初参加　健康・きれい　つくる　まなぶ　グルメ　P有 駐車場あり

10 プロ直伝！盛り付けのコツとおもてなし料理
講師：塚本 正樹

料理の印象ががらりと変わる盛り付けのコツ。お店のような盛り付け方を、有名ホテルの元料理長に教えて頂き、大矢知麺・萬古焼を使った料理を食べて頂きます。

[会　場]ばんこの里会館 2階 藍川
[対　象]どなたでも
[材料費]1,000円
[持　物]筆記用具
[定　員]10名
TEL申込　店舗受付も可

開催日時 9月16日(⅚)14:00～15:30、9月29日(日)14:00～15:30
10月16日(水)14:00～15:30、10月23日(水)14:00～15:30

㈲渡辺手延製麺所 陶栄町4-8 2階
TEL.059-366-3522《受付時間》10:00～18:00《定休日》日曜日・祝日　P有

11 enjoyスキンケア ～見ための年齢になぜ差が出るの？～
親子参加OK！　講師：金田 知子

皮フのしくみを知り、自分にぴったりのスキンケア方法を身につけよう。
お肌トラブル別お手入れ方法もチェックしてみよう！！

[会　場]自店
[対　象]どなたでも
[材料費]なし
[持　物]筆記用具
[定　員]2名
TEL申込

開催日時 9月21日(土)10:00～11:00,11:30～12:30,13:00～14:00,14:30～15:30,16:00～17:00,17:30～18:30
9月22日(日)10:00～11:00,11:30～12:30,13:00～14:00,14:30～15:30,16:00～17:00,17:30～18:30

癒しのサロンkaui 三重1-2 メインセンター内 NOEVIR
TEL.090-2570-7964《受付時間》10:00～20:00《定休日》不定休　P有

12 happyメイクアップ ～美しいメイクアップの秘訣は？～
親子参加OK！　講師：金田 知子

肌質や好みに合わせて、ファンデーション選びをしてみよう。ベースメイクアップは一番大事です！メイクは色を変えるだけで、不思議と気分も変わりますよ～♪

[会　場]自店
[対　象]どなたでも
[材料費]なし
[持　物]筆記用具
[定　員]2名
TEL申込

開催日時 10月13日(日)10:00～11:00,11:30～12:30,13:00～14:00,14:30～15:30,16:00～17:00,17:30～18:30
10月14日(⅚)10:00～11:00,11:30～12:30,13:00～14:00,14:30～15:30,16:00～17:00,17:30～18:30

癒しのサロンkaui 三重1-2 メインセンター内 NOEVIR
TEL.090-2570-7964《受付時間》10:00～20:00《定休日》不定休　P有

13 10才若返る♡姿勢講座
親子参加OK！　講師：姿勢科学士 高野 有紀

つらい肩こり・腰痛。その場だけ楽になること続けてませんか？姿勢を改善することが、健康への第一歩です。分かりやすくお話しさせていただきます。

[会　場]自店
[対　象]どなたでも
[材料費]なし
[持　物]なし
[定　員]5名
お申込みはこちら

開催日時 9月25日(水)10:30～11:30,13:30～14:30,10月1日(火)10:30～11:30,13:30～14:30
10月9日(水)13:30～14:30,19:00～20:00,10月23日(水)10:30～11:30,13:30～14:30
10月29日(火)13:30～14:30,19:00～20:00

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

14 自然の癒しで自己免疫をあげましょう
親子参加OK！　講師：ナチュラルケアの保健室cotori 大森 千鶴

枇杷の葉とこんにゃくの温湿布を足裏に当て温めることで、免疫を上げるお手伝いをさせていただきます。お手当後は、手作りの野草茶を飲みながら、健康促進や治療の効果が発揮できるようなお話の共有会をします。

[会　場]自店
[対　象]どなたでも
[材料費]500円
[持　物]厚めのフェイスタオル 2枚、バスタオル
[定　員]4名
お申込みはこちら

開催日時 9月20日(金)10:00～11:30、13:00～14:30
10月4日(金)10:00～11:30、13:00～14:30

コミュニティカフェあした茶 東富田町9-3
TEL.090-8679-6545《受付時間》9:00～16:00《定休日》土・日曜日・祝日　P有

15 鍼灸試してみませんか？
講師：鍼灸師 福田 峰子

身体に多数存在するつぼを適切に刺激することで自然治癒力を高め、様々な効果が期待でき、すっきりします。

[会　場]自店
[対　象]20歳以上の女性
[材料費]2,000円
[持　物]なし
[定　員]各時間1名
TEL申込

開催日時 9月15日(日)11:00～18:00、9月18日(水)11:00～18:00
10月2日(水)11:00～18:00、10月13日(日)11:00～18:00
10月27日(日)11:00～18:00

シーボン化粧品 四日市店 安島1-2-5 パークサイドビル3階
TEL.059-359-3611《受付時間》10:00～18:30《定休日》なし

16 肌解析×東洋式フェイシャルケア
講師：シーボンスタッフ

貴方の肌の映像を見てみませんか？肌の悩みが3種の映像解析で丸わかり！映像をもとに個別に美肌アドバイスいたします。あわせて気持ちいい東洋式フェイシャルケア体験も！

[会　場]自店
[対　象]20歳以上の女性
[材料費]500円
[持　物]メイク用品
[定　員]1日2名
TEL申込

開催日時 9月16日(⅚)10:00～18:00、9月21日(土)10:00～18:00、9月27日(金)10:00～18:00
10月3日(水)10:00～18:00、10月11日(金)10:00～18:00、10月14日(⅚)10:00～18:00
10月29日(水)10:00～18:00 ※所要時間2時間

シーボン化粧品 四日市店 安島1-2-5 パークサイドビル3階
TEL.059-359-3611《受付時間》10:00～18:30《定休日》なし

17 健康を手にするためのハッピー・ライフセミナー
親子参加OK！　講師：石川 純也

このセミナーでは、健康な生活を送るためのポイントや実践的な方法について学ぶ機会を提供します。私たちの健康は、心と体のバランスを取ることで、栄養バランスの良い食事、適切な運動、ストレス管理など、様々な要素によって影響を受けます。健康なライフスタイルを築くための具体的なアドバイスやヒントを提供し、参加者の皆様が自身の健康を手に入れるためのスキルを身につけるお手伝いをします。

[会　場]自店
[対　象]どなたでも
[材料費]なし
[持　物]なし
[定　員]3～4名
TEL申込

開催日時 10月7日(月)10:00～11:30
10月16日(水)14:00～15:30

整体院 潤 -JYUN- 元町5-7-1
TEL.090-9182-0948《受付時間》9:00～21:00《定休日》火・日曜日　P有

18 マット＆マシンピラティス
講師：藤田 美佐

「ピラティス」名前は知ってるけど、どんなことするの？説明を聞くより体験してみましょう！

[会　場]自店
[対　象]どなたでも
[材料費]なし
[持　物]動ける服装、お水、タオル
[定　員]3名
お申込みはこちら

開催日時 9月20日(金)13:00～14:00

ピラティススタジオ トリニティー 生桑町165-1 後藤マンション102
TEL.090-3467-4359《受付時間》9:00～19:00《定休日》木・日曜日　P有

19 おとな女性向け自信を取り戻す髪！シャンプー講座で若返る
講師：永井 貴代

毎日のシャンプーが髪を変える魔法に！プロ直伝のテクニックで美髪を取り戻そう。マイクロスコープを使ってご自身の頭皮状態もチェックできます。

[会　場]自店
[対　象]女性(20歳以上)
[持　物]筆記用具
[材料費]なし※当日、シャンプー(ブロー込)を希望する方は1,000円
[定　員]2名
TEL申込

開催日時 9月23日(⅚)10:00～11:30、13:30～15:00
9月24日(火)13:30～15:00
10月9日(水)10:00～11:30

LEAF～Hair extension salon&school 波木町1077-88
TEL.090-7686-0741《受付時間》10:00～15:00《定休日》月曜日　P有

20 夏の疲れをスパイスアロマでリセットしよう
親子参加OK！　講師：清水 景子

シナモンやクローブなど、身近なスパイスはアロマにもなります。夏に疲れた体を労わるスパイスの香りのチカラをご紹介♪柑橘類の香りとブレンドして刺激を抑えたアロマブレンドを作成します。

[会　場]自店
[対　象]どなたでも
[材料費]1,000円
[持　物]筆記用具
[定　員]4名
TEL申込

開催日時 9月25日(水)13:00～14:00
10月2日(水)13:00～14:00

KREA 大矢知町192-2
TEL.090-9395-9530《受付時間》10:00～16:00《定休日》日曜日・祝日　P有

21 プロのミシンで作る！自分や家族のための小物製作体験
講師：稲垣 尚子

ミシンでのものづくりが好きな人向けにトートバックの制作方法を教えます！ひとつの物を作り上げる喜びを分かちあいましょう！！

[会　場]自店
[対　象]女性限定
[持　物]なし
[材料費]1,800円
[定　員]3名
TEL申込

開催日時 9月17日(火)13:30～15:30、9月25日(水)13:30～15:30
10月3日(水)13:30～15:30

東海衣料㈱ 西浦二丁目6-3
TEL.059-353-0258《受付時間》9:30～17:00《定休日》土・日曜日・祝日　P有

22 1日陶芸家になってオリジナル作品を作ろう
親子参加OK！　講師：稲垣 竜一

土いじりは癒し効果あり。創る楽しさ、使う喜びを陶芸体験で味わってみませんか。お湯呑やお茶碗、お皿など作られた作品は焼成いたします。

[会　場]自店
[対　象]どなたでも
[材料費]1,000円
[持　物]エプロン、タオル
[定　員]各8名
TEL申込

開催日時 10月4日(金)10:00～11:30
10月5日(土)10:00～11:30

天水窯(㈲三位陶苑) 小杉町1875-2
TEL.059-331-0504《受付時間》9:00～17:00《定休日》日曜日・祝日　P有

23 作ってみよう！ハーバリウム
親子参加OK！　講師：秦 美郷

はじめての方でも手軽に人気のハーバリウム作りを体験していただけます。

[会　場]自店
[対　象]どなたでも
[材料費]1,000円
[持　物]なし
[定　員]10名
TEL申込

開催日時 10月5日(土)13:00～15:00、10月12日(土)13:00～15:00
10月19日(土)13:00～15:00

花屋のMiri 諏訪栄町16-4
TEL.059-344-8077《受付時間》11:00～20:00《定休日》日曜日

24 簡単！フラワーアレンジメント
親子参加OK！　講師：伊藤 美佳

初心者でも簡単！！
季節のお花を使って、素敵なフラワーアレンジを作ります！

[会　場]自店
[対　象]どなたでも
[材料費]2,000円
[持　物]持ち帰り袋、エプロン、花鋏
[定　員]3名
TEL申込

開催日時 10月3日(木)10:30～12:00
10月10日(木)10:30～12:00

ふらわーしょっぷ 花楓花 日永3丁目2-16
TEL.059-346-3787《受付時間》10:00～20:00《定休日》火曜日　P有

25 美しく撮られる為に考えること
講師：加門 賀子

ちょっとした顔の向きやポーズ、ライティングでぐっと印象が変わります。あなたらしい写真、キレイに撮られる方法を勉強しませんか？撮影会致します。

[会　場]自店
[対　象]女性(この講座を初めて受講される方)
[材料費]3,000円
[持　物]なし
[定　員]5名
TEL申込

開催日時 9月19日(木)13:00～15:00

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

26 幸せな老後のためのお金との付き合い方 ～エンディングノート～
親子参加OK！　講師：フコクしんらい生命㈱ 丸山 浩

人生をより良く過ごすために、今から準備を始めてみませんか？「医療」「介護」「年金」「保険」「税金」「相続」など老後に起きる様々な経済的問題について分かりやすく説明します。

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

開催日時 9月25日(水)10:30～12:00
10月17日(水)13:30～15:00

北伊勢上野信用金庫 本部4階 安島2-2-3
TEL.059-354-9983(営業推進部)《受付時間》9:00～17:00《定休日》土・日曜日・祝日　P有

27 半巾帯の基本を簡単に教えます！
講師：四日市スタッフ

帯結びが難しいと思っている方！一度学べば出来ますよ！基本を知れば半巾帯の達人になれます！きものもゆかたもこれで簡単に着ることが出来ますよ！

[会　場]自店
[対　象]どなたでも
[材料費]なし
[持　物]半巾帯、帯板、帯揚、帯〆(レンタル可)
[定　員]2～3名
TEL申込

開催日時 9月24日(火)13:30～14:30
9月25日(水)13:30～14:30

きもの処染重四日市店 イオン四日市尾平店内2階 染重店舗
TEL.059-333-9123《受付時間》10:00～16:00《定休日》なし　P有

初参加　健康・きれい　つくる　まなぶ　グルメ　P有 駐車場あり

28 はじめてのウクレレ
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
[対　象]どなたでも
[材料費]500円(資料代)
[持　物]なし
[定　員]5名
TEL申込

開催日時 9月16日(⅚)11:00～12:00、9月25日(水)13:00～14:00
10月10日(木)14:00～15:00

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

29 自宅で出来るゴルフグリップ交換体験
講師：岡田 充弘

クラブ選びは慎重なのに、グリップはお任せ？？手の大きさや太さの好み、クラブとの関係性等を理解し、装着方法を体験して頂けます。

[会　場]自店
[対　象]どなたでも
[材料費]1,000円(グリップ代)
[持　物]いらないタオル、雑巾、ゴルフクラブ(無い場合は貸出し有)
[定　員]各個2名
TEL申込

開催日時 9月17日(火)13:00～14:00,14:00～15:00,9月19日(木)13:00～14:00,14:00～15:00,9月21日(土)15:00～16:00
10月8日(火)13:00～14:00,14:00～15:00,10月10日(木)13:00～14:00,14:00～15:00,10月12日(土)15:00～16:00

ゴルフクラフト四日市(The SUN'S) 三ツ谷東町10-20
TEL.059-340-5558《受付時間》9:00～12:00,15:00～18:00《定休日》日曜日・祝日　P有

30 シミュレーションゴルフを楽しもう
講師：清水 守、浜浦 啓部

快適な空間でリアルなゴルフプレイを体験できます。プロによるワンポイントレッスンが受けられてお得です！！ゴルフ未体験の方もこの機会に始めてみませんか？

[会　場]自店
[対　象]当店を初めてご利用の方のみ
[材料費]なし
[持　物]あればゴルフセット(貸出可)
[定　員]3名
TEL申込

開催日時 10月5日(土)10:00～11:00
10月19日(土)10:00～11:00

シミュレーションゴルフ ulu(小松エンジニアリング㈱) 札場町377-1
TEL.059-338-1212《受付時間》9:00～19:00《定休日》なし　P有

31 七五三 子ども着付け教室
親子参加のみ　講師：伊藤 麻里

七五三の季節になりました。普段着慣れない着物や袴を、お子様に着付け体験！着方のコツや、着崩れの直し方もていねいにお教えします。ご機嫌に着られたら、ぜひ撮影もどうぞ！

[会　場]自店
[対　象]親子参加のみ
[材料費]なし
[持　物]なし
[定　員]3組
TEL申込

開催日時 9月15日(日)14:00～15:00、15:00～16:00
9月23日(⅚)14:00～15:00、15:00～16:00

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

32 家庭菜園のコツ教えます
親子参加OK！　講師：田中 宏明

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
[対　象]どなたでも
[材料費]なし
[持　物]なし
[定　員]8名
TEL申込

開催日時 9月30日(月)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　P有

33 建替え・リフォーム 比較相談会
講師：高木 幸生

「建替えかリフォーム、どっちにしよう？」それぞれ、どれくらいの費用が必要なのか？必要な費用のご案内と、新築・解体・リフォーム業者の責任者をご紹介します！

[会　場]自店
[対　象]どなたでも
[材料費]なし
[持　物]なし
[定　員]4名
TEL申込

開催日時 9月15日(日)10:00～,13:00～,15:00～、9月22日(日)10:00～,13:00～,15:00～
10月13日(日)10:00～,13:00～,15:00～、10月20日(日)10:00～,13:00～,15:00～

注文住宅の相談窓口 四日市店 城東町22-8
TEL.0120-023-711《受付時間》10:00～19:00《定休日》火・水曜日　P有

34 親子で積み木あそび
親子参加OK！　講師：中村建設スタッフ

杉板の上で、間伐材で作った積み木を使って、色々な積み方にチャレンジしよう！自分の好きな積み方でもOK！木の良さを体感してもらいます。

[会　場]自店
[対　象]どなたでも
[材料費]なし
[持　物]なし
[定　員]1日2組
TEL申込

開催日時 9月28日(土)10:00～11:00、10月5日(土)14:00～15:00
10月26日(土)10:00～11:00

中村建設㈱ 小古曽1-1-7
TEL.0120-834-181《受付時間》10:00～17:00《月・水・金曜日》《定休日》土・日曜日　P有

35 便秘・睡眠の悩みを解消する薬とセルフケア講座
親子参加OK！　講師：藤戸 淳夫

お腹も目覚めも毎日スッキリしたい方は必見！お薬の種類ごとの特徴と注意点、お薬以外のスッキリ提案について薬剤師がお伝えします。

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

開催日時 9月19日(木)14:00～15:00、9月28日(土)14:00～15:00
10月17日(木)14:00～15:00、10月26日(土)14:00～15:00

藤戸薬局 南浜田町4-6
TEL.059-354-1292《受付時間》9:00～18:00《定休日》火・木曜日の午後・日曜日・祝日　P有

36 味ある字が絵のように描ける己書体験幸座
親子参加OK！　講師：伊藤 啓子

「己書(おのれしょ)は筆で世の中を笑顔に変える」を理念にしています。道具を貸し出しますので、筆ペンで味のある字が簡単に描けることを気楽に体感しにきてください。

[会　場]自店
[対　象]どなたでも
[材料費]500円
[持　物]なし
[定　員]4名
TEL申込

開催日時 10月24日(木)14:00～15:00、10月26日(土)10:00～11:00
10月27日(日)14:00～15:00

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

37 型萬古急須でお茶淹れ体験と土鍋でぜんざい
親子参加OK！　講師：伊藤 彰彦、伊藤 啓子

伝統工芸である型萬古(江戸時代のもの)を見て頂き説明し、昭和に作られた型萬古急須を使ってのお茶淹れ体験と、万古焼土鍋の良さを活かして作ったぜんざいを試食してもらいます。

[会　場]自店
[対　象]どなたでも
[材料費]800円
[持　物]なし
[定　員]4名
TEL申込

開催日時 9月22日(日)14:00～15:00、9月23日(⅚)10:00～11:00
9月25日(水)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

38 畳屋さんで障子のあれこれやってみよう！
講師：毛利 美保子

障子張替の全工程をわかりやすくお伝えし、余った障子紙でポチ袋や好きな畳縁を使ったご祝儀袋をお土産に♪ついでに畳のお手入れ方法も聞いて今年のお掃除早めませんか？

[会　場]自店
[対　象]どなたでも
[材料費]300円
[持　物]なし(小さな障子(欄間)などをお持ちの方は持参)
[定　員]3名
TEL申込

開催日時 10月8日(火)13:30～15:00
10月17日(木)13:30～15:00

毛利畳店 平町10-6
TEL.059-365-0382《受付時間》9:00～17:00《定休日》日曜日・祝日　P有

39 瓦屋根の修理で失敗しない勉強会 今なら補助金50万円
親子参加OK！　講師：服部 竜大(かわらぶきマイスター)

地震・台風…なんとなく屋根が不安。もし全面的に交換するなら、市の補助金制度があります。何をどこまでやれば良いのかお悩みの方、資格を持ったプロが最善の選択をお手伝いさせていただきます。

[会　場]自店(瓦工場)
[対　象]どなたでも
[材料費]なし
[持　物]お土産を入れる袋等
[定　員]1日あたり4組
TEL申込

開催日時 10月17日(木)14:00～16:00、10月26日(土)14:00～16:00
10月30日(水)14:00～16:00

㈲山三瓦工業 山之一色町233-1
TEL.090-3454-4669《受付時間》7:00～21:00《定休日》不定休　P有

40 見て・聴いて・体験できる補聴器講座
親子参加OK！　講師：店長 井上

補聴器と集音器って何が違うの？日頃の疑問や補聴器の役割、機能、効果など知りたい情報が学べ、体験できる講座です。お気軽にお申し込みください。

[会　場]自店
[対　象]どなたでも
[材料費]なし
[持　物]なし
[定　員]1日3組
TEL申込

開催日時 9月18日(水)10:00～15:00、9月21日(土)10:00～15:00
10月8日(火)10:00～15:00、10月19日(土)10:00～15:00

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》10:00～15:00《定休日》日曜日・祝日

41 知っておきたい相続・贈与の基礎知識
親子参加OK！　講師：渡邊 洋二

普段なじみのない相続・贈与について、①家族関係 ②財産調査と査定 ③手続きの3つの視点からわかりやすく解説します。

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

開催日時 10月16日(水)10:00～11:00
10月23日(水)10:00～11:00

渡邊洋二税理士事務所 白須賀1-15-21
TEL.090-9848-0856《受付時間》10:00～18:00《定休日》なし　P有

42 かぶせ茶品種のみくらべ体験(お菓子付き)
親子参加OK！　講師：清水 加奈

お茶の町水沢町にて茶畑見学のあと、いくつかの品種のかぶせ茶をのみくらべ♪茶農家が作るかぶせ茶のお菓子とお楽しみください。自分好みの品種茶が見つかるかも！

[会　場]自店
[対　象]どなたでも
[材料費]500円
[持　物]なし
[定　員]10名
TEL申込

開催日時 10月6日(日)10:00～11:00

かぶせ茶カフェ(㈲マルシゲ清水製茶) 水沢町998
TEL.059-329-2611《受付時間》9:00～18:00《定休日》日・月・火・水曜日　P有

43 おうちで簡単！スペイン料理
講師：水野 力

おうちで簡単にスペイン料理を作ってみませんか？プロのシェフが実演で教えます。実演で作った料理をみんなで食べながら、作り方のコツや質問にもお答えします。

[会　場]自店
[対　象]どなたでも
[材料費]1,000円
[持　物]なし
[定　員]10名
TEL申込

開催日時 9月17日(火)14:00～15:30、9月24日(火)14:00～15:30
10月8日(火)14:00～15:30

COCINA ～Siesta～ 諏訪栄町22-37 吉田ビル1F
TEL.059-337-9547《受付時間》15:00～17:30《定休日》水曜日

44 天婦羅の揚げ方のコツ
講師：出口 義保

家庭で美味しい天婦羅を揚げれるコツをプロとして皆さんに知って欲しいです。(試食あり)

[会　場]自店
[対　象]どなたでも
[材料費]500円
[持　物]なし
[定　員]7名
TEL申込

開催日時 9月16日(⅚)14:30～16:00、9月23日(⅚)14:30～16:00
10月5日(土)14:30～16:00、10月14日(⅚)14:30～16:00

もも瀬 鵜の森一丁目2-15 メゾンヴァンベール2階
TEL.059-357-3116《受付時間》14:00～16:00《定休日》日曜日

最新情報は四日市まちゼミ公式HP
X(旧Twitter)、facebookで配信中！
四日市まちゼミ　検索