

全23講座 参加無料 得する街のゼミナール



※材料費が必要な講座もあります



第2回 嵐山まちゼミ

令和3年1月31日(日)~2月28日(日)

受講生募集!



このチラシが届いた日から順次受付

お申し込みの手順



- 1 講座を選ぶ
- 2 申し込む
- 3 参加する

材料費・対象・持ち物などをよく確認してください。

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。

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。

「まちゼミの申し込みです」とお店にお電話ください

主催：嵐山町商工会 後援：嵐山町

学ぶもよし
作るもよし
きれいに健康に
なるもよし!



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、嵐山町では二回目の開催となります。



1 毎日できる 簡単リンパマッサージ

リンパマッサージ あすエル P1台

1/31 (日) 10:00 ~ 10:40
2/ 8 (月) 10:00 ~ 10:40

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。とても簡単だから毎日続けられます。

電話 090-4710-0926 受付 8:30 ~ 18:00
住所 嵐山町志賀 519-1 定休日 不定休 持ち物 なし
定員 2~3名 対象 女性 材料費 なし

2 体の冷えに「アイロン療法」

リンパマッサージ あすエル P1台

2/15 (月) 10:00 ~ 11:00
2/19 (金) 10:00 ~ 11:00

ご家庭にあるアイロンを使って、体のしんから温めましょう。

電話 090-4710-0926 受付 8:30 ~ 18:00
住所 嵐山町志賀 519-1 定休日 不定休 持ち物 なし
定員 2~3名 対象 女性 材料費 なし

3 野菜の食べ合わせ講座

CPC(シーピーシー) P4台

2/ 9 (火) 13:30 ~ 15:30
2/12 (金) 10:00 ~ 12:00
2/12 (金) 13:30 ~ 15:30

野菜の食べ合わせ。3つの効果についてお話しながら、普段ごはんのチョイプラ講座！今回は、デザートのご試作をご用意！みんなで楽しみましょう！

電話 090-5427-4719 受付 9:00 ~ 17:00
住所 嵐山町古里 405-1 定休日 なし 持ち物 なし
定員 4名 対象 なし 材料費 なし

4 からだがるみる元気になる足もみ健康法(官足法)

ねぎし洋品店 P5台

2/ 2 (火) 10:30 ~ 11:30
2/ 9 (火) 10:30 ~ 11:30
2/16 (火) 14:00 ~ 15:00
2/20 (土) 14:00 ~ 15:00

足裏にある元気のスイッチ=足ツボをもんでみましょう。毎日の健康作りに役立つおみ方が学べます。肩こり、腰痛、ひざ痛、認知症などの予防に！

電話 0493-62-2130 受付 9:00 ~ 19:00
住所 嵐山町菅谷 80-2 定休日 水曜日 持ち物 タオル
定員 6名 対象 なし 材料費 500円(足揉み棒・資料代)

5 冷えを薬膳とヨガで改善、体の芯から温める

ビューティハウスアキバ P8台

2/10 (水) 10:00 ~ 11:00
2/10 (水) 11:30 ~ 12:30

体も肌も食べた物から作られています。造血作用と体を芯から温める薬膳で熱を生み出し、骨盤ヨガを組み合わせる事で質の良い睡眠が得られます！

電話 0493-62-7800 受付 10:00 ~ 19:00
住所 嵐山町菅谷 249-4 定休日 水曜日、第2日曜日 持ち物 5本指ソックス
定員 3名、または2組 対象 女性 材料費 500円(資料・試飲用サプリメント)

6 足もみ健康法(官足法) 家族みんなが健康!

嵐山ガス株式会社 P5台

2/10 (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、病気になる体をつくりましょう。講師：Happy studio 治療up 健康おうちごはん 高橋先生

電話 0493-62-2100 受付 8:30 ~ 18:00
住所 嵐山町むさし台 1-3-1 定休日 土日祝日 持ち物 フェイスタオル1枚 動きやすい服装
定員 6名 対象 なし 材料費 660円(グリグリ棒代)

7 ご自宅で作れるお顔の凝り解消マッサージ

ZOOM対応 P8台

2/14 (日) 15:00 ~ 16:00

親指で頬骨の下を押し上げて下さい。痛いと感じた方はお顔が凝っている証拠！凝り解消マッサージをZoom(ご自宅)で体感してみませんか？

メール zdrbnp29@outlook.jp 受付 10:00 ~ 19:00
住所 嵐山町菅谷 249-4 定休日 水曜日、第2日曜日 材料費 0円
定員 10名 対象 女性 持ち物 ZOOMができる環境

8 お化粧品で筋力トレーニングができる 第2弾

ビューティハウスアキバ P8台

2/24 (水) 10:00 ~ 11:00
2/24 (水) 11:30 ~ 12:30

今回はハンドマッサージ編！片腕の重さはキャベツ3個分。上げ下げするだけでも良い運動に！ハンドマッサージしながら筋トレもしちゃいましょう！

電話 0493-62-7800 受付 10:00 ~ 19:00
住所 嵐山町菅谷 249-4 定休日 水曜日、第2日曜日 持ち物 フェイスタオル
定員 3名、または2組 対象 女性 材料費 500円(資料 ハンドクリーム他)

9 親子でミニ作業台を作って塗装しよう!!

國峯住建&中村塗装 P5台

2/ 6 (土) 10:00 ~ 12:00
2/ 6 (土) 13:00 ~ 15:00
2/20 (土) 10:00 ~ 12:00
2/20 (土) 13:00 ~ 15:00

講師と大工のコラボ！親子でコンパネ1枚から作業台を作り、好みの色に塗装しよう！大工と塗装師が、コギ、ハケの使い方を教えます。

電話 090-2496-7064 受付 8:00 ~ 19:00
住所 嵐山町千手堂 510-1 定休日 不定休 持ち物 なし
定員 2名3組、計6名 対象 小学生以上 材料費 1組2,000円(塗料代 コンパネ等材料費)

10 赤とんぼのブローチを作りませんか?

手作りショップ 赤とんぼ P1台

2/14 (日) 13:30 ~ 15:00
2/28 (日) 10:30 ~ 12:00

手作りショップ赤とんぼで赤とんぼのブローチを作りましょう！

電話 070-4460-6634 受付 10:00 ~ 17:00
住所 嵐山町菅谷 131-2 1F 定休日 日曜日
定員 4名 対象 高校生以上 材料費 300円(生地・ブローチピン)

11 缶バッジを作ろう

手作りショップ 赤とんぼ P1台

2/14 (日) 10:30 ~ 12:00
2/28 (日) 13:30 ~ 15:00

お気に入りの写真・絵を缶バッジにしましょう！

電話 070-4460-6634 受付 10:00 ~ 17:00
住所 嵐山町菅谷 131-2 1F 定休日 日曜日
定員 4組 対象 小学生以上 材料費 200円 定休日 日曜日

12 小花のブーケ(ビーズ刺繍)ブローチ

株式会社 Rainbow Pなし

2/ 2 (火) 10:30 ~ 12:00
2/15 (月) 10:30 ~ 12:00
2/28 (日) 10:30 ~ 12:00

ビーズやスパンコールを縫い止めながら立体的に仕立てます。初心者向けの作品です。

電話 090-1998-3848 受付 10:00 ~ 17:00
住所 嵐山町川島 1882-32 定休日 不定休 持ち物 必要な方は眼鏡
定員 6名 対象 なし 材料費 2,200円(ビーズ刺繍=ブローチに仕立てます)

13 小学校入学準備学習へのお願い

新井塾 そろばん教室 P9台

2/13 (土) 9:30 ~ 10:30
2/13 (土) 11:00 ~ 12:00
2/21 (日) 11:00 ~ 12:00

よみかき・けいさん・図形・かんじ等、シールをはったり、色あじたり易しい基礎練習帳で楽しく学習します。※かけざん九九下じきプレゼント

電話 0493-62-7077 受付 9:00 ~ 18:00 定休日 土日祝日
住所 嵐山町菅谷 249-28 持ち物 筆記用具・色えんぴつ又はカービー・はさみ
定員 5組 対象 年中・年長児・親子で参加 材料費 250円(教本代)

14 高校入試のしくみを知ろう!

新井塾(学習塾) P9台

2/10 (水) 18:00 ~ 19:00
2/11 (木) 18:00 ~ 19:00

高校入試のしくみを正しく理解しましょう。県内には、様々な特色ある学校があります。埼玉県の学校について学んでみませんか。

電話 0493-62-8101 受付 15:00 ~ 22:00 定休日 日祝日
住所 嵐山町菅谷 195-2 持ち物 なし
定員 6名 対象 小中学生の保護者 材料費 なし

15 知って安心! 終活講座

行政書士 宮田事務所 P6台

1/31 (日) 10:00 ~ 11:30
2/ 1 (月) 18:00 ~ 19:30
2/ 6 (土) 10:00 ~ 11:30

人生の成熟期を迎え、日々健やかに安心して毎日を過ごすための講座です。心配事を解消して元気ハツラツ。「遺言・相続巻の巻」進呈

電話 0493-62-2622 受付 9:00 ~ 18:00 定休日 土日祝日
住所 嵐山町菅谷 485-3 定休日 不定休 持ち物 なし 材料費 なし

16 ここがポイント! 結婚・離婚・再婚

行政書士 宮田事務所 P6台

1/31 (日) 14:00 ~ 15:30
2/ 6 (土) 14:00 ~ 15:30
2/ 8 (月) 18:00 ~ 19:30

結婚、離婚、再婚はその時々によっておいたほうが良い「大切なポイント」があります。勇気と自信をもって一歩踏み出すあなたの役に立つ講座です。

電話 0493-62-2622 受付 9:00 ~ 18:00 定休日 土日祝日
住所 嵐山町菅谷 485-3 定休日 不定休 持ち物 なし 材料費 なし

17 個別相談会(相続・遺言・その他)

行政書士 宮田事務所 P6台

2/ 3 (水) 16:00 ~ 20:00
2/11 (木) 10:00 ~ 18:00
2/20 (土) 10:00 ~ 18:00

相続や遺言のことなどを予約制で個別に相談頂けます。お1人30分程度。もちろん秘密厳守。電話やzoomでの相談も可能です。

電話 0493-62-2622 受付 9:00 ~ 18:00 定休日 土日祝日
住所 嵐山町菅谷 485-3 定休日 不定休 持ち物 なし 材料費 なし

18 「保険」より「防ぐ」が大事!

株式会社 三愛保険事務所 P10台

2/10 (水) 13:00 ~ 14:00

事故を起こさないこと、健康でいることが最大の保険です。リスクへの対処方法では、「防ぐ」ことが最も大事です。その考え方をお伝えします!

電話 0493-63-2220 受付 9:00 ~ 17:00
住所 嵐山町菅谷 566番地 8 三愛プラザビル 3F 定休日 土日祝日
定員 5名2組 対象 なし 持ち物 なし 材料費 なし

19 入門講座「保険」の考え方

株式会社 三愛保険事務所 P10台

2/10 (水) 10:00 ~ 11:00

保険会社(メーカー)の元社員、現在は保険代理店(販売店)の店主である講師が教える「保険」についての考え方講座です。保険不要論!?

電話 0493-63-2220 受付 9:00 ~ 17:00
住所 嵐山町菅谷 566番地 8 三愛プラザビル 3F 定休日 土日祝日
定員 5名2組 対象 なし 持ち物 なし 材料費 なし

20 輪を繋ごう! SNSの使い方&プロフィール作り

CPC(シーピーシー) P4台

2/ 4 (木) 10:00 ~ 12:00
2/ 4 (木) 13:30 ~ 15:30
2/ 9 (火) 10:00 ~ 12:00

SNS初心者向け講座です。使い方だけではなく、プロフィールを作って楽しむ講座! 使い方が分からない方には、一緒にやるので、安心です!

電話 090-5427-4719 受付 9:00 ~ 17:00
住所 嵐山町古里 405-1 定休日 不定休 持ち物 スマホをお持ちください
定員 4名 対象 スマホをお持ちの方 材料費 なし

21 スマホを安心安全に使おう☆

ドコモショップ 嵐山小川店 P20台

2/ 3 (水) 12:45 ~ 13:45
2/11 (木) 12:45 ~ 13:45
2/17 (水) 12:45 ~ 13:45

最近巧妙化しているスマートフォンの詐欺被害。対策について一緒に学んでいきましょう!

電話 0120-780-133 受付 10:00 ~ 19:00
住所 嵐山町平沢 336-1 定休日 第2火曜日
定員 4名 対象 なし 持ち物 スマホ 材料費 なし

22 きもの着付けと半巾帯結び方

ねぎし洋品店 P3台

2/ 1 (月) 10:00 ~ 11:30
2/ 9 (火) 10:00 ~ 11:30
2/18 (木) 10:00 ~ 11:30

ふだんのかきもの、ゆかたに半巾帯を結びます。子供大人どなたにも合います。

電話 0493-62-2130 受付 9:00 ~ 19:00
住所 嵐山町菅谷 80-2 定休日 水曜日 材料費 なし
定員 3名 対象 なし 持ち物 きもの長巾着ばん 履もち4本 半巾帯

23 商工会って? 意外と身近な存在かも

嵐山町商工会 P62台

いつでもご相談ください

起業をお考えのそのあなた! 開業までのながれを説明します。また商工会が何をやってるか丁寧に答えします。

電話 0493-62-2895 受付 8:30 ~ 17:15
住所 嵐山町菅谷 445-1 ふれあい交流センター2階 定休日 土日祝日
定員 なし 対象 なし 持ち物 なし 材料費 なし

嵐山まちゼミにおける 新型コロナウイルス 感染防止対策について

- ・風邪、咳、発熱等体調の悪い方は、ご参加をご遠慮ください。
- ・会場入口または受付での手指消毒を実施していただきます。
- ・会場では、マスクをご着用ください。
- ・セミナー開催中は一定時間ごとに換気を行います。

※今後の感染拡大の状況によって、開催時間の短縮・中止・延期をする可能性があります。ご了承ください。

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。

参加店募集中!

あなたのお店でもまちゼミを開催してみませんか? 興味のある方は詳しくは嵐山町商工会へお問い合わせください。

*** 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。