



第5回 阿南まちゼミ

「お店の人が教えてくれる！」

健康・美容

食べる

作る

学ぶ

得する

街のゼミナール

受講料
無料

販売・勧誘なし



開催期間

2月7日(日)~3月6日(日)

2月1日(月)より

受付スタート!!

受講者募集

お店に電話するだけ、簡単お申し込み!

「まちゼミ」

お店の人が講師となって、専門店ならではの専門知識や情報、コツを無料で教えてもらえる、まちの中のゼミナール、略して「まちゼミ」です!



1 貴女に合った眉描き&アイメイクレッスン

講師：和田 娟子



貴女に合った眉の描き方を、基本からアドバイスさせていただきます。そして今、流行のアイカラーのつけ方を習って、「あっ!!」とビックリ!

2/8(月) 11:00~12:00
2/19(金) 14:00~15:00
3/2(水) 11:00~12:00

●定員/2名 ●対象/女性 ●材料費/なし

申込 0884-22-1158

貴女のお手づくりのお手強い サチ化粧品店

富岡町今福寺49-2
受付/9:30~17:30
定休/不定休

2 あなたの髪を元気に!

講師：柳本 和子・木村 紀子



いつまでも、あなたの髪を健康的で美しい髪にするために、自分らしく楽しめるヘアデザインをお教えいたします。

2/10(水)・28(日)
14:00~15:00

●定員/5名 ●対象/女性 ●材料費/なし

申込 0884-22-2840

貴女のお手づくりのお手強い パール美容室

富岡町内町189
受付/10:00~16:00
定休/第1日曜・毎週月曜

5 足から元気な身体作り!!

講師：川野千代美



副作用のない自然療法です。WHO.健康日本21などにも認められた健康法で、世界およそ50の国や地域に広がるリフレクソロジーです。

2/14(日)・3/6(日)
14:00~15:00

●定員/6名 ●材料費/300円 ●持ち物/タオル

申込 090-5274-1113

自分の健康は自分でまもろう! ゆるり(ビッグ・モデル)

富岡町あ石6-8
受付/9:45~19:00
定休/木曜

6 やってはイケないクセ毛が暴れる3つの行為

講師：栗飯原日出雄



クセ毛と向き合って24年、専門家も知らない?ヘアサロンで当たり前に行っている行為がクセ毛を暴れさせる原因になっているんです。知らなきゃ損!

2/9(火)・16(火)・23(火)
10:00~11:00

●定員/5名 ●材料費/なし ●会場/牛岐城趾館

申込 0884-22-2680

髪のお手入れを、心と身体がほぐれるヘアサロン ビューティー&ヘルスCOWA

小林町大切72-1
受付/9:00~18:00
定休/月曜・火曜

9 お菓子を作ってお抹茶と一緒に頂きましょう

講師：岡澤 孝浩



創業140余年、老舗和菓子店の職人と共に季節のお菓子を作ってみましょう。お抹茶も点でて頂きます。

2/9(火) 14:00~15:30

●定員/6名 ●材料費/300円 ●持ち物/タオル

申込 0884-22-0115

和菓子を通して伝統文化の継承 紅葉屋

富岡町内町244
受付/9:00~18:00
定休/日曜・第3火曜

10 これからはワインの時代だ!

講師：阿井 淳次



今人気のワインのおいしさをお伝えします。ご家庭でワインを気軽に楽しく美味しく飲みませんか?

2/15(月) 18:00~19:00

●定員/5名 ●対象/20歳以上 ●材料費/なし
※お酒を飲まれる方はお車の運転はご遠慮ください

申込 0884-22-0228

喜びも悲しみも酒がうまい! あいや酒店

富岡町トノ町119-2
受付/8:00~21:00
定休/第1・第3日曜

13 簡単!楽しい! デコパージュでオリジナル石鹸とトレイ作り♪

講師：吉積 千代



紙ナプキンに専用のノリを塗り、貼り付けるだけの簡単工芸。自分だけのオリジナル作品を作ってみませんか?大人から子供まで気軽に楽しめます。

2/20(土) ①10:30~12:00
②14:00~15:30

●定員/2名 ●材料費/500円
※小学生以下のお子様は保護者同伴

申込 080-3924-2541

あなただけのデザインで、毎日をより楽しく豊かに、美しく BCBG

富岡町今福寺49-15
受付/10:00~17:00
定休/不定休

14 LaQ(ラキュー)で平面モデルを作ろう

講師：西 晃史



Laqパズルを使って平面モデルを作りませんか?完成したら、作ったモデル1つプレゼント!小学生以下のお子様は保護者同伴でご参加ください。

2/28(日) ①11:00~ ②13:00~
③14:00~ ④16:00~
(各回1時間)

●定員/10名 ●対象/3歳~15歳
●材料費/なし

申込 0884-24-5005

地域社会を文化で結ぶ 平惣 阿南センター店

領家町室内401-1
受付/9:30~18:30
定休/なし

17 心も体も元気になる! ベビーマッサージ体験

講師：金光梨佳子



赤ちゃんは抱きしめられ、触れられ、親の愛をたっぷり受けると、心も体も健やかに成長します。子育てに必要な豆知識もお伝えします!

2/9(火)・10(水)・16(火)
10:00~11:00

●定員/親子5組 ●材料費/なし
●対象/0~2歳児と保護者 ●会場/牛岐城趾館
●持ち物/バスタオル1枚・赤ちゃんの飲み物(母乳OK)

申込 0884-24-8710

ママと赤ちゃんの笑顔あふれるおうちスクール ベビーマッサージ教室Romaly

上中町南島668
受付/9:00~16:00
定休/日曜

18 快適に暮らすための 住まいのメンテナンス

講師：吉岡 誠



ご自宅のメンテナンスはしていますか?長く快適に暮らすために、どの部分をいつ何をすれば良いのか、メンテナンス知識をお教えいたします。

2/10(水) 16:00~17:00
2/11(木) 10:00~11:00

●定員/7名又は5組 ●材料費/なし
●会場/光のまちステーションプラザ

申込 0884-44-5638

小さな仕事も心をこめて アズマ四国

羽ノ浦町岩脇又クミ51-4
受付/8:00~17:00
定休/日曜・祝日

3 眉とチークを変えるだけで“今年顔”に!



講師：大津薬局スタッフ

眉とチークでこんなに差がつくなんて!!自分でできるポイントメイクレッスン。最新機器で肌の水分・油分・きめ年齢も測定させていただきます。

2/13[土]・3/4[金]
10:00~11:00

- 定員/3名 ●対象/女性 ●材料費/なし
- ※お持ちの化粧品で使い方が分からない物があればご持参下さい

富岡町今福寺40-18
受付/9:00~19:00

申込 **0884-23-5536**
相談できるお店です **大津薬局 駅前本店**

4 腰痛・肩こり予防に!真向法体操



講師：杉本 勝

座ってできるストレッチング!!たった4つの動作で股関節が柔軟になり、若さが保たれる健康体操です。あなたも気軽に参加してみませんか。

2/11[木]・18[木]
11:00~12:00

- 定員/10名 ●材料費/なし
- 持ち物/体操のできる服装・タオル
- ※初心者・年配の方大歓迎

富岡町トノ町113-3
受付/10:00~18:00
定休/なし

申込 **0884-22-0126**
まじめがとりえのホテルです **ホテル石松**

7 知識は力!! 聞いてガッテンQ&A

講師：栗飯原日出雄

髪と身体の相関関係を研究して24年!クセ毛・抜け毛・やせ毛・髪の傷み等あらゆる髪のトラブルと体質・気質・生活習慣などの関係が明らかに!

2/9[火]・16[火]・23[火]
14:00~15:00

- 定員/5名 ●材料費/なし ●会場/牛岐城趾館

申込 **0884-22-2680** 中林町大切72-1 受付/9:00~18:00
定休/月曜・火曜 定休/水曜

髪の若さを保ち、心と身体がほぐれるヘアサロン **ビューティー&ヘルスCOWA**

8 家庭で楽しむ創作お好み

講師：酒井 陽

家庭で上手に焼けるお好みの焼き方を、お教えいたします。まず料理を楽しみましょう。

2/12[金]・20[土]
14:00~15:30

- 定員/5名 ●材料費/500円 ●持ち物/なし

申込 **0884-22-8591** 富岡町内町209-2
受付/11:30~14:00, 17:00~22:00
定休/毎週水曜

これぞ創作お好み **お好みはうす樹樹**

11 輸入壁紙で インテリアパネル

講師：吉積 晶子

今、話題の輸入壁紙を使って掛けても置いても素敵なインテリアパネル(サイズ41×31)を作ります。

2/18[木] ①10:30~12:00
②13:30~15:00

- 定員/3名 ●材料費/1,500円

申込 **0884-22-1451** 富岡町今福寺52-10
受付/10:00~18:00
定休/水曜

カーテンのある窓から始まる幸せがあります。 **san-ai**

12 オリジナルシールを作ろう

講師：竹田 泰士・坂部 友美

写真や絵・イラストなどをシールにしてみませんか。A4サイズの台紙にいろんな形(丸や花など)のシールをレイアウトして作ります。

2/10[水] 10:30~11:30

- 定員/2組 ●材料費/500円
- 持ち物/お気に入り写真データ(3枚まで可能)

申込 **0884-22-2247** 日開野町九反ヶ坪111-3
受付/8:30~17:00
定休/日曜・祝日

印刷の相談窓口 **米崎印刷**

15 本ってどうやって作るの? 自費出版お得情報

講師：片山 毅

自分のパソコンを使って、本を作ってみませんか?俳句集や写真集、自伝など「伝えたい気持ち」を本にするお得情報です。

2/20[土] 10:30~11:30

- 定員/3名 ●材料費/なし

申込 **0884-22-0268** 富岡町佃町557-1
受付/8:30~17:00
定休/日曜・祝日

伝えるをカタチに **太陽高速印刷**

16 スマホのギモン解決法?!

講師：辰巳 聖

アカウント、ID…よくわからない言葉から使い方まで、何でも聞いて下さい。auをお使いでなくてもOKです。

2/13[土]・20[土]・27[土]
①10:30~12:00 ②15:00~16:30

- 定員/5名 ●材料費/なし
- 会場/店舗2階IT室

申込 **090-9775-2070** 才見町三本松43-1
受付/10:00~19:00
定休/なし

携帯電話のこたなら当店へ **auショップ 阿南中央**

19 明日から使える 札勘講座!

講師：上田 久子

お札が早く読めると良いこといっぱい!基本を学べば誰でもできちゃいます!いろんな場面で活躍できること間違いなし!楽しく一緒に学びませんか?

2/18[木] 10:30~11:30

- 定員/4名 ●材料費/なし

申込 **0120-122-631** 富岡町内町191
受付/9:00~17:30
定休/土曜・日曜・祝日

あなたの夢の応援団 **阿南信用金庫 しんきん相談プラザ**

20 便利! 風呂敷の包み方・使い方

講師：柴山 郁子

風呂敷って便利!知って得するおしゃれな包み方・使い方を楽しく学んでみませんか?

2/13[土] 14:00~15:00

- 定員/3名 ●材料費/なし

申込 **0884-23-0529** 富岡町内町216
受付/9:30~19:00
定休/日曜

呉服・洋服・制服のこたならお任せ下さい! **松屋呉服店**

21 バイク・スクーターの点検と安全な乗り方



講師：山下 耕司

バイク・スクーターを安全に乗るための点検と乗り方を講習いたします。安全な運転は点検・整備から…。

2/14[日] 10:00~11:00

- 定員/5名 ●対象/バイク・スクーターに乗っている方 ●材料費/なし
- 持ち物/自分のバイク

申込 **0884-22-6608**

バイクの修理はお任せください **バイクショップ ヤマシタ**

- 富岡町玉塚32-9
- 受付/9:00~19:00
- 定休/日曜

22 海のルアー釣り入門



講師：西川 達也

地元の家をご存知ですか。阿南市の豊かな海でシーバスなどのルアーフィッシングを始めてみましょう。

2/21[日] 14:00~15:30

- 定員/5名 ●材料費/なし
- 会場/光のまちステーションプラザ

申込 **0884-44-6015**

自動車修理業 **セイシン**

- 上大野町萱原10-1
- 受付/10:00~18:30
- 定休/水曜

23 エンディングノート入門!



講師：三村 治

元気なうちに、自分の気持ちを残しておこう! もしもの時のあなたのために、自分のことを今から一度まとめてみませんか?

2/26[金] 14:00~15:00

- 定員/3名 ●材料費/1,600円
- 持ち物/筆記具

申込 **0884-22-0210**

創業明治42年の文具屋 **三村草切屋商店**

- 富岡町トノ町23-9
- 受付/10:00~18:00
- 定休/日曜

24 フルマラソンに出場される方への マラソン講座



講師：平 圭介

自己記録更新を目標にしてレベルアップしませんか? サブスリーランナーの店主がマラソンを走るコツをアドバイス致します。いっしょに走りませんか。

2/11[木・祝] 9:00~10:30

雨天の場合 2/28[日] 9:00~10:30

- 定員/10名 ●対象/2016年とくしま・海部マラソン出場予定の方
- 材料費/なし ●持ち物/ランニングできる服装
- 会場/阿南市文化会館(夢ホール) 駐車場

申込 **0884-44-3010**

新鮮なお魚と手作りのお惣菜のお店です **生鮮スーパー ニコー**

- 羽ノ浦町中庄上ナカレ26-13
- 受付/9:00~19:30
- 定休/第1・第3日曜

25 写真の上手な撮り方、撮られ方



講師：木本 智之

屋内外の自然光で光の条件に合わせた撮り方、またご自分の長所を生かせる撮られ方を体験しましょう。

2/23[火]・29[月]
10:00~11:00

- 定員/5名 ●材料費/なし ●持ち物/カメラ

申込 **0884-22-3263**

お客様満足度100%を目指す **キモト写真場**

- 富岡町滝ノ下15-8
- 受付/9:00~19:00
- 定休/水曜



How to まちゼミ受講

選ぶ

各講座の内容をよくご覧頂き、講座をお選びください。



申込み

お店に直接電話でお申込み。「まちゼミ申込みです」とお伝えください。各店の受付時間内をお願いします。



当日

時間、場所をお間違えないようご参加ください。変更はお電話でお願いします。

開催会場マップ



- 受講料は無料ですが、講座により材料費が必要になる場合があります。●材料費は原則として講座当日に会場で徴収いたします。お申込後のキャンセルは、材料費をいただく場合がありますのでご了承ください。
- 店舗と講座会場が別の場合があります。●持ち物が必要な場合があります。●受講対象者が限定されている講座もあります。●定員になり次第締め切らせていただきます。