

お店の人が教えてくれる!



6月10日申込み受付スタート!お申込は各店舗へ

からだや健康についての講座です。

美容、キレイを追求する講座です

飲食に関する講座です

つくったり、体験する講座です。

知識や知恵を学ぶ講座です。

7月 6日(木) 7月11日(火)

7月19日(水) 各10:00~11:30 対象: 刃物を使う為. 高校生以上の方 定員:3名 持ち物:なし

6月20日(火) 14:00~15:00

6月28日 (水) 10:00~11:00

7月 6日 (木) 10:00~11:00

対象: どなたでも 定員: 5名

材料費: なし、 講師: 松井 貴徳

持ち物:包丁(なるべく不要な包丁)

材料費: 1,000円/鉄筆·印材 講師:岡田 将之

お好きな一文字を自分で彫ってみよう。当店職人が優しく

豊水堂印舗 中津川市太田町3-7-1

100 均の砥石で

包丁を研いでみよう

100均で売られている砥石を使って、包丁を研いでみる

受付9:00~17:00 (定休日:日) **TEL.66-4129**

受付9:00~18:00(定休日:日) **TEL.65-3479**

健康・安心・終活の 秘める可能性



6月20日(火) 6月27日(火) 7月 4日(火)

各14:00~15:30 対象:どなたでも 定員:1~5名 持ち物:なし 材料費:なし 講師:前川 登・遠山 幸代

老後の生活と、必要となる資金を考え健康で安心な終活を 体験してみませんか?

(有)遠山電器 中津川市中一色町3-31 受付9:30~15:00 (定休日:土·日) TEL.66-3187

今日からあなたは眉美人!! 『の描き方教室』



7月 2日(日) 7月 3日(月) 7月 4日(火)

各10:00~12:00/14:00~16:00 対象:女性 定員:3名 材料費:なし 持ち物:なし 講師: 勝野 裕美子

眉の描き方でお顔の印象は変わります。あなたの眉の描き 方、損していませんか?好印象に見える眉を一緒にレッスン

ひかりや本店 中津川市太田町2-4-15 受付10:00~19:00 (定休日:水) TFL-66-1212

かんたんお子様前髪カット



6月22日 (木) 14:00~15:00 **6月28日 (水)** 10:00~11:00

対象:小さなお子様と関わりのある方 定員:4名 持ち物:ハサミ ||料費:なし 講師:篠原 直樹

ご自宅でカンタンにお子様の前髪を切れるテクニック、伝 授しちゃいます!

DOUX 中津川市太田町3-6-30 受付9:30~18:30 (定休日: 海週月·第一火) TEL.65-4739

プチトマトマイスターに



7月 7日(金) 14:00~15:00 7月14日(金) 14:00~15:00 7月21日 (金) 10:00~11:00

対象: 小学生 (中学年) 以上親子ペア 定員: 4組 持ち物: 筆記用具 材料費:なし 講師:佐々 豪治

トマトの知識を高め、色々なトマトの食べ比べを行って頂き

スマイル駒場店 中津川市駒場青木456-1 受付9:30~20:00 (年中無休) TEL.66-5115

家庭の主治医 お母さんの漢方講座



6月22日(木) 6月29日(木) 7月 6日(木)

各14:00~15:00 対象: 中学生以下のお子様を持つ主婦 定員: 3名 持ち物: 筆記用具 材料費:なし 講師:辻村 俊介

小さいお子様を持つ主婦の健康講座。お子様やご家族様 の健康管理と、初期対応について

(株) 计村薬局 中津川市太田町2-4-3 受付9:00~19:00 (定休日:日) TEL.65-2023

初めてのネイルケアレッスン



6月19日(月)10:00~11:30 6月23日 (金) 20:00~21:30 6月27日(火) 13:30~15:00

対象:大人のみ 定員:3名 材料費:500円 持ち物:なし

爪の基礎知識と自分で出来るケアについて。爪のやすり方 やセルフケアでの注意点など困った爪を何とかしたい方 へ。サロンならではのハンドスパ体験も。

爪工房 中津川市駒場1353-13 受付8:00~23:00 (不定休) TEL.090-8554-6840

お肉のひみつ とお教えします



6月22日 (木) 14:00~15:00 **6月27日 (火)** 15:00~16:00 7月 8日(土) 14:00~15:00 7月11日(火) 15:00~16:00 **7月13日 (木)** 14:00~15:00 対象: どなたでも 定員: 3名 持ち物: なし 材料費: なし 講師: 川口 佳男

お肉の美味しい食べ方 お肉を柔らかく食べる方法

スマイル駒場店 中津川市駒場青木456-1 受付9:30~20:00 (年中無休) TEL.66-5115

晴れの日に作ろう! 刺身盛り合わせ講座



6月16日(金) 16:30~18:00 6月18日(日)14:00~15:30 6月25日(日)14:00~15:30 **6月27日 (火)** 13:30~15:00 あれば刺身包丁

材料費:なし 講師:内木 稔幸

短冊のお刺身が大変身!プロの視点から美味しそうに見え るコツを教えます。※希望の方には一人一本限り包丁研ぎ サービスも実施致します。

スマイル駒場店 中津川市駒場青木456-1 受付9:30~20:00 (年中無休) TEL.66-5115

冷え性さんの ポカポカ温活講座



6月24日(土) 7月 1日(土) 7月 8日(土)

各14:00~15:00 対象: 20~40代の女性 定員: 3名 持ち物:筆記用具 材料費:200円/お灸灰代 講師: 辻村 俊介

冷え性・寒がりの方!話題の温灸器を使ってお手軽お灸 講座。これからのエアコン冷え対策に!

(株) 计村薬局 中津川市太田町2-4-3 受付9:00~19:00 (定休日:日) TEL.65-2023

巻き爪にならない為の 正しい爪の整え方



6月16日 (金) 13:30~15:00 7月 5日(水) 10:00~11:30 7月 5日 (水) 13:30~15:00

対象:女性のみ 定員:3名 持ち物:バスタオル1枚 材料費:1,500円 講師:中田 さおり

足の爪が痛くて困っているがどうしていいのか解らない。 巻き爪の正しい知識や爪の整え方の他、実際に表面に貼る だけの巻爪ケアを体験できます。

爪工房 中津川市駒場1353-13 受付8:00~23:00 (不定休) TEL.090-8554-6840

くまちゃんの



6月21日(水) 7月 4日(火) 各10:00~11:30

対象:女性 定員:10名 持ち物:エプロン 材料費:500円/材料費・飲物付き 講師: 菊地 真帆

子どもさんのおやつに、ティータイムのお供に、 かわいいくまちゃんのカップケーキはいかがですか?

まちなかステーションねこのて 中津川市新町2-29 受付9:00~16:00(定休日:土·日) TEL.65-5123

誰でもカンタン! フラワーアレンジメント教室



6月29日(木) 7月 7日(金) 7月21日(金)

各15:00~16:00 対象:どなたでも 定員:4名 持ち物:なし 材料書:なし 講師:加藤 みどり

とってもかわいいプードル付きフラワーアレンジメントの作

(有) 花やぎ 中津川市栄町2-3 受付9:00~17:00 (年中無休) TEL.65-2379

作ってみよう! コットンパールネックレス



6月20日(火) 6月22日(木)

各10:30~11:30 対象:女性 定員:4名 持ち物:なし 材料費:500円/材料費 講師:吉村 由美子

初心者でも簡単! コットン (綿) でできたコットンパールを 使って軽い着け心地の上品カジュアルなネックレスを作って みませんか?

時計・宝石・メガネの ヨシムラ 中津川市太田町3-5-33 受付10:00~18:00 (定休日:水) TEL.66-6226

女将が考えた! 超カンタン1分帯むすび



6月27日 (火) 19:00~21:00 7月 3日(月) 10:00~12:00 7月20日(木) 14:00~16:00

対象: 女性(中学生以上) 定員:5名・3組 持ち物:ゆかた 材料費:なし 講師:小栗 優子

今年は、ゆかたを1人で着てみましょう。 難しいと思っていたゆかた帯が、1分で結べます。

トータルきものファッション おぐり 中津川市新町8-10 受付10:00~19:00 (定休日:水) TEL.65-352

切り方で食感がこんなに違う! おいしいカット方法



6月27日(火) 7月11日(火) 各15:00~16:00

対象:どなたでも 定員:5名 持ち物:なし 講師:伊藤 泰利

肉の繊維を見てカットすると、かたいと言われがちのむね 切って食べて確認しよう。切り方だけで美味しくなる。

チキンハウス中津川店 中津川市新町5-20 受付10:00~23:00(定休日:水) TEL.65-4129

基本!裏技! iphone講座



6月16日(金) 7月 7日(金) 7月14日(金)

各14:00~15:00 対象: どなたでも 定員:5名 持ち物:iphone 材料費:なし 講師:武川治宏

だれでも簡単!基本から裏ワザまで、iphoneの使い方 を教えます! 便利なアプリの紹介やキレイな写直の撮り方

(有) たけかわ企画 中津川市本町2-4-22 受付9:00~18:00 (定休日:土·日) TEL.66-7567

手軽に始める写経

7月12日(水) 各14:00~15:00 対象: 高校生以上 定員: 5名 持ち物:汚れても良い服 材料費:300円/筆ペン・用紙 講師: 吉村 國昭

6月28日(水)

7月 2日(日)

写経を体験してみませんか? 宗教儀式としてとらえられがちですが、精神統一法として 注目を集めています。手軽に筆ペンで体験してみましょう。

ヒガシ 中津川市太田町2-4-1 受付10:00~18:00 (定休日:第2·4日曜日) TEL.66-8789

シワ無くスッキリ! 18 畳み上手はきもの上手



6月16日(金)10:00~11:30 6月20日(火) 14:00~15:30 6月24日(土) 19:00~20:30

持ち物:着物・帯・帯〆・帯あげ・腰紐 材料費:なし 講師:小栗 優子

着物・帯のたたみ方、上手な収納のポイントをお教えしま

トータルきものファッション おぐり 中津川市新町8-10 受付10:00~19:00 (定休日:水) TEL.65-352

ケータイ電話料金の下げ方。 格安 SIM とは…



6月21日 (水) 12:00~13:00 6月25日(日) 18:00~19:00 6月27日 (火) 14:00~15:00 7月 6日(木) 12:00~13:00

持ち物:ケータイ電話料金のわかるもの。 通信料の使用料、通話料金のわかるもの 材料費:なし 講師:伊藤 タクロウ 携帯料金が高くついて困る。毎月の支払を抑えたいけどど うしたらいいの?格安シムってよく聞くけどわからない。携 帯財テクを貧乏美容師が教えます。

対象:どなたでも 定員:なし

NICOLE 中津川市太田町2-1-16 2F

受付9:00~18:00 (定休日:月) TEL.66-2773

ルイ・ヴィトン講座

プロが教える



6月20日(火) 6月26日(月) 7月 2日(日)

各19:00~20:00 対象:どなたでも 定員:5名 持ち物:なし 材料書:なし 講師: 黒田 樹弘

なぜルイ・ヴィトンは人気があるのか?ヴィトンの魅力、知 られざる秘密をお教えします。

伊勢屋グローイングアップ 中津川市八幡町5-20 受付10:00~19:00 (定休日:6·16·26日) TEL.65-1783

中津川と日本酒 恵那山

いいとも 中津川市西宮町3-33



斉语 ミヨシ耳

という体験講座

6月17日(土) 14:00~15:30 6月17日(土) 16:00~17:30 6月23日(金) 18:00~19:30

対象:20才以上 定員:20名 持ち物:なし 材料費:なし 講師: 岩ケ谷 雄之

日本酒の醸造工程の説明と蔵の歴史。蔵の見学と全種類 の試飲。製造責任者が説明します。

はざま酒造(株) 中津川市本町4-1-51

受付9:00~17:00 (定休日:土·日) TEL.65-4106

家にあるギターの弦を 自分で交換しよう 6月19日(月) 14:00~15:00

6月28日 (水) 18:00~19:00 7月 9日(日) 14:00~15:00 対象:中学生以上 定員:5名 持ち物:家にあるギタ-材料費:500~1,000円 弦代実費・持ち込みも可

ご家庭にしまってあるギター又はたまに使ってるけど弦交 換したことがない、替え方がわからない方、自分で弦を替え

(有)ミュージックセンター **ダイソー楽器** 中津川市太田町2-2-32 受付9:30~19:30 (年中無休) **TEL.66-4105**

誰でもできる ブランド品の手入れと保管法



6月22日(木) 6月29日(木) 7月 3日(月)

各15:00~16:00 対象:どなたでも 定員:5名 持ち物: なし 材料費: なし 講師:鈴木 睦子

家庭でできる手入れの方法と劣化させない保管方法をお 教えします。

高級ブランドバッグ・時計・貴金属・シルバー製品など、

伊勢屋グローイングアップ 中津川市八幡町5-20 受付10:00~19:00 (定休日:6·16·26日) TEL.65-1783