

22 運動能力向上メソッド体験 参加費 美・健

ボディケア iyashiro (イヤシロ)
本町 2-14-13 (昭和通り)

開催期間中毎日
会場: ボディケア iyashiro
講師: 加藤 浩利
服装: 運動が出来る服装・タオル
参加費: 1,000円

筋肉を支える神経にアプローチして、運動能力を飛躍的に向上させる有名トプアスリート御用達のメソッドをぜひ体験してください!

申込受付 **090-3384-1846** 10:00~21:00

23 毎日健康で美しく! 自律神経を整えよう! 参加費 美・健

Charming (チャーミング)
三和 752-7

開催期間中
9:30~11:30
会場: Charming

定員: 各回1名約60分 服装: 施術し易い服装 参加費: 1,000円

自律神経が乱れていませんか? 不定愁訴(頭痛、肩こり、目まい、疲れ易い、元気が出ない、うつっぽい)の有る日々をセロトニンを安定させて心も身体も脳もスッキリ健康で美しく! 毎日を元気にボジティブに過ごしましょう。セロトニンを出すセルフケアお教えします。

申込受付 **090-6350-8264** 9:00~12:00

24 腰痛限定!! あなたの腰痛の原因わかります 参加費 健

焼津整体院 そら
石津 2-1 カネツビル 1-C

期間内(日曜日定休日)
9:00~20:00 所要時間 50分

LINE予約
会場: 焼津整体院 そら
講師: 院長 大野 定員: 各回1名
参加費: 1,500円 持ち物: フェイスタオル
服装: 動きやすい恰好

腰痛を本気で治したい人限定で個別カウンセリングと1人1人に合わせた施術を行います。つらい腰痛我慢していませんか? どこに行ってもよくなかった腰痛お任せください! 坐骨神経痛 ヘルニア 脊柱管狭窄症をお持ちでも大丈夫です。

申込受付 **080-4214-5899** 9:00~21:00
施術中は電話に出れない為、折り返し電話をお待ちください!

25 癒しマッサージ体験 参加費 健

ボディケア iyashiro (イヤシロ)
本町 2-14-13 (昭和通り)

開催期間中毎日
会場: ボディケア iyashiro
服装: 自由
参加費: 1,000円

中国の僧侶が開発したと言われる「足流整体法」による「究極の癒しマッサージ」を体験してみませんか? 「痛み持たない」刺激で腰痛・肩こり等のメンテナンスを是非!

申込受付 **090-3384-1846** 10:00~21:00

26 はじめての補聴器 健

メガネのサトウ
本町 5-11-3 (神武通り・ゴールデン街)

5/19(日)・5/25(土)・
6/2(日) 13:00~

会場: メガネのサトウ
講師: 佐藤 正次
定員: 各回3名

補聴器ははじめての方に、わかりやすく説明をし音を聴いてもらいます。耳のいい人でもOK!

申込受付 **628-4491** 10:00~18:00 (水曜日定休)

27 頭も体もこころも軽くなる優しい整体 参加費 健

リセット整体院
本町 5-6-8 (アトレ庁舎すぐそば)

開催期間中 10:00~17:00

会場: リセット整体院 講師: 杉山 明子
定員: 1回1名のみ参加をお願いします
参加費: 1,500円 (40分)
LINEで連絡の際は名前と希望の日時をお知らせください

「整体を受けてみたいけど初めてで緊張する」「整体を受けるとどうなるか興味がある」「ストレスがたまっても体が重く疲れている」講座では体のゆがみをわかりやすくチェックし、気になるところではなく全身の調整と頭蓋骨のマッサージも行い日々の不調やお疲れをその場で楽にします。

申込受付 **628-2703** 10:00~17:00 LINEは24時間受付

28 パーソナルトレーニング体験! 参加費 健

ボディケア iyashiro (イヤシロ)
本町 2-14-13 (昭和通り)

開催期間中毎日
会場: ボディケア iyashiro
講師: 加藤 浩利
服装: 運動が出来る服装・タオル
定員: 各回1名 参加費: 1,000円

元プロスポーツ選手によるパーソナルトレーニングを体験してみませんか? 道具を使わず自身の体重を利用する自重トレーニングで、運動不足の解消や基礎代謝を上げて産せやすい体に変身! 30分のマンツーマントレーニングです(^_^)v

申込受付 **090-3384-1846** 10:00~21:00

29 深視力を測ってみよう 健

メガネのサトウ
本町 5-11-3 (神武通り・ゴールデン街)

5/26(日)・6/1(土) 13:00~

会場: メガネのサトウ
講師: 国家認定一般眼鏡製作技能士 佐藤 正次
定員: 各回3名

なぜ立体的に物は見えるのか? わかりやすい説明と深視力(立体視力)を測ってみます。

申込受付 **628-4491** 10:00~18:00 (水曜日定休)

30 だしの取り方と懐かしい手削り体験いかがですか? 食

株式会社 柳屋本店
東小川 2-1-10

6/8(土) 14:00~15:30

会場: 柳屋本店 2F 会議室
講師: 高木・森下
持ち物: 筆記用具 定員: 15名

・かつお節の製造工程
・かつお節の種類と特徴・使い分け
・だし関連商品の豆知識
・だしの取り方実習

・だしの飲み比べ
・かつお節の削り体験
(かつお節に関する基本的な内容が中心です。料理教室ではありません。)

申込受付 **629-3244** 8:30~17:30 (土・日・祝日定休)

次回まちゼミの参加店を募集しております。

令和6年10月開催予定

masuyan8msy@yahoo.co.jp
までご連絡ください。

開催店舗はこの旗が目印です!

2024年

まちゼミ

お店の人が教えてくれる

焼津まちなかゼミナール

開催期間 5/16(木)~6/16(日)

受付開始 5/12(日)

受講料 無料

※ 材料費 は材料費を、
参加費 は参加費を、
要する講座です。

学 21 講座 作品を作ったり、知識を深める講座です。
健 6 講座 健康に関する講座です。
美 2 講座 美容に関する講座です。
食 1 講座 料理に関する講座です。

地元商店街の店主などが講師となり、各店の専門知識を受講者(お客様)に無料*で提供する少人数のゼミナールです。店主から得られるちょっとした豆知識が、普段の生活に大いに役立ちます。

*内容によっては材料費・参加費がかかるものもあります。

講座における販売行為は一切行いません!

焼津まちゼミホームページでも、講座内容・空き状況を確認できます。
<http://machizemi.starfree.jp/>

主催/焼津まちなかゼミナール
協力/焼津市・焼津商工会議所・焼津市商店街連合会

- 定員になり次第締め切らせていただきます。
- 申込みは、各店の指定申込み時間内をお願いします。
- 申込み初日は、電話回線の混雑が予想されます。ご承知置きください。
- 講座内容により、受講対象者が限定される講座もありますのでご注意ください。
- 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。
- 各講座ともに、申込みの際に受講時の持ち物をご確認ください。
- ◆ 材料費・参加費は講座日に会場で徴収させていただきます。
- ◆ お申込み後のキャンセルは、材料費・参加費を頂戴する場合がありますので、ご承知置きください。

申込みは各店へ!
「まちゼミの申込みです」とお電話ください。

R6年初夏 焼津まちゼミ参加特典得々クーポンのお知らせ

※本券は受講終了時にお渡し致します。

| | | | |
|---|--|---------------------------------------|--|
| ③⑧⑪ 有限会社 佐野石材 岡出山の藤枝展示場にご来店した方に「お墓参り用お線香」プレゼント | ⑨⑳ えるふあん byますや お買い上の方 ペア「山正亭デザートセット」プレゼント!! | ⑪ あかりや (伝筆) 受講初回時に、カラー筆ペン1本プレゼント | ⑳ Charming 施術料半額 |
| ⑫ メガネのサトウ・藍画廊 (市役所店) ■メガネ仕上げ 20%off ■補聴器 5%off ■メガネのクリーニング 掛け具合無料調整 | ④ ポーセラーツサロン Commence レッスン料 30% オフ (3名様まで) | ⑮ 岡村家具店 全品 5%off (他の割引と併用不可) | ① レディースモード えこう 店内商品 10% OFF (但し、赤札商品は除く) |
| ⑳ ⑲ メガネのサトウ ■メガネ仕上げ 20%off ■補聴器 5%off ■メガネのクリーニング 掛け具合無料調整 | ⑬ 趣味の店・木目込み人形 美也比 受講料初回無料 (材料費別途) | ⑩ び〜ずあとりえ 和 (KAZU) 受講料初回無料 (材料費別途) | ⑫ ⑮ ボディケア iyashiro 施術料金 10% オフ (他のサービスとの併用不可) |

1 ホロスコープで自分の長所を見つけよう! 参加費 学

レディースモード えこう
本町 4-13-13

開催期間中の 16:00~17:00
※水曜日は除く(それ以外の時間は応相談)

会場: レディースモード えこう
講師: 長谷川 恵美 定員: 各回4名
持ち物: 筆記用具・生年月日 参加費: 500円 (出生地・出生時間 ※わかる人)

西洋占星術を使って自分の長所を見つけっていきます。こちらで用意した用紙に書き込むワークショップ形式です。

申込受付 **628-2649** 10:00~19:00 (水曜日定休)

2 チョークアートとスカンディアモスで看板を作ってみよう。 参加費 学

チョークアート 生 -syou-
島田市元島田 9475-2

5/22(水)・5/27(月)・6/14(金)
13:00~16:00

会場: くらさ〜(ときめきホール内)本町 4-14-13
講師: 鶴木祐子 定員: 各回5名
参加費: 1,000円

オイルパステルで文字を描いて、スカンディアモスを貼り付けします。

申込受付 **090-9338-8992** 13:00~16:00

3 シニアのためのスマホ講座 学

有限会社 佐野石材
小柳津 243

6/10(月) 14:00~16:30

会場: 焼津公民館 (本町 5-6-1)
講師: 佐野 雅基 定員: 15名
対象: 60歳以上
持ち物: 筆記用具、スマートフォン

なんとなく使っているスマホ。携帯と同じように使ってると、もっと便利らしい…。子供には聞きにくいけど、知りたい人のために! 知るだけで人生に役立ちます!

申込受付 **0120-76-1794** 10:00~19:00

4 ガラスボウルに給付けをしましょう! 材料費 学

ポーセラーツサロン Commence
小土 294-7

期間中の火・水・木・土・日の中で、ご希望の日時をお知らせください。
10:00~16:00 (土日は19:00まで)

会場: ポーセラーツサロンCommence 講師: 種本裕子 LINE予約
定員: 各回4名 材料費: 1つにつき900円。2つまでお作り頂きます。

サラダ、デザート、そうめんなど、使い勝手のいいガラスボウルです。お2つまでお作り頂きます。転写紙シールを貼るだけなので、どなたでも簡単にできます。※作品は焼成後のお渡しとなります。

申込受付 **080-6904-1636**(種本) 9:00~17:00
19:00~21:00

5 学ぼう! 新NISAを活用した資産形成術! 学

静清信用金庫 焼津支店・西小川支店
焼津市焼津1-3-20

5/17(金) 14:00~15:00
5/22(水) 14:00~15:00

会場: 静清信用金庫 焼津支店・西小川支店
講師: 焼津支店職員 定員: 各回5名
持ち物: 筆記用具

既にNISAを活用中の方も、まだNISA口座をお持ちでない方も、NISA制度をどのように活用したらいいのか一緒に考えてみましょう。旧制度からの変更点を確認したい、そもそも投資信託とはどういう商品なのか、など様々な疑問にお答えします。

申込受付 **627-5611** 9:00~15:00 (土・日・祝日定休)

6 外壁塗装のトラブルを防ぐには 学

株式会社 あんしんりふおーむ
西小川 2-10-1

5/19(日) 10:30~11:30

会場: あんしんりふおーむ焼津ショールーム
講師: 貝沼 求 定員: 12名
持ち物: 筆記用具

外壁塗装でトラブルに合う方が増えています。被害にあわない方法をお伝えします。

申込受付 **0120-968-548** 9:00~17:00