### 「まちゼミの申し込みです」とお電話下さい

チラシの内容 をよく見て講 座をお選び下 さい。

## 受けたい講座のお店へ直接電話で

- ●「まちゼミ申込みです」とお声をかけて下さい。
- ●受講内容や持ち物、教材費など詳細も各店へ お気軽にお問合わせ下さい。

03

時間、場所を お間違えのな いようご参加 下さい。

# たべる 講座

\_\_\_\_\_

飲食に関する講座です

**7/6** 9:00~11:00

●持ち物/エプロン・メモ用紙・ 500円(材料費) ●講師/旭 多津代

●対象/どなたでも ●定員/7名

● 野菜でマフィン

前回の「野菜でケーキ」

に続き、野菜を使ったマ フィンの焼き方と作り方

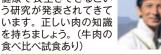
### 白山亭

**20779-87-0307** 平泉寺町平泉寺 受付/9:00~9:30 定休日/不定休

\_\_\_\_

### (2) なっちゃんちのたこ焼き 3 肉を食べて 作ってみませんか?

近年肉を食べている方が 健康で長生きできるとい 食べよう。好きな材料を持参して自分だ けのオリジナルたこ焼きを作ってみようよ!



### **6/28** 10:00~11:30

10 オシャレな

インテリアにお花を

1つあるだけでお部屋

が涼しげに華やかにご

●講師/森國富美江

健康長生き

●対象/どなたでも ●定員/ 10名 ●講師/松本忠司

ラブリー牧場 まきばの里

## 受付 / 9.00~18.00

ハーバリウムで癒されよう

飾りたいけど…いつ も枯らしてしまう。そ 1つちるだけでも野屋

●持ち物/紙切りハサミ・タオル

3姉妹のお花屋さん ヒロミ

1500円 (材料費)

### 4 世界のお茶を 飲みながら旅しよう 世界各国のお茶を飲み比 🕨 それぞれの国につい

●対象/どなたでも
●定員/5名

お茶カフェ 楽空茶(らくうちゃ)

受付/10:00~17:00 定休日/日曜日

方いらっしゃいませー。

14:00~16:00

●持ち物/なし

腸内環境を改善する塩 麹、免疫力アップが期待 てお話しましょう。お茶 が好き!旅行が好き!な

授し、作ったものはお持 ち帰りできます。

甘酒:6/9母·6/10自 13:30~14:00

(5) プロ直伝の塩麹と

甘酒のつくり方講座

●持ち物/材料費 (塩麹400円 甘酒400円)

**20779-88-0522** 沢町1-1-23

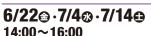
# きれい 講座

\_\_\_\_

美容・キレイを 追及する講座です

### (13) 羊毛フェルトで マスコット作り

楽空茶のお茶を飲みなが ら、羊毛フェルトのかわ いいマスコットを作りま しょう!材料は全てご用 意しますので、お気軽に ご参加下さい。



●対象 / 10歳以上 ●定員 / 4名 ●持ち物/500円(材料費) ●講師/乾 由果

Peach House (楽空茶)

② なにそれ

古代エジプトが発祥のバック

ギャモン。そのボードゲームの

スリリングな展開にきっとあな

年の歴史をもつゲームをあな

たも体験してみませんか。

 $18:00 \sim 19:00$ 

持ち物/なし

●講師/大森章史

たもハラハラ・ドキドキ。1000

6/14@·6/21@·6/28@

\_\_\_\_ ●対象/どなたでも ●定員/3~4名

名物たこ焼き なっちゃんち 元町1-7-28

受付/15:00~17:00 定休日/第1·3火曜日

20779-87-3223 旭町2-5-31 受付/10:00~17:00 定休日/日曜日

バックギャモン!?

# 若返りリフトアップ!

女性が一番気になるパー ツといえば「顔」という 方が多いのではないで しょうか。若返りリフト



6/12@·6/26@·7/3@·7/17@ 13:00~14:30

●対象/30代以上 ●定員/5名 ●持ち物/なし ●講師/安川桃世

予防医学系健康美容サロン ニライカナイ **20779-87-3223** 旭町2-5-31 受付/10:00~19:00 定休日/なし

14) 「たのしい手芸講座」一かぎ針編み一

簡単に作れる"ネット編み夏Bag"

専用ネットにかぎ針でカラフル手芸糸を編みつけて作る!「簡単」でオシャレな

●会場/サンプラザ2Fカルチャールーム

●対象/女性 ●定員/ 10名 ●持ち物

/かぎ針(6号)・筆記用具・ハサミ等

1700円より(材料費) ●講師/山本道子

**20779-87-2233** 元町1-7-28 サンプラザ内

受付/9:30~19:30 定休日/第1·3火曜日

色は選べます

バッグが出来る手芸講座

です。初心者さんOK!丁

6/8⊕ ⋅ 6/16⊕ ⋅ 6/21₽

寧にご説明します!

14:00~16:00

アミアミ

# まゆスタイリング

眉は顔の額ぶち。眉ひとつ でおしゃれ度UP。自分で自 分らしい眉をかけるように レッスンしましょう。



●定員/4名 ●持ち物/なし ■講師/広田小百合・南保直美

### ボン タマキ

(15) 和っ素敵!

誰でもできる製本方法

「和綴本」の作り方をレ

クチャーします。作った

和綴本はお持ち帰りでき

6/27₺ .7/7₽

●対象/どなたでも●定員/5名

**20779-87-0027** 昭和町3-2-63-1

受付/8:00~17:00 定休日/十·日·祝祭日

② 着物の『いろは』から

始める着付体験会

●持ち物 / 500円 (材料費)

●講師/辻利津子・山内順子

14:00~15:30

朝日印刷株

**20779-87-2613** 元町1-9-21 受付/10:00~19:00 定休日/第2·4·5日曜日

「和」の綴じ方 覚えましょう

0

### 8 ショールをじょうずに まいてみよう

首にまくことで、体を温 ■ め病気予防にもなり、な にげないシャツでもあっ とおどろくほどおしゃれ



●対象/女性 ●定員/4名

### ボン タマキ

受付/10:00~19:00 定休日/第2·4·5日曜日

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

### 9 動物パワーストーン診断 ブレスレット作りと 光のインテリア サンキャッチャー作り 生年月日から占う動物占

いで、あなたをサポート してくれるパワーストーン でブレスレット作りと窓 辺を彩る光のインテリア、 サンキャッチャー作り。

なっちゃんちの名物で

あるたこ焼きを一緒に作ってアツアツを

6/9⊕·6/16⊕·7/7⊕ 15:00~16:00

●対象/小学生だけの参加はできません。

●持ち物/エプロン・バンダナ

●講師/大森奈津江·笠松 誠

●定員 / 4名 (親子参加は2人で1組とさせていただきます)

名物たこ焼き なっちゃんち 元町1-7-28

2090-7597-3134 サンプラザ内 受付/15:00~17:00 定休日/第1・3火曜日

好きな具材・200円(材料費)

### ブレスレット:6/10 - 6/23⊕ サンキャッチャー:6/16⊕・6/24回 **6/23⊕ · 6/30⊕** 13:00 ~ 14:00 11:00~12:00 ●対象 / どなたでも ●定員 / 8名

●対象/どなたでも ●定員/4名 ●持ち物 / 500円 (材料費) ●講師/中山稚佳子

### Nakayama洋品店

① これからの賢い

6/8\(\text{6}\)\cdot 6/18\(\pi\)\cdot 7/2\(\pi\)

13:00~15:00

**2**0779-88-0724 本0779-88-2228 郡町3-309 栄町2-4-8 受付/10:00~18:00 定休日/火曜日

お金の置き場所について

### 受付/9:00~19:00 定休日/日曜日 (18) ぎっくり腰予防!

慢性腰痛の改善方法!! 今までぎっくり腰に悩まされて きた方、日常生活で腰痛に悩 まされている方!!誰にでも出来 るエクササイズ(体操)で予 るエクサザイス(体探)(ウ防、改善できますよ。この機



対象/どなたでも ●定員/5名 ●持ち物/水分補給できるもの、タオル ●講師/椿山舞衣

Studio Laugh (スタジオ ラフ) 昭和町1-8-33 27080-8997-9759 エクセラビル3F 受付/11:00~20:00 定休日/日曜日

**②** 住まいの快適さって

ムをしました。その部屋

ら、高気密、高断熱住宅の話の後、お茶し

14:00~15:00 指定日以外も対応可

元町3-5-33

なんだろう

統的民家」の我が家で、2部屋だけの断熱リフォー

7/8**a**·7/15**a**·7/22**a** 

●対象/成人の方 ●定員/3名

コスミックインテリア Y軸

受付/9:00~21:00 定休日/なし

築100年の「ふくいの伝

でちょっぴり体感しなが

ながら懇談しませんか。

●持ち物/なし

●講師/清水吉雄

### (11) 毎日つけたくなる! ハンドメイドジュエリー キラキラストーンを使って、

自分好みのオリジナルネッ クレスを作ります。初めて の方でも大丈夫!作る楽し さをぜひ体験してみて下さ



●対象/女性 ●定員/4名 ●持ち物 / 2000円 (材料費) ●講師/杉下美智代

掛けましょう。

**2090-7740-4323** 沢町2-3-21 受付/9:00~20:00

# ランチョンマット作り

# 6/24 **- 7/1 - 13:00~17:00**

●対象/小学5年生以上 ●定員/10名 ●持ち物/使わなくなった薄い布(ない 場合はこちらで準備した布を使います。 別途布代100円)・500円(経糸及び織機 セット代など) ●講師/木下美智子

# **20779-87-1200** 昭和町1-7-40

# ② ちょこっと体験

テーブルコーディネート

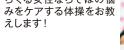


### **7/7⊕** 13:30~15:00

■講師/村井弥代子

村井呉服店

# 骨盤のゆがみ・ゆるみか



●対象/女性 ●定員/7名

女性専用30分フィットネスライブステーション勝山サンプラザ店

### つちカフェ **20779-88-0678** 本町4-2-36

### 受付/10:00~17:00 定休日/日・月曜日

# 36 夏こそ体の中を

### は冷えているのです。温灸 で体の中をあたため、ゆっ たりほっこりしながら免疫

# 6/8@ · 6/13@ · 6/21@

対象/どなたでも定員/5名

●持ち物/なし ●講師/田中真知恵

●持ち物/タオル・動きやすい服装 1,000円(教本費) ●講師/杼木みつる

受付/9:00~21:00 定休日/日曜日·祭日

## 30 空家活用セミナー

**☎090-7597-3134** ポン

空き家に関する補助金 や、空き家を民泊利用す るための条件、申請、と うすれば民泊経営が出来 るかお教えします。

# 7/16<sub>0</sub>·7/18<sub>0</sub>·7/20<sub>0</sub>

19:00~20:30 ●会場/勝山商工会館 ●対象/ 20歳以 上 ●定員/5名 ●持ち物/なし ●講師/行政書士 西田和史

### 西田和史行政書士事務所

**2090-2834-5765** 滝波町3-815 受付/9:00~18:00 定休日/土·日·祝祭日

社会保険労務士 · 宅地建物取引士 笠川康平

### 今回は五正色といわれる 「青·赤·黄·白·黒色」に込 められる意味と、草木染

### します。またあなたの着物 の疑問にもお答えします。 6/24⊕ ⋅ 6/30⊕ ⋅ 7/5⊕ $13:30 \sim 15:00$

の意外な役割について話

対象/どなたでも定員/5名 ■持ち物 / なし ●講師/塩見 聡

(31) 万が一に備える

7/15@·7/17@·7/19@

対象/どなたでも定員/8名

西田和史行政書士事務所

●講師/行政書士 西田和史・行政書士 木田みどり

受付/9:00~18:00 定休日/土·日·祝祭日

0-2834-5765 滝波町3-815

### きもの創作 塩見

遺言状をなぜ書くのか?な ぜ書いた方が良いのか?

お教えします。有効となる

遺言書の正しい書き方に

ついても教えます。

15:00~17:00

■持ち物/なし

●会場/勝山商工会館

**20779-88-0647** 元町1-11-34 受付/9:00~21:00 定休日/月曜日

相続セミナー(遺言書について)

## 22 なるほど、納得 『きもの講座』

着物の扱い方から基礎的 な着付(6/24·30は名古 屋帯の帯結び、7/8は浴 衣と半巾帯の着付)など 着物が身近で楽しくなるは除金です

### 6/24⊕ ⋅ 6/30⊕ ⋅ 7/8⊕ 10:00~11:30

●対象/初心者向け(女性) ●定員/3名 持ち物/浴衣着付希望の方は下着 ●講師/塩見千恵

### きもの創作 塩見 **20779-88-0647** 元町1-11 受付/9:00~21:00 定休日/月曜日 元町1-11-34

**62** セカンドライフと

整理収納 片付け術を身につけるる とで、これまでより楽で 豊かな暮らしが実践でき

●講師/北川清久美

### ます。やり方を知れば、 誰にでもできるお片付け 術をお話しします。

6/19@ · 6/26@ · 7/3@ 10:00~11:30 対象/仕事、子育でが一段落した世代の方 ●定員/3~4名 持ち物/なし

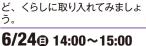
北八グループかたづけハッチくん事業部 **☎0120-87-0684** 沢町2-11-8 受付/8:00~17:00 定休日/日・祝祭日

# **6/20⊕·7/4⊕** 10:30∼

■講師/玉木和美

**20779-87-2613** 元町1-9-21

気軽に花を飾ってみましょう。 でを長く美しく楽しむため、基 本的なお花の扱い方、飾る場所



# や器に合ったお花の選び方な

●対象/どなたでも ●定員/5名 ●持ち物/ハサミ・器・1000円(材料費)

サンフラワー花栄 Sun Flower HANAEe 20779-87-2226 元町1-7-28 サンブラザ内 受付/9:30~19:00 定休日/第1·3火曜日

6/30⊕·7/7⊕ 14:00~15:00

(タブレット・スマホOK)

郡町3-412

対象/どなたでも定員/5名

20779-88-4733 郡町3-4 受付/9:00~16:00 定休日/日曜日

健康に関する講座です

風水をプラスにする『

をつかみ幸せになる!!

●持ち物/玄関の写真

●講師/丸山優子

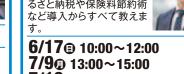
有丸山工務店

運気の入口『玄関インテ リア』についてご紹介致

つの法則」を知る事で運

### 24) 風水インテリアで ② 知って得する

幸運を手に入れる! して、皆より得しちゃおう!ふ るさと納税や保険料節約術



員/5名 ●持ち物/筆記用具 ●講師/酒井康弘 メットライフ生命保険(株)

😘 骨盤の歪みは健康の不調

# **23090-1631-3475** 本町3-1-3 受付/9:00~21:00 定休日/なし

て日常の緊張を緩めり ラックスしていきます。 より健康へ近づける事。最

### 6/23⊕ ⋅ 6/29⊕ ⋅ 7/14⊕ 10:00~12:00 · 14:00~16:00

対象/どなたでも一定員/5~7名持ち物/1000円(教材費) ●講師/福田竜生

# 色と香り、そして音を使っ

今話題のマインドフルネ ス体験。(※直感でつく るお土産つき。)

### **6/9⊕** 13:00~14:00 さい) ●定員/3名 ●持ち物/タオルも

# ●対象/女性(小学生以下の方はご遠慮<sup>-</sup>

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 クリニカ・デ・ふかや

### 35 血圧測って いきいき長生き

**2**0779-88-3955

手くできず困っている人、 院長が血圧測定の極意を お教えします。マイ血圧 計を持って集まれ~!

### 7/6 19:00~20:00 ●対象/どなたでも●定員/5名

●持ち物/血圧計 (なければこちらで用意します)

### 冷やさない! 温灸体験 夏のお部屋の中は冷房もかかっているから実は体の中

カをアップさせましょう!

# 15:00~16:00

とちき整体院

### される甘酒。手軽におい しくできるプロの技を伝

### 6/19⊕ ⋅ 6/30⊕ ⋅ 7/11⊕ ⋅ 7/21⊕ 塩麹:6/23⊕・6/24ョ13:30~14:00

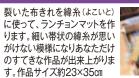
●対象/どなたでも ●定員/5名

●講師/石畝智子

### 石畝岩七商店

## 受付/9:00~17:00 定休日/日曜日

# 12 裂きおり



はたや記念館 ゆめおーれ勝山

# 受付/13:00~15:00 定休日/なし

どなたにでも気 軽にできるテーブ ルコーディネート を体験してみませ んか。

●対象/女性 ●定員/4名 ●持ち物/500円(材料費)

### ② ボールで引き締め 体操講座」

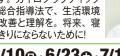
らくる女性ならではの悩

### 6/12@ ⋅ 6/30⊕ ⋅ 7/14⊕ $13:30 \sim 14:00$

申持ち物/動きやすい服装 ●講師/駒なつ希

# 20779-87-0077 元町1-7-28サンブラザ内 受付/9:30~12:30、14:00~19:30 定休日/日・祝祭日

### 病気の原因と予防 歪んだ背骨や骨盤はたくさ



### 13:00~16:00 ●対象 / どなたでも ●定員 / 5名

お申込み下さい。

### 6/23 · 7/11 · 10:30 ~ ●対象/女性(1人でもOKです)

16 くらしに花とみどりを ―くらしの器―

●講師/黒坂和央

# \_\_\_\_

お金の豆知識 長い低金利時代が続き、お 金は減る一方。知っていれ ば得をするポイントを活用

など導入からすべて教えま **7/19** 19:00~21:00

# ●会場/滕山商工会館 ●対象/どなたでも ●5

生き生きとした生活へ 骨盤の大切さ、骨盤の歪み により体にどのような反応 習慣、自分で予防する事に

後に体験施術もあります。

# ●会場/鹿谷公民館

カイロプラクティック骨優館 **20779-88-0102** 鹿谷町本郷17-47甲 受付/9:00~20:00 定休日/日曜日

### 選択するライフステージ こよって将来必要なお金 も変わります。今も未来 もハッピーに過ごすため に資産運用について考え てみましょう。

●対象/どなたでも ●定員/なし ●持ち物/なし

### ㈱福井銀行 勝山支店 **20779-88-0003** 元町1-10-40 受付/9:00~17:00 定休日/土・日・祝祭日

26 誰でもできる! チェンソー目立て講座 チェンソーの切れ味を保つた めにはチェンソーの目立てはかかせません。メンテナンスを含め、ヤスリを使った目立て方法をお教えします。ご自身愛用のチェンソーをご持参ください!

### チェンソーをご持参ください! **7/7** 15:00~16:00 ●対象/どなたでも ●定員/8名

●講師/鷲田智憲 株整田商会 

持ち物/チェンソー (チェンソーの刃は必ずご持参ください)



**☎0779-88-0011** 元町1-9-45

受付/9:00~19:00 定休日/日曜日(祭日・土曜日は正午まで)

### 血圧が心配な人、「測りま しょう | と言われても上



■講師/深谷憲一 クリニカ・デ・ふかや

### **20779-88-0011** 元町1-9-45 **20779-88-0221** 沢町2-5-20 受付/9:00~19:00 定休日/日曜日(祭日・土曜日は正午まで) 受付/9:00~19:00 定休日/不定休

**6/16⊕·7/10**⊕ 19:00~20:00

### **6/27** 19:30~20:30 ●会場/勝山商工会館

feelly~フィーリー

### 19 はじめての ゆかた着付けレッスン はじめての方のゆかた着付け レッスンです。今年はご自分

でゆかたを着て花火大会に出

**7/8** 10:30~12:00

■講師/村井弥生

村井呉服店

対象/女性定員/3名

23 大人も楽しい。

6/26~6/30絵本展示。

季節の絵本紹介。おはな

しの世界を楽しみましょ

■講師/土谷啓子

●持ち物/浴衣・半巾帯・肌襦袢

**☎0779-88-0046** 本町2-5-3 受付/9:00~20:00 定休日/不定休

絵本とおはなし会

6/26@·6/29@ 15:00~15:30

●対象/小学生以上 ●定員/7名

## **7/6**⊕ ·**7/7**⊕ 19:00 ~ 20:30

20779-88-0046 本町2-5-3 受付/9:00~20:00 定休日/不定休



# 37 歪みによる

んの病気の原因になってい ます。カイロプラクティック と総合指導法で、生活環境 の改善と理解を。将来、寝 たきりにならないために!

### **20779-88-1037** 元町1-9-21-8

# 6/10⊕ ⋅ 6/23⊕ ⋅ 7/1⊕