



得する街のゼミナール

受講者
募集

第4回 土浦まちゼミ

全65講座



写真撮影：(株)大久保写真館

開催
期間

2019年6月17日(月)～8月9日(金)

受付
開始

6/10(月)よりお申し込みは各店へ!

大好評
キッズ
まちゼミ!



「まちゼミの申し込みです」とお電話ください。

●定員になり次第締め切らせていただきます。●お申し込みは各店の受付時間内をお願いします。●受講対象者が限定されている講座があります。ご注意ください。●お申し込みの際に持ち物や注意事項(材料費等)をご確認ください。●材料費は原則、講座当日、会場にて徴収いたします。●安心して受講していただく為に、お店からの販売・勧誘はありません。●小学生以下は保護者同伴でのご参加をお願いします。

安心して受講していただくために、お店からの
販売行為はありません

受講料
無料

※講座によって材料費がかかるものがあります



Facebook
も見てね!

各講座の色に注目!
6種類に分かれています。

まなぶ 健康 つくる たべる きれい キッズ



土浦まちゼミ

■主催 土浦まちゼミ実行委員会

協力：土浦商工会議所・NPO法人まちづくり活性化土浦
後援：土浦市・土浦市教育委員会

『土浦まちゼミ』って何?

得する街のゼミナールを略して『まちゼミ』です。土浦市内の商店街のお店などが講師となり、プロならではの専門的な知識や情報、コツを無料で受講者の皆さんにお伝えする、少人数の講座です。



まちゼミ講座カレンダー

まなぶ 健康 つくる たべる きれい キッズ

講座の色にご注目！自分の都合のつく日に開催される講座をチェック！

6/9 (日)	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)
	受付開始					
16	6/17	18	19	20	21	22
	5 6 31 54	5 6 15 20 29 52	9 11 12 25 26 33 37 42 43 47 52 56	1 8 13 17 29 39 50 54	14 18 36 41 49	12 14 28 34 36 44 45 47 55 57 60 61 63
23	24	25	26	27	28	29
1 8 23 31 49 60	30	16 29	11 37 38 40 42 46 47 56	1 8 25 33 51 55		11 16 17 21 29 34 44 48 53 63
30	7/1	2	3	4	5	6
1 8 10 12 38 40 48 50 53	3 10 54	3 30 43 55	3 13 17 31 37 38 46	1 2 3 15 51	3 12 14 20 50	3 9 12 14 21 22 24 33 39 40 60 62 64
7	8	9	10	11	12	13
3 11 22 27 35 46 61	3 50	3 25 29 54	3 16 30 32 37 42 46 52	3 8 26 40 41 47 50 52	3 7 13 23 29 52	3 19 27 47 56 61
14	15	16	17	18	19	20
3 8 19 35 38			4 9 13 20 25 28 37 38 54	4 30 33 47 51	2 51	31 47
21	22	23	24	25	26	27
12 23 28 46 51		15 59	27 32 37 46 56 59 64	54 60	65	39 53
28	29	30	31	8/1	2	3
53 58	54	60	32 37 61	52	52 60	2 24 58
4	5	6	7	8	8/9	10
7 38 46 49 53	61	49	31 37 38 46 54 56 63	65		

講座は6種類に分かれています。

まなぶ 健康 つくる たべる きれい キッズ

4

お子様の写真を撮ろう！

お子様の写真を上手に撮りましょう。運動会・発表会・授業参観…プロの技を教えます！一緒に学んでみませんか？

7/17 水・7/18 木

13:00~14:00



会場 株大久保写真館 桜町本店
持ち物 カメラ・スマホなど ご自分が撮影した写真（データ）
定員 1講座あたり3名
講師 佐藤 明

株大久保写真館 桜町本店

受付 | 9:00 ~ 18:00

☎ 029-821-0993

火曜日
土浦市桜町 4-1-16

5

女性にやさしく変わった相続のおはなし

昨年の民法改正によって特に女性にやさしく変わった相続のルールをお知らせするほか、実際に相続が発生した場合にまずやるべきことなどをわかりやすくお伝えします。

6/17 月・6/18 火

11:00~12:00



会場 土浦商工会議所 会議室
対象 主に女性に有利な内容を予定しておりますが、どなたでも参加OK。
持ち物 筆記用具
定員 1講座あたり5名
講師 高谷 真一

行政書士 高谷真一事務所

受付 | 10:00 ~ 17:00

☎ 090-8489-1942

事務所に不在の場合があるのをごちに
土曜日 / 日曜日 / 祝日
土浦市小松ヶ丘町3番15号

6

自宅で作れる遺言の書き方入門

自宅で作れる簡単な遺言の作り方を行政書士がわかりやすくお伝えします。大切な方に想いが伝わるラストメッセージと一緒に考えてみませんか？

6/17 月・6/18 火

13:00~14:30



会場 土浦商工会議所 会議室
対象 どなたでも参加OK。
持ち物 筆記用具
定員 1講座あたり5名
講師 高谷 真一

行政書士 高谷真一事務所

受付 | 10:00 ~ 17:00

☎ 090-8489-1942

事務所に不在の場合があるのをごちに
土曜日 / 日曜日 / 祝日
土浦市小松ヶ丘町3番15号

10

十二単のはなし 平安時代にタイムスリップ

1000年昔の民族衣装「十二単」平安時代の女性達がどんな暮らし方どんな着方をしていたのか詳しく教えます。興味のある方は、是非ご参加下さい。楽しく学べる講座です。

6/30 日・7/1 月

14:00~15:00



会場 すがた美容室
対象 どなたでも
定員 1講座あたり5名
講師 木村 恵子

すがた美容室

受付 | 9:00 ~ 18:00

☎ 029-821-1607

毎週火曜日/第一・第三水曜日
土浦市桜町 1-6-15

11

教えて！「お金の終活って何ですか？」

あなたは相続税のかかる人？かからない人？かからない人ほど相続対策でおさえおくべきポイントや今どきの「お金の終活」事情について事例をもとに解説します。

6/19 水・6/26 水・6/29 土・7/7 日

10:30~12:00

その他日時は要相談で受け付けます。



会場 (有)ファミリーライフクラモチ
対象 どなたでも
定員 1講座あたり6名
講師 大森 健一
ファイナンシャルプランナー

(有)ファミリーライフクラモチ

受付 | 9:00 ~ 18:00

☎ 0120-123-065

土曜日 / 日曜日 / 祝日
土浦市永国 997-1

12

プロが教える！ 共働き夫婦の為にライフプラン講座

夫婦共働きだからこそ知ってほしいリスク。知っておく事で叶えられる未来の夢。ライフプランからいろんな事を知る事が出来ます。どんなものか体験してみませんか？

6/19 水・7/5 金

18:30~20:00

6/22 土・7/6 土

13:30~15:00

6/30 日・7/21 日

10:00~11:30

その他日時やご夫婦だけで聞きたい方は要相談で受け付けます。



会場 (有)ファミリーライフクラモチ
対象 どなたでも
定員 1講座あたり3名または3組
講師 柴田 隆治
ファイナンシャルプランナー

(有)ファミリーライフクラモチ

受付 | 9:00 ~ 18:00

☎ 0120-123-065

土曜日 / 日曜日 / 祝日
土浦市永国 997-1

16

意外と簡単！包丁研ぎ PART3

毎日使う包丁。でも、手入れまでは…。砥石選びから包丁選びまで。体験しチャレンジすれば、料理のウデも上がるかも？

6/25 火・7/10 水

18:00~19:30

6/29 土

16:00~17:30



会場 株小野工務店
対象 15歳以上、男女問わず
持ち物 普段使っている包丁（1本）
（セラミックは不可）、タオル
定員 1講座あたり4名
講師 小野 智孝・橋本 珠美

株小野工務店

受付 | 9:00 ~ 18:00

☎ 029-826-3027

日曜日 / 祝日
土浦市城北町 6-19

17

女性建築士と考える DIY&リノベーション

リノベーションに興味のある方、DIYをやってみたい方、女性建築士がアドバイスします。

6/20 木・7/3 水

18:00~19:30

6/29 土

13:30~15:00



会場 株小野工務店
対象 18歳以上
持ち物 住まいの間取りが分かる物（図面やメモ書き）、筆記用具
定員 1講座あたり4名または3組
講師 橋本 珠美

株小野工務店

受付 | 9:00 ~ 18:00

☎ 029-826-3027

日曜日 / 祝日
土浦市城北町 6-19

18

ぶらり、キラちゃんバスの旅！

キラちゃんバスに乗ってお出かけしませんか？バスを活用して、土浦の歴史あるお寺巡り（ミニ版）と一緒に楽しみましょう。

6/21 金

13:00~16:30



会場 土浦駅西口バス停集合
持ち物 動きやすい服装でご参加下さい。
教材費 300円 [バス乗車券・ご朱印代]
定員 1講座あたり10名
講師 観光ボランティアガイド

NPO法人まちづくり活性化土浦

受付 | 9:00 ~ 17:00

☎ 029-826-1771

土曜日 / 日曜日 / 祝日
土浦市中央 2-2-16

22

中学制服なんでも相談会

自宅でも出来る洗濯の仕方や、簡単に出来るお直しの方法など学生服に関する事を、実際の学生服を見たりざわたりしながらお話してみませんか？

7/6 土・7/7 日

10:00~18:00

※1回の所用時間約1時間20分



会場 株大徳
対象 小学生とご家族
定員 1講座あたり若干名
講師 尾形・細沼・長谷川・宮川

株大徳

受付 | 10:00 ~ 18:00

☎ 029-822-0013

水曜日
土浦市中央 1-1-22

23

ヘアスタイルお悩み相談会

髪質等でどんなスタイルができるのかや似合うのか等プロの視点から提案致します。またセットのコツやカツラ増毛のご相談もお受けします。

6/23 日・7/21 日

14:00~15:00

7/12 金

12:00~13:00



会場 sora
対象 ヘアスタイルに悩む男性
持ち物 普段お使いの整髪料 かつら手ぶらでも大丈夫
定員 1講座あたり1名または1組
講師 齋藤 真也

sora

受付 | 10:00 ~ 19:00

☎ 029-846-5760

月曜日及び不定休有
土浦市中央 2-2-11

24

良い家って何？ 材木店が考える住みやすい家

木造・鉄骨・コンクリート。様々な建物があり、それぞれに良い所・欠点があります。より良い家とは何か？材木店の視点でお教えします。

7/6 土・8/3 土

①10:00~11:00

②14:00~15:00



会場 株斉田材木店
定員 1講座あたり5名または5組
講師 齊田 克史

株斉田材木店

受付 | 9:00 ~ 17:00

☎ 029-821-1657

日曜日 / 第1・3土曜日
土浦市高津 1-3-2

1 不動産相続の相談窓口開催します (個別相談も受付中です。)

地域の不動産をよく知る「不動産相続アドバイザー」が、不動産の相続についての基礎知識や準備しておくべきことを実際の事例を交えながら分かりやすくお伝えします。

6/20(木)・6/23(日)・6/27(木)・6/30(日)・7/4(木) 13:30~15:00
+
個別相談会(要予約)



会 場 ㈱アイアール
対 象 ご実家や古アパート、古貨家や貸地など相続不動産にお悩みの方
持ち物 筆記用具
定 員 1 講座あたり 5 名または 2 組
講 師 酒井 恒雄

(株)アイアール 受付 | 10:00 ~ 17:00
☎ 029-879-5683
水曜日 / 日曜日
土浦市文京町 4-8 コーエビル 203

2 「これからの家づくりを学ぶ2」 inまちゼミ

新築・リフォームでお悩みの方に向けて、3人の経験豊富な一級建築士が、問題解決のお手伝いを致します。(断熱や耐震に関するお悩みも!)

7/4(木)・7/19(金) 10:00~11:30
8/3(土) 13:30~15:00



会 場 ㈱エダカワ (ATホーム内)
対 象 年齢性別不問
持ち物 筆記用具
定 員 1 講座あたり 3 名または 3 組
講 師 武石祐一・矢口博幸・枝川良昌

(株)エダカワ (ATホーム内) 受付 | 9:00 ~ 17:00
☎ 029-835-3620
水曜日 / 日曜日
土浦市田中 2-15-28

3 地元工務店に聞く 「住宅のなんでも相談会」

地元を中心に活動している工務店の皆さんによる、どんな事でも、どんな小さな事でも、真摯にお応えする相談会・勉強会です。
(1講座×1時間程度)
予約不要 **7/1(日)・7/6(土)・7/13(土)** 10:00~17:00
和室会場
9:00~18:00
2Fバリエーション展示会場
予約要 **7/2(火)・7/5(金)・7/7(日)・7/12(金)・7/14(日)**



会 場 土浦まじかど蔵「大徳」2F 土浦市中央 1-3-16
対 象 年齢性別不問
定 員 1 講座あたり 2 名または 2 組
講 師 伊東肇・枝川良昌・小野智孝・櫻村忠・高橋光子・武石祐一・橋本珠美・矢口博幸・李相鉄・和田知子

木のこの会(地元の工務店の会) 受付 | 9:00 ~ 17:00
☎ 029-835-3620
水曜日 / 日曜日
土浦市田中 2-15-28

7 ゆかたの簡単な着付講習会

ゆかたの着付は、思いのほか簡単!今年の夏はゆかたの着付に挑戦しましょう!ひとりで見ると、ゆかたで出かけることが楽しくなります。夏のイベントは、ゆかたでネ!!

7/12(金)・8/4(日) 13:30~15:00
いずれも13:15-受付開始



会 場 坂本屋『夢の蔵』
対 象 中学生以上(女性)
持ち物 ①ゆかた②半巾帯③ゆかた下又はキャミソール④腰紐3本⑤帯板⑥伊達メ⑦タオル2枚⑧下駄⑨コーリンベルト
定 員 1 講座あたり 5 名 ※詳細は、お問い合わせ下さい。
講 師 飯塚 美奈子 他

坂本屋『夢の蔵』 受付 | 10:00 ~ 19:00
☎ 029-841-0007
毎週水曜日 / 木曜日
土浦市荒川沖西 2-12-3

8 相続した不動産、 遊休地・空家の有効利用について

相続した空家・空地、遊休地の処分など不動産のお困り事相談会を行います。現在進行中の相続トラブルなどもご相談下さい。お気軽にご参加して下さい。

6/20(木)・6/23(日)・6/27(木)・6/30(日)・7/11(木)・7/14(日) 10:00~12:00



会 場 ㈱三栄商事
定 員 1 講座あたり 4 名または 2 組
講 師 山田 哲也

(株)三栄商事 受付 | 9:00 ~ 18:00
☎ 029-822-3336
水曜日
土浦市桜町 4-2-3

9 コーヒー片手に古地図で散歩。 この世界の片隅にタイムスリップ。

喫茶店の使い方一提案。左手にコーヒー、右手に古地図。のんびり土浦をお散歩しましょう。海軍士官の家族が暮らした古民家をスタート。お天気によっては店内で空想散歩。

6/19(水) 7/6(土) 7/17(水) 15:00~16:00
18:00~19:00
10:00~11:00



会 場 城藤茶店
定 員 1 講座あたり 5 名
講 師 工藤 祐治

城藤茶店 受付 | 8:00 ~ 18:00
☎ 029-895-0283
水曜日
土浦市中央 2-15-8

13 ママFPと考える、 未来年表づくりとお金の貯め方講座

子どもが小さいうちにしっかり考えておきたいお金のこと。未来年表を作成し、教育資金の賢い貯め方をお伝えします。

6/20(木)・7/3(水)・7/12(金)・7/17(水) 10:00~11:30
その他日時は要相談で受け付けます。



会 場 (有)ファミリーライフクラモチ
対 象 子育て中のママ
定 員 1 講座あたり 5 名
講 師 野田 敬子
ファイナンシャルプランナー

(有)ファミリーライフクラモチ 受付 | 9:00 ~ 18:00
☎ 0120-123-065
土曜日 / 日曜日 / 祝日
土浦市永国 997-1

14 ちょっと待った!保険見直し前に 知っておくべき4つの事 初級編

実は生命保険で備えられる保障は4つだけ。あなたに必要な保険選びのポイントをお教えします。

6/21(金)・6/22(土)・7/5(金)・7/6(土) 10:30~11:30
その他日時は要相談で受け付けます。



会 場 (有)ファミリーライフクラモチ
対 象 どなたでも
定 員 1 講座あたり 5 名
講 師 榎戸 勇太

(有)ファミリーライフクラモチ 受付 | 9:00 ~ 18:00
☎ 0120-123-065
土曜日 / 日曜日 / 祝日
土浦市永国 997-1

15 お坊さんと気軽にラグビー談議

今年は日本でラグビーワールドカップが開催されます。ラグビーの面白さ・楽しさをお伝えします。

6/18(火)・7/23(火) 7/4(木) 14:00~16:00
19:00~21:00



会 場 真言宗豊山派瀧泉寺
対 象 ラグビーに興味のある方、無い方、子供さんも
持ち物 筆記用具
定 員 1 講座あたり 10 名
講 師 斉藤 純英

真言宗豊山派瀧泉寺 受付 | 9:00 ~ 20:00
☎ 090-3088-8945
なし
土浦市中央 2-11-12

19 男のゆかたの着付け教室

ゆかたはもちろん、祭り祇天の帯結びにも使えます。

7/13(土)・7/14(日) 15:00~16:30



会 場 ㈱前野呉服店
対 象 どなたでも(カップルでもOK)
持ち物 ゆかた、角帯、腰紐1本(もしくはウエストベルト)
定 員 1 講座あたり 5 名または 3 組
講 師 前野 有里

(株)前野呉服店 受付 | 10:00 ~ 18:00
☎ 029-821-0452
水曜日
土浦市中央 2-8-2

20 これからのライフプランと 働き方を考える女性の為のマネー講座

子育てが一段落し職場復帰をお考えの方はもちろん、育児と仕事を両立したい女性の為の講座。PCを使ってライフプラン、マネープランを学びましょう。

6/18(火)・7/5(金) 7/17(水) 13:30~15:00
10:30~12:00



会 場 アクサ生命保険株土浦営業所
対 象 30代~50代女性
持ち物 筆記用具
定 員 1 講座あたり 5 名
講 師 吉田 典子・山田 雅子

アクサ生命保険株土浦営業所 受付 | 9:30 ~ 17:00
☎ 029-822-3972
土曜日 / 日曜日 / 祝日
土浦市真鍋 1-16-11 延増第三ビル 2F

21 ハンコの手彫りは「テコの原理」 ちょっとと即刻してみませんか!

印章の商品価値を決める「材料」や「彫り」など、印章の大切なことについて一級印章彫刻技師がお伝えします。ちょっとした印章彫刻体験とともに。

6/29(土)・7/6(土) 13:00~14:00



会 場 (有)波山堂鈴木印舗
対 象 どなたでも
定 員 1 講座あたり 6 名
講 師 鈴木 昇

(有)波山堂鈴木印舗 受付 | 9:00 ~ 17:00
☎ 029-821-5777
日曜日
土浦市中央1丁目 14-1

25 転ばぬ先の身近な弁護士活術 ~離婚・相続編~

「離婚」と「相続」をテーマに、困ったときに備え、弁護士の使い方をお話しします。「離婚」や「相続」について知っておきたい方、どうぞお気軽にご参加ください。

6/19(水)・7/9(火) 6/27(木)・7/17(水) 10:00~11:00
14:00~15:00



会 場 ひたちのフロンティア法律事務所
対 象 どなたでもお越しください
定 員 1 講座あたり 4 名
講 師 弁護士 竹若 栄吾郎・弁護士 介川 康史

ひたちのフロンティア法律事務所 受付 | 9:00 ~ 17:00
☎ 029-825-1228
土曜日 / 日曜日 / 祝日
土浦市文京町 1-9 吉原ビル2階

26 あなたの保険大丈夫ですか? 保険見直し講座

不安なままの保険、放置していませんか? 保険を見直す際のチェックポイントや、最新の保険情報をわかりやすくお教えいたします。

6/19(水)・7/11(木) 10:00~11:30



会 場 ㈱筑波銀行本店営業部
対 象 ご自身の加入中の保険証券
定 員 1 講座あたり 3 名
講 師 井内 剛・田林 勉

(株)筑波銀行 本店営業部 受付 | 9:00 ~ 17:00
☎ 029-821-8111
土曜日 / 日曜日 / 祝日
土浦市中央2丁目 11 番7号

27 自分でできる外壁の自己診断講座

外壁の塗り替えをお考えの方へ、自己診断のチェックポイントや、住まいの悩みの解決策を説明します。 #外壁#屋根#塗装#雨漏り

7/7(日)・7/13(土)・7/24(水) 14:00~16:00



会 場 ㈱コバヤシ建築 セミナールーム co.ba.co
対 象 マイホームをお持ちの方、アパートのオーナー様
定 員 1 講座あたり 6 名
講 師 戸建住宅劣化診断士・雨漏り診断士 小林 健一

(株)コバヤシ建築 受付 | 10:00 ~ 15:00
☎ 029-842-6417
日曜日 / 祝日
土浦市乙戸南 2-8-26

30

はじめてのお灸

私がお灸に出会ったのは高齢出産後の疲労困憊の時でした。ふんわり温かなお灸を重ね徐々に回復しました。この機会に体験を！

6/24 月・7/10 水

10:00-12:00

7/2 火・7/18 木

13:30-15:30



会 場 鍼灸 小さな森の泉
対 象 女性
持ち物 肘から指先、膝から足先が出やすい服装でおいで下さい。
定 員 1 講座あたり 3 ～ 4 名または 2 組
講 師 鍼灸師 薬剤師 酒井 眞理子

鍼灸 小さな森の泉

☎ 090-7328-1612

施術中は電話に出られません。折り返しお電話します。
受付 | 10:00 ～ 18:30
☎ 日曜日 / 月曜日 / 祝日
🏠 土浦市中央 1-7-9

31

あなたのDNA気質を知って、自分をもっと活かしませんか。

遺伝子には進化の過程で学んだ行動パターン情報が刻まれています。期待できない事を自分に期待して悩むより、期待できることを活かし、ラクに生きるヒントを学びます。

6/17 月・6/23 日・

10:00-12:00

7/3 水・7/20 土・8/7 水



会 場 鍼灸 小さな森の泉
対 象 18 歳以上
持ち物 筆記用具
定 員 1 講座あたり 3 名
講 師 酒井 隆

鍼灸 小さな森の泉

☎ 090-8852-8929

受付 | 10:00 ～ 18:30

☎ 日曜日 / 月曜日 / 祝日

🏠 土浦市中央 1-7-9

32

あなたの頭皮は何色?東洋医学から学ぶ『白髪・抜け毛予防法』

白髪や抜け毛の多い場所は体の不調のサインかも? 東洋医学の気血水の話や頭寒足熱・季節の生活養生など体の中から変える講座です。タオル1本で出来る美容法もございます。

7/10 水・7/24 水・7/31 水

14:30-15:45



会 場 すがた美容室
定 員 1 講座あたり 3 名
講 師 木村 拓也
(頭皮改善アドバイザー)

すがた美容室

☎ 029-821-1607

受付 | 9:00 ～ 18:00

☎ 火曜日 / 第 1・3 水曜日

🏠 土浦市桜町 1-6-15

36

健康は長生きへの秘訣！
自宅で出来るやさしい「健康体操」

整体師と一緒に「健康体操」をしてみましょう。歳と共に硬くなる身体に椅子を使用した簡単体操で体力作りや免疫力アップにお役立て下さいませ。

6/21 金・6/22 土

①10:30-12:00

②13:30-15:00



会 場 株コバヤシ建築 セミナールーム co.ba.co
対 象 大人
持ち物 動きやすい服装(必要な方は着替え)、タオル、飲み物、上履き又は裸足
定 員 1 講座あたり 6 名
講 師 整体師 小林 富士子
健康住宅事業部 小林 寿子

株コバヤシ建築

☎ 029-842-6417

受付 | 10:00 ～ 15:00

☎ 日曜日 / 祝日

🏠 土浦市乙戸南 2-8-26

37

美しさと健康は骨盤から！

骨盤のゆがみの見つけ方をお教えます。子どもの成長にも正しい姿勢は重要です。チェックポイントを知って家族で健康になりましょう。夏休みはお子さんと一緒にどうぞ！

A 6/19 水・6/26 水・7/3 水・7/10 水・7/17 水

①10:00-12:00

B 7/24 水・7/31 水・8/7 水

②13:30-15:00



会 場 カイロプラクティックサロン Chocotto
対 象 A 女性 B 子どもと保護者
持ち物 タオル、運動しやすい服装
定 員 1 講座あたり 5 名または 2 組
講 師 渡辺 陽子・篠田 清美

カイロプラクティックサロン chocotto

☎ 090-8877-5149

受付 | 10:00 ～ 18:00

☎ 月曜日

🏠 土浦市乙戸南 1-8-3

38

バスタオル1枚で肩コリも腰痛も解消♪

あなたのコリや痛みのタイプを調べて「おうちで、タオルだけで」解消できる方法をお伝えします！

6/26 水・6/30 日・7/3 水・7/14 日・
7/17 水・8/4 日・8/7 水

13:00-14:30



会 場 つばい接骨院
対 象 肩コリ・腰痛でお悩みの方
持ち物 大きめのバスタオル 1 枚
定 員 1 講座あたり 3 名
講 師 坪井 智彦

つばい接骨院

☎ 029-827-3182

受付 | 9:00 ～ 20:00

☎ 日曜日 / 祝日

🏠 土浦市小岩田西 1-1-1

42

ワインと料理の相性
～ペアリング～を学ぼう

ご家庭でも楽しめるペアリング術について、基本的なポイントを実際にワインと美味しいおつまみを楽しんで頂きながらお話していきます。ワイン初心者の方大歓迎です!!

6/19 水・6/26 水・7/10 水

18:30-19:30



会 場 Hisa 旬菜とワイン
対 象 20 歳以上
材料費 1,000 円 [ワイン代・料理材料費]
定 員 1 講座あたり 6 名
講 師 横瀬 雄一・横瀬 操

Hisa 旬菜とワイン

☎ 029-823-8338

受付 | 10:30 ～ 20:00

☎ 月曜日

🏠 土浦市真鍋新町 16-13

43

意外?和食にも合う本格中国茶体験

中国茶を茶葉のランチで体験してみましょう。
代表的な茶葉を3種類用意しました。

6/19 水・7/2 火

12:00-13:30



会 場 茶作
教材費 500 円 [中国茶・おべんとう代]
定 員 1 講座あたり 10 名
講 師 嶋田 玲子

茶作

☎ 029-831-7472

受付 | 9:30 ～ 16:00

☎ 日曜日の夜

🏠 土浦市神立中央 1-11-18

44

家庭でできる
おいしいうなぎのたべかた講座

蒲焼とはちがう煮うなぎという方法で作ったうなぎ半尾を食べていただき、その作り方などを説明いたします。

6/22 土・6/29 土

17:00-18:00



会 場 箕輪名産店
対 象 どなたでも
教材費 1,000 円 [うなぎ半尾]
定 員 1 講座あたり 6 名
講 師 箕輪 好夫

箕輪名産店

☎ 029-821-0329

受付 | 10:00 ～ 18:00

☎ 水曜日

🏠 土浦市大和町 7-22

48

振袖体験&きものマナー講座

ヘアー・メイクをして振袖を体験してみませんか?
また実際に着てマナーお教えます。

6/29 土・6/30 日

10:00-18:00

※1回の所用時間約1時間20分



会 場 株大徳
対 象 13 歳 ～ 30 歳女性
定 員 1 講座あたり若干名
講 師 高野・栗原・宮川

株大徳

☎ 029-826-0081

受付 | 10:00 ～ 18:30

☎ 水曜日

🏠 土浦市中央 1-1-22

49

レモンのチカラでさわやかに美しく！

はじめにたのしくレモンが香る泡立て洗顔体験、その後レモンパワーでお肌がさわやかに美しく明るくなるエステをご体験いただきます！

6/21 金・6/23 日・8/4 日・8/6 火

①11:00-12:00

②15:00-16:00



会 場 とりで化粧品店
対 象 18 歳以上の女性
材料費 1,000 円 [レモンエキスマスク代]
定 員 1 講座あたり 1 ～ 2 名または 1 組
講 師 とりでスタッフ

とりで化粧品店

☎ 029-821-1811

受付 | 9:30 ～ 19:00

☎ 毎週水曜日 / 第3水曜日

🏠 土浦市川口 1-1-1

50

今さら聞けない!? シャンプーの仕方

洗えている!? 洗えていない!? シャンプーで洗えている基準を知っていますか? 違いを知って髪も頭皮も美しく一緒にキレイになりましょう♪

6/20 水・6/30 日・7/8 日・7/11 水・
7/5 金

14:00-15:00

10:00-11:00



そのシャンプー 洗えて? 会 場 りずむヘアデザイン
対 象 どなたでも
定 員 1 講座あたり 5 名
講 師 蛭田・柴崎・阿部

りずむヘアデザイン

☎ 029-835-0880

受付 | 10:00 ～ 18:00

☎ 火曜日 / 第 1・3 月曜日

🏠 土浦市中央 1-2-14

54

☆毛穴ケア☆

小鼻つつるセルフスキンケアレッスン

「小鼻の黒ずみ」ツメで押し出したりしていませんか? お肌に負担をかけないセルフケアで、あなたのお肌をうツツたまたご肌になつづけるテクニックを教えます!

6/17 月・6/20 水・7/9 火・7/25 水・7/29 日

10:30-12:00

7/1 日・7/17 水・8/7 水

13:00-14:30



会 場 デ・アイム エンビエール ナリス化粧品
対 象 毛穴にお悩みの女性
材料費 1,000 円 [化粧水他スキンケア材料代]
定 員 1 講座あたり 4 名
講 師 戸島 亜里

デ・アイムエンビエールナリス化粧品

☎ 080-5185-8803

受付 | 9:00 ～ 17:00

☎ 不定休

🏠 土浦市下高津 3-14-6 2 階

55

初心者のための
美眉レッスン&小ジワのケア

顔を美しく見せる眉の描き方を、基本からアドバイスいたします。
疲れが出やすい目元のケアも行います。サンプルのお土産あり。

6/22 土

13:30-14:30

6/27 水・7/2 火

10:30-11:30



会 場 中嶋康化粧品店
定 員 1 講座あたり 2 ～ 3 名または 1 組
講 師 中島 スタッフ

中嶋康化粧品店

☎ 029-821-1670

受付 | 9:00 ～ 19:00

☎ 水曜日

🏠 土浦市中央2丁目 10-20

56

「あなただけの香りの装い」
アロマ講座と“練り香”づくり

香水と違い、ゆっくりほかに香る練り香は、日本人の奥ゆかしさに似ています。日々の暮らしの中に、あなただけの香りを取り入れて、ほんのり香るほっこり生活しませんか?

6/19 水・6/26 水・7/13 土・
7/24 水・8/7 水

10:00-11:00



会 場 扇屋
対 象 どなたでも
材料費 500 円 [アロマ精油、ミツロウ、ホホバオイル]
定 員 1 講座あたり 3 ～ 4 名
講 師 山口 直美 (Dewi 代表)
JAA トップインストラクター

扇屋

☎ 029-823-7567

受付 | 9:00 ～ 18:00

☎ 日曜日 / 祝日

🏠 土浦市城北町 18-8

28 新しい 自分スタイル発見しよう

スーツからカジュアル迄 今迄と違う自分にチャレンジ 若く見えたり スマートに見えたり 上から下まで オール試着OK どういう自分になるか考えよう

6/22 土・7/17 水・7/21 日 15:00-16:00



会 場 MINORITY(マイノリティ)
定 員 1 講座あたり 3 名または 2 組
講 師 的場 弘幸

MINORITY(マイノリティ) 受付 | 11:30 ~ 19:00
☎ 090-8941-3996 無し
土浦市川口1-3-123

33 足裏から健康へ「リフレクソロジー」で だるさ&むくみ解消!!

梅雨のだるさ、むくみ解消、免疫力アップ、デトックス等うれしい効果いっぱい!の「リフレクソロジー」のセルフケア方法を体験。アロマの香りもお楽しみいただけます♪

6/19 水・6/27 土・7/6 土・7/18 水 10:00-12:00



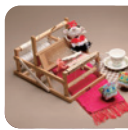
会 場 おうちサロン ホワイトリバー
対 象 18 歳以上 女性限定
持ち物 膝上までまくれる服装が短パンなど
お持ちください
材料費 1,000 円 [アロマ精油・キャリアオイル]
定 員 1 講座あたり 3 名
講 師 河西 智絵 (セラピスト)

おうちサロン ホワイトリバー 受付 | 10:00 ~ 16:00
☎ 029-895-2034 土曜日 / 日曜日 / 祝日
土浦市永国東町37-14

39 織力フェ open♪

還暦を迎えるお世話になった方やがんばってきた自分へ。ごほうびに心を込めて赤いマフラーを織って贈りものにしましょう♪

6/20 水・7/6 土・7/27 土 13:00-17:00



会 場 ギャラリー NOBO・野歩
対 象 女性とこども
持ち物 横糸として織子 赤色の布・糸
材料費 1,000 円 [糸代]
定 員 1 講座あたり 2 名
講 師 井口 美代子

ギャラリー NOBO・野歩 受付 | 13:00 ~ 17:00
☎ 029-822-6933 日曜日 ~ 水曜日
土浦市東崎町8-16

45 お子様と楽しむバレエ ～ママがキレイになっちゃおう!

「やってみたかったけど機会がなくて」「ちょっとだけ体験してみたい!」そんなバレエ初心者ママさん大歓迎。お子様と一緒に来てレッスンしてみませんか? (新生児でも可)

6/22 土 13:15-14:15



会 場 育バレエスタジオ
対 象 女性限定 (お子様の人数・年齢不問)。大人お一人での参加も可。
持ち物 動きやすい服装。靴下。汗ふき用のタオル。
定 員 1 講座あたり大人 6 名
講 師 大栗 千和

育バレエスタジオ レッスン中は電話に出られないことがあります。その際は必ず携帯電話に名前と連絡先を入れて下さい。こちらからご連絡いたします。 受付 | 10:00 ~ 21:00
☎ 080-9456-1955 不定休有り
土浦市港町1-4-14 井上ビル 2F

51 今さら聞けない!? おふろの入り方。

おふろの入り方って習ったことありますか?何を基準に「洗えた」とか「洗い流せた」か知っていますか?知ったその日から美しくなれちゃうおふろの入り方伝授します♡

6/27 水・7/4 水・7/19 金・7/21 日 14:00-15:00
7/18 水 10:00-11:00



会 場 りずむヘアデザイン
対 象 どなたでも
定 員 1 講座あたり 5 名
講 師 蛭田・柴崎・阿部

りずむヘアデザイン 受付 | 10:00 ~ 18:00
☎ 029-835-0880 火曜日 / 第1・3月曜日
土浦市中央1-2-14



34 今なら秋のレースに間に合う!? フルマラソン完走対策講座

秋からのマラソンシーズンに向け、フルマラソンにチャレンジしたい方やタイムを更新したい方向け講座です。サプランナー歴7年の講師が、経験や仲間のお話します。

6/22 土・6/29 土 15:00-16:15



会 場 佃煮とうなぎ 小松屋
対 象 マラソンを走りたい方、既に走っている方。
持ち物 必要な方はボールペン、テキストはお持ちください。
定 員 1 講座あたり 5 名
講 師 柳生 剛

佃煮とうなぎ 小松屋 受付 | 9:00 ~ 19:00
☎ 029-821-0373 元旦
土浦市大和町5-3

40 メディカルアロマで オリジナルスプレーを作っちゃおう♪

医療現場でも使用のアロマオイルで感情やシーン別に合う香りをブレンド。リラックス、女子力アップ、プロアスリートが使うアロマ用等から当日お選び頂きます。

6/26 水・6/30 日・7/6 土・7/11 水 13:30-14:30



会 場 ファッショングッツうちむら
対 象 20 歳以上の女性
材料費 1,500 円 [オイル、115ml スプレー瓶代]
定 員 1 講座あたり 3 名
講 師 内村 望 (一社)エッセンシャルオイル協会
エッセンシャルオイルスタイリスト

ファッショングッツうちむら 受付 | 10:00 ~ 18:00
☎ 029-821-0657 日曜日
土浦市中央2丁目15番26号

46 ダイエット教室

何をやっても痩せられなかったかたにお勧めです。服を着たまま半身浴で遠赤外線放射熱により、体脂肪の低減効果を体感できます。

6/26 水・7/3 水・7/7 日・7/10 水 ①10:00-11:30
7/21 日・7/24 水・8/4 日・8/7 水 ②13:00-14:30



会 場 サロンABL
対 象 女性、年齢制限なし
持ち物 ※男性も個別に対応します。
材料費 フェースタオル1枚、靴下1足
定 員 500 円 [ダイエットハーブティー・栄養シェーク]
講 師 1 講座あたり 2 名
仲澤 舞

サロンABL 受付 | 10:00 ~ 16:00
☎ 090-7199-7162 不定休・完全予約制
土浦市川口1-3 モール 505 C-102

52 小鼻美人エステで つるつるキレイな小鼻へ!

汗や皮脂の分泌が多くなる季節に気になる小鼻まわりのケアをして。トラブル防止対策の秘訣を、お伝えさせて頂きます。毛穴の汚れや開きが気になる方に!! おすすめです。

6/18 水・6/19 水・7/10 水・7/11 水 ①10:00-11:00
7/12 金・8/1 水・8/2 金 ②14:00-15:30



会 場 デ・アィム エンビエール ナリス化粧品
対 象 女性
材料費 1,000 円 [スキンケア用品、パック剤]
定 員 1 講座あたり 2 名または 1 組
講 師 北谷 麻美

デ・アィム エンビエール ナリス化粧品 受付 | 9:30 ~ 17:00
☎ 090-2633-1429 不定休
土浦市下高津3-14-6 2 階

29 外反母趾のお悩み解決講座

そもそも原因は何? 靴? 歩き方? 正しく知って、外反母趾の悩み、痛みとお別れしましょう。今お履きの靴で、歩き方まで変わるのが実感していただけます。

6/18 水・6/20 水・7/9 水・7/12 金 10:00-11:30
6/25 水・6/29 土 14:00-15:30



会 場 ザックスオオヌマ
持ち物 普段履いている靴、お困りの靴など
定 員 2 足まで
1 講座あたり 3 名
講 師 大沼 義明 上級シューフィッター

ザックスオオヌマ 受付 | 10:00 ~ 18:30
☎ 029-822-0801 水曜日
土浦市中央1-10-1

35 補聴器ってどんな音? 家族と一緒に体験講座

自分の聴力はどのくらいだろう? 私にとって補聴器は必要なの? 聴こえの不安になんでもお応えします。

7/7 日・7/14 日 13:00-14:00



会 場 オオヤマ補聴器センター
定 員 1 講座あたり 5 名または 3 組
講 師 大山 直樹

オオヤマ補聴器センター 受付 | 10:00 ~ 17:00
☎ 029-821-1123 水曜日
土浦市城北町14-14

41 想いが伝わる! 筆文字で、ありがとうカードを書こう。

筆文字アートの味のある字が書けるコツ “基本のき” を使って、ありがとうの想いを伝えるカードを作ります。

6/21 金・7/11 水 10:00-11:00



会 場 NPO法人まちづくり活性化土浦
持ち物 筆記用具
材料費 筆ペンを使用する為汚れてもOKな服
定 員 300 円 [筆ペン・カード]
講 師 1 講座あたり 8 名
長谷川 由香里

NPO法人まちづくり活性化土浦 受付 | 9:00 ~ 17:00
☎ 029-826-1771 土曜日 / 日曜日 / 祝日
土浦市中央2-2-16 商工会議所1階

47 初めてのエステ体験 至福のひととき

リンパの流れを良くし代謝を促進! フェイスラインを若々しく見せるフェイシャルエステを体験してみませんか。

6/19 水・6/22 土・6/26 水 ①10:00-11:30
7/11 水・7/13 土・7/18 水・7/20 土 ②12:00-13:30



会 場 サロンABL
対 象 女性
持ち物 メイク用品
材料費 1,500 円 [クレンジング・アロマジェルなど]
定 員 1 講座あたり 1 名
講 師 坂口 桂子

サロンABL 受付 | 10:00 ~ 16:00
☎ 090-1843-4970 不定休・完全予約制
土浦市川口1-3 モール 505 C-102

53 美肌へのマッサージ

ハリのあるお肌と美白を目標にしたマッサージ方法をお教えいたします! (ワンポイントメイクのアドバイスつき)

6/29 土・6/30 日・7/27 土・7/28 日・8/4 日 10:00-12:00



会 場 デ・アィム エンビエール ナリス化粧品
対 象 女性
材料費 1,000 円 [スキンケア・マッサージパック代]
定 員 1 講座あたり 2 名
講 師 中林 世奈

デ・アィム エンビエール ナリス化粧品 受付 | 10:30 ~ 18:00
☎ 090-4320-5742 不定休
土浦市下高津3-14-6 2 階

みんな集まれ〜♪

キッズまちゼミ

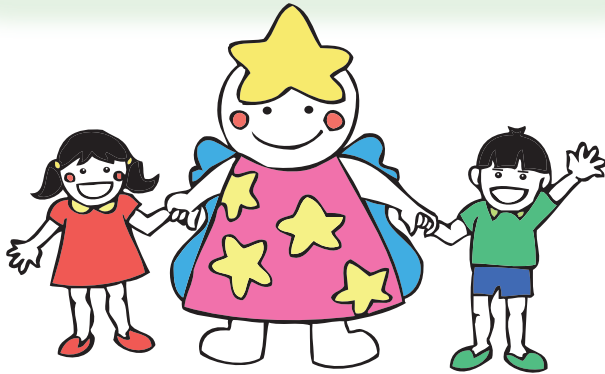
このまちには楽しいお店がいっぱいです。

学校では教えてくれない

おもしろい話を聞きにきませんか？

学校ではできない体験をしてみませんか？

楽しいことまちがいなしです！ 待ってるよ〜



保護者および学校関係の皆様へ

子供たちに地域への愛着を深めていただくことを目的とした事業です。土浦市の後援をいただき、市内の小学校でも案内を配布させていただくことになりました。

楽しい街、魅力的な街を目指して私たちは活動しております。キッズまちゼミでは、家庭や学校では教えてもらえない知識・知恵やコツを子供たちに伝え、通常ではできない体験を楽しんでいただきます。

子供たちの可能性は無限で、この街を離れて都会へ、世界へ飛び立っていく子もいることでしょう。でも、全員が出て行ってしまったら街はなくなってしまいます。子供たちが大きくなっても楽しく生活できる街を、外の世界を経験した子供たちがまた戻ってきたくなるような街であり続けたい。そんな思いを込めて、地域の子供たちにキッズまちゼミをご用意いたしました。是非、お子様とご一緒にご参加ください。

57

はじめてのメイク コツを知って自信を持とう！

「私の場合はどうしたら良いの？」その悩みに分かりやすくお答えします。メイクアップでもヘアスタイリングでもお気軽にご相談下さい。

6/22 ㊦

①10:00~11:15
②11:30~12:45



会場 育パレスタジオ
対象 高校生まで。保護者見学可能。
持ち物 手鏡。フェイスパウダー。
材料費 200円【ヘアメイク用品代】
定員 1講座あたり3名
講師 獅子倉 利奈 ヘアメイクアップアーティスト

育パレスタジオ レッスン中は電話に出られないことがあります。その際は留守番電話にお名前と連絡先を入れて下さい。こちらからご連絡いたします。
受付 | 10:00 ~ 21:00
休 不定休有り
☎ 080-9456-1955 土浦市港町 1-4-14 井上ビル 2F

58

おうちをつくろう！ (子供も大人も一緒につくろう！)

お子さんと一緒におうちを作ってみませんか？お子さんは簡単なぬり絵、または工作を行います。大人の方は、プロが間取りの作り方をレクチャー致します。

7/28 ㊦ (申込期限 7/22 まで)

10:00~11:30

8/3 ㊦ (申込期限 7/29 まで)



会場 ㈱エダカワ (ATホーム内)
対象 子供は幼稚園から小学校低学年まで
大人は年齢不問 性別不問
持ち物 筆記用具 (その他は申込時にお知らせ致します)
定員 1講座あたり5組 (要保護者同伴)
講師 武石祐一・矢口博幸・枝川良昌

㈱エダカワ (ATホーム内) 受付 | 9:00 ~ 17:00
休 水曜日 / 日曜日
☎ 029-835-3620 土浦市田中 2-15-28

59

君もプロカメラマン！

本物のスタジオ・プロが使うカメラでパパ・ママを撮影してみよう！元氣なカメラマン募集中！

7/23 ㊦・7/24 ㊦

14:00~15:30



会場 ㈱大久保写真館 天川店
対象 小学生 1 ~ 6年生
定員 1講座あたり3組
講師 齊院 好美
その他 保護者同伴 (モデルをお願いします)

㈱大久保写真館 天川店 受付 | 9:00 ~ 18:00
休 木曜日
☎ 029-822-7518 土浦市中高津 3-6-6

60

ママができる！お子様の足を守る 幼児靴の選び方 サイズの見方

8歳までに土踏まずの形成が終わると言われているのを御存知ですか？この靴は合っている？いつまで履けるの？買い替え時の目安は何？ママの疑問にズバリお答えします！

6/22 ㊦・6/23 ㊦・7/6 ㊦・7/30 ㊦・8/2 ㊦

10:00~11:30

7/25 ㊦

14:00~15:30



会場 ザックスオオヌマ
対象 0 ~ 7歳までのお子様とお母様
持ち物 普段履いている靴、上履、頂き物の靴など 3足まで
定員 1講座あたり3組
講師 大沼 義明 幼児専門シューフィッター

ザックス オオヌマ 受付 | 10:00 ~ 18:30
休 水曜日
☎ 029-822-0801 土浦市中央 1-10-1

61

10代女子のためのセルフケア

生理痛、冷え、肩こりですらういことがあると楽しいことが半減してしまいます。セルフケアで元氣な身体づくりを今から一緒に始めませんか？

6/22 ㊦・7/7 ㊦・7/13 ㊦

10:00~11:30

7/31 ㊦・8/5 ㊦

13:30~15:00



会場 鍼灸 小さな森の泉
対象 小・中・高生の女の子とお母様
定員 1講座あたり2 ~ 3組
講師 鍼灸師 薬剤師 酒井 眞理子

鍼灸 小さな森の泉 施術中は電話に出られない場合があります。折り返しお電話します。
受付 | 10:00 ~ 18:30
休 日曜日 / 月曜日 / 祝日
☎ 090-7328-1612 土浦市中央 1-7-9

62

親子で作ろう。 オリジナルのシュシュ

自分のお気に入りのシュシュを作ってみよう。手作りだと、嬉しさが倍になるよ。

7/6 ㊦

10:00~12:00



会場 土浦鷹匠町郵便局
対象 小学生以上と保護者
持ち物 裁縫道具
定員 1講座あたり親子で3組
講師 久米 奈津子

土浦鷹匠町郵便局 受付 | 9:00 ~ 17:00
休 土曜日 / 日曜日
☎ 029-821-4905 土浦市中央 2-14-11

63

足裏から健康へ 親子で楽しく『リフレクソロジー』

親子のスキンシップで幸せ感じっぱいの『リフレクソロジー』を楽しみながら体験♪免疫力アップ、デトックス等うれしい効果も期待できます。

6/22 ㊦・6/29 ㊦・8/7 ㊦

10:30~11:30



会場 おうちサロン ホワイトリバー
対象 小学校 1 ~ 6年生と保護者
持ち物 膝上までまくれる服装又は短パンなどお持ちください
定員 1講座あたり2組
講師 河西 智絵 (セラピスト)

おうちサロン ホワイトリバー 受付 | 10:00 ~ 16:00
休 土曜日 / 日曜日 / 祝日
☎ 029-895-2034 土浦市永国東町 37-14

64

かんたんDIYで キッズチェア型花台をつくろう!!

木製の台と小さなスノコを組み合わせてキッズチェア型の花台を作ります。オイルステイン塗装をして、ステンシル等で自由にデコレーション。世界で1つの花台をつくろう。

7/6 ㊦・7/24 ㊦

10:00~12:00



会場 ㈱コバヤシ建装 セミナールーム co.ba.co
対象 小学 1年生 ~ 6年生 (保護者の参加もOK)
持ち物 汚れてもかまわない服装
材料費 500円【花台の木製品代】
定員 1講座あたり6名
講師 建築施工管理技士 大場 識仁

㈱コバヤシ建装 受付 | 10:00 ~ 15:00
休 日曜日 / 祝日
☎ 029-842-6417 土浦市乙戸南 2-8-26

65

親子で楽しむ金融カードゲーム

金融カードゲームを通じて、楽しく遊びながら金融・経済用語を学ぶことができます。ご希望の親御様に、ジュニアNISAをわかりやすくお教えいたします。

7/26 ㊦・8/8 ㊦

10:00~11:30



会場 ㈱筑波銀行本店営業部
対象 小学校 3年生 ~ 中学生と保護者
定員 1講座あたり10組
講師 宮澤歌穂・吉田理恵 (筑波銀行)、田村一誠 (三井住友BSアセットマネジメント)

㈱筑波銀行本店営業部 受付 | 9:00 ~ 17:00
休 土曜日 / 日曜日 / 祝日
☎ 029-821-8111 土浦市中央2丁目11番7号

