

得する街のゼミナール
参加者募集



第9回

勝山まちゼミ

まちゼミって何？

「得する街のゼミナール」通称「まちゼミ」とは、
あなたのちょっと気になることをまちのお店の人が講師になって、
プロのコツや専門知識を無料で教える少人数制のミニ講座です。

開催
期間

11月1日(土)~11月30日(日)

受付
開始

10月26日(日) 予約受付スタート!

まちゼミのお申込みは
直接各店まで



たべる講座 飲食に関する講座です

つくる講座 つくったり、体験する講座です

まなぶ講座 知識や知恵をまなぶ講座です

けんこう講座 健康に関する講座です

③ オリジナル和綴帳を作しましょう

越前和紙を使用し、A5、B5 サイズの和綴帳を作ります。3種類の綴じ方、綴じたい私物をお持ち下さっても可です。

11/1(土) 13:30～15:00
11/13(木) 13:30～15:00

●対象/どなたでも ●定員/5名
●持ち物/500円(材料代)
●講師/辻利津子



朝日印刷株式会社 ☎0779-87-0027 受付/8:00～17:00 定休日/土・日・月
勝山市昭和町3丁目2-63-1

④ 古民家でオリジナルハートキーホルダー作り

ちょっと手作り、楽しいですね。簡単でかわいいキーホルダー作りを楽しみませんか。好きな素材の持ち込みでも、こちらで用意した素材を使っても。終わった後はティータイム♪

11/15(土) 11:30～12:30
11/16(日) 11:30～12:30

●対象/小学生以上(親子の参加OK)
●定員/6名 ●持ち物/あればキーホルダーにしたい写真やイラスト(20×25ミリくらい)・400円(材料費) ●講師/竹内ゆうこ



古民家ヨガススペースブルー ☎090-8536-7671 受付/9:00～21:00 定休日/不定休
〔ヨガ スペースブルー〕で検索 勝山市野向町龍谷42-3

⑦ 布を使ってリースを作ろう

兵庫県西脇市のデザイナー玉木新雄の布を使って華やかなリースと一緒に作りましょう。

11/19(水) 13:30～15:00

●対象/どなたでも ●定員/5名
●持ち物/200円
●講師/廣田小百合



ボンタマキ ☎0779-87-2613 受付/10:00～15:00 定休日/日(第2,4,5) 月(第1,3)
勝山市元町1丁目9-21-3

⑧ エコバック作り

持ち手からバック本体まですべて新聞紙や広告紙を使い仕上げます。色々なサイズも作れ、絵柄を工夫して可愛く仕上げることもできます。

11/7(金) 14:00～15:00 11/14(金) 14:00～15:00
11/21(金) 14:00～15:00 11/28(金) 14:00～15:00

●対象/小学生以上の方 ●定員/5名
●持ち物/100円、のり
●講師/方堂艶子・山場吏沙



山の駅よろっさ ☎0779-83-1030 受付/10:00～16:00 定休日/水・木
勝山市北谷町河合26-2-1

⑪ 植物を愛でよう

園芸の話しに花を咲かせませんか? お花が好きな方、これからお花を育てたい方も大歓迎! 育て方の相談もOK!

11/22(土) 14:00～15:00
11/29(土) 14:00～15:00

●対象/中学生以上 ●定員/5名
●持ち物/育てているお気に入りの植物やお花をお持ち下さい(持ってくる方は) ●講師/深谷勇斗



医療法人深慈会 クリニカ・デ・ふかや ☎0779-88-0011 受付/13:00～15:00 定休日/日
勝山市元町1-9-45

⑫ いざという時に役立つ【お葬式セミナー】

家族葬と一般葬の違いは? いざとなったらどうすればいい? お葬式の流れをお伝えします。命に向きあい、どう生きるかを見つめよう。

11/1(土) 10:00～11:30

●対象/どなたでも ●定員/6名
●持ち物/お気に入りのノート
●講師/前田千聡



家族葬のパシオン ☎0779-64-5618 受付/9:00～17:00 定休日/なし
勝山市滝波町5丁目315

⑮ 誰でもできる! チェンソー目立て講座

チェンソーのチェンや草刈機のチップソーをやすりや工具で研ぐ方法を分かりやすくお教えします。

11/15(土) 14:00～15:00

●対象/どなたでも ●定員/15名
●持ち物/お客様のチェンソーやソーチェン
●講師/鷺田智憲



株式会社鷺田商会 ☎0779-88-0116 受付/8:30～18:00 定休日/日・月・火
勝山市芳野町1丁目1-13

⑯ “補正” から “長襦袢” までの着上げ

着物を上手に着上げるには、補正から長襦袢までの着上げが大切です。今回はその基本を学び、美しい着付けのお手伝いが出来ればと思っています。

11/6(木) 10:00～11:30
11/8(土) 10:00～11:30

●対象/どなたでも ●定員/3名
●持ち物/長襦袢、肌襦袢、足袋、衿芯、腰紐(2本)、タオル(2本)、手拭い(1本)、お持ちの補正用具 ●講師/塩見千恵



きもの創作 塩見 ☎0779-88-0647 受付/9:00～20:00 定休日/月・火
勝山市元町1丁目11-34

⑰ はじめてのコーヒー講座

コーヒーの歴史や基本的な知識を楽しく学び、ご自宅で実践できる、ハンドドリップでの美味しいコーヒーの淹れ方をお伝えします!

11/15(土) 10:00～11:00

●対象/どなたでも
●定員/5名
●講師/中村有希



福井銀行勝山支店 ☎0779-88-0003 受付/9:00～16:00 定休日/土・日・月・火
勝山市元町1丁目10-40

⑱ イチから始める NISA, iDeCo の基本

新NISAが始まって約2年。まだ取り組めてない人、やってみたくて一歩が踏み出せない方など気軽にお越しください。iDeCoや変額運用についても詳しく説明します。

11/8(土) 15:00～17:00
11/17(月) 14:00～16:00

●対象/18歳以上 ●定員/5名
●持ち物/300円(当日の配布資料)、筆記用具
●講師/酒井康弘 ●会場/勝山サンプラザ2F多目的ホール



みちびきコンサルティング ☎090-1631-3475 受付/9:00～20:00 定休日/なし
勝山市本町3丁目1-3

① 秋祭りのちょっとだけ試食会

ほんの一口ずつですが、みなさんに味わってもらえたらと思います。昔の秋祭りのごちそうを、ちょっとだけ楽しみたいと思います。



11/26(水) 11:45 ~ 13:30

- 対象／大人 ●定員／5名
- 持ち物／500円
- 講師／土谷啓子

つちカフェ ☎090-5173-1392

受付／10:00~16:00 定休日／日・月
勝山市本町4丁目2-36 不定休あり

② お正月のしめ飾りづくり

初めてでもできるコンパクトで、シンプルなしめ飾りをつくります。



11/19(水) 14:00 ~ 15:00・18:00 ~ 19:00
11/25(火) 14:00 ~ 15:00・18:00 ~ 19:00

- 対象／どなたでも ●定員／各10名
- 持ち物／1,650円
- 講師／森國富美江・黒田ひかる

3姉妹のお花屋さん ヒロミ ☎0779-88-2228

受付／8:30~18:30 定休日／日又は土
勝山市郡町3丁目309

⑤ 香りとクレイで自然パック作り♪

天然のクレイとアロマを使って、オリジナルクレイパックを作ります。



11/9(日) 10:00 ~ 12:00
11/21(金) 10:00 ~ 12:00
11/29(土) 10:00 ~ 12:00

- 対象／18歳以上 ●定員／4名
- 持ち物／600円(ガラス容器、クレイ、ローズウォーター、アロマ精油、ラッピング)
- 講師／安川桃世

予防健康美容サロン ニライカナイ ☎090-8967-1823

受付／10:00~19:00 定休日／日
勝山市昭和町1丁目8-33エクセラビル1階

⑥ LEDで光の実験！LED2色コマを作ろう

LEDってどんなもの？LEDを使った様々な実験を見てLEDの特徴について楽しく学びましょう！実験の後はLEDを使ったコマの工作体験をします。



11/1(土) 15:00 ~ 16:00

- 対象／小学生とその保護者
- 定員／20名 ●講師／片山瑞紀
- 会場／勝山サンプラザ2F多目的ホール

北陸電力ワンダーラボ NEXT ☎090-8263-3370

受付／8:40~17:20 定休日／土・日・祭
福井市日之出1丁目4番1号

⑨ かんたん「かぎ棒編」お花のブーケ&コースター かんたん「棒針編」ファー毛糸とカラフル毛糸のコラボマフラー

初心者でも編める、かんたん「かぎ棒編」「棒針編」講座です。A/Bのどちらか、好きな色を選べます。(かんたん「棒編み帽子」もあり！)



①11/19(水) 13:30 ~ 15:30
②11/20(木) 9:30 ~ 11:30
③11/21(金) 13:30 ~ 15:30

①~③※好きな日時をお選び下さい

- 対象／女性 ●定員／各日10名 ●準備物／編針(棒針・かぎ針など)、毛糸代など(実費)
- 会場／サンプラザ2階多目的ルーム ●講師／山本道子

アミアミ ☎0779-87-2233

受付／9:30~19:30 定休日／火(第1,3)
勝山市元町1-7-28 勝山サンプラザ1F

⑩ 来年の干支のマグネットを作ろう(どんぐり工作もできます)

用意したタイルマグネットに金か銀のペンで干支の文字を見本を見て書きます。オリジナルで書いてもOKです。



11/20(木) 10:00 ~ 11:00

- 対象／どなたでも ●定員／6名
- 持ち物／100円 ●講師／堀たか子
- 会場／勝山サンプラザ2F多目的ホール

はんどめ〜ど ☎080-4259-2257

受付／10:00~17:00 定休日／なし
勝山市片瀬50字1-1 門前町21店舗

⑬ 相続について考えてみませんか？

「相続」にはギモンと不安がいっぱい。
・相続について知っておきたいこと。
・相続に対する備え。・相続対策。

11/30(日) 9:00 ~ 12:30 (午前の部)
13:30 ~ 15:00 (午後の部)

- 対象／どなたでも
- 定員／10名
- 講師／北川真由美・久保保子



株式会社 北陸銀行勝山支店 ☎0779-88-1313

受付／9:00~12:30 13:30~16:00
勝山市本町2丁目5番11号 定休日／土・日・祭

⑰ 意外と知らない“着物の話”

・留袖や振袖は、もともとは袖の形を意味する言葉だった。・着物の衿合わせは左身頃を前に着るのに、なぜ「右前」という？・着物の形が、ほとんど変わらない理由は？ などお話しします。



11/8(土) 13:30 ~ 15:00
11/9(日) 13:30 ~ 15:00

- 対象／どなたでも ●定員／5名
- 講師／塩見 聡

きもの創作 塩見 ☎0779-88-0647

受付／9:00~20:00 定休日／月
勝山市元町1丁目11-34

⑭ 平泉寺白山神社散策

平泉寺白山神社境内を散策しながら、1300年の歴史を感じてみませんか。



11/9(日) 10:00 ~ 11:30
11/16(日) 10:00 ~ 11:30

- 対象／どなたでも ●定員／10名
- 持ち物／500円(平泉寺まんじゅう1個付・パンフレット)・飲み物・タオル
- 講師／平泉寺観光ガイドグループ参詣

(株)六千坊

☎0779-88-0033

受付／9:30~15:00 定休日／なし
勝山市平泉寺町平泉寺41-8 と之蔵

⑱ えごまって何？(えごまの基礎知識を学ぼう)

「えごま」そのものを知っていただくとともに、作り方、えごま油の効能など。



11/12(水) 9:30 ~ 10:30

- 対象／どなたでも
- 定員／20名
- 講師／藤井由紀夫

のむき風の郷 ☎0779-64-5810

受付／9:00~12:30 定休日／火
勝山市野向町龍谷2-21-1

⑳ 楽にきれいに着れる着付けのコツ

楽で着くずれせずに着付けが出来るポイントを学べます。



11/23(日) 14:00 ~ 16:00

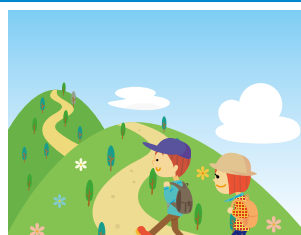
- 対象／どなたでも ●定員／3名
- 持ち物／肌襦袢、タオル4枚ほど、足袋(白い靴下)※可能ならば着物一式
- 講師／村井弥生

村井呉服店 ☎0779-88-0046

受付／9:00~19:00 定休日／なし
勝山市本町2丁目5番3号

㉑ 奥越の里山豆知識(入門)

初心者で始められる登山。奥越には山がある!! 里山の魅力を知ってみよう。



11/28(金) 11:30 ~ 12:00

- 対象／女性限定(30代~60代)
- 定員／6名
- 講師／澤田育美

ライブステーション勝山サンプラザ店 ☎0779-87-0077

受付／9:30~12:30・14:00~19:30(土曜は18:30)
勝山市元町1-7-28 定休日／日・祭

23 今、大ブーム!ピラティスをやってみよう!!

今、巷で大ブームのピラティスレッスンを体験できます!身体が動かせる方なら、誰でもご参加頂けます。一生、自分で歩ける身体目指してみませんか?



11/2(日) 9:00~10:00
11/23(日) 9:00~10:00

- 対象/女性限定 ●定員/5名
- 持ち物/水分補給できる飲み物、ハンカチタオル、動ける服装 ●講師/椿山真央

Studio Laugh ☎090-3096-6821 受付/11:00~17:00 定休日/日・土(不定期)
勝山市昭和町1丁目8-33 エクセラビル3F

24 音と声で整いましょう

声は生まれた時から自分の体をとって発声されます。自分にとって一番安全な音です。自分の声をつかって、体に声を響かせて整えていきます。クリスタルボウルや色々な音をつかっていきます。



11/1(土) 13:30~15:00 11/8(土) 13:30~15:00
11/11(火) 10:00~11:30 11/17(月) 18:00~19:30

- 対象/中学生以上の女性 ●定員/5名
- 持ち物/しめつけない楽な服でお越し下さい
- 講師/深谷里江

医療法人深慈会 クリニカ・デ・ふかや ☎0779-88-0011 受付/13:00~15:00 定休日/日
勝山市元町1-9-45

25 骨盤底筋トレーニングははじめませんか?

頭痛、生理痛、生理不順、産後のママの尿モレ、更年期、ぽっこり腹等々…。女性特有の悩みと骨盤底筋の影響とトレーニングする事のメリットをお話します。



11/5(水) 9:00~12:00 随時
11/12(水) 9:00~12:00 随時
11/26(水) 9:00~12:00 随時

お申込はコチラから



- 対象/女性限定 ●定員/2名
- 持ち物/なし ●講師/小林ゆかり

カイロオフィス Cats ☎080-3046-9101 受付/10:00~16:00 定休日/不定休
勝山市滝波町3丁目212-2

26 リンパ浮腫セルフケア・マッサージ体験

手術後、手や足が腫れている方。スキンケアやマッサージ等、日常生活の相談と施術を行います。



11/5(水) 10:00~18:00 随時
11/6(木) 10:00~18:00 随時
11/7(金) 10:00~18:00 随時

- 対象/どなたでも ●定員/1名
- 持ち物/あれば弾性ストッキングかスリーブ、タオル
- 講師/田中美恵子

からだケア、あったかい手 ☎090-8096-5662 受付/10:00~18:00 定休日/不定休
勝山市北郷町東野16-31

27 体の歪みによる痛み・病気の原因

毎日元気で過ごせる生活改善と予防。
歪みチェックあり。



11/19(水)・11/26(水) 13:00~15:00
11/22(土)・11/23(日) 10:00~12:00 13:00~15:00

- 対象/どなたでも ●定員/2名
- 持ち物/1,000円(テキスト代)、フェイスタオル
- 講師/村木みつる

とちき整体院 ☎090-5173-3754 受付/9:00~20:00 定休日/日・月
勝山市元町1丁目9-21-8

28 肩ほぐしヨガ ~お仕事帰りにもお気軽に~

肩こりを感じている方へ。少しでも楽になったら…と思っていませんか。ヨガの良いところは、自分でできること。やさしい動きで肩を気持ち良くほぐしましょう。



11/26(水) 19:00~20:00

- 対象/どなたでも ●定員/10名
- 持ち物/飲み物、汗ふきタオル、動きやすい服装
- 会場/野向町コミュニティセンター
- 講師/竹内ゆうこ

古民家ヨガスペースブルー ☎090-8536-7671 受付/9:00~21:00 定休日/不定休
勝山市野向町龍谷42-3

29 ミニボールを使った簡単エクササイズ!

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。



11/27(木) 11:30~12:00

- 対象/女性限定 ●定員/6名
- 持ち物/動きやすい服装、水分補給の飲み物
- 講師/駒なつ希

ライブステーション勝山サンプラザ店 ☎0779-87-0077 受付/9:30~12:30・14:00~19:30(土曜は18:30)
定休日/日・月 勝山市元町1-7-28

30 ヨガをはじめよう! (デトックス・ウォーター付き)

「ヨガってどんなことをするのか。からだがかたくてもできるのかな?」…大丈夫ですよ。ゆっくりとしたやさしいヨガです。からだがほぐれ、リラックスできますよ。



11/8(土)19:00~20:00 11/9(日)14:00~15:00
11/15(土)19:00~20:00

- 対象/女性限定 ●定員/6名
- 持ち物/動きやすい服装、水分、タオル(ヨガマットはご用意いたします)
- 講師/木戸幸枝

きど健康ヨガスタジオ ☎090-8261-0148 受付/8:00~20:00 定休日/日
勝山市元町1丁目4-8

全30講座 受講料無料

※講座によって材料費がかかるものがあります。 ※安心して受講していただくため、お店からの販売は一切ありません。

- 事前予約が必要です。ご希望の講座を実施するお店に直接申し込み下さい。
- 詳しくは中面の各講座をご覧下さい。

- 材料費は原則として講座当日に会場で徴収いたします。
- お申込後のキャンセルは材料費を頂戴する場合があります。
- 定員になり次第締め切らせていただきます。
- お申込み初日は、電話回線の混雑が予想されます。ご了承下さい。
- 受講対象者が限定されている講座もあります。ご注意下さい。
- お申込みの際に持ち物や注意事項(教材費等)をご確認下さい。
- 小学生以下は保護者同伴でのご参加をお願いします。
- 会場や駐車場の有無などは、お申込み時に各店にご確認下さい。

感染症予防策

- ・発熱のある方、体調が優れない方はご来場をお控えください
- ・来場時のマスク着用をお願いします

