

10

チョー簡単！
時雨ごはんのおいしいつくり方

講師：奥山 真弘



美味しい時雨ごはんの作り方を教えます。出来上がった時雨ごはんをご試食いただきます。他、しぐれについての様々な質問にお答えいたします。

[会場]自店 [材料費]なし
[対象]どなたでも [定員]3名
[持物]なし

会場周辺地図▶

開催日時

10月18日(火) 10:30～12:00

侑喜太八時雨本舗 新町1-8
TEL.059-352-2265 《受付時間》9:00～18:00 《定休日》なし

11

ガラスアート体験会

講師：生川 なおみ



特殊なカラーフィルムと鉛のリード線を使って、世界に1つだけのオリジナル作品を作りますか？スタンダラスについて、手軽に短時間で幅広い方々に楽しんでもらいます！

[会場]自店 [材料費]1,000円
[対象]どなたでも [定員]4名
[持物]なし

会場周辺地図▶

開催日時

9月23日(金)10:30～12:00 10月11日(火)10:30～12:00
9月26日(月)10:30～12:00 10月27日(木)10:30～12:00

ガラスアート教室 -Dream- 阿倉川町6-28
TEL.090-2265-3608 《受付時間》10:00～17:00 《定休日》日・祝日

12

女性のカフェ開業セミナー&
座談会

講師：山田 知美



カフェを開業して7年、成功も失敗も経験した店主から体験談を話した後、開業に関するノウハウや参加者皆さんの調子についてディスカッション形式でわいわい話し合いませんか？

[会場]自店 [材料費]なし
[対象]どなたでも [定員]3名
[持物]なし

会場周辺地図▶

開催日時

9月27日(火) 14:00～15:30
10月18日(火) 14:00～15:30

55カフェ 富洲原町2-40 イオンモール四日市北レングラ棟前
TEL.080-3677-0839 《受付時間》9:00～17:00 《定休日》なし

31

舌で診る！
健康管理の仕方

講師：米倉 まな



みんなが自分で見れる「舌」。現代医学的にも、東洋医学的にも体の「バロメーター」になる「舌」をみて、喉からの健康管理の仕方を見ませんか？

[会場]自店 [材料費]なし
[対象]どなたでも [定員]5名
[持物]あれば手鏡

会場周辺地図▶

開催日時

9月16日(金)10:00～11:00
10月18日(火)13:00～14:00
9月27日(火)11:00～12:00

まな鍼灸堂 曙2-1-5 ワイズタウン5棟1階
TEL.080-5112-8900 《受付時間》10:00～18:00 《定休日》日曜日

32

知ってるほど！
補聴器のお話

講師：岩田 一人・藤井 啓之



「補聴器」ってなに？その役割や機能効果など、本当に知りたかった補聴器情報満載の講座です。その他聞こえの補聴器の疑問、不安にもお答え致します。

[会場]自店 [定員]3名または2組
[対象]どなたでも
※1組1時間程度
[材料費]なし
会場周辺地図▶

開催日時

9月21日(水) 9月30日(金)
10月6日(木) 10月15日(土) 10月18日(火)
時間は全て 13:00～16:00

理研産業補聴器センター四日市店 諏訪栄町2-4
TEL.059-354-6480 《受付時間》10:00～16:00 《定休日》日・祝日

33

大好評！ミニランチ付
量産人と「豆量」作り

講師：4代目店主 石川 淳二



氷玉やチェック、花柄に麻や矢張り…たくさんのお客さまから好評な「豆量」を作りませんか？元町人気イタリアン「オオ」さんのミニランチ付きで大好評だった講座がまた開催！

[会場]自店 [材料費]2,000円
[対象]どなたでも [定員]5名
[持物]各自のお炊き物

会場周辺地図▶

開催日時

9月29日(木) 10:30～12:00

銚石川量店 中部13-7
TEL.0120-930-662 《受付時間》8:00～20:00 《定休日》日曜日

13

珈琲の淹れ方教室

講師：伊藤 英之



この道30年の店主が、豆の選び方や挽き方、お湯の温度、注ぎ方など、コーヒーがグーン！と美味しくなる淹れ方の「コツ」を教えます。

[会場]自店 [材料費]500円
[対象]どなたでも [定員]6名
[持物]筆記用具

会場周辺地図▶

開催日時

9月28日(水) 13:00～14:00
10月3日(月) 13:00～14:00
10月24日(月) 13:00～14:00

珈琲家 諏訪栄町店 諏訪栄町15-3
TEL.059-355-5131 《受付時間》10:00～18:00 《定休日》日・祝日

14

セルフ整体で「綺麗なママに！」

講師：加藤 秀治・伊藤 美波・佐々木 唯



産後骨盤矯正・姿勢矯正・美脚矯正を行っている院です。「自分を知る」事でセルフ整体が出来る様になります。その他、お悩み健康相談もお受け致します。

[会場]自店 [材料費]なし
[対象]どなたでも [定員]10名
[持物]スポーツタオル・寝衣・ジャージなど

会場周辺地図▶

開催日時

9月15日(木) 10月4日(火) 10月25日(火)
9月29日(木) 10月18日(火)
時間は全て 13:00～14:30

ささかわ整体院・接骨院 西日野町4299番地
TEL.059-323-1140 《受付時間》9:00～20:00 《定休日》日・祝・土の午後

15

簡単！
若返りメイクアップレッスン！

講師：原賀 香



誰でも簡単にできる、若返りメイクアップのポイントをお伝えします！眉を揃くが苦手！アイラインが上手に引けない！など、日頃のメイクのお悩みにもアドバイスさせていただきます。

[会場]自店 [材料費]なし
[対象]どなたでも [定員]5名
[持物]なし

会場周辺地図▶

開催日時

9月30日(金) 13:00～14:30
10月13日(木) 13:00～14:30
10月22日(土) 13:00～14:30

CPサロンEnchante 三栄町1-28ササザ四日市
TEL.090-6590-0640 《受付時間》11:00～18:00 《定休日》金・第1,3日曜日

34

みんなで楽しく
簡単ヘアアレンジ講座

講師：近藤 志保・西村 沙利奈・田尻 育紀



お友達やお子様、自分にくるりんばや編み込みなど、ちょっとした簡単ヘアアレンジでオシャレしましょう！私たちが丁寧に教えます。

[会場]自店 [材料費]なし
[対象]どなたでも [定員]4名
[持物]なし

会場周辺地図▶

開催日時

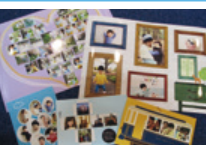
9月29日(木) 14:00～15:00
10月7日(金) 15:00～16:00
10月23日(土) 16:00～17:00

EDGE 富田店 富田3-22-22
TEL.059-365-2212 《受付時間》9:00～19:00 《定休日》月・第2第3火曜日

35

写真を楽しもう！

講師：藤井 俊之・藤井 ゆかり



写真をプリントしていただけます？スマホやデジカメで撮った写真がオシャレでかわいいプリントに出来る体験会です。ぜひ、来てください。

[会場]自店 [材料費]3名
[対象]どなたでも [定員]3名
[持物]スマホ・デジカメ・画用紙・ペン

会場周辺地図▶

開催日時

9月24日(土) 14:00～15:00
10月1日(土) 14:00～15:00
10月8日(土) 14:00～15:00

サンカメラ店 本町5-7
TEL.059-352-8904 《受付時間》9:00～18:00 《定休日》日曜日

36

かんたんシュシュの作り方

講師：田口 恵子



お気に入りの生地を使ってかわいいシュシュが、簡単に作れます。

[会場]自店 [材料費]なし
[対象]どなたでも [定員]4～5名
[持物]お気に入りの生地、なくても可

会場周辺地図▶

開催日時

9月24日(土) 11:00～12:00
10月8日(土) 11:00～12:00
10月22日(土) 11:00～12:00

Tag tag 諏訪栄町18-8
TEL.059-354-0700 《受付時間》12:00～17:00 《定休日》日曜日

16

モーターの
組立体験で原理を学ぼう！

講師：鈴木 康広



生活の中で欠くことのできないモーター。自分でコイルを巻いて自作してみませんか。熟練の専門家がビジュアル的に原理を解説します。自作したモーターはプレゼント！

[会場]弊社研究所 [持物]健康と笑顔
[対象]高校生以上 [材料費]なし
電気や機械に [定員]5名
興味のある方

会場周辺地図▶

開催日時

10月22日(土) 11:00～12:00
10月29日(土) 11:00～12:00
10月30日(日) 11:00～12:00

JAPAN RENサービス 錦 午起2-5-34
TEL.059-336-5674 《受付時間》8:00～17:00 《定休日》土・日・祝日

17

薬膳とは？

講師：金光 邦尚



薬膳とは生薬や漢方薬を使った料理のことではありません。旬の食材を使い、美味しく健康的な薬膳料理「美」薬膳のお話と夏の疲れを癒す薬膳の一品を堪能出来ます。

[会場]自店 [持物]筆記用具
[対象]小学生以下 [材料費]なし
お子様連れは [定員]5名
ご遠慮ください

会場周辺地図▶

開催日時

9月18日(日) 15:00～16:00 10月5日(水) 16:00～17:00
9月27日(火) 16:00～17:00 10月10日(月) 15:00～16:00

旬菜中華 凛花 安島2-8-3
TEL.059-357-1812 《受付時間》17:00～21:00 《定休日》月曜日(祝日の場合は翌日)

18

初めてでも自宅で
お抹茶を楽しむ方法

講師：堤 久夫



茶道を経験したことのない方でも、ちょっとしたコツと最低限の道具があればご自宅で抹茶を楽しむことができます。お気軽にご参加ください。

[会場]自店 [持物]なし
[対象]小学生以上 [材料費]4名
[対象]どなたでも [定員]6名

会場周辺地図▶

開催日時

10月4日(火) 10:30～12:00
10月12日(水) 10:30～12:00
10月20日(木) 10:30～12:00

トータルアシストブランド 富洲原町10-6
TEL.059-361-1616 《受付時間》9:00～18:00 《定休日》日・祝日

37

多肉植物のプチ寄せ植え作り

講師：田中 礼子



今人気の多肉植物を使って、かわいい寄せ植えを作ります。また、多肉植物の育て方のコツもご紹介いたします。

[会場]自店 [材料費]500円
[対象]どなたでも [定員]4名
[持物]なし

会場周辺地図▶

開催日時

9月21日(水) 10:00～11:00 9月23日(金) 10:00～11:00
9月21日(水) 14:00～15:00 9月23日(金) 14:00～15:00

たね兵 城西町4-25
TEL.059-352-2245 《受付時間》9:00～18:30 《定休日》月曜日

38

簡単に使える！
布ナプキンをつくらしてみよう

講師：米倉 まな



体を冷やさない、布ナプキン。生理痛やかぶれが楽になる事もあるかも。でも、高いしめんどうくさそう…そんな貴女と、簡単に始められる布ナプキンを作ります！

[会場]自店 [材料費]300円
[対象]女性 [布ナプキン材料代]
[持物]なし [定員]5名

会場周辺地図▶

開催日時

10月2日(日) 10:00～11:00
10月5日(水) 13:00～14:00
10月14日(金) 10:00～11:00

まな鍼灸堂 曙2-1-5 ワイズタウン5棟1階
TEL.080-5112-8900 《受付時間》10:00～18:00 《定休日》日曜日

39

今話題の
「パーソナルカラー」って？

講師：太田 恵子



磨る顔によってイメージは大きく変わります。人は生まれながらに合う色は決まっているのです。人生を楽しむように目からウロコのパーソナルカラーのお話です。

[会場]自店 [材料費]なし
[対象]どなたでも [定員]4名
[持物]なし

会場周辺地図▶

開催日時

10月8日(土) 10:30～11:30
10月22日(土) 13:30～14:30
10月27日(木) 10:30～11:30

太田洋服店 西新地10-15
TEL.059-352-2131 《受付時間》10:00～18:30 《定休日》日・祝日

19

秋におすすめ！
おうちで贅沢ハンドSPA

講師：金田 知子



どなたでも気軽にお試しできるハンドマッサージのレッスンです。手肌の保湿はもちろん、リラックス効果や全身の血行促進に！スペシャル効果も期待できますよーか

[会場]自店 [材料費]なし
[対象]女性限定 [定員]5名
[持物]なし

会場周辺地図▶

開催日時

10月8日(土) 13:00～14:30
10月18日(火) 10:00～11:30
10月28日(金) 15:00～16:30

NOEVIR Beauty Studio「kaiu」 三重1-2 メインセンター内
TEL.090-2570-7964 《受付時間》10:00～21:00 《定休日》日曜日(不定休あり)

20

改善！あなたの日常生活が楽になる！

講師：堀田 茂夫・柏葉 球枝・柏原 晋子



筋力・バランスに不安のある方もレイドコードを使って、負担をかけず運動が楽しく運動し、高齢になっても自ら鍛え、人生を楽しむことができますと実感していただけます。

[会場]自店 [材料費]なし
[対象]どなたでも [定員]5～10名
[持物]上履、タオル

会場周辺地図▶

開催日時

10月8日(土) 10:00～12:00
10月15日(土) 10:00～12:00
10月22日(土) 10:00～12:00

リハビリデイこころゆたか 大矢知町1076-3
TEL.059-358-7444 《受付時間》10:00～16:00 《定休日》土・日曜日

21

料理のコツと
家庭での食品衛生

講師：藤巻 桂一



お店の味が再現できない！そんなときのコツをお伝えします。テーマは「旬味」季節の食材が決め手です。そして、食の安全の基礎知識と食材保存の方法を覚えて頂く良い機会になるお役に立てればと思います。

[会場]自店 [材料費]なし
[対象]どなたでも [定員]10名
[持物]なし

会場周辺地図▶

開催日時

9月15日(木) 10:30～12:00
9月27日(火) 10:30～12:00
10月7日(金) 10:30～12:00

レストラン ニューポート 室東町14-27
TEL.059-345-1401 《受付時間》10:00～15:00 《定休日》土・日・祝日

40

初めての書道体験

講師：中村 翠雲



墨に書いていく、もう今は書けないな～と書いていくうちに筆に慣れ、筆の持ち方、筆の運び、筆の力加減がわかります。2015年入塾の中村翠雲先生が初心者の方にご指導くださいます。筆習字をするより短い時間で楽しみながら書いてください。

[会場]自店 [材料費]初回無料/
[対象]どなたでも 2回目以降1,000円
[持物]なし [定員]各回10名

会場周辺地図▶

開催日時

9月15日(木) 9月29日(木) 10月13日(木) 10月27日(木)
9月22日(木) 10月6日(木) 10月20日(木)
時間は全て 14:00～15:00 15:00～16:00

キタオカ 諏訪栄町14-8
TEL.059-351-2552 《受付時間》10:00～19:00 《定休日》火曜日

41

くみんな悩んでる？
親の立場で見る子の婚活

講師：早川 茂樹



生涯未婚率20%のこのご時世。でも、うちの子には結婚してほしいと願っている。そんな親御さんへのセミナーです。

[会場]自店 [材料費]なし
[対象]親御様 [定員]3組6名
[持物]なし

会場周辺地図▶

開催日時

9月22日(木) 14:00～15:00 10月15日(土) 14:00～15:00
9月7日(金) 14:00～15:00 10月24日(月) 14:00～15:00

結婚相談 レッドエッグ 富田3-22-87 エルテルンダンク1F
TEL.059-325-7701 《受付時間》10:00～20:00 《定休日》火・水曜日

42

初めてのウクレレ

講師：北川 浩



初心者対象。ウクレレの弾き方を楽しくレッスンいたします。簡単な曲を1曲、マスターしましょう。ウクレレは当方で用意いたします。

[会場]自店 [材料費]なし
[対象]初心者 [定員]5名
[持物]なし

会場周辺地図▶

開催日時

9月21日(木) 11:00～12:00
9月29日(木) 11:00～12:00
10月12日(木) 11:00～12:00

コスモ楽器 諏訪栄町19-8
TEL.059-351-2268 《受付時間》13:00～19:00 《定休日》火曜日

22

UTMB完走量産人と
緑地公園フルマラソン

講師：4代目店主 石川 淳二



一緒に勝手にフルマラソンしませんか？コースは四日市緑地公園の2キロの周回コースを21周、周回コースで途中参加や途中離脱も大歓迎。ご自分のペースでどうぞ。

[会場]四日市中央 [持物]水や補給食、
緑地公園 着替えヘッドライトなど
[対象]どなたでも [定員]なし
[材料費]なし

会場周辺地図▶

開催日時

9月24日(土) 22:00～26:00

銚石川量店 中部13-7
TEL.0120-930-662 《受付時間》8:00～20:00 《定休日》日曜日

23

えっ？骨盤は歪まない？
本当の若見え姿勢講座

講師：姿勢科学士 中畑 章行



テレビや雑誌で骨盤のゆがみが取り上げられています。美とこの骨盤は歪みません！思い込んでいた方もあります。姿勢に対して骨盤がどうしているのを知って、若く見える姿勢を手に入れましょう！

[会場]自店 [材料費]なし
[対象]どなたでも [定員]5名
[持物]なし

会場周辺地図▶

開催日時

9月29日(木) 10:00～11:00 10月15日(土) 10:00～11:00
10月6日(木) 10:00～11:00 10月17日(月) 10:00～11:00

KCSセンター四日市 城西町4-21 ときわビル2B
TEL.059-324-2393 《受付時間》9:00～20:00 《定休日》水・日曜日

24

若見え姿勢に早変わり
ノルディックウォーク

講師：大川 千佐子



2本のポールを持って歩くこの講座は、短い時間でシェイプアップ、キレイな姿勢を維持するためのコツが得られる内容となっています。

[会場]自店 [材料費]どなたでも
一番街 [材料費]500円(保険料)
[持物]なし [定員]5名
[持物]なし [定員]各回10名
こちらで用意します。

会場周辺地図▶

開催日時

9月23日(金) 10:00～11:00 10月16日(日) 10:00～11:00
10月6日(木) 10:00～11:00 10月29日(月) 10:00～11:00

KCSセンター四日市 城西町4-21 ときわビル2B
TEL.059-324-2393 《受付時間》9:00～20:00 《定休日》水・日曜日

43

親子でほうじ茶体験

講師：杉野 哲嗣・杉野 美由紀



茶葉を焙じるところから、ほうじ茶をいれるまで。親子で体験してください。あたためたいほうじ茶をほうじ茶にしましょう。

[会場]自店 [持物]なし
[対象]小学生まで [材料費]500円(保険料)
[持物]なし [定員]3組
こちらで用意します。

会場周辺地図▶

開催日時

9月22日(木) 13:00～14:00
9月26日(月) 15:00～16:00
10月8日(土) 9:30～10:30

スギノトキ 諏訪町14-1(三菱東京UFJ銀行前)
TEL.059-352-3000 《受付時間》9:00～18:30 《定休日》日曜日

44

一味違う おしゃれな
テクニクをしませんか

講師：伊藤 真子



普段と違うおしゃれしてみませんか？マニキュアもつけてみませんか？

[会場]自店 [持物]ご自分の化粧用品
[対象]女性 [定員]3名
[持物]なし [定員]4名
[材料費]なし

会場周辺地図▶

開催日時

9月17日(土) 14:00～16:00
9月25日(日) 14:00～16:00

セキヤ 諏訪栄町18-10
TEL.059-352-3050 《受付時間》10:00～17:00 《定休日》木曜日

45

半巾帯、名古屋帯の
結び方のコツ

講師：南 フミ・辻本 弥生



半巾帯のちょうち結び・花結び・貝の口、名古屋帯のタイコ結び、帯と小物の合わせ方を初心者の方にもわかりやすくお伝えいたします。

[会場]自店 [持物]着衣(浴衣可)
[対象]女性 [定員]4名
[持物]なし [定員]4名
[材料費]なし

会場周辺地図▶

開催日時

10月8日(土) 14:00～16:00
10月18日(火) 14:00～16:00
10月22日(土) 14:00～16:00

創作呉服 まるいち 諏訪町12-2
TEL.059-351-3701 《受付時間》10:30～18:00 《定休日》水・日曜日

25

キレイになれる洗顔術

講師：九鬼 芳美



知っているのと知らないのでは10年後の肌が違います。泡と深い呼吸、そして優しい手が美肌を作ります。正しい洗顔とは？

[会場]自店 [材料費]なし
[対象]どなたでも [定員]3名
[持物]なし

会場周辺地図▶

開催日時

9月24日(土) 10:00～11:00
10月12日(水) 14:00～15:00
10月12日(水) 19:30～20:30

Salon Miyu(美優) 川島町5930-327
TEL.090-8546-8713 《受付時間》10:00～20:00 《定休日》不定休

26

「誰でもすぐ出来る!!」
セルフ脇もみ講習会

講師：内山 亮司



秋口になるとお腹も冷えやすくなり、脇の筋肉も落ちやすくなります。季節が冷え込む前にご自身の脇や内臓を自分でケアして健康できれいなカラダを手に入れましょう!!

[会場]自店 [材料費]なし
[持物]筆記用具 [材料費]なし
動きやすい恰好で来てください!

会場周辺地図▶

開催日時

9月28日(水) 11:00～12:30 10月12日(水) 11:00～12:30
9月28日(水) 14:00～15:30 10月12日(水) 14:00～15:30

ストレッチ整体 Stretch Style 天カ須賀3-4-19
TEL.059-336-6219 《受付時間》11:00～20:00 《定休日》水曜日

27

子供の心に響く声！
～コーチング～

講師：岡田 充弘



スポーツで使われるコーチング講座は、今では会社や学校、親子関係にも多く活用されています。大人でも言葉一つでモチベーションが変わります。子供はそれ以上に繊細です。そんな繊細な言葉を知る事による成長のサポートをして見ませんか？

[会場]自店 [材料費]なし
[対象]どなたでも [定員]5名
[持物]筆記用具

会場周辺地図▶

開催日時

9月27日(火) 13:00～14:00
9月29日(木) 13:00～14:00
9月30日(金) 13:00～14:00

スポーツクリニックTheSUN'S 三ツ谷東町10-20
TEL.059-340-5558 《受付時間》平日9:00～12:00 14:00～20:00 《定休日》日・祝日

46

小学生のはかま体験会と
きらら聞けない意物のいろは

講師：伊藤 一蔵



最近ブームになっている小学生の卒業礼、着付け体験を通して着物を着ていく場所や格付け、たたき方などきらら聞けない疑問や基礎知識にお答えします。★写真一枚プレゼント！

[会場]自店 [材料費]なし
[対象]小学生以上 [定員]5名
[持物]なし [定員]4名
[持物]なし [定員]4名
[持物]なし [定員]4名

会場周辺地図▶

開催日時

9月22日(木) 14:00～15:00 16:00～17:00
10月2日(日) 14:00～15:00 16:00～17:00
9月25日(日) 14:00～15:00 16:00～17:00

染と織 飛鳥鳥服店 室山町617-1
TEL.0120-51-5290 《受付時間》9:00～20:00 《定休日》日・祝日

47

家庭菜園のコツ教えます

講師：田中 宏明



ベランダや坪庭菜園で家庭菜園を楽しむための土作りや肥料の与え方など、野菜作りに失敗しないためのポイントやコツをわかりやすくお伝えします。

[会場]自店 [材料費]なし
[対象]どなたでも [定員]4名
[持物]なし

会場周辺地図▶

開催日時

9月28日(水) 10:00～11:30 9月30日(金) 10:00～11:30
9月28日(水) 13:30～15:00 9月30日(金) 13:30～15:00

たね兵 城西町4-25
TEL.059-352-2245 《受付時間》9:00～18:30 《定休日》月曜日

48

ラグビー観戦のための
初心者ルール講座

講師：田中 優策



ラグビー歴18年、現役ラグビーの当座4代目が「ラグビーはわかりにくくて…」という方のために、ルールや観戦の楽しみ方をビデオを交えながらやさしく解説。

[会場]自店 [材料費]なし
[対象]どなたでも [定員]3名
[持物]なし

会場周辺地図▶

開催日時

9月25日(日) 16:00～17:30
10月1日(土) 10:00～11:30

たね兵 城西町4-25
TEL.059-352-2245 《受付時間》9:00～18:30 《定休日》月曜日

28

骨盤とお顔の関係性

講師：西口 直見

<