

お店の人が教えてくれる!

まち  
ゼミ  
なんとまちゼミの会

# 第3回 得する街の ゼミナール

in  
なんと  
受講者募集!

受講料  
無料

開催期間

2017. 7/20(木)~9/10(日)

申込は  
各店へ!

全59講座

受付  
開始

7/10(月)

※内容によっては材料費がかかるものもあります。

- 材料費は原則として講座当日に会場で徴収いたします。
- 材料費がかかる講座の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ので、ご承知おさください。

各店舗の受付時間、定休日をご参考ください。  
安心して受講して頂くためにお店からの販売は一切ありません。

各講座の  
色に注目!

5つのカテゴリーに  
分かれています



講座  
一覧



## まちゼミって?

お店の人が講師となって、専門店ならではの専門的知識や情報、コツを無料で教えてもらえる、街のなかのゼミナール、略して「まちゼミ」です!

### 1. ゼミを選ぶ

チラシの内容から受けたいゼミをお選びください。  
※お一人様お気軽にいくつでも受講可能

### 2. 申し込む

受けたいゼミのお店へ直接「まちゼミの申込です」とお電話でお申込みください。

### 3. 参加する

時間・場所をお間違えのないよう、ご参加ください。

お問い合わせ

南砺市商工会

☎0763-22-2536  
〒939-1576 南砺市やかた324

主催 南砺市商工会

後援 南砺市

- 定員になり次第締め切らせていただきます。
- 申込は、各店の受付時間内をお願いします。
- 申込初日は、電話回線の混雑が予想されます。ご了承ください。
- 受講対象者が限定されている講座もあります。ご注意ください。
- 各講座ともに、申込の際に受講時の持ち物をご確認ください。
- 小学生以下のお子様は保護者同伴での参加をお願いします。

きれいな健康をつくるまなぶたべる

きれいな健康をつくる

まなぶたべる

# 開催講座一覧

…夜6時以降実施の講座有り

NEW 1

## 今話題の酸素ルームに入って健康増進

井波 7月20日(木)、8月2日(水)  
11:00~12:00  
14:00~15:00(各日2回)



実際に酸素ルームに入って使用前と使用後の血液の酸素量を測定します。体験中は健康に関する動画を鑑賞して簡単な解説をします。

- 会場/酸素カプセル(ショッピングセンターアスモ内)
- 定員/6名 ●対象/20歳以上の女性

ショッピングセンターアスモ

☎0763-82-5077 ●講師 宮下直子  
受付/10:00~18:00 定休日/なし 所在地/山見1739-5ショッピングセンターアスモ



2

## 知らなきゃ損!! 日やけ止めの知識とつけ方

城端 7月20日(木) 10:30~11:30  
29日(土) 10:30~11:30  
8月2日(水) 10:30~11:30



「つけているのに日やけした!」そんな経験ありませんか?生活シーンに合わせた日やけ止めの選び方・塗り方のコツをご紹介します

- 会場/キレイのお店 いせや
- 定員/4名

キレイのお店 いせや

☎0763-62-0267 ●講師 藤井三紀子  
受付/9:00~19:00 定休日/日曜日 所在地/城端219



3

## ユカタ美人をめざしてみませんか

井波 7月21日(金) 10:00~11:30  
8月2日(水) 10:00~11:30



夏祭りにユカタを着てみませんか。自分で着てもよし、身近な人に着せてあげるのもいかがですか。ほかの着物もご相談に応じます。

- 会場/大島呉服店 ●定員/4名
- 持ち物/ユカタ、半巾帯、前板、伊達メ、腰紐等

大島呉服店

☎0763-82-0537 ●講師 増田なつ子  
受付/9:00~19:30 定休日/木曜日 所在地/井波3620-2



NEW 4

## 「眉」で変わる!!見ため年齢!

城端 7月22日(土) 10:00~11:00  
8月4日(金) 14:00~15:00  
26日(土) 10:00~11:00



眉の基本の描き方を紹介してご自分に合う眉のスタイリングを一緒に学びましょう!

- 会場/ヌマグチ ●定員/3名
- 持ち物/お持ちの眉ずみなどあればご持参ください。

ヌマグチ

☎0763-62-0143 ●講師 沼口まふ美  
受付/7/11(火)~ 9:00~20:00 定休日/月曜日 所在地/城端423



5

## 10歳若返るメイク法教えます!

井波 7月26日(水) 13:00~14:00  
27日(木) 13:00~14:00  
8月30日(水) 13:00~14:00



美容師ならではのメイクのコツをお教えします。簡単メイクでキレイになりましょう!

- 会場/みたに美容室
- 定員/2~3名 ●対象/女性

みたに美容室

☎0763-82-0423 ●講師 三谷千春  
受付/7/11(火)~ 8:30~19:00 定休日/月曜・第3日曜日 所在地/北川1852



6

## オシャレなストールの巻き方

井波 7月27日(木) 10:30~11:30  
8月10日(木) 14:00~15:00



アレンジ次第でセンスアップ!すぐに実践できる何通りかお教えします。

- 会場/ジュネかたやま ●定員/5名
- 持ち物/お持ちのストールやスカーフ

ジュネ かたやま

☎0763-82-0405 ●講師 小林和子  
受付/9:30~18:30 定休日/火曜日 所在地/本町4-138



7

## 同窓会で若い!と言わせる -5才の髪づくり

城端 8月4日(金) 10:00~11:00



髪につやがある人は見た目年齢が若く見えますよね。髪につやがなくなる原因を一つずつ解決して、健やかで美しい髪を手に入れよう

- 会場/美容室ecru (エクリュ)
- 定員/3名 ●持ち物/なし

美容室ecru (エクリュ)

☎0763-62-0145 ●講師 堂前頼子  
受付/7/11(火)~ 9:00~19:00 定休日/月曜・第3日曜日 所在地/城端215



8

## 美肌・リンパマッサージ体験

福野 8月12日(土) 13:30~15:00  
19日(土) 13:30~15:00



マンツーマンで丁寧にお教えします。手順書をお渡しするのでプロの技を自宅でも実感!ご家族や友人を癒してあげられます。

- 会場/スタジオブルーミン
- 定員/4名または2組名
- 参加費/1,000円(化粧品)

スタジオブルーミン

☎0763-22-8133 ●講師 今井はるひ  
受付/9:30~18:30 定休日/日曜日 所在地/苗島223-2



9

## 眉シェービング★無料体験!

福光 8月24日(木) 19:00~20:00  
31日(木) 14:00~15:00  
9月7日(木) 19:00~20:00

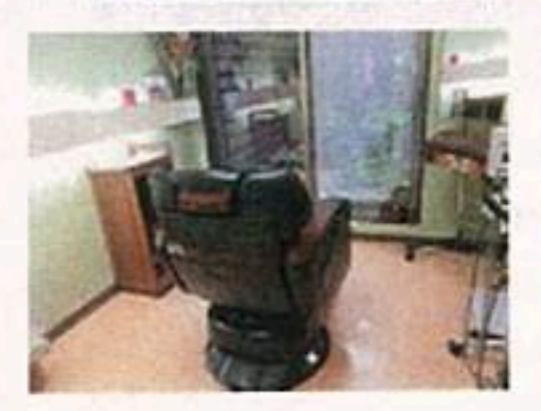


シェービングでお客様に似合う眉を作ります。眉ひとつでお顔の印象が変わりますよ。

- 会場/理容 すずき
- 定員/3名

理容 すずき

☎0763-52-0282 ●講師 鈴木美和  
受付/7/11(火)~7:30~19:00 定休日/月曜・第1火曜・第3日曜日 所在地/福光7433



NEW  
10

### 親子で遊ぼう!! タグラクビー

福野

7月24日(月) 19:00~19:45  
31日(月) 19:00~19:45  
8月7日(月) 19:00~19:45



子供達が大好きな鬼ごっこボールゲームを  
組み合わせたスポーツです。多様な動きをする事で  
敏捷性やバランス感覚を養います。

- 会場/南砺市福野体育館内 ●保険料/200円
- 定員/3組(※事前申込、先着順)
- 持ち物/汗ふきタオル、内ばき、飲み物
- 対象/年中・年長のお子様と保護者

NPO法人ふくのスポーツクラブ

☎0763-22-1131 ●講師 ふくのスポーツクラブスタッフ

受付/9:00~21:30(平日)~17:00(日・祝)定休日/年末年始 所在地/寺家321-1



11

### 手技療術師の講義による 初級体験講座

福光

7月20日(木) 9:00~11:30  
8月12日(土) 13:00~15:30  
27日(日) 9:00~11:30



足腰膝の痛みは70%は頸部(首)から。優しい  
頸部リンパ施術の方法を講義します。厚生労働省  
医政第615号全日本手技療術師登録会員です。

- 会場/栃原療術院 ●定員/6名
- 持ち物/バスタオル1枚、タオル2枚

栃原療術院

☎0763-52-4857 ●講師 栃原 二六松

受付/9:00~19:00 定休日/水曜日 所在地/宗守391



12

### 身体の色んな悩み 一度の施術で解決

福光

7月23日(日) 9:00~11:30  
8月19日(土) 9:00~11:30  
9月5日(火) 13:00~15:30



めったに体験出来ない身体にやさしいリンパ整体施術歴  
35年の経験であなただけの身体のどんな悩みも改善します。  
一人30分一回限り。●会場/栃原療術院

- 定員/5名 ●持ち物/バスタオル1枚、タオル2枚
- 施術を受けられる服装でお越しください。
- 材料費/500円(月桃ムース)

栃原療術院

☎0763-52-4857 ●講師 栃原 二六松

受付/9:00~19:00 定休日/水曜日 所在地/宗守391



13

### 自分でできる、美姿勢のつくり方

福光

7月25日(火) 10:30~12:00  
8月1日(火) 10:30~12:00  
8日(火) 10:30~12:00



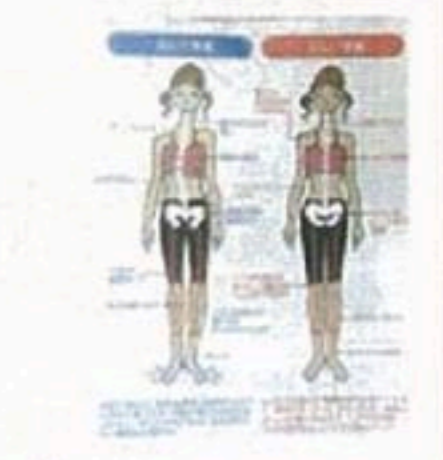
姿勢が変われば、カラダが変わる!  
美しさも健康も、正しい姿勢から!  
姿勢が変わると未来も変わります。

- 会場/カイロプラクティックWA(わ・和・話)
- 定員/2名 ●持ち物/フェイスタオル1枚

カイロプラクティックWA(わ・和・話)

☎090-2034-9752 ●講師 渡辺 美智子

受付/9:00~19:00 定休日/不定休 所在地/天神128



14

### 健康寿命を延ばしましょう!

福光

7月25日(火) 10:00~12:00  
8月29日(火) 10:00~12:00



寝たきりの平均年数が、男性で9年、  
女性で12年です。少しでも元気で長生きする  
ためにどうしたらいいかを伝えます。

- 会場/やまもと整骨院
- 定員/4名 ●持ち物/メモ、筆記用具

やまもと整骨院

☎0763-52-3123 ●講師 山本 康之

受付/10:00~20:00 定休日/火曜日 所在地/福光288-1 くらぐらグリーンモール福光店内



15

### あなたの毛細血管の形と 流れを見てください

福光

7月29日(土) 14:00~15:00  
8月18日(金) 14:00~15:00



ご自身の血液が目で見えます。  
採血なし、台に指をのせるだけ。毛細血管の形と  
血流を解説。90日で改善する方法をお教えします。

- 会場/みぞぐち元気堂
- 定員/5名

みぞぐち元気堂

☎0763-52-8261 ●講師 溝口 二美子

受付/9:30~20:00 定休日/なし 所在地/田中148



16

### 膝・股関節の痛みで お悩みの方!!

福野

8月1日(火) 11:00~12:00 1日3回  
5日(土) 14:00~15:00 計9回  
10日(木) 18:00~19:00



今までの治療で膝・股関節・その他の痛みが  
改善されなかった方への予防と体操&施術体験!

- 会場/拳カイロプラクティック
- 定員/3名 ●持ち物/フェイスタオル

拳カイロプラクティック

☎0763-77-1134 ●講師 岡本 英樹

受付/10:00~20:00 定休日/日曜日 所在地/二日町1556



17

### 手まりの作り方教室

福光

7月20日(木) 25日(火)、8月3日(木)  
10:00~12:00  
※開催日は相談に応じます。



手まり糸を使って手まりを作ります。  
きれいな手まりを作りませんか。初めての人も  
経験のある人もレベルに合わせて作ります。

- 会場/山武道具店
- 定員/3名 ●材料費/500円(糸代)

山武道具店

☎0763-52-0219 ●講師 山本 睦子

受付/9:00~19:00 定休日/不定休 所在地/福光(東町)6764-1



NEW  
18

### ペーパークイリング体験

城端

7月22日(土) 10:00~11:00  
8月5日(土) 10:00~11:00  
9月2日(土) 10:00~11:00



細長い紙をくるくる巻いて作り出す繊細で美しい  
ペーパークイリングをメッセージカードを  
作りながら体験していただきます

- 会場/有山下呉服店 ●定員/5名
- 持ち物/なし ●材料費/200円

有山下呉服店

☎0763-62-0066 ●講師 山下 則子

受付/7/11(火)~9:00~20:00 定休日/月曜日 所在地/城端487-7



19

### オリジナルシルバーリング 加工体験

福野

7月22日(土) 13:30~15:30



シルバー製平打ちリングに簡単な模様を入れて、  
あなただけのオリジナルリングを  
作ってませんか?

- 会場/ふじなが時計店 ●定員/2名
- 材料費/1,000円(シルバー材料代)

ふじなが時計店

☎0763-22-2504 ●講師 藤永 孝義

受付/8:30~19:30 定休日/日曜日 所在地/松原新1535



きれい

健康

つくる

まなぶ

たべる

きれいな健康をつくるまなぶたべる

20

夏の風物詩  
「釣りシノブ」を楽しむ

福野 7月23日(日) 10:00~12:00  
8月 6日(日) 10:00~12:00  
9月 2日(土) 13:30~15:00

※平日希望の方は別途個別対応致します(2名様以上で実施)  
江戸中期、庭師がお得意様へのお中元として贈ったのが始まりとされている釣りシノブ。涼やかな見た目の夏の風物詩を作りましょう。

- 会場/ギャラリー樫亭 ●定員/10名
- 持ち物/汚れてもよい服 ●材料費/600~1000円(材料費は選ぶ植物により異なります。花苗、苔、はり金)

ギャラリー樫亭

☎0763-22-2874 ●講師 河合 朱希代

受付/8:00~17:00 定休日/日曜日 所在地/福野1328-1



21

福野夜高祭体験  
「蠟引き&ミニ行燈制作」

福野 ●「武者絵蠟引き」8月 2日(水)~14日(月) 各日10:00~11:30  
●「ミニ行燈制作」8月 6日(日)9:30~11:30

360年余りの歴史を持つ福野夜高祭の伝統技「蠟引き」や行燈に使われた和紙で作る「ミニ行燈」づくり体験。福野の伝統をヘリオスで体験しよう。

- 会場/南砺市福野文化創造センターヘリオス
- 定員/(各日)5名 ●対象/どなたでも。小学生以下は保護者同伴でご参加ください。事前予約制(当日受付不可)
- 材料費/蠟引き体験200円、ミニ行燈制作500円

南砺市福野文化創造センターヘリオス

☎0763-22-1125 ●講師 向井 竜太郎

受付/9:00~21:30 定休日/火曜日、年末年始(12/29~1/3) 所在地/やかた100



NEW 22

夏のアーティフィシャル  
フラワーアレンジ

福光 8月2日(水) 13:30~15:00

枯れないお花アーティフィシャルフラワーを使ってオリジナルのアレンジメントを製作します。

- 会場/福光会館2F
- 定員/10名 ●持ち物/持ち帰り用の袋
- 材料費/2,000円(造花、花器、ポンドなど)

ameagua~あめあくあ~

☎090-2128-8612 ●講師 長谷川 由香里

受付/9:00~17:00 定休日/不定休 所在地/南砺市香城寺76-1



NEW 23

親子で挑戦!  
ミックスフライ作り

福野 8月 5日(土) 13:30~16:30  
8月22日(火) 13:30~16:30

夏休みの思い出に!親子で楽しく・美味しく調理しましょう!

- 会場/有仕出しセンターあらやま
- 対象/小学3年生以上
- 定員/10名または5組 ●持ち物/エプロン
- 材料費/500円(エビ、白身魚、魚肉ソーセージ、パン、チーズ)

有仕出しセンターあらやま

☎0763-22-5955 ●講師 新山 雅司

受付/8:00~18:00 定休日/なし 所在地/やかた278



24

初めてさんのパッチワーク

福光 8月 6日(日) 13:30~15:30  
22日(火) 13:30~15:30

ヨットのパターンを使ってさわやかなミニ額を作ります。夏の思い出に!

- 会場/小俣手芸店 ●材料費/1,000円
- 定員/5名 ●対象/どなたでも(小学生は保護者同伴)
- 持ち物/裁縫道具、ハサミ、針(会場でも用意しています)

小俣手芸店

☎0763-52-3264 ●講師 野島 玲子

受付/9:00~19:00 定休日/なし 所在地/福光中央通り7162



25

フルーツロールケーキ作り

福光 8月8日(火) 13:00~14:30

おいしいフルーツロールを作ってみませんか?

- 会場/アニバーサリー ハバワールド
- 定員/4名 ●持ち物/エプロン
- 材料費/300円(フルーツ代と生地代)

アニバーサリー ハバワールド

☎0763-58-5569 ●講師 羽馬 廣行

受付/8:00~19:00 定休日/水曜日 所在地/出村61-3



26

私だけのオリジナルブローチ  
「下駄のブローチ」

城端 8月26日(土) 10:00~11:00  
9月 2日(土) 13:00~14:00

厚紙で作った下駄の型に布を巻いて作ります。下駄の鼻緒は、布をパイヤスに裁ちます。

- 会場/古布あそび 妙峰
- 定員/5名 ●持ち物/なし
- 材料費/500円(生地、ピン代他)

古布あそび 妙峰

☎0763-62-0354 ●講師 本多 峰子

受付/10:00~17:00 定休日/火曜日 所在地/城端850



27

かんたんソーイング  
~洋服リメイク~

井波 8月26日(土) 10:00~11:30  
29日(火) 10:00~11:30

洋裁に挑戦したいけど型紙がうまく作れない方、一緒に作ってみましょう!

かんたんソーイングで洋服をよみがえらせましょう!

- 会場/ブティック クボタ ●定員/3名または1組
- 持ち物/直したい洋服・衣類など

ブティック クボタ

☎0763-82-4280 ●講師 窪田 厚子

受付/9:00~19:00 定休日/毎月5・20日 所在地/本町1-2



28

親子でアイス作り体験

福野 8月27日(日) 10:00~12:00  
13:00~15:00

夏休み最後の宿題。親子でアイス作り体験しませんか?

- 会場/宮本工務店倉庫(院林74-2)
- ※会場が変更になる可能性があります。
- 定員/各回5~10名 ●材料費/1,500~2,000円
- 対象/親子(子供は小学生くらい)

宮本工務店

☎0763-58-5014 ●講師 宮本 宏志

受付/8:00~17:00 定休日/日曜日 所在地/福野1556-1



NEW 29

大人のせんべい・かきもち  
手焼体験

福光 9月 1日(金) 10:30~11:30

職人が美味しい「せんべい」・「かきもち」の焼き方を伝授します。お米の香りをぜひ楽しんでください。試食会も同時開催します。

- 会場/ささら屋福光本店
- 定員/6名 ●持ち物/なし

ささら屋 福光本店

☎0763-52-6785 ●講師 寺西 亮

受付/9:00~19:00 定休日/元日のみ 所在地/吉江中1213



30

初心者大歓迎!  
楽しくバッグを作ろう

井波 9月 1日(金)13:30~16:00

意外に簡単、自分だけのオリジナルバッグ作りに挑戦しよう! ミシンを使ったことのない方や苦手な方でもOKです。

- 会場/きものと洋装 くすのき ●定員/2名
- 持ち物/自前の布や材料を自由にお持ちください。お店での用意も可能です。
- 材料費/500円~(布・ボタン他)

きものと洋装 くすのき

☎0763-82-0229 ●講師 楠彩乃

受付/9:00~19:00 定休日/日曜日 所在地/本町1-45



31

## イワキのシュークリームを作ろう

城端 9月 2日(土)14:00~15:30

プロが失敗しないシュークリームの作り方を伝授します。この機会にシュークリーム名人になろう!

- 会場/洋菓子工房 イワキ
- 定員/7名 ●持ち物/エプロン
- 材料費/700円

洋菓子工房イワキ

☎0763-62-0273 ●講師 岩城 恵介

受付/9:00~19:00 定休日/火曜日 所在地/城端581-1



32

## 誰でも簡単秋色リース教室

福野

9月 3日(日)、5日(火)、7日(木)  
各日 10:00~11:30  
9月 8日(金)19:00~20:00

あなたは、季節を感じていますか? ハロウィンのかぼちゃを使った秋色リースと一緒に作ってみましょう。

- 会場/春の屋 ●定員/5名
- 材料費/1,000円
- 対象/どなたでもご参加下さい

春の屋

☎0763-22-2699 ●講師 布袋 代志美

受付/9:00~19:00 定休日/不定休 所在地/福野1835



33

## 「つまみ細工」で大切な方にお花を送ろう!

井波

9月 3日(日)10:30~12:00

家の余ったはぎれや布をつかって、つまみ細工のお花をつくりましょう。作り方はとてもカンタン! 自分だけのいろいろなお花を作り、あなただけのオリジナルのブローチやインテリア小物が作れます。プレゼントとして喜ばれますよ! ●会場/クララのおてつだい ●定員/5名 ●持ち物/ピンセット、ハサミ、はぎれ、洗濯バサミ、工作ボンド ●材料費/受講料は無料です。布はある程度用意します。

クララのおてつだい(藪工業株式会社)

☎0763-23-4428 ●講師 江尻 薫

受付/10:00~19:00 定休日/不定休 所在地/山見京廟1739-2井波ショッピングセンターアスモ1F

NEW  
34子育て教室  
~子育ては脳育てから~

福野

7月20日(木)13:30~15:00  
21日(金)13:30~15:00

子どものコミュニケーション能力や社会性の育ちは脳育てから始まります。脳育てに必要な環境作りとは?一緒に考えてみましょう!

- 会場/Funny's Kitchen(ファニーズキッチン)
- 定員/10名

Funny's Kitchen(ファニーズキッチン)

☎0763-58-5123 ●講師/木下三喜子

受付/平日11:30~16:00土日祝11:00~16:00 定休日/月曜日 所在地/布袋53-2



35

## 着崩れしない男の帯結び

城端

7月21日(金)19:00~20:00  
29日(土)16:00~17:00  
30日(日)11:00~12:00  
9月10日(日)10:00~11:00

浴衣を粋に着こなすには後ろ姿をキメないと! カッコ良く着る秘訣と、着崩れを自分で直すコツをお教えます。

- 会場/美しい装い きよべ ●定員/3名
- 持ち物/浴衣、角帯(or兵児帯)、腰紐

美しい装い きよべ

☎0763-62-0227 ●講師/清部 一夫

受付/7/11(火)~9:00~20:00 定休日/月曜日 所在地/城端西上499



36

保険の「なかみ」を  
知って得しよう!

城端

7月22日(土)13:30~14:30  
26日(水)11:00~12:00火災保険・超初心者編  
★どうやって加入するの? ★家は大丈夫かな? そもその気掛りを解決しませんか?

- 会場/有限会社 村上自動車整備工場
- 定員/3名 ●持ち物/なし

有限会社 村上自動車整備工場

☎090-3760-6238 ●講師/村上 裕美子

受付/9:00~19:00 定休日/日・祝・不定土曜日 所在地/細木228



37

夏休みの大冒険  
「ヘリオスで楽しい体験会」

福野

7月23日(日)、8月 5日(土)、6日(日)  
9月 2日(土)  
各日10:00~12:00夏休みの大冒険「ヘリオス楽し体験」  
「昇降する舞台」に「照明音響設備」や「超貴重なピアノ」や「夜高行燈」等ヘリオスの楽し体験をしてみませんか?  
●会場/南砺市福野文化創造センターヘリオス  
●定員/(各日)5名 ●参加費/無料  
●対象/どなたでも。小学生以下の方は保護者同伴でご参加ください。事前予約制(当日受付不可)

南砺市福野文化創造センターヘリオス

☎0763-22-1125 ●講師/西部館長、ヘリオス職員

受付/9:00~21:30 定休日/火曜日、年末年始(12/29~1/3) 所在地/やかた100



38

小矢部川で  
きれいな石をさがそう!

福光

7月23日(日)10:00~11:00

小矢部川の川原できれいな砥石を講師といっしょにさがしてみましょう。

- 会場/小矢部川 ●定員/6名
- 持ち物/長くつ、帽子、ぐん手、スーパーの袋
- 対象/保育園児と小学生は保護者同伴

水口青玉堂

☎0763-52-0512 ●講師/水口 秀治

受付/9:00~19:00 定休日/不定休 所在地/福光7163



39

## お客様の本音を聞き出す方法

福光

7月23日(日)、8月13日(日)13:30~15:00  
8月21日(月)、8月28日(月)19:00~20:30

お客様の本当にしてほしいことを引き出させていますか? 銀座コーチングスクール認定コーチが楽しく話を引き出す方法を教えます。

- 会場/Massive Act
- 定員/6名 ●持ち物/筆記用具

Massive Act

☎080-4258-6780 ●講師/倉谷 龍孝

受付/9:00~19:00 定休日/無休 所在地/福光32(観音町)



きれい

健康

つくる

まなぶ

たべる

NEW  
40

### サークルを運営する人の ブログ活用方法

福野

7月23日(日) 14:00~16:00

サークル運営者の悩みは、メンバーへの連絡と外部への告知ではないでしょうか？その悩みを解決する無料ブログ活用方法を公開！

- 会場/ヘリオス セミナールームB
- 定員/10名 ●持ち物/筆記用具

**YAMATO (やまと)**

☎0763-22-1003 ●講師/林克典

受付/13:00~19:00 定休日/日曜日 所在地/八塚141-25



41

### 浴衣のヘアアレンジ講座 +浴衣で遊ぼう

井波

7月24日(月) 13:00~14:30  
8月 6日(日) 15:00~16:30  
7日(月) 13:00~14:30

浴衣のヘアアレンジをして、浴衣で遊びましょう。ショートヘアもOKです。浴衣を着て冷茶とお菓子で和風体験です。

- 会場/着物お着付処 月や ●定員/5名
- 材料費/500円(お茶・お菓子代)
- 持ち物/浴衣一式(レンタルもあります)

着物お着付処 月や

☎080-2961-1929 ●講師/三谷千津子

受付/10:00~17:00 定休日/水曜日 所在地/井波3036(彌右衛門屋内)



やえもんや

42

### 終活(相談等)相談会

井波

7月26日(水) 15:00~17:00  
8月23日(水) 15:00~17:00  
30日(水) 15:00~17:00

家(空家や自宅)の今後を考えた時、相続関係を明らかにしておきたいものです。不動産取引主任者として、設計士として、悩み相談受け付けます。

- 会場/秀夢木楽館(山斐184-2、☎0763-82-5585)
- 定員/3~4名
- 持ち物/家の場所・大きさがわかる物

**株山秀木材 ヤマヒデホーム**

☎0763-32-7077 ●講師/山田由理恵

受付/10:00~18:00 定休日/水曜日 所在地/山斐188



43

### 心も仏具もピッカピカ磨き講座

福光

7月30日(日) 14:00~16:00  
8月11日(金) 14:00~16:00

ご好評につき今回もお盆を迎えるにあたり、仏具をキレイに磨きご先祖様をお迎えしませんか。お孫さんも一緒に、大歓迎!!

- 会場/宮丸佛壇店 ●定員/5名
- 持ち物/キレイにされたい仏具一点、エプロン、汚れても良いタオル1枚
- 材料費/500円(磨き用特殊布代)

**宮丸佛壇店(みやまるぶつだんてん)**

☎0763-52-4260 ●講師/宮丸勝代

受付/9:00~19:00 定休日/不定休 所在地/天神270-10



44

### 自分で出来る! 安全タイヤ交換講座

井波

8月 1日(火) 10:00~11:00

各タイヤ交換に向けて!安全にそして快適ドライブをするためのタイヤ交換の方法をタイヤのプロがご説明します。

- 会場/南部タイヤ商会
- 定員/4名

**南部タイヤ商会**

☎0763-82-0301 ●講師/南部剛志

受付/9:00~17:00 定休日/日曜日 所在地/岩屋497



NEW  
45

### 夏休み子ども食の探検と 食の一日相談所

福野

8月1日(火) 10:00~12:00

(子ども食の探検は応募多数の場合抽選となります)

安全な食品を届けるために、スーパーでは、どんな取り組みをしているのか一日衛生監視員になって、裏側を探検してみよう。

- 会場/ショッピングセンターア・ミュウ「コミュニティ広場」●持ち物/筆記用具
- 定員/20名
- 対象/小学4年生~6年生まで

**砺波食品衛生協会**

☎0763-22-7230

受付/8:30~17:00 定休日/土・日・祝日 所在地/高儀147

●講師/砺波厚生センター職員、  
砺波食品衛生協会食品衛生指導員



46

### ピアノと仲良くなろう♪

福光

8月 1日(火) 14:00~15:00

ピアノを弾いている方、これから始めようと思っている方のお悩みをスッキリ解決!ピアノに触れながら、楽しく学びましょう♪

- 会場/ノハラ音楽教室
- 定員/4名

**ノハラ音楽教室**

☎0763-52-2280 ●講師/高瀬優美

受付/9:00~20:00 定休日/なし 所在地/福光6904-1



NEW  
47

### ねこのくらであそぼう!特別編

五箇山

8月 2日(水) 10:30~12:00

五箇山ならではの堅いお豆腐を作っています。お豆腐づくり体験や大豆加工品のお話をさせていただきます。製造中の見学や試食もあります。

- 会場/ねこのくら工房
- 定員/6名 ●持ち物/エプロン、三角布
- 材料費/1,000円

**ねこのくら工房**

☎0763-66-2678 ●講師/宮脇廣

受付/10:00~17:00 定休日/なし 所在地/下梨2074



48

### ドローン体験会★ 未経験初心者限定

福光

8月2日(水)~8月30日(水) 8月中毎週水曜  
11:00~18:00 内講習1時間程度

農業、空撮、災害時に期待されるドローン、トイドローンで屋内練習で未経験者でも大丈夫。  
【脱★初心者パイロット】

- 会場/福光会館2F サークル室or多目的ホール
- 定員/1時間ごと一組まで
- 対象/ドローン未経験者(14歳以下は保護者同伴)
- 持ち物/顔や目を守るための帽子やメガネ
- 会場代/1,000円 ●ドローンレンタル代/1,000円

**ふくみつ光房株式会社(南砺市福光会館)**

☎0763-53-1333 ●講師/河村和志

受付/9:00~18:00 定休日/日曜日 所在地/福光7336-4 福光会館2F



49

### この際聞いてみよう! はじめての補聴器体験

井波

8月4日(金) 14:00~15:30  
5日(土) 14:00~15:30  
12日(土) 10:00~11:30

補聴器ってどんなもの?自分の聞こえはどのくらい?知って納得の耳寄り情報をお伝えします。購入前に補聴器を勉強しましょう。

- 会場/有あづちや ●定員/3名または2組
- 対象/自分の聞こえが少しでも心配な方。家族の方も可能です。

**(有)あづちや**

☎0763-82-0366 ●講師/白井有里

受付/10:00~16:00 定休日/水曜日 所在地/本町3-48



きれい

健康

つくる

まなぶ

たべる

## 50 便利なアプリの紹介 ( 아이폰 )

福光 8月 9日(水) 14:00~  
23日(水) 14:00~

スマホのカスタマイズから便利なアプリの紹介  
スマホを使いこなしましょう

- 会場/福光会館2F多目的ホール(図書館2F)
- 定員/5名 ●持ち物/ 아이폰

インテリワークス  
☎0763-52-8852 ●講師/浅野 浩

受付/9:00~18:00 定休日/日曜日 所在地/荒木1559-1



## 51 自分でできる!水まわり修理

福野 8月18日(金)、19日(土)、20日(日)、  
21日(月) 各日10:00~11:00

簡単な知識で自分でも修理ができます。  
また緊急時の対応もできます。水まわりの  
仕組みを知って実践してみましょう!

- 会場/有石黒工業所
- 定員/4名 ●持ち物/なし

有石黒工業所  
☎0763-22-2374 ●講師/石黒 公一

受付/8:00~18:00 定休日/土・日曜日 所在地/福野1682



## 52 住まいの汚れを落として 運気アップ!

城端 8月19日(土) 10:00~11:00  
20日(日) 10:00~11:00  
24日(木) 13:30~14:30

玄関、キッチン、バス、トイレのしつこい  
汚れを科学的かつ簡単に落とし、金運・  
恋愛運・健康運を高める風水術を伝授します!

- 会場/鶴見燃料店
- 定員/5名

鶴見燃料店  
☎0763-62-0010 ●講師/鶴見 祐一

受付/8:00~20:00 定休日/不定休 所在地/城端854-4



## 53 楽チン二重太鼓 背中にポン

福野 9月 2日(土)、3日(日)  
各日10:00~11:30、13:30~15:00の2回

究極の造り帯体験。自分の袋帯を使って  
二重太鼓をつくります。もちろん切らずに造って  
背中にポン!

- 会場/きものサロン かにや ●定員/各回4名
- 持ち物/袋帯、帯メ、帯揚、帯枕、  
着物クリップ(3~5個)、ゴム
- 対象/帯結びに悩んでおられる方

きものサロン かにや  
☎090-2371-7482 ●講師/蟹谷 康代

受付/9:00~18:00 定休日/水曜日 所在地/福野1316-17



## 54 おいしいベーコン・ウインナー 製造見学会!

福野 9月 7日(木) 11:00~12:00

当店自慢のベーコン、ウインナー、ペリーハムの  
製造現場を見学してみませんか。普段は見ることが  
できない貴重な見学会です。

- 会場/井口農畜産加工センター(蛇喰1008)
- 定員/5名 ●対象/20歳以上

有花島精肉本店  
☎090-8701-7392 ●講師/花島 榮一

受付/9:00~17:00 定休日/なし 所在地/福野1310



## 55 見る人が楽しくなる絵の描き方

福光 9月 7日(木) 13:00~14:00

一目見て気持ちが高くなるような絵の描き方、  
色使い、イメージの仕方をお教えます。

- 会場/アートキューブイシサキ
- 定員/3名または1組 ●対象/20代~30代
- 持ち物/筆記用具、色えんぴつ、  
スケッチブック

アートキューブイシサキ  
☎0763-52-0920 ●講師/常本 静香

受付/7/11(火)~ 8:30~19:00 定休日/月曜・第1火曜・第3日曜日 所在地/福光7301



(イメージ写真)

## NEW 56 コーヒーを片手に 世界の映像散策

福野 7月25日(火) 14:00~15:10

コーヒーを飲みながら、色鮮やかな海底サンゴや  
魚類、落ち着いた欧州の古都を、  
ブルーレイディスクの美しい映像で鑑賞します。

- 会場/カフェNORA(ノラ)
- 定員/8名

カフェNORA  
☎090-3760-2098 ●講師/丹保 裕、世界の水中カメラマン

受付/11:00~18:30 定休日/水・木曜日 所在地/二日町1556カウベルテナント内



## 57 プロが教える 美味しいコーヒーの淹れ方講座

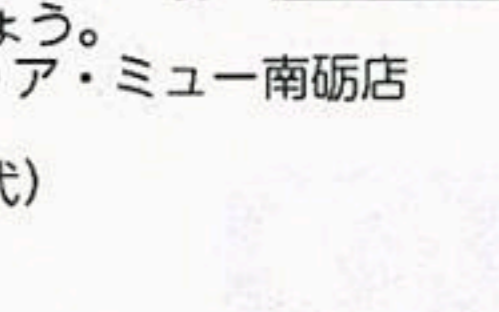
福野 7月26日(水)~9月6日(水) 19:30~20:30  
期間中の毎週水曜日(8月16日を除く)

美味しいコーヒーを飲んだことありますか?  
美味しいコーヒーって、どんなコーヒー?

- 一緒に美味しいコーヒーを楽しく体験しましょう。
- 会場/19HITOYASUMI(イッキョウヒトヤスミ)ア・ミュー南砺店
- 定員/4名以上6名までで開催
- 材料費/1,000円(コーヒー豆、スイーツ代)

いっせやう ひとやすみ  
19 HITOYASUMI ア・ミュー南砺店  
☎0763-22-1434 ●講師/土木信也他

受付/10:00~21:00 定休日/なし 所在地/寺屋新屋敷366



## 58 5種類のコーヒー飲み比べ

井波 8月 5日(土) 10:00~11:00  
6日(日) 10:00~11:00  
9月 4日(月) 10:00~11:00

5種類のコーヒーを飲み比べて自分好みの豆を  
探しましょう。美味しいコーヒーの淹れ方  
(ペーパードリッパー)をお教えます。

- 会場/life cafe cattle(ライフカフェキャトル)
- 定員/5名 ●材料費/500円(スイーツ代)

life cafe cattle  
☎0763-82-5878 ●講師/高畑 洋子

受付/10:00~21:00 定休日/水曜日 所在地/井波1077-4



## 59 日本酒初心者対象 @季節の日本酒を楽しもう

福野 8月25日(金) 19:30~20:30  
9月 1日(金) 19:30~20:30

この時期限定のお酒を中心に数種類、簡単な説明を  
交えて味わいます。日本酒初心者を対象とした講座  
になりますのでご了承ください。

- 会場/お酒とギフト かたやま 有片山酒舗
- 定員/5名 ●材料費/800円(お酒代)
- 対象/20才以上でお酒の飲める方・送迎または  
公共交通機関でご来店頂ける方。

お酒とギフト かたやま 有片山酒舗  
☎0763-22-2233 ●講師/片山 明

受付/9:00~19:00 定休日/第3水曜日 所在地/福野1592(上町・西方寺様向かい)



きれい

健康

つくる

まなぶ

たべる

# 開催日カレンダー

7月	10月	各講座受付開始	8月	31月	10	8月	21月	39 51		
	11	火		1	火		13 16 44 45 46	22	火	23 24
	12	水		2	水		1 2 3 21 22 47 48 57	23	水	42 48 50 57
	13	木		3	木		17 21	24	木	9 52
	14	金		4	金		4 7 21 49	25	金	59
	15	土		5	土		16 18 21 23 37 49 58	26	土	4 26 27
	16	日		6	日		20 21 24 37 41 58	27	日	11 28
	17	月		7	月		10 21 41	28	月	39
	18	火		8	火		13 21 25	29	火	14 27
	19	水		9	水		21 48 50 57	30	水	5 42 48 57
20	木	10	木	6 16 21	31	木	9			
21	金	11	金	21 43	1	金	29 30 59			
22	土	12	土	8 11 21 49	2	土	18 20 26 31 37 53			
23	日	13	日	21 39	3	日	32 33 53			
24	月	14	月	21	4	月	58			
25	火	15	火		5	火	12 32			
26	水	16	水	48	6	水	57			
27	木	17	木		7	木	9 32 54 55			
28	金	18	金	15 51	8	金	32			
29	土	19	土	8 12 51 52	9	土				
30	日	20	日	51 52	10	日	35			

# 開催店MAP

