

全 17 講座
参加無料

※材料費が必要な講座もあります

得する街の
ゼミナール

まち
ゼミ



第1回 嵐山まちゼミ

令和2年2月10日(月)~3月9日(月)

受講生募集!

2月3日(月)より受付開始

お申し込みの手順

1 講座を選ぶ

材料費・対象・持ち物などをよく確認してください。

「まちゼミの申し込みです」とお店にお電話ください

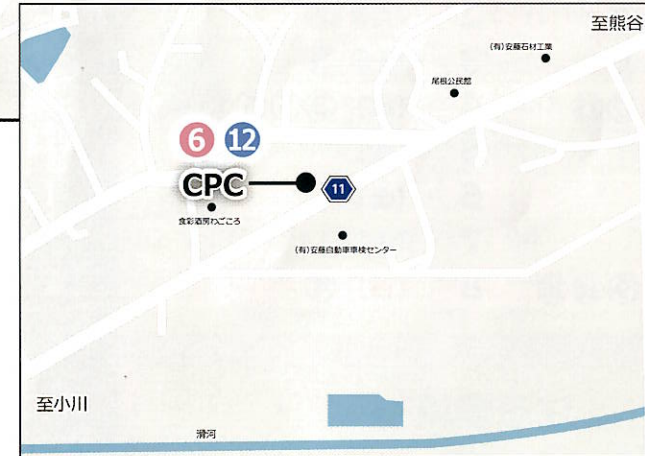
2 申し込む

受付開始の日時を守って各店へお願いします。受付は全て電話となりますので、電話番号を間違えないようにご連絡してください。

3 参加する

キャンセルの場合は必ず事前にご連絡ください。連絡がなかった場合、材料費をいただくことがあります。

主催：嵐山町商工会 後援：嵐山町



嵐山まちゼミ
→検索

まちゼミとは?

お店の人が講師となってプロの知識を教えてくれる「得する街のゼミナール」のこと。全国 300 以上の地域に広まっており、今年の冬、ついに嵐山町で初開催されます。

1 毎日できる 簡単リンパマッサージ



2/12 (水) 10:00~11:00
2/16 (日) 10:00~11:00
2/17 (月) 10:00~11:00
3つのポイントを覚えて入浴前や入浴中にトントン、後は普通に体を洗うだけでリンパの流れがよくなります。超簡単だから毎日続けられますよ。

電話 0493-81-5881 受付 9:30~19:00
住所 嵐山町志賀 519-1 定休日 不定休 持ち物 なし
定員 3名 対象 女性

リンパケアサロン **あすエル**

2 一病息災講座 お薬手帳をもっと活用しよう



2/11 (火) 10:00~11:00
2/16 (日) 10:00~11:00
救急時・災害時、あなたを守る一冊にしてお薬手帳の活用をお伝えします。お気軽にお申し込みください。

電話 0493-62-5511 受付 8:30~19:00
住所 嵐山町菅谷 451 定休日 日曜日
持ち物 お薬手帳(ある方のみ) 定員 5名 対象 限定なし

有限会社 **島本薬局**

3 足もみ健康法(官足法) 家族みんなが健康!



2/12 (水) 14:00~15:00
3/ 4 (水) 14:00~15:00
台湾発祥の足もみ療法! 足先から脚の付け根までもみ血流良くします。認知症予防、花粉症、疲労感等改善し病気になる体づくりをしましょう。

電話 0493-62-2100 受付 8:30~20:00 定員 6名
住所 嵐山町菅谷 142-7 (ショールーム) 定休日 土日祝日
持ち物 フェイスタオル・動きやすい服装 対象 限定なし 材料費 660円

嵐山ガス株式会社

4 乾かさな洗顔法 (もこもこ泡の作り方)



3/8 (日) 10:00~11:00
3/8 (日) 11:30~12:30
もこもこ泡洗顔の作り方教えます! 泡の間には隙間があり、この隙間が毛細血管現象により微細な汚れを吸い上げてくれます!

電話 0493-62-7800 受付 10:00~19:00
住所 嵐山町菅谷 249-4 定休日 水曜・第2日曜日 材料費 500円
持ち物 なし 定員 5名 対象 女性

ビューティハウス **アキバ**

5 お化粧で筋力トレーニングができる!



3/4 (水) 10:00~11:00
3/4 (水) 11:30~12:30
眉を描く動作は筋力増強、リハビリに匹敵し、スキンケアは脳への刺激や、お口の健康にも役立ちます。お化粧が持つ力を体験してみませんか?

電話 0493-62-7800 受付 10:00~19:00
住所 嵐山町菅谷 249-4 定休日 水曜・第2日曜日 材料費 500円
持ち物 なし 定員 5名 対象 女性

ビューティハウス **アキバ**

6 笑顔でコミュニケーション! しゃべり方講座



2/12 (水) 13:30~15:00
2/18 (火) 13:30~15:00
3/ 4 (水) 13:30~15:00
初めてのコミュニケーションは、みんなドキドキするもの、初対面でも笑顔で第一印象に見える方法を楽しく学ぶ講座です。

電話 090-5427-5419 受付 9:00~17:00
住所 嵐山町古里 405-1 定休日 不定休
持ち物 手鏡 定員 5名 対象 限定なし

CPC(シーピーシー)

7 スマホで撮影画像をTシャツに!



2/ 8 (土) 10:30~12:00
2/15 (土) 10:30~12:00
2/22 (土) 10:30~12:00
スマホで撮ったあなたのとっておきの1枚をマイTシャツにしませんか? 出来上がったその場で着て帰れます!

電話 070-4460-6634 受付 10:00~17:00
住所 嵐山町菅谷 131-2 定休日 日曜日 材料費 1,000円
持ち物 画像 対象 限定なし 受付 2/1 からスタート

手作りシヨップ **赤とんぼ**

8 着物をほどいてみませんか?



2/12 (水) 10:30~12:00
2/19 (水) 10:30~12:00
2/26 (水) 10:30~12:00
着物リメイクの第一歩! お家にある着物を生地になります。形を変えてもう一度! 新しい着物ストーリーの始まりです!

電話 070-4460-6634 受付 10:00~17:00
住所 嵐山町菅谷 131-2 定休日 日曜日
持ち物 着物 定員 4名 対象 限定なし 受付 2/1 からスタート

手作りシヨップ **赤とんぼ**

9 作ろう!! 大人かわいいプラバンアクセサリ



2/ 8 (土) 15:00~16:30
2/15 (土) 15:00~16:30
2/22 (土) 15:00~16:30
子供の頃に作ったプラ板キーホルダー。今はすてきなアクセサリに生まれ変わることをご存知ですか? この機会にオリジナルを作ってみませんか?

電話 070-4460-6634 受付 10:00~17:00
住所 嵐山町菅谷 131-2 定休日 日曜日 材料費 500円
持ち物 なし 対象 5名 対象 15歳以上

手作りシヨップ **赤とんぼ**

10 脳を健康にする 初めてのそろばん学習



2/10 (月) 10:30~12:00
紙そろばんを使って指先のトレーニング、声を出して呼吸法トレーニング!! 楽しい楽しいそろばん学習です。

電話 090-1201-0615 受付 16:00~19:00
住所 嵐山町菅谷 249-28 定休日 土日 材料費 500円
持ち物 筆記用具 定員 10名 対象 高齢者 受付 2/1 からスタート

新井塾 **そろばん教室**

11 知って安心 終活講座



2/11 (火) 10:00~11:30
2/15 (土) 10:00~11:30
3/ 3 (火) 10:00~11:30
相続についての実際の話や、遺言書の作成法を知って安心な老後を迎えるための講座です。

電話 0493-62-2622 受付 9:00~18:00
住所 嵐山町菅谷 485-3 定休日 土日祝日
持ち物 なし 定員 6名 対象 限定なし

行政書士 **宮田事務所**

12 輪を繋ごう! SNSの使い方&プロフィール作り



2/12 (水) 10:00~12:00
2/18 (火) 10:00~12:00
3/ 4 (水) 10:00~12:00
SNS初心者向け講座です。使い方だけでなく、プロフィールも作って、みんなでわいわい楽しむ講座です。お茶菓子付きでおまちしております。

電話 090-5427-5419 受付 9:00~17:00
住所 嵐山町古里 405-1 定休日 不定休
持ち物 スマホ 定員 5名 対象 スマホをお持ちの方

CPC(シーピーシー)

13 嵐山町で起業しませんか?



2/18 (火) 13:00~14:00
2/20 (木) 13:00~14:00
起業をお考えのそこのあなた! 開業までのながれを説明します。また、商工会がどんな組織かお答えします。

電話 0493-62-2895 受付 8:30~17:15
住所 嵐山町菅谷 445-1 定休日 土日祝日
持ち物 なし 定員 3名 対象 限定なし

嵐山町商工会

14 5才若く見えるメガネ選び



2/22 (土) 14:00~15:00
2/27 (木) 14:00~15:00
3/ 4 (水) 14:00~15:00
「老眼かも?」と思ったら素敵な大人メガネデビューのチャンス!!

電話 0493-62-3147 受付 9:30~19:30
住所 嵐山町菅谷 141-22 定休日 月曜日 対象 40代以上女性
持ち物 メガネ(ある方) 定員 3名 受付 2/4 からスタート

HIRONOHIRO

15 簡単にできるおやつを作っちゃおう!



2/17 (月) 14:00~16:00
2/29 (土) 14:00~16:00
3/ 2 (月) 14:00~16:00
お家でカンタンに作れるおやつ作りをしてみませんか?

電話 080-5194-0141 受付 14:00~16:00
住所 嵐山町志賀 553-1 定休日 日・月・火 材料費 500円
持ち物 なし 定員 8名 対象 限定なし 受付 2/1 からスタート

カフェ **わ**

16 黒ちゃんのおいしいお酒の嗜み術!!



2/22 (土) 15:00~16:00
2/22 (土) 16:00~17:00
又エックのレストランにてクラフトビールの試飲が楽しめます。お気に入りの一杯を見つけて見ませんか?

電話 0493-66-0666 受付 10:00~15:00
住所 嵐山町菅谷 728 定休日 休館日 持ち物 なし
材料費 700円(ビール代) 定員 15名 対象 20歳以上 車運転不可

国立女性教育会館 PFI事業運営事業者

17 レッツ・燻製! Let's Smoked!!



2/29 (土) 14:30~16:00
実は簡単! 段ボールを使った燻製キットを手作りします! 使い方のレクチャーや試食もありますよ! お一人様のご参加も可能です。

電話 0493-66-0666 受付 10:00~15:00
住所 嵐山町菅谷 728 定休日 休館日 持ち物 なし
材料費 500円(食材・チップ代) 定員 1組2名x8組 対象 限定なし

国立女性教育会館 PFI事業運営事業者

*** 開講カレンダー ***

2月		23 (日)	
8 (土)	⑦	24 (月)	
9 (日)		25 (火)	
10 (月)	⑩	26 (水)	⑧
11 (火)	②⑪	27 (木)	⑭
12 (水)	①③⑥⑧⑫	28 (金)	
13 (木)		29 (土)	⑮⑰
14 (金)		3月	
15 (土)	⑦⑨⑪	1 (日)	
16 (日)	①②	2 (月)	⑮
17 (月)	①⑮	3 (火)	⑪
18 (火)	⑥⑫⑬	4 (水)	③⑤⑥⑫⑭
19 (水)	⑧	5 (木)	
20 (木)	⑬	6 (金)	
21 (金)		7 (土)	
22 (土)	⑦⑨⑫⑬	8 (日)	④

*** 注意事項 ***

- ★各講座は定員になり次第締め切らせていただきます。
- ★申し込みは各店の受付時間内をお願いいたします。
- ★受付対象者が限定されている講座があります。お子様連れの方は、電話受付時に同伴可能かどうかをご確認ください。
- ★小学生以下の方は保護者同伴でご参加ください。
- ★講座会場にて他の受講者に対する営業活動や勧誘はご遠慮ください。

健康
健康に関する講座。セルフメンテの技がいっぱい!

きれい
美容に関する講座。美しくなれるヒントがもらえる!

作る
世界に一つのハンドメイド作品が作れます。

学ぶ
様々な知識が得られ、趣味も広がります。

食べる
プロの技を会得して、食卓に彩りをプラスしましょう

参加店募集中!
あなたのお店でもまちせみを開催してみませんか? 興味のある方、詳しくは嵐山町商工会へお問い合わせください。