/森國富美江

3姉妹のお花屋さん ヒロミ
☎0779-88-2228 郡町3丁目309
受付/8:30～18:30 定休日/不定休

⑦ 住空間を豊かに 折り紙で季節のしつらえ

季節のうつろいに応じた、折り紙飾り例を紹介させていただきます。秋に相応しい飾りを一緒に折りましょう。

10/17 11/7 18:00～19:30
10/31 10:00～11:30

- 対象/13才以上
- 定員/4名
- 持ち物/なし
- 講師/長岡 渉

北八グループ (南北八建設)
☎0779-88-0604 沢町2丁目11-8
受付/9:00～17:00 定休日/日曜・祝日

⑧ 器のいらない ハーバリウム

固まる液体を使って1辺5cm程の立方体の中にお花を可愛くあしらったものをつくりまします。いつもデスクの上などに置いてペーパーウェイトとしても使えます。いろんな形にできるのでご自宅でもできる固まる液体のセットでも挑戦してみてください。

10/11 15:00～16:00

※ご希望多数の場合追加開催あり

- 対象/どなたでも
- 定員/5名
- 持ち物/はさみ(ピンセットあると便利) 2,000円(教材費)
- 講師/黒坂和央

サンフラワー花栄 勝山サンプラザ店
☎0779-87-2226 元町1-7-28勝山サンプラザ1階
受付/9:30～19:30 定休日/第1・3火曜日

⑨ 毛糸1玉で編む カンタン帽子&ショール

軽くて暖かい毛糸1玉で編むカンタン帽子/ショールが編める手編み講座です。お好きな色をお選びいただけます。帽子・ショールどちらかを選んでください。

10/15 10/23 13:30～15:30
10/29

- 会場/サンプラザ2F会場
- 対象/女性
- 定員/10名
- 持ち物/編み針(2本針10号) 1,500円(材料費税別)
- 講師/山本道子

手芸アミアミ
☎0779-87-2233 元町1-7-28勝山サンプラザ1F
受付/9:30～19:30 定休日/第1・3火曜日

まなぶ講座

知識や知恵をまなぶ講座です

⑩ なにそれ バックギャモン?

古代エジプトが発祥のバックギャモン。このボードゲームのスリリングな展開にきっとあなたもハラハラドキドキ。1000年の歴史をもつゲームをあなたも体験してみませんか。

10/22 10/29 18:00～19:00

- 対象/どなたでも
- 定員/3～4名
- 持ち物/なし
- 講師/大森章史

名物たご焼き なっちゃんち
☎090-7597-3134 元町1-7-28勝山サンプラザ1階
受付/16:00～19:00 定休日/第1・3火曜日

⑪ 着物でわかる日本の暮らし 「意外と知らない草木染の健康パワー」

草木染の大切な目的とは? 代表的な草木染(紫根染・紅花染など)の効能と、暮らしに活かした先人の知恵についてお話しします。

10/17 10/25 14:00～15:30

- 対象/どなたでも
- 定員/5名
- 持ち物/なし
- 講師/塩見 聡

きもの創作 塩見
☎0779-88-0647 元町1丁目11-34
受付/9:00～20:00 定休日/月曜日

⑫ 「風呂敷の包み方」と 「慶弔包みの作法」 講座

「形に応じた風呂敷の包み方」「慶弔包みの作法」「贈礼内祝いに見る袱紗の使い方」の講習会です。また風呂敷の由来など、お話しします。

10/18 10/21 14:00～15:30

- 対象/どなたでも
- 定員/4名
- 持ち物/なし
- 講師/塩見千恵

きもの創作 塩見
☎0779-88-0647 元町1丁目11-34
受付/9:00～20:00 定休日/月曜日

⑬ 整理収納の 基本とその応用

もう家を建てた方も、これからの方も整理収納を学ぶと暮らしが格段に楽になります。現実のお悩みも当日お聞きします。

10/10 10/24 10/31 18:00～19:30

- 対象/どなたでも
- 定員/3名
- 持ち物/整理収納のお困り事を書いたメモ
- 講師/北川清久美

北八グループ かたづけハッチくん事業部
☎0779-88-0604 沢町2丁目11-8
受付/9:00～17:00 定休日/日曜・祝日

⑭ はじめての 家庭菜園 ABC

自分でつくる野菜はおいしい。できると嬉しい。土づくり、道具の揃え方など基本をお伝えします。

10/31 15:00～16:00

- 対象/どなたでも
- 定員/10名
- 持ち物/なし
- 講師/鷲田智恵

株式会社 鷲田商会
☎0779-88-0116 芳野町1-1-13
受付/8:30～19:00 定休日/日曜・祝日

⑮ 解説付き農薬散布 ドローン飛行実演

農薬散布をドローンで行いたい方、行って欲しい方に対し、ドローンでの農薬散布を実演しながら飛行時の注意点や法律について教えます。

10/17 10/31 10:00～11:30

- 対象/どなたでも
- 定員/5名
- 持ち物/なし
- 講師/西田和史・鈴木卓(農薬散布ドローン操作歴3年)

西田和史行政書士事務所
☎090-2834-5765 滝波町3丁目815
受付/9:00～17:00 定休日/土曜・日曜日

⑯ 空家活用セミナー (民泊)

空家や自分の家を民泊利用されたい方はご相談ください。昨年10月OPENした人気の宿清流亭で、実際の内容や取り組み方を教えます。

10/17 10/31 13:00～14:30

- 会場/清流亭
- 対象/どなたでも
- 定員/5名
- 持ち物/なし
- 講師/西田和史・笠川康平

西田和史行政書士事務所 滝波町3丁目815
☎0779-64-4175 (尚徳電不動産 笠川康平)
受付/9:00～17:00 定休日/土曜・日曜日

⑰ 猫と暮らす

猫とふれあひながら、人と猫のかかわり方について話し合います。

10/14 10/15 10/16 18:00～19:00

- 対象/どなたでも
- 定員/6名
- 持ち物/なし
- 講師/上 朱峰

キャットヴィレッジ
☎0779-87-3415 村岡町浄土寺38-12
受付/12:00～18:00 定休日/月曜・火曜日

⑰ 顔の印象は マユ、目で決まる!!

自分で出来るきれいなマユ、アイシャドウのつけ方を教えます。

10/14 14:00～15:00

- 対象/どなたでも
- 定員/5名
- 持ち物/なし
- 講師/廣田小百合

ボンタマキ
☎0779-87-2613 元町1-9-21-3
受付/10:00～18:00 定休日/第2・4日曜日、第1・3月曜日

⑱ タンスの中の着物を 着てみませんか?

楽で、着くずれしない着付けです。

11/3 13:00～16:00

- 対象/どなたでも
- 定員/3名
- 持ち物/着物・長襦袢(肌襦袢)・帯(名古屋・袋)・帯板・腰ひも(他の小物はお貸しします)
- 講師/村井弥生

村井呉服店
☎0779-88-0046 本町2丁目5-3
受付/10:00～20:00 定休日/不定休

⑳ コロナ禍における 家族葬セミナー

「参列の時にマスクをつけていいのかな?」「参列してもらいたくないけれど来てもらうのも心配」など、この時期のお葬式や家族葬の疑問にお答えします。

10/20 10/30 11/8 14:00～15:00

※会館使用ができない場合がございますので、その時は、改めて日程調整させていただきます。

- 対象/どなたでも
- 定員/5名
- 持ち物/なし
- 講師/前田千聡

家族葬ホール メモリーナ紫苑 勝山会館
☎080-7226-7020 滝波町5丁目315
受付/9:00～17:00 定休日/なし

㉑ 知ってうれしい マネー講座

話題のふるさと納税制度。やってみたくてよくわからない方、初心者にもわかりやすくお伝えします。

10/21 19:00～20:00
10/25 10:00～11:00
11/ 2 14:00～15:00

- 会場/勝山工会館講義・実空茶(日曜日)
- 対象/どなたでも
- 定員/5名
- 持ち物/ご自身や配偶者の源泉徴収票や住民税決定通知書(日曜日の受講の方のみ実空茶さんへワンドリンク注文下さい)
- 講師/酒井康弘

酒井 康弘(日本FP協会認定AFP資格者)
☎090-1631-3475 本町3-1-3

㉒ 勝山原人 ～原始的キャンプ体験～

山を歩き(行き15分程度)、拠点を作り、火打石等で火をおこして昼ご飯を食べましょう。

10/18 10/25 10:00～14:00

- 会場/すこやか駐車場に集合した後、水芭蕉周辺の山に移動
- 対象/山歩きの可能な方
- 定員/6名
- 持ち物/山歩きに適した服装・カッパ 1,000円(食事代・保険代)
- 講師/中山光平

白山エフエム勝山原人部
☎080-1279-3222 郡町1-2-52
受付/16:00～21:00

けんこう講座

健康に関する講座です

㉓ 体の歪みによる 痛みと病気の予防

生活習慣から体のケアを総合指導法を持ちたい運動・栄養・睡眠に気をつけ健康を維持する。

10/14 10/28 14:00～16:00
10/11 10/17 10:00～12:00 14:00～16:00
10/18 10/31 10:00～12:00 14:00～16:00

- 対象/どなたでも
- 定員/3名
- 持ち物/タオル・動きやすい服装・1,000円(教材費)
- 講師/杉木みづる

とちぎ整体院
☎0779-88-1037 元町1丁目9-21-8
受付/9:00～20:00 定休日/日曜・祝日

㉔ ポールで引き締め講座

運動初心者でも大丈夫。骨盤のゆがみ・ゆるみからくる女性ならではの悩みをケアするエクササイズをお教えます!

10/12 10/17 13:30～14:00

- 対象/女性限定
- 定員/5名
- 持ち物/水分補給の飲み物・動きやすい服装
- 講師/駒なつ希

女性専用30分フィットネススタジオ勝山サンプラザ店
☎0779-87-0077 元町1-7-28勝山サンプラザ2F
受付/9:30～12:30・14:00～19:30 定休日/日・祝日

㉕ 自分の身体を知る

運動を始める際は、自分の身体を知らないで怪我や体の歪み、体の痛みにつながります。自分の身体の弱点を知り、強化しながら運動をしたいと思えます。

10/10 19:30～20:30
10/20 10:30～11:30
11/ 1 9:30～10:30

- 対象/30才～75才 女性
- 定員/4名
- 持ち物/タオル・水分補給できる飲み物
- 講師/椿山舞衣

Studio Laugh 昭和町1丁目8-33
☎080-8997-9759 エクセラビル3F
受付/12:00～17:00 定休日/日曜日

㉖ 免疫力アップ リラクゼーション・施術

免疫力アップは自律神経のパラメータを保つことが大切です。その自律神経は、背骨を通過しています。カイロプラクターは背骨を整えることができます。

10/14 10/20 10/29 10:00～11:00・14:00～15:00

- 対象/女性
- 定員/1名
- 持ち物/動きやすい服装・タオル・マスク着用
- 講師/小林ゆかり

カイロオフィスCats
☎080-3046-9101 滝波町3丁目212-2
受付/10:00～17:00 定休日/不定休

㉗ ウイルスに 負けない体作り

体に本来備わっている防御機能を高めるのに有効な体作りを行います。分かりやすい絵を使って、体の防御機能を知っていただければと思います。

10/23 10:30～11:10

- 対象/どなたでも
- 定員/5～6名
- 持ち物/なし
- 講師/大滝峰光

大滝漢方堂
☎0779-88-0257 元町1-3-4
受付/9:00～18:00 定休日/日曜・祝日

㉘ ペアで行う 癒やしのハンドケア

ペアで、ハンドケアをお互いに行いましょう! 簡単にできる施術方法をお伝えします。全身のリラックス・自己癒力の向上などを促しましょう!

10/10 10/22 11/7 10:00～12:00

- 対象/女性
- 定員/6名
- 3組ペアになってもらいます。
- 持ち物/300円(施術用クリーム)
- 講師/安川桃世

予防医学系健康美容サロン
☎0779-87-3223 旭町2-5-31
受付/10:00～19:30 定休日/日曜日

㉙ リラクゼーション (くつろぎ) 体験

色と香り、そして音を使って日常の緊張を緩めリラックスしていただきます。今話題のマインドフルネス体験。(※直感でつくってお土産つき。)

10/12 10/23 19:00～20:00
11/ 7 13:00～14:00

- 対象/女性(小学生以下の方はご遠慮下さい)※コロナ対策として申込時及び当日に行動歴、健康状態をお伺いします。
- 定員/1名(マンツーマン対応)
- 持ち物/タオルもしくはバスタオル。締め付けのない楽な服装でお越しください
- 講師/深谷里江

クリニック・デ・ふかや
☎0779-88-0011 元町1-9-45
受付/9:00～18:00 定休日/日曜日(祝日・土曜日は正午まで)

㉚ 血圧測って いきいき長生き

血圧が心配な人、「測りましょう」と言われても上手くできず困っている人、院長が血圧測定の極意をお教えます。マイ血圧計を持って集まれ!

10/17 11/7 13:00～14:00

- 対象/どなたでも※コロナ対策として申込時及び当日に行動歴、健康状態をお伺いします。
- 1名(マンツーマン対応)
- 持ち物/自分がお持ちの血圧計
- 講師/深谷憲一

クリニック・デ・ふかや
☎0779-88-0011 元町1-9-45
受付/9:00～18:00 定休日/日曜日(祝日・土曜日は正午まで)