

# 一般講座

# HAMAMATSU MACHIZEMI 16

申込方法に関しては6ページの「参加申込方法」でご確認ください!  
7月20日(金)～受付開始

### 57 季節の薬膳茶を作ろう

季節の変わり目に体調を調えて健康を保ちましょう。薬膳茶を作ってお持ち帰りいただきます。

開催日 8/23(水) 13:30~14:30 / 8/30(水) 13:30~14:30

定員 4名 ※開催日前日にご連絡いたします  
材料費 1000円(未就学児無料) 会場 自店1F 対象 大人  
持ち物 ペン 幼児同伴 可

トウルネラバーヂュ TEL.053-455-7100  
中区飯塚町628 Y3ビル 電話受付:12:00~19:00(月・火休)

### 58 大豆ワークショップ ~自家製水煮で豆サラダ KIDS

無農薬大豆を簡単な方法で水煮にしてオーガニック野菜と醤油ドレッシングで豆サラダを作りましょう。

開催日 9/15(土) 10:00~12:00 / 9/27(土) 10:00~12:00

定員 各7名(親子参加は2組まで)  
材料費 大人1,500円・子供500円 会場 自店(丸喜屋商店2F)  
対象 大人・親子 持ち物 エプロン・タオル 幼児同伴 可(要相談)

丸喜屋商店 TEL.053-452-1713  
中区有町314-21 電話受付:10:00~18:00(月2日回休)  
メール k-i-mura@muc.biglobe.ne.jp

### 59 塩麹と醤油麹で簡単・美味しいヘルシー!

塩麹と醤油麹を作り、試食をしながら様々なレシピを紹介することで、便利さや美味しさを学びます。

開催日 9/6(土) 10:00~11:30 / 9/14(土) 10:00~11:30

定員 各15名 材料費 1,500円  
会場 丸喜屋商店2階 ※有町314-21  
対象 大人  
持ち物 三角巾(バンダナ)、持ち帰り用袋 幼児同伴 可

加藤醤油 TEL.053-452-5609  
中区寺島町1125 電話受付:9:00~18:00(日・祝休)

### 60 漢方エイジングケア! 美顔体験と漢方茶試飲

年齢肌に悩む世代必見! 極上エステ体験しながら内側からも潤いチャージ。美容と健康の両方学べる講座です。

開催日 8/6(月)~11(水) 8/20(月)~25(土)  
18:00~20:00 / 15:00~17:00

定員 各日とも1名 ※申し込み後1週以内・全員に連絡  
材料費 2,500円 会場 自店  
対象 大人 持ち物 なし 幼児同伴 不可

漢方サロンれいんぼう(鈴木薬品) TEL.053-451-2257  
中区佐藤1丁目43-1 電話受付:9:30~19:30(不・休)  
メール ibonrichkun@yahoo.co.jp

### 61 骨盤ダイエット講座

ゆがんだ骨盤は瘦せにくい! 体のゆがみをチェック&骨盤調整体験。

開催日 8/7(火) 8/19(日)  
10:00~11:30 / 14:00~15:30  
18:00~19:30 / 19:00~20:30

定員 各2名または1組  
材料費 500円 会場 自店 対象 大人(女性限定)  
持ち物 動きやすい服装・タオル 幼児同伴 不可

椿カイロプラクティク TEL.053-451-2257  
中区飯塚町2-23 電話受付:9:30~19:30(不・休)  
メール tsubaki-chiro@almond.ocn.ne.jp

### 62 1分で完成!美人度UPのストール達人術

ちょっとしたコツでぐっとおしゃれに見える。ストール・スカーフのコツをマスターしましょう。

開催日 9/2(日) 10:30~12:00

定員 5名 材料費 なし  
会場 自店 対象 大人  
持ち物 薄手の長編みストール、お家に眠っている使いごなしのストール・スカーフ 幼児同伴 不可

Sun Marry TEL.053-458-7065  
中区有町317-4 電話受付:10:30~19:00(水・休)

### 63 眉のお悩み解決! 眉スタイリング講座

眉がうまく描けない、気づけば長年同じ眉の形、自分に似合う形を知りたい。眉のお悩み一緒に解決しましょう!

開催日 9/4(月) 9/7(木) 9/8(金) 9/10(土)  
11:00~12:00 / 14:00~15:00

定員 各1名 材料費 1,080円 会場 自店  
対象 大人 持ち物 なし 幼児同伴 不可

化粧品日和光 TEL.053-453-1886  
中区飯塚町503 電話受付:10:30~19:00(水・休)

### 64 誰もが楽しめるワクワクダーツ体験講座 NEW

初心者のためのダーツ講座です。初歩の初歩からやさしく教えます。

開催日 8/2(水) 8/23(水) 9/6(土) 9/20(土)  
16:00~17:00 / 16:30~17:30 / 16:30~17:30 / 16:30~17:30

定員 各4名または2組  
材料費 1名500円 会場 自店 対象 大人  
対象 大人・親子・子供 持ち物 なし 幼児同伴 可

Darts House B-DAMA TEL.090-6612-4174  
浜北区中条1558-1 電話受付:16:00~24:00(火・水・休)

### 65 美と健康講座 ~その場でサイズダウン~

身体の不具合はどうして起こるのかを知り、簡単な体操で骨盤周りをその場でサイズダウンしていきます。

開催日 8/3(金) 8/8(土) 8/13(月) 8/29(日)  
19:00~20:30 / 19:00~20:30 / 14:00~15:30 / 10:00~11:30

定員 各4名 材料費 200円 会場 自店 対象 大人  
持ち物 筆記用具・動きやすい服装 幼児同伴 可

しらゆり整骨院 TEL.053-482-7018  
中区佐藤4-37-23 電話受付:9:00~18:00(土・日・祝休)

### 66 良いかみ合わせは健康美人の近道! NEW

身体の不調や顔の歪みは、かみ合わせが大きく関わっているかも!? 不思議な体験してみませんか?

開催日 8/8(土) 8/11(水) 8/15(日) 8/18(水)  
14:00~15:00 / 14:00~15:00 / 14:00~15:00 / 14:00~15:00

定員 各1名または1組  
※開催日の3日前までに受講者をあて全員に連絡 材料費 なし 会場 自店  
対象 大人 持ち物 なし 幼児同伴 可

G&Oデンタルクリニック TEL.053-455-1550  
中区砂山町350-1 電話受付:9:30~17:30(水・日・祝休) 夜間AMのみ  
大迫ビル2F メール kamiawase@indigo.plala.or.jp

### 67 誰もが楽しめるワクワクビリヤード体験講座

初心者のためのビリヤード講座です。フォームからおもしろゲームまで、ビリヤードの楽しさ伝授します。

開催日 8/9(土) 8/30(土) 9/13(土) 9/27(土)  
15:30~17:00 / 15:30~17:00 / 15:30~17:00 / 15:30~17:00

定員 各4名または2組 材料費 1名500円 会場 自店  
対象 大人・親子・8歳以上のお子様 持ち物 なし 幼児同伴 可

ビリヤード&ダーツB-DAMA TEL.090-6612-4174  
浜北区中条1512 電話受付:16:00~24:00(火・水・休)

### 68 真夏の夜の快眠講座 ぐっすり眠るコツ NEW

寝れがとれない、寝つきが悪い、寝た気がしない、目覚めの良い朝を向かえるための睡眠講座です。

開催日 8/26(日) 9/16(日)  
19:00~20:30 / 19:00~20:30

定員 各3組 材料費 なし 会場 自店 対象 大人  
持ち物 なし 幼児同伴 不可

はまぎた施術院 小池店 TEL.090-5863-8832  
東区小池町116-2 電話受付:10:00~19:00(施術中は折り返し)

### 69 足から健康に! 若石あしもみ体験講座

足とふくらはぎがスッキリ! 気持ちよくデスクワークしませんか?

開催日 8/29(水)~9/3(日) 9/5(火)~9/10(日)  
11:00~12:00

定員 各1名 ※開催日の7日前までに受講者をあて全員に連絡 材料費 500円 会場 自店  
対象 大人(女性、初めての方) 持ち物 なし 幼児同伴 不可

若石足療あしもみやさん TEL.053-455-1550  
中区須家2-10-23 電話受付:10:00~19:00(不・休)  
メール hamamatsu.ashimomiyasan@gmail.com

### 70 森林浴とアロマクラフトの健康講座

森を活用して自分自身をセルフケアする講座です。森の中を歩きながら、はちみつ化粧水を作ります。

開催日 9/9(日) 9/24(日)  
10:00~12:00 / 10:00~12:00

定員 各6名 ※受講者も含めた全員に連絡 材料費 1,000円 会場 県立森林公園バードピア浜北 対象 大人  
持ち物 脱ぎ着出来る長袖、長ズボン、帽子、水筒、数枚、筆記用具 幼児同伴 可

和アロマ&ハーブ心花 TEL.090-7317-1535  
浜北区内野2673 電話受付:10:00~(不・休)  
メール konoha22@na.commufa.jp

### まちゼミ受講・お申し込みについての注意事項

- ※定員になり次第締め切らせていただきます。
- ※講座内容により、受講対象者が限定されている講座もありますのでご注意ください。
- ※各講座ともに、申込の際に「持ち物」欄をご確認ください。
- ※申込初日は電話回線の混雑が予想されます。ご了承ください。
- ※内容によっては材料費のかかるものもあります。
- ※材料費は原則として講座当日に会場にて頂戴いたします。(つり銭が無いようにご用意ください)
- ※直前のキャンセルに関しては材料費を頂戴する場合があります。

# まちゼミ講座カレンダー

7月	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	22 15 17 26 33 47 29	23 1 26 29 33 30	24 18 26 33 31	25	26	27	28 15 16 26 28 33 46

8月	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1 2 15 19 30 34 35	2 2 3 16 34 46 64	3 3 15 17 20 34 65	4 28 34 36 64
	5 18 26 34	6 34 46 60	7 17 23 48 60 61	8 4 16 28 30 31 60 65 66	9 3 18 24 60 67	10 3 5 6 48 49 60	11 5 7 8 22 26 31 60 66
	12 17 47	13 32 65	14 18	15	16 3 10	17 3 5 23	18 5 9 20 22 66
	19 8 11 27 50 61	20 4 21 28 60	21 16 38 60	22 7 20 21 34 45 38 39 52 60	23 3 22 30 34 46 53 57 60 64	24 2 3 21 34 60	25 1 12 13 34 38 48 54 60
	26 9 34 47 50 54 68	27 4 21 34 46 54	28	29 65 69	30 3 25 67 69	31 2 3 69	

9月	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
							1 2 27 52 69
	2 32 50 62 69	3 69	4 41 63	5 35 39 42 55 69	6 43 59 64 69	7 49 63 69	8 15 22 25 44 55 63 69
	9 8 18 47 69 70	10 40 63 69	11 30	12	13 15 67	14 59	15 8 13 37 42 46 58
	16 56 68	17 17 42	18 30	19 45	20 43 64	21 51	22 13 14
	23 11 14 56	24 70	25	26 35	27 58 67	28 51	29
	30						

### 参加申し込み方法

店舗により申込方法が異なりますので、必ず店舗の申し込み方法のアイコンをご確認の上、お申込みください。

#### 電話申込み 対応のアイコン

①チラシ記載の電話番号にお電話ください。(お間違いの無いようご注意ください。)

②「まちゼミの申込です」とおっしゃってください。

③あとは、店員さんの質問内容にお答えください。

④質問事項・連絡事項がありましたら、その場でお尋ねください。

#### メール申込み 対応のアイコン

①メールの件名に必ず「まちゼミの申し込み」と記入してください。(件名が無題の場合は迷惑メールに分類されてしまう場合がありますので、必ずまちゼミの申し込みである旨をご記入ください。)

②本文欄に申込講座名・お名前・電話番号・住所をご記入ください。

③そのほか質問事項・連絡事項がありましたら、記入してください。

④上記を記入してあるか再度ご確認の上、送信してください。

※7月20日(金)から受付開始となりますが、店舗によって受付時間が異なります。また、休業日の場合もありますのでご了承ください。

#### 注意事項

申込受付開始日のお電話は大変混み合いますのでご了承ください。なお、申込受付開始日のメールでのお申込は、電話受付開始時間からとさせていただきます。電話受付開始時間が記載されていない講座(メール受付のみ)の講座は、午前8時からのお申込とさせていただきます。

#### 【記入例】

宛先: ○○××@△△.com  
件名: まちゼミの申し込み  
まちゼミ申し込み。  
講座名: ○○講座  
お名前: ×××××  
電話番号: 090-0000-0000  
住所: 浜松市中区千歳町91-1  
連絡事項: 連絡は電話でお願いします。

※メールアドレスを記入する際は、お間違いの無いようご注意ください。  
※確実に連絡を取る為に、応募の際には必ず先アドレスの「受信許可」設定を行って下さい。