

52 オリジナル焼きそばを作ろう。講師:村並 修一。業務用鉄板を使って、焼きそばを実際に入れて、オリジナルソースを作り自分好みの焼きそばを食べて学ぶ。作った焼きそば(2人前)はお持ち帰り頂けます!

53 薬膳って?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、美味しく食べる薬膳(美)薬膳のお昼と当日の薬膳料理を一品膳で楽しませます。

54 そば粉を楽しまよう!講師:山本 信夫。信州出身の店主が美味しいそばの作り方を教えます。作ったそばは試食して頂くとともに、打ち立ての蕎麦の蕎麦切り体験もして頂きます。

55 お茶・珈琲・紅茶 急須で飲んでみよう。講師:正木 かおる。急須のあるティータイム、お気軽にご参加ください。

56 土鍋de簡単工口料理講師:藤 美代子。自宅に眠っている土鍋を使い、簡単工口料理を作ります。[土鍋でこはみ・水を使わない肉じゃが・土鍋でおかずパスタ]を一気に作り、作った料理はお持ち帰り頂けます。

57 天婦羅の揚げ方のコツ講師:出口 義保。家庭で美味しく天婦羅を揚げられるコツをプロとして皆さんに知ってほしいです。(試食あり)

第4回 お店の人が教えてくれる! 四日市まちゼミ 開催期間 9/15(土)▶10/31(水)

主催/四日市商工会議所 四日市まちゼミ公式HP▶https://yzeimi.localinfo.jp

全57講座

《申込開始》8/31(金)から! 受講料無料 ※受付日は講座によって異なる場合がございます。※講座によっては、材料費が必要となる場合がございます。

四日市まちゼミ 会場マップ。最新情報は四日市まちゼミFacebookで配信中! 四日市まちゼミ 検索

9・10月 四日市まちゼミカレンダー

Calendar grid showing dates from 9/13 to 10/31 with colored blocks representing different seminar categories: Health/Beauty (pink), Create (blue), Learn (purple), Eat (orange).

あなたのお店も四日市まちゼミに参加しませんか? 四日市商工会議所では「まちゼミ」を実施する店舗を募集しています。やってみたい!という店舗様、お気軽にお問い合わせください。

四日市まちゼミ参加の流れ

STEP 1 ゼミを選ぶ 4つのカテゴリから、受講したいゼミを選んでください。●受講料は無料です。

STEP 2 店舗に申し込む

「まちゼミの申込です」とお電話ください。●各講座定員になり次第締め切りとさせていただきます。

STEP 3 参加する

●申込時に確認した持物を持参してご参加ください。

まちゼミとは? お店の人が講師となって専門店ならではの知識や情報、コツを無料で教える少人数制のミニ講座です。

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。

1 小顔リフトアップが叶う エステ体験 講師:廣池 美祐。肌診断機で、お肌状態をチェックし、お顔の血流やリンパの流れを良くするマッサージ方法のレクチャー、美容液の浸透率を高める器具を使ったエステ体験ができます。

2 お灸教室で自分らしく、健康で美しくなろう 講師:杉本 純一。お灸についてお話しした後、肩こりに効果があるツボを一緒に探して実際に灸をやっていただく 예정입니다。

3 子宝相談 講師:杉本 純一。不妊専門医の先生と相談をお願いします。妊娠を希望しているご夫婦に鍼灸師が伝える妊婦しやすい身体作り!

4 交流磁気治療器で 血行促進を無料体験 講師:藤枝 真和。整体の一環で提供している「交流磁気治療器」が無料で体験できます。

5 女性限定! 脂肪燃焼 グループレッスン! 講師:パーソナルトレーナー 福島 悠祐。筋原繊維を伸ばし、体幹ストレッチで身体の動きや血流を良くしてから、運動してたくさん汗をかきます。

6 「この不調、どこへ行けばいい?」 お悩み解決講座 講師:姿勢科学士 中畑 富行。とても調子が悪いのに検査結果は異常なし、またどこへ行っても良くならない、それは原因ができていません。

7 業界裏話満載!! ふたたび姿勢講座 講師:姿勢科学士 中畑 富行。背骨を締める、腰をひねってストレッチ...それは間違っていて知ってましたか? テレビや雑誌の嘘、本当をお伝えする、今回だけの特別講座。

8 フラメンコレッスン 講師:小澤 圭子。みんなで楽しくフラメンコレッスン! レッソンの後は、パティシエさんの手作りデザートをご用意!

9 「家庭で出来る、背骨と 骨盤のチェック」 講師:加藤 秀治。「背骨・骨盤の歪み」についてお話しします。ご家庭で出来る、背骨と骨盤の歪みの見方もお話致します。