

全国で評判の「まちゼミ」が
笠懸町で開催されます
ぜひご参加ください

まちゼミ・スケジュールカレンダー

2月

月	火	水	木	金	土	日
		5 まちゼミ初日	6	7	8	9
		19 20 21	7		13 14 21	5 22
10	11	12	13	14	15	16
3 9 13	18 23	13 15 24	8 16 22	12	7 10 12	2 11 12
17	18	19	20	21	22	23
7 9	1 5 8	3 19 20	2 17	4	1 2 10	2 21 22
24	25	26	27	28	29 まちゼミ最終日	
2 21 22		1 4 6	3 8		6 10	

まちゼミマップ

- (株)孫の手 フィットネス
- 麗氣奈 REKINA
- ダンススペースLOFT
- Tea Tree Room (ティートゥールーム)
- 自然派エステ・リラクゼーションサロンmakomi
- ディサービス笑々(株)チャレンジk
- NARI接骨院
- (株)PRIORITAS リオリタス
- (株)孫の手 人生の奥座敷
- オートショップ金谷
- カフェル・パンブー
- 靴修理Ray
- (株)アシスト
- ふなと理美容室
- (株)ビー・ベスト
- (株)ジャパソフアサイエンス/ハーション

笠懸 まちゼミ

2020年 笠懸まちゼミ「全26講座」開催期間
2月5日(水) ~ 29日(土)

まちゼミってなに?
お店の人が講師となって、
プロならではの
知識やコツをお教える
少人数のミニ講座です。

申込は 2/1(土) から!

受講料無料

安心して受講いただくために…
お店からの勧誘や販売はありません

- 各講座は無料ですが、講座の中には材料費がかかるものがあります。
- 材料費は原則、当日会場で徴収致します。
- お申し込み後のキャンセルは必要な費用を頂戴する場合があります。ご了承下さい。

申込は各店へ

- 定員に達し次第、締め切らせて頂きます。
- 申込は各店舗の受付時間内をお願いします。
- 受講対象者が限定されている講座があります。
- 小学生以下の方は保護者同伴で参加をお願いします。

各講座の詳細は
裏面をご覧ください

2/1(土) 受付開始! 申込は各店へ

※講座により受付開始日が異なる場合は各欄に記載

講座は全部で26講座。5種類の色別カテゴリに分かれています

- 健康** からだや健康についての講座
- まなぶ** 知識や知恵を学ぶ講座
- きれい** 美容やきれいを探求する講座
- つくる** 作ったり体験したりする講座
- たべる** 飲食に関する講座

まちゼミの申込です (各店の受付時間にお電話ください)



13 HIP HOP がなぜ学校教育に取り入れられたのか?

HIP HOP がどのように誕生していったかなどの歴史や音楽に合わせて体を動かす楽しさを伝えます!

2/8(土) 2/10(月) 2/12(水) 10:00~11:00 / 11:00~12:00 / 11:00~12:00

対象 どなたでも
持ち物 室内シューズかスリッパ、楽な格好で
定員 7名 講師 笠原 康裕

事業所 ダンススペースLOFT 笠原町阿左美 1660-2 ホワイトアレイビル 1F-東
申込先 0277-76-5290 (受付) 10時~22時

14 ピッカピカ☆自分で出来る靴みがき

「おしゃれは足元から!」美しい足元を自分で演出してみませんか? プロが教える簡単靴みがき☆

2/8(土) 2/15(土) 2/22(土) 14:30~15:30 (共通)

対象 どなたでも
持ち物 履いて汚れた靴(黒に限る)
定員 3名
講師 栗崎 直美

事業所 靴修理Ray 笠原町久宮 4800-7 定休日: 日曜・火曜
申込先 0277-32-6626 (受付) 11時~19時

15 空き地、相続に関する困りごと相談

空き地及び空き家、相続でお困りの方には耳よりなお話です。

2/12(水) 2/26(水) 14:00~15:00 (共通)

対象 どなたでも
持ち物 なし
定員 5名
講師 須藤 広志

事業所 株式会社アシスト 笠原町久宮 60-2 定休日: 日曜日
申込先 0277-76-0633 (受付) 9時~18時

1 60歳から始めるフィットネス ~健康でいられる為の運動教えます~

理学療法士と運動トレーナーが考案したプログラムで、膝痛の軽減、ウエストが3ヶ月で7cm細くなったの声が! 普段着でOK! マシンは使いません! (コーヒー1杯付き)

2/18(土) 2/22(土) 2/26(土) 13:00~14:00 共通

対象 どなたでも
持ち物 なし
定員 7名
講師 鈴木 郁子 (運動トレーナー)

事業所 株式会社孫の手 フィットネス 笠原町阿左美 1308-1 アクロスプラザ笠原内
申込先 0277-46-7228 受付 9~18時 担当 星野

2 お気軽 瞑想法と呼吸法へのいざない (^_^)v

瞑想法と呼吸法を覚えてリラックス効果を高め&自然治癒力を高めて未病の予防や集中力を高めましょう!

2/16(日) 2/20(木) 2/23(日) 2/24(月) 11:00~12:00, 13:30~14:30, 16:00~17:00 / 13:30~14:30, 15:30~16:30, 18:00~19:00 / 13:30~14:30 (共通)

対象 どなたでも
持ち物 楽な格好で来てください (^_^)v
定員 5名
講師 齋藤 学

事業所 麗気奈 REKINA 留守番電話に、お名前・連絡先・希望講座・希望日を残して下さい。確認後ご連絡を差し上げます。
申込先 0277-76-7072 (受付) 11時~19時

3 HIP HOPとシニアと健康

ゆっくりとした HIP HOP で、基礎的な柔軟性と体幹を養い、リズムに合わせて体を動かすので、脳トレになります!

2/10(月) 2/19(水) 2/27(木) 10:00~11:00 / 11:00~12:00 / 10:00~11:00

対象 シニアの方
持ち物 室内シューズかスリッパ、楽な格好で
定員 7名 講師 笠原 康裕

事業所 ダンススペースLOFT 笠原町阿左美 1660-2 ホワイトアレイビル 1F-東
申込先 0277-76-5290 (受付) 10時~22時

16 強いお髪を作る方法 ~シャンプー編~

正しいシャンプー方法を知って頂く事で、「強いお髪」への第一歩を始めましょう!!

2/13(土) 13:00~14:00

対象 どなたでも
持ち物 なし
定員 6名
講師 笹本 田沢

事業所 ふなと理美容室 笠原町鹿 4599-2 定休日: 月曜日
申込先 0277-76-5004 (受付) 9時~18時

17 強いお髪を作る方法 ~マッサージ編~

すこやかな頭皮を育くむ、お家で出来る簡単マッサージ。

2/20(土) 13:00~14:00

対象 どなたでも
持ち物 なし
定員 6名
講師 笹本 田沢

事業所 ふなと理美容室 笠原町鹿 4599-2 定休日: 月曜日
申込先 0277-76-5004 (受付) 9時~18時

18 正しいクレンジング教室

クレンジングでシワ、たるみの原因をつくっているかも! 正しいクレンジング方法で健康な美肌づくりしましょう!

2/11(水) 2/16(水) 11:00~12:00 (共通)

対象 どなたでも
持ち物 なし
定員 6名
講師 田中 都志子

事業所 自然派エステ・リラクゼーションサロン makomi 笠原町鹿 275-20 定休日: 火曜日
申込先 0277-76-6345 (受付) 10時~19時

4 冷えやむくみに!自分で足つぼの会

足は第2の心臓といわれるように健康や若々しい身体づくりに最適です。簡単にセルフケアしましょう!

2/21(土) 2/26(土) 10:30~12:00 (共通)

対象 女性
持ち物 膝上まで上げられるスポン着用
筆記用具、フェイスタオル1枚
定員 3名
講師 金子 なかば

事業所 Tea Tree Room (ティートゥールーム) 笠原町鹿 2415-4 定休日: 土曜 (月1~2)、日曜
申込先 080-5481-3695 (受付) 10時~17時 ※2/3日より受付開始

5 ミネラル醗酵ドリンク教室

家族の健康に! 美容に! 醗酵ドリンク生活始めませんか? 楽しく! カンタン! おいしい! 醗酵ドリンク作ってみましょう! 試飲・試食もあります。

2/9(日) 2/18(土) 10:30~12:00 (共通)

対象 どなたでも
持ち物 エプロン
材料費 2,500円
定員 5名
講師 田中 都志子

事業所 自然派エステ・リラクゼーションサロン makomi 笠原町鹿 275 定休日: 火曜日
申込先 0277-76-6345 (受付) 10時~19時

6 健康寿命を延ばす健康体操

今や長寿は当たり前! でも腰の痛み、足の痛みなど身体のトラブルがあれば快適な生活は送れません。毎日の簡単な運動で「目指せ! 健康長寿」

2/26(土) 2/29(土) 14:30~15:30 (共通)

対象 どなたでも
持ち物 スリッパ
材料費 なし
定員 5名
講師 高野 巧 (作業療法士)

事業所 ディサービス笑々(株式会社チャレンジK) 笠原町西鹿田 789-12 定休日: 日曜日
申込先 0277-46-8285 (受付) 9時半~16時

19 Hair Beauty 髪と頭皮の悩み相談会 (談話)

美容商材を扱う商社です。髪に関するアドバイスをお話し致します。悩みのある方はお気軽にどうぞ!

2/5(水) 2/19(土) 19:00~19:40 (共通)

対象 どなたでも
持ち物 なし
定員 7名
講師 湯澤

事業所 株式会社ビー・ベスト 笠原町久宮 74-2 定休日: 日曜日
申込先 0277-76-9445 (受付) 10時~17時

20 HairWellness 頭皮の悩み相談会ヘアストレッチで毛根活性

群馬発祥の育毛商材メーカーです。脱毛や頭皮に悩みのある方、一緒にヘアストレッチを体験しましょう。

2/5(水) 2/19(土) 19:40~20:30 (共通)

会場 株式会社ビー・ベスト2F セミナー会場
対象 どなたでも
持ち物 歯ブラシ
材料費 500円 (育毛・洗髪剤・保湿剤)
定員 7名
講師 湯澤

事業所 株式会社ジャパンヘアサイエンスイノベーション 笠原町久宮 74-2 定休日: 日曜日
申込先 0277-76-9445 (受付) 10時~17時

21 炭歯磨き粉の作り方

炭粉と天然塩を使った炭歯磨き粉を作ってみませんか! 口臭予防・歯肉炎予防につながります。

2/5(水) 2/8(土) 2/23(日) 2/24(月) 13:30~14:30, 15:30~16:30, 18:00~19:00 / 11:00~12:00, 13:30~14:30, 16:00~17:00 / 11:00~12:00 (共通)

対象 どなたでも
持ち物 歯ブラシ
材料費 500円 (天然塩・割り箸)
定員 3名
講師 齋藤 学

事業所 麗気奈 REKINA 留守番電話に、お名前・連絡先・希望講座・希望日を残して下さい。確認後ご連絡を差し上げます。
申込先 0277-76-7072 (受付) 11時~19時

7 歩き出す前に

ウォーキングやランニングを始める前の方、もう始めている方に必要な運動や注意事項などを知って、楽しく歩こう。

2/6(土) 2/15(土) 2/17(日) 13:00~14:00 (共通)

対象 どなたでも
持ち物 動きやすい恰好 (スカート不可)
定員 4名
講師 成家 政隆

事業所 NARI接骨院 笠原町鹿 3890-3 定休日: 日曜日
申込先 0277-76-5005 (受付) 8時~20時

8 娘の肌トラブルを改善した天然生活

環境に悪いもの、身体に悪いもの、疑わしいものをできるだけ避けた生活環境づくりのご提案。

2/13(木) 2/18(土) 2/27(木) 11:00~12:00, 14:00~15:00 / 18:00~19:00

対象 どなたでも 持ち物 なし
定員 4名
講師 岡柳 慶

事業所 株式会社PRIORITAS プリオリタス 笠原町阿左美 419-13 定休日: 不定休
申込先 0277-70-7737 (受付) 10時~18時

9 介護のプロによる介護相談会と施設案内

介護のプロによる相談会と、普段中々見る機会がない施設内をご案内致します。介護に関してのご質問なんでもお受けいたします! (コーヒー1杯付き)

2/10(月) 2/17(日) 13:00~14:00 (共通)

対象 どなたでも
持ち物 なし
定員 7名
講師 山田 彰 (看護師・理学療法士)

事業所 株式会社孫の手 サービス付高齢者住宅 人生の奥庭敷 笠原町久宮 164-1
申込先 0277-47-8071 受付 9~18時 担当 山田

22 手作り酵素へのいざない (^_^)v

手作り酵素には興味はあるけど... どうやって作るの? 費用は? 素朴な疑問にお答えいたします。お気軽にご参加ください。

2/9(日) 2/13(木) 2/23(日) 2/24(月) 11:00~12:00, 13:30~14:30, 16:00~17:00 / 13:30~14:30, 15:30~16:30, 18:00~19:00 / 16:00~17:00 (共通)

対象 どなたでも
持ち物 筆記用具
定員 5名
講師 齋藤 学

事業所 麗気奈 REKINA 留守番電話に、お名前・連絡先・希望講座・希望日を残して下さい。確認後ご連絡を差し上げます。
申込先 0277-76-7072 (受付) 11時~19時

23 春のお花でステキ! 簡単! な花束を作りましょう

プレゼントやご自分へご褒美に香らしい色合いの花束を作ってみませんか? 簡単なラッピングも体験してみましょう。

2/8(土) 2/10(月) 2/11(火) 13:30~14:30 (共通)

対象 どなたでも
持ち物 なし
材料費 1,000円 お花代、ラッピングリボン付
定員 6名
講師 川島 三智子

事業所 カフェル・パンパー 笠原町阿左美 2500 定休日: 不定休
申込先 090-1887-4023 (受付) 11時~16時

24 思い出のデコ

お気に入りの写真をコースターに貼ってデコレーション! お孫さんや家族、可愛いペットとの写真を作品にして身近に飾りませんか! 簡単でステキですよ!

2/12(水) 2/15(土) 14:30~15:30 (共通)

対象 どなたでも
持ち物 写真 (直径7.5cmの円に入るもの)
材料費 なし ※2個目以降1個につき100円
定員 5名
講師 平野 数美

事業所 ディサービス笑々(株式会社チャレンジK) 笠原町西鹿田 789-12 定休日: 日曜日
申込先 0277-46-8285 (受付) 9時半~16時

10 永く・安く乗るプロのメンテナンス教えます

あなたのバイク、メンテナンス不良で大きな修理代を支払った事ありませんか? 工具の使い方と正しいメンテナンス教えます。

2/15(土) 2/22(土) 17:30~18:30 (共通)

対象 二輪免許取得者 (原付・小型・普通・大型)
持ち物 ノーマルバイク (メーカ及び排気量問わず)
定員 5名
講師 金谷 敏明

事業所 オートショップ金谷 笠原町阿左美 3269-10 定休日: 毎週水曜、第2・4木曜
申込先 0277-76-2308 (受付) 10時~18時

11 安全な自転車に乗っていますか?

自転車を安全に乗るための自分で出来る点検教えます!

2/16(日) 10:00~11:30

対象 親子での参加
持ち物 自分の自転車
定員 5組
講師 金谷 敏明

事業所 オートショップ金谷 笠原町阿左美 3269-10 定休日: 毎週水曜、第2・4木曜
申込先 0277-76-2308 (受付) 10時~18時

12 家庭で美味しいドリップコーヒーの淹れ方講座

ご家庭で美味しいコーヒー飲んでいますか? ドリップコーヒーの淹れ方のコツ、お教えます。みんなで体験して楽しく美味しくいただきます!

2/14(土) 2/15(土) 2/16(日) 13:30~14:30 (共通)

対象 どなたでも
持ち物 なし
材料費 500円 コーヒー、お菓子代
定員 6名
講師 江原 修

事業所 カフェル・パンパー 笠原町阿左美 2500 定休日: 不定休
申込先 090-2675-5024 (受付) 11時~16時

25 家庭でできる簡単な「小籠包」の作り方

初めての人でも意外と簡単にできる小籠包の作り方と美味しい食べ方をお教えます! 試食をしてお土産にもなります。

2/5(水) 14:00~15:00

対象 どなたでも
持ち物 なし
材料費 1,000円
定員 5名
講師 須藤 広志

事業所 株式会社アシスト 笠原町久宮 60-2 定休日: 日曜日
申込先 0277-76-0633 (受付) 9時~18時

26 家庭でできる簡単な「くんせい」の作り方

初めての人でも意外と簡単にできるくんせいの作り方をお教えます! 自分の好みの香りを見つけられ、いろいろな食材にも応用できます。

2/19(土) 14:00~15:00

対象 どなたでも
持ち物 なし
材料費 1,000円
定員 5名
講師 須藤 広志

事業所 株式会社アシスト 笠原町久宮 60-2 定休日: 日曜日
申込先 0277-76-0633 (受付) 9時~18時

講座の開催場所は各事業所が会場になります

※講座番号 20 は、別会場となります

裏面の会場マップをご確認ください