健康・きれい 健康や美容に関する講座です　つくる 作品制作をおこなう講座です　まなぶ 新しい発見があります　たべる 料理に挑戦してみましょう　P有…駐車場あり

注意！ 会場周辺地図のQRコードはスマートフォンのみに対応しています。

10 セルフ整体で「肩こり・ねこ背」を解消！
講師：加藤 秀治・見並孝太朗・伊藤 美波

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　[持　物]長めのスポーツタオルまたは薄めのバスタオル
[対　象]どなたでも　[定　員]8名程度
[材料費]なし

開催日時 9月15日(金)13:00～15:00
9月26日(火)13:00～15:00

ささがわ整体院・接骨院 西白野町4299
TEL.059-323-1140《受付時間》9:00～20:00(昼休憩時間を除く)《定休日》土曜日の午後・日曜日・祝日　P有

11 おうちで簡単！リンパケア！
講師：九鬼 芳美

自分で簡単にできるリンパのセルフケアの方法です。今回はフェイシャル編です。テトックスしてフェイスアップに！

[会　場]自店　[持　物]お化粧直しのメイク道具
[対　象]どなたでも　[定　員]3名
[材料費]500円

開催日時 10月5日(木)19:30～21:00　10月11日(水)14:00～15:30
10月11日(水)10:00～11:30

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　P有

12 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！鏡を掲げての話手！アイラインが上手にひけない！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

開催日時 9月29日(金)13:00～15:00

CPサロン Enchante 三栄町1-28 プラザ四日市
TEL.090-6590-0640《受付時間》11:00～18:00《定休日》日曜日・祝日　P有

13 誰でもできるパーソナルトレーニング体験
講師：岡田 充弘

何を？何から？どうやって？どれくらい？カラダを動かそうとしても良くわからない、効果が出ない、そんな方に お勧めの内容です！目的別に屈々にあわせて解りやすく体験できます！

[会　場]自店　[持　物]動きやすい服装、タオル
[対　象]どなたでも　[材料費]500円（チューブ代）
[材料費]なし　[定　員]各6名

開催日時 9月19日(火)13:00～14:00　9月29日(金)13:00～14:00
9月21日(木)13:00～14:00　10月8日(日)10:30～11:30
9月25日(月)13:00～14:00

スポーツクリニック The SUN'S 三ツ谷東町10-20
TEL.059-340-5558《受付時間》9:00～12:00、14:00～20:00《定休日》日曜日・祝日　P有

14 (学童)小中高校生の姿勢が危い
親子参加OK！　講師：西口 直見

小学生から高校生にかけて、姿勢の悪さが問題になっています。それぞれの方の姿勢をチェックし問題となるところの施術を受けられます。

[会　場]自店　[持　物]タオル1枚
[対　象]小学生以上（兄弟であれば以下もOK）※参加人数をお知らせ下さい
[材料費]1,000円
[定　員]6名

開催日時 10月3日(水)、19日(木)、31日(火)16:00～17:30/19:00～20:30
10月9日(月)、22日(日)、29日(日)10:00～11:30/13:00～14:30/16:00～17:30/19:00～20:30

NAOカイロプラクティック 沖の島町3-13 マーベラス四日市1F
TEL.059-356-1218《受付時間》10:00～22:00《定休日》不定休　P有

15 若く美しい素肌づくりのためのお手入れ方法
講師：金田 知子

大切なお肌、とくにお顔はあなた自身の看板です！お顔がキレイになることぬも体も元気になれると信じています。お肌とさきちんと向き合いお手入れの大切さを学びませんか？

[会　場]自店　[材料費]なし
[対　象]どなたでも　[定　員]3名
[持　物]なし

開催日時 10月2日(月)11:00～12:00　10月17日(火)13:00～14:00
10月7日(土)10:00～11:00　10月27日(金)19:00～20:00
10月12日(木)14:00～15:00

NOEVIR Beauty Studio kaui 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)　P有

16 和装のメイクアップと着物のたたみ方講座。
講師：中野 浩恵・井澤 伸子先生

メイクアップアーティスト中野による、和装の際のメイクアップセミナーの後、昭和着物師 井澤節長より着物のたたみ方講座を開催します。

[会　場]昭和着物館　[材料費]1,000円（コスメ・お着物のレンタル料）
[対　象]どなたでも　[定　員]8名
[持　物]なし

開催日時 9月22日(金)10:30～11:30
10月17日(火)10:30～11:30

FLORAISON ときわ1-2-41(昭和着物館)
TEL.050-5243-4175《受講専用》《受付時間》9:00～17:00《定休日》土・日曜日・祝日　P有

17 足を測って自分の足を知ってみよう！
講師：辻家 将睦(アサヒシューズ㈱)

ご自身の足の長さや幅を測ったことありますか？最新の機械を使って無料で素早く測ります。健康でいるためにはまず、自分の足を知ることは大切です。靴の履き方、健康にいい足の運動などが体験できます。

[会　場]自店　[持　物]足の測定があるので裸足になれるような靴下
[対　象]どなたでも
[材料費]なし　[定　員]5名

開催日時 9月15日(金)14:00～15:00／16:00～17:00
9月16日(土)11:00～12:00／14:00～15:00

ホーシンドー 松本3-12-17
TEL.059-353-8688《受付時間》9:00～18:00《定休日》日曜日・祝日　P有

18 貴女の健美の作り方。乗洋的体質を知ろう！
講師：米倉 まな

東洋医学では健康で美しい事を"健美"と言います。表面の美しさのみでなく、体の中から健美を作る為にも、ご自身の体質を分析し、結果に沿ったセルフケアをご提案します！

[会　場]自店　[材料費]なし
[対　象]どなたでも　[定　員]5名
[持　物]なし

開催日時 9月18日(月祝)11:00～12:00　10月18日(水)10:00～11:00
9月20日(水)10:00～11:00

まな鍼灸堂 磯2-1-5 ワイズタウン5棟1F
TEL.080-5112-8900《受付時間》10:00～17:00《定休日》水・日曜日　P有

19 リンパを知ってセルフリンパ！
親子参加OK！　講師：川瀬 美碧

リンパの役目を知っていますか？自分でケアして首から肩のすっきりを目指しましょう♪

[会　場]自店　[持　物]タオル・飲み物
[対　象]女性限定　[材料費]200円
首元が広く空いた服装
[定　員]6名

開催日時 10月1日(日)13:30～14:30　10月17日(火)13:30～14:30
10月12日(木)13:30～14:30　10月21日(土)13:30～14:30

ライフサポート(有) 鵜の森2-10-2 三幸ビル5F
TEL.059-356-2211《受付時間》9:00～19:00《定休日》水曜日　P有

20 改善！あなたの日常生活が楽になる！
講師：稲垣 茂夫・柏葉 球枝・柏原 誉子・石橋 直樹

筋力・バランスに不安のある方もレッドコードを使って、負担をかけず無理なく楽しく運動し、高齢になっても自ら鍛え、人生を楽しむことができる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]上靴、タオル

開催日時 9月16日(土)10:00～12:00　9月24日(日)10:00～12:00
9月23日(祝)10:00～12:00　9月24日(日)14:00～16:00

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》日曜日　P有

21 親子で簡単ヘアアレンジ講座
親子参加OK！　講師：門脇 麻未

お母さんがお子さんのヘアアレンジを簡単に出来るようにレッスンします。託児所があるので託児が必要な方は事前にご予約下さい。

[会　場]自店　[材料費]なし
[対　象]どなたでも　[定　員]5名
[持　物]なし

開催日時 9月25日(月)9:00～10:00　10月16日(月)9:00～10:00
9月25日(月)10:30～11:30

ルシードスタイルアンディアーモ 波水町282-1
TEL.059-328-4567《受付時間》9:30～19:00《定休日》不定休　P有

22 楽しい美術作品制作で右脳トレ
親子参加OK！　講師：鈴木 妙子

楽しい美術制作と右脳トレーニングの関係をお話させていただき、水彩画・ステンシル版画・工作などのデモンストレーションを行います。体験コーナーでプチ制作をお楽しみください。

[会　場]自店　[材料費]300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30日(土)10:00～11:00
10月15日(日)10:00～11:00

アトリエパレット21 四日市ときわ2丁目17-3 コーポサトー1F
TEL.080-7016-2390《受付時間》9:00～20:00《定休日》不定期　P有

23 大好評・ミニランチ付 貴職人と「豆腐」作
親子参加OK！　講師：4代目店主 石川 淳二

水玉やチェック、花柄に麻や矢絣…たくさんの柄からお好きな絣を選んで豆腐をつくりませんか？元町人気イタリアン「オオノ」さんのミニランチ付きで大好評の講座が3回目の開催です。

[会　場]自店　[材料費]2,000円
[対　象]どなたでも　[定　員]5名
[持　物]各自のお飲み物

会場周辺地図▶

開催日時 9月20日(水)10:30～12:30

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

24 おいしい甘酒と塩麹の作り方
講師：伊藤 旬

酒粕からつくる甘酒の作り方と塩麹の作り方の講座です。つくった甘酒は試食します。塩麹はお持ち帰りいただきます。

[会　場]自店　[持　物]500cc位の蓋つき広口瓶
[対　象]どなたでも
[材料費]500円　[定　員]10名

会場周辺地図▶

開催日時 9月24日(日)13:30～15:00
10月7日(土)13:30～15:00

伊藤酒造・醸蔵 桜町110
TEL.059-326-2020《受付時間》10:00～17:00《定休日》火曜日・醤時休業日　P有

25 みんなで楽しく簡単ヘアアレンジ講座
親子参加OK！　講師：倉重 真紀・西村 沙羅奈

お友達やお子様、自分にくるりんがや編み込みなど、ちょっとした簡単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22日(金)15:00～16:00　10月24日(火)14:00～15:00
10月3日(火)13:00～14:00

EDGE富田店 富田3-22-22
TEL.059-365-2212《受付時間》10:00～17:00《定休日》月・第2第3火曜日　P有

26 初めてさんの楽しいキルティング
講師：川本 博康

母から始めたいとお考えの方にアメリカンの生地を使ってキルティングの基礎をお教えします。サイズや柄等お選び頂けます。さあ、ご一緒に始めましょう！

[会　場]自店　[材料費]540円
[対　象]どなたでも　[定　員]各個5名程度
[持　物]なし

会場周辺地図▶

開催日時 9月18日(月祝)9:30～11:30　9月21日(木)13:30～15:30
9月18日(月祝)13:30～15:30　9月29日(金)9:30～11:30
9月21日(木)9:30～11:30　9月29日(金)13:30～15:30

カワモト手芸館 松本2-6-10
TEL.059-354-3515《受付時間》9:30～18:00《定休日》日曜日　P有

27 世界に1つだけの掛時計を作ろう！
親子参加OK！　講師：小島 義之

9/18(月・祝)は「敬老の日」。大好きなおじいちゃんやおばあちゃんに手作り掛時計をプレゼントしよう。電話で予約頂いた後、一度ご来店頂き、白紙時計文字盤を入手して下さい。※白紙時計文字盤は必ず事前に完成させてから、当日ご持参下さい。

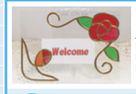
[会　場]自店　[材料費]1,000円（掛時計製作一式）
[対　象]どなたでも完成させた専用文字盤
[定　員]1講座8組

会場周辺地図▶

開催日時 9月15日(金)11:00～12:00　9月16日(土)15:00～16:00
9月15日(金)15:00～16:00　9月17日(日)11:00～12:00
9月16日(土)11:00～12:00　9月17日(日)15:00～16:00

キタオカ 諏訪町14-8
TEL.059-351-2552《受付時間》10:00～18:00《定休日》火曜日

28 グラスアート体験会
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せんか？手軽に短時間でお楽しみ頂けます。(体験作品3点より選び下さい。)

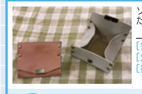
[会　場]自店　[材料費]1,000円
[対　象]どなたでも　[定　員]4名
[持　物]なし

会場周辺地図▶

開催日時 9月21日(木)10:00～12:00　10月2日(月)10:00～12:00
9月26日(火)10:00～12:00

グラスアート教室ーDreamー 阿倉川町6-28
TEL.090-2265-3608《受付時間》10:00～17:00《定休日》日曜日・祝日　P有

29 ソフトレザーを使った簡単小銭入れ♪
親子参加OK！　講師：田口 恵子・山口 きよみ



ソフトレザーを使用するので、針も糸も使わずカシメで止めるだけの、簡単な手のひらサイズの小銭入れです。

[会　場]自店　[材料費]500円（ソフトレザー代）
[対　象]どなたでも
[持　物]なし　[定　員]3名

会場周辺地図▶

開催日時 9月20日(水)13:00～15:00　10月4日(水)13:00～15:00
9月27日(水)13:00～15:00　10月18日(水)13:00～15:00

Tag tag 諏訪町18-8
TEL.059-354-0700《受付時間》11:00～17:00《定休日》日曜日・祝日　P有

30 多肉植物のプチ寄せ植え作り
親子参加OK！　※但し乳幼児不可　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27日(水)10:00～11:00　9月29日(金)10:00～11:00
9月27日(水)14:00～15:00　9月29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　P有

31 作ってみよう遺言書
講師：天野 真一・天野 民愛

相続登記の専門家である司法書士が、自分で作れる遺言書作成テキストを使って、想いの伝わる遺言書作成のポイントを分かりやすくお話しします。

[会　場]自店　[材料費]500円（テキスト代）
[対　象]どなたでも
[持　物]筆記用具　[定　員]4名

会場周辺地図▶

開催日時 10月15日(日)10:00～11:30　10月21日(土)10:00～11:30
10月18日(水)10:00～11:30

あまの司法書士事務所 北浜田町1-22 ベース浜田207
TEL.059-340-2200《受付時間》10:00～16:00《定休日》土・日曜日・祝日

32 世界一周旅行のお話会とスペイン料理特別ランチ
親子参加OK！　講師：4代目店主 石川 淳二

約10年前に2年間夫婦で世界一周旅行をしてきた石川豊店4代目店主石川淳二が写真をお見せしながらお話します。当日は「まちなど限定スペシャルランチ」をコンチャナシエスタの水野シェフがご用意。絶品ランチを頂きながら、一緒に楽しい時間を過ごしましょう！

[会　場]コンチャナシエスタ　[材料費]1,500円（ランチ代）
[対　象]どなたでも
[持　物]なし　[定　員]25名

会場周辺地図▶

開催日時 9月28日(木)11:30～13:00

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

33 三重にもおやきがあるんです！
親子参加OK！　講師：栗田 浩一

新鮮な三重県産の食材を使用した伊勢おやきの特徴や、これまでの製作から現在に至るまでのお話と、商品の試食を行います。

[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16日(土)11:00～12:00
10月7日(土)11:00～12:00

伊勢おやき本舗 諏訪町第3-4 星座ビル1F
TEL.059-355-5115《受付時間》10:00～16:00《定休日》月・木・日曜日

34 詐欺にご注意！
親子参加OK！　講師：伊豆丸 次秀

世の中で色々な詐欺被害が出ていますが、自分は絶対大丈夫！と思っていませんか？その巧妙な手口を芝居で実演します。

[会　場]自店　[材料費]なし
[対　象]どなたでも　[定　員]15名
[持　物]なし

会場周辺地図▶

開催日時 10月5日(木)14:00～15:00　10月7日(土)10:00～11:00
10月6日(金)14:00～15:00

SMBC日興証券㈱四日市支店 安島1-2-27
TEL.059-353-6211《受付時間》9:00～17:00《定休日》土・日曜日・祝日

35 趣味が生きがいに変わる3つのステップ
講師：ライフ・キャリアコンサルタント 森井 佳子

楽しみ・趣味ってなんだっけ？忙しい日々の中に忘れてしまっていませんか？充実感・喜びを増やしてくれる、生きがいを再確認する3つのコツをお伝えします。

[会　場]自店　[材料費]500円(資料代)
[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22日(金)18:00～19:30　10月28日(土)10:30～12:00
10月4日(水)10:30～12:00

MG四日市 諏訪栄町4-10 アピカビル3F
TEL.080-5006-0714《受付時間》9:00～17:00《定休日》日曜日

36 オシャレは足元から！はじめての靴磨き
親子参加OK！　講師：太田 将司

足元は意外と見られがち！きれいな靴は人に良い印象を与えます。靴磨きをして足元から輝く人になろう！

[会　場]自店　[持　物]スエード以外の牛革の靴
[対　象]どなたでも
[材料費]なし　[定　員]4名

会場周辺地図▶

開催日時 9月16日(土)15:00～16:00　10月28日(土)14:00～15:00
10月11日(水)17:30～18:30

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

37 今話題の「パーソナルカラー」って？
親子参加OK！　講師：太田 喜子

着る服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似合う色は決まっているのです。人生を楽しいなように自からのロコのパーソナルカラーのお話します。※お一人ずつの診断はいたします。

[会　場]自店　[材料費]なし
[対　象]どなたでも　[定　員]8名
[持　物]なし

会場周辺地図▶

開催日時 10月14日(土)10:30～11:30　10月26日(木)10:30～11:30
10月21日(土)14:00～15:00

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

38 マイホームの間取、自分で書いてみませんか？
親子参加OK！　講師：竹本 収

マイホームの間取、自分で書いてみませんか？ポイントは階段の位置。住宅展示場に行く前に間取が書ければ、より、自分の気に入ったお家作りに。マイホーム造りのお手伝いを。(参加型セミナー)

[会　場]自店　[材料費]なし
[対　象]どなたでも　[定　員]8名
[持　物]なし

会場周辺地図▶

開催日時 9月20日(水)10:00～12:00　10月1日(日)13:30～15:30
9月28日(水)13:30～15:30　10月23日(月)19:00～21:00

おさむ地所 諏訪栄町21-11 八宝ビル3F
TEL.090-9185-4863《受付時間》9:00～21:00《定休日》基本日曜日(お問い合わせは何時でもどうぞ)

39 美しく撮られる為に考える事
講師：加門 賀子

お顔の表情だけでなく、ちょっとしたメイク、ちょっとしたポーズ、少しのことを気をつけるだけで素敵な写真になります。キレイに撮られる方法を勉強してみませんか？

[会　場]自店　[材料費]1,000円
[対　象]女性限定　（プリント整備の方）
[持　物]お気に入りの洋服とメイク道具　[定　員]5名

会場周辺地図▶

開催日時 9月21日(木)14:00～15:00　10月5日(木)14:00～15:00
9月28日(木)14:00～15:00

カモンイグレック 諏訪栄町5-16
TEL.059-359-5533《受付時間》10:00～17:00《定休日》火・水曜日

40 誰でも簡単！単純明快！投資信託で資産形成
親子参加OK！　講師：辻本 美生

投資信託を活用した資産運用のご案内で、今まで投資信託を購入したことのない方へ、毎月1,000円から始められる賢い投資信託の運用方法のご案内等、投資信託のいろはについて親切丁寧に解かり易く解説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]15名
[持　物]なし

会場周辺地図▶

開催日時 9月28日(木)11:00～12:00　10月15日(日)11:00～12:00
10月6日(金)14:00～15:00

北伊勢上野信用金庫 相談ラプザ四日市 赤堀2-6-18
TEL.059-354-9971《受付時間》9:00～17:00《定休日》土・日曜日・祝日　P有

41 初めての書道体験
講師：中村 翠雲

昔に習っていたけど、今はもう書けないなぁ…と嘆いていらっしゃる方に朗報！初心者から経験者まで、道具の用意にかかわらず、2015年日展入選の中村翠雲先生が直ご指導くださいます。筆遣だけを学ぶくらいの軽い気持ちで楽しみにいらっしゃってください。

[会　場]自店　[材料費]初回教材2回目以降1,000円
[対　象]どなたでも
[持　物]なし　[定　員]各回10名

会場周辺地図▶

開催日時 9月21日(木)　10月5日(木)　10月19日(木)
9月28日(木)　10月12日(木)　10月26日(木)
各日程 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》10:00～18:00《定休日》火曜日

42 〈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15日(金)14:00～15:00　9月25日(月)14:00～15:00
9月23日(月祝)19:00～20:00　10月9日(月祝)14:00～15:00

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

43 女性のカフェ開業セミナー＆地域活動座談会
親子参加OK！　講師：山田 知美

2010年開業、成功も失敗も経験し、事業だけでなく2016年四日市初となる子ども食堂を立ち上げ運営。子どもと女性を支援するボランティア活動もおこなっている。

[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(月)14:30～16:00
10月2日(月)14:30～16:00

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

44 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。ウクレレは当方でご用意いたします。

[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27日(水)11:00～12:00　10月11日(水)11:00～12:00
10月4日(水)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

45 着物の故郷を訪ねて…全国着物産地の面白講座
講師：森 修平

北信東北から南は九州沖縄まで、全国のきもの産地を分かりやすく紹介します。講師が実際に歩いた産地を、地図と歴史を基に実際の恰幅も触れて解説いたします。例:大島紬 西陣織 など

[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(金)10:00～11:30　9月17日(日)13:00～14:30
9月16日(土)16:30～18:00

紺文 きもの屋小町 鵜の森1-7-13
TEL.059-352-4253《受付時間》9:00～18:00《定休日》木曜日　P有

46 親子でお茶を
親子参加OK！　講師：杉野 美由紀

自分たちで茶葉を焙じて、ほうじ茶をいれたり、煎茶をいれたりしてみましょう。簡単な手作りおやつも用意してお待ちしております。

[会　場]自店　[材料費]なし
[対　象]親子のみ　[定　員]3組
[持　物]なし

会場周辺地図▶

開催日時 9月18日(月祝)15:00～16:00　10月21日(土)15:00～16:00
9月24日(日)15:00～16:00

スギノトーキ 諏訪町14-1
TEL.059-352-3000《受付時間》9:00～19:00《定休日》日曜日　P有

47 違いがわかる！おいしいコーヒー体験会
親子参加OK！　講師：吉原 信幸

家庭でおいしいコーヒーを楽しんで頂くために必要なちょっとしたコツを、実際に体験してもらいながら、お話します。

[会　場]自店　[材料費]300円
[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25日(月)10:00～11:00　10月16日(月)10:00～11:00
10月2日(月)10:00～11:00

諏訪栄町珈琲 諏訪栄町15-3
TEL.059-357-2002《受付時間》14:00～18:00《定休日》月曜日

48 着物の着付け体験と着物でお出掛けランチ
講師：伊藤 麻里

お手持ちの着物で簡単着付けの勉強をしていただき、そのまま皆さんでランチに出かけ、簡単な所作をお教えいたします。

[会　場]自店　[材料費]1,500円（ランチ代）
[対　象]どなたでも
[持　物]お手持ちの着物、長襦袢など、無い方はお貸します。　[定　員]5名

会場周辺地図▶

開催日時 9月27日(水)11:00～15:00
10月4日(水)11:00～15:00

染と織 飛鳥呉服店 室山町617-1
TEL.059-321-4089《受付時間》9:00～20:00《定休日》水曜日　P有

49 家庭菜園のコツ教えます
親子参加OK！　※但し乳幼児不可　講師：田中 宏明

ベランダや一坪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教えします。

[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 10月4日(水)10:00～11:30　10月6日(金)10:00～11:30
10月4日(水)13:30～15:00　10月6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　P有

50 早撃ちタイプと安全なネット利用教えます！
親子参加OK！　講師：福田 久稔

パソコンのタイピングは、ちょっとしたコツで早くなります。また、インターネットは便利だが危ない？そんな方にタイプのコツとネットのセキュリティーモラルをご説明・体験義きます。

[会　場]自店　[材料費]200円（テキスト代）
[対　象]どなたでも
[持　物]なし　[定　員]5名

会場周辺地図▶

開催日時 9月24日(日)13:00～14:00　10月4日(水)13:00～14:00
9月29日(金)19:30～20:30

ディードットステーション四日市教室 堀木2丁目4-8
TEL.059-340-9684《受付時間》13:00～19:30《定休日》日・第1水曜日・第3木曜日・祝日　P有

51 身体にも環境にも優しい石鹸について
講師：浦合 智恵子

いろんな中国茶を飲み比べながら、安心して使える石けんについて学びませんか？テキスト・試供品を差し上げます。

[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3日(火)10:30～11:30　10月21日(土)10:30～11:30
10月13日(金)10:30～11:30

天の半分四日市店 諏訪町9-18
TEL.059-354-0620《受付時間》10:30～16:00《定休日》日曜日・祝日

52 神秘"宇宙古代和字"を書いてみませんか？
講師：中村 公一

古代日本にあったと云われる古代和字の由来や種類の話を聞き、ご自分の好きな文字を一種類選んで練習して頂きます。希望者は天然木プレートに文字を書いて持ち帰る事も。

[会　場]自店　[材料費]500円
[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17日(日)10:00～11:00　9月30日(土)10:00～11:00
9月21日(木)10:00～11:00

中村建設㈱ 小古曽1-1-7
TEL.0120-834-181《受付時間》8:00～17:00《定休日》土・日曜日　P有

53 包丁研ぎ講習会 ～自分で研いでみましょう
講師：梶田 則政・梶田 芳孝

包丁を低石で研ぐ基本を実際に研いでいただきながらお話しします。毎日使っている包丁が気持ちよく切れるようになります。

[会　場]自店　[持　物]包丁1丁（実習用）
[対　象]プロ以外
[材料費]なし　[定　員]4名

会場周辺地図▶

毎週土曜日 9:00～10:00
9月18日(月祝)9:00～10:00　10月5日(木)16:00～17:00
9月26日(火)16:00～17:00　10月9日(月祝)9:00～10:00

刃物屋又兵衛 久保田2-1-1
TEL.059-353-5804《受付時間》9:00～19:00《定休日》日曜日　P有

54 かつて四日市で"商店街ドミノ"があった
親子参加OK！　講師：水谷 武生

平成12年8月26日、日本テレビは空前絶後の"商店街ドミノ"を四日市中心市街地で実施した。その全貌を公開します。

[会　場]自店　[材料費]なし
[対　象]どなたでも　[定　員]10名
[持　物]なし

会場周辺地図▶

開催日時 9月20日(水)14:00～16:00
9月30日(土)14:00～16:00

水谷仏具店 諏訪栄町18-11
TEL.059-351-8018《受付時間》10:00～18:00《定休日》木曜日

55 万古焼土鍋で焼き芋と型萬古でお茶淹れ体験
講師：伊藤 彰彦・伊藤 啓子

万古焼土鍋の遠赤、保温効果で美味しい焼き芋が簡単に作れる事を知ってもらい試食していただきます。焼いている間に型萬古（江戸時代に青有節が岩栗水型を使用した成型技法で薄手で軽いのが特徴）の急須を使ってお茶淹れ体験を行います。

[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 9月18日(月祝)14:00～15:00　9月20日(水)10:00～11:00
9月19日(火)19:00～20:00

瑞穂商店 京町15-15
TEL.059-331-7530《受付時間》8:00～18:00《定休日》不定休　P有

56 手ぬぐい遊び ≪その3≫
親子参加OK！　講師：柳川 平和

手ぬぐいの使い方、ラッピングの仕方を学んで、手ぬぐいを楽しみましょう！

[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16日(土)14:00～15:00　10月5日(木)14:00～15:00
9月21日(木)14:00～15:00

弥な屋 諏訪町13-8
TEL.059-351-0878《受付時間》10:30～17:00《定休日》火曜日

57 ドライバーズスキルアップ講座
講師：安藤 里香(他6名)

①「運転中の様子」と「周囲の状況」をドライブレコーダーで同時撮影し、運転終了後、その映像を見ながら運転診断、アドバイスを行います。②バッテリーがあがった時の対処方法を実際に体験して学んでいただきます。

[会　場]自店　[持　物]運転できる服装、履物
[対　象]普通免許を持ちの方
[材料費]なし　[定　員]各4名

会場周辺地図▶

開催日時 9月27日(水)15:00～16:30　10月16日(月)13:00～14:30
10月