牛久市商工会

まちゼミ

学ぶ、つながる
うしくをもっと好きになる。



第10回

うしくまちゼミ

全40講座

得する街のゼミナール 略して「まちゼミ」!

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。

開催期間 2026 9/11(金)~10/31(土)

9/7(月)より 申込開始

※各店ごとに受付時間を確認ください。

講座参加者へ抽選で ハートフルクーポン券プレゼント!



※実際のデザインとは異なります

主催 牛久市商工会 まちゼミ推進委員会

後援:牛久市　お問合せ:牛久市商工会　TEL:029-872-2520

※それぞれの講座についてのお問合せは各店舗にお願いします。

詳しくは中面へ

まちゼミ「まちゼミ」って、なんだろう？

What is "Machizemi"?



オリジナル紙袋の作り方を習ったり！

■*-ita*の小屋■

得する街のゼミナールうしくまちゼミとは、「きれい」「まなぶ」「健康」「つくる」をテーマに、牛久市内の商工会員のお店などが講師になり、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へお伝えする少人数の講座です。（講座により材料費が掛かるものがあります。）

ノルディックウォーキングを体験したり！

■サワムラヤ靴店■



えっ?!

この講座が まさかの無料!!



中国茶を楽しんだり！

■EAST BASE■

Q好きが見つかる

全40講座！

実行委員長
㈱ヤマイチ味噌
坪井孝賢



大人気講座はすぐに満員になります！お申込みはお早めに！

申込開始 9/7(月)

開催期間2026 9/11(金)～10/31(土)

お申込み講座のお問合せは各店舗へ！

※各店舗ごとの受付時間をご確認ください。

うしくまちゼミに参加して応募しよう！

「第10回うしくまちゼミ」に3講座以上参加し、各講座のアンケートを提出してください。抽選で令和８年後期

ハートフルクーポン5000円分を差し上げます。



抽選で 20名様に 当たる！

※賞品の発送は12月上旬になります。当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。
・ハートフルクーポン券とは？
市内約３００店舗の登録点で利用できる共通商品券です。
※画像は実際のデザインとは異なります。

1 手作り石けん体験レッスン



自然素材のオーガニックココナッツオイルや植物油を使って石けん作り。初めてでもOK自然の香りでお肌に優しい石けん作りましょう

会　場　ボブリフレ
講　師　冨田 まゆみ　　対象・定員　3名様または2組
材料費　3,000円　　受付時間　10:00～16:00
持ち物　エプロン、あれば持ち帰り用保温パック

■開講日■　9/27(日) 14:00～15:30　09/28(月) 10:00～11:30
10/ 1(木) 10:00～11:30　10/ 4(日) 14:00～15:30

申込み 美容室ボブリフレ

牛久市田宮町210-48
029-873-8609
休　月曜日・火曜日　　公式Instagram



2 50代。何を選べば肌が若返るのか。迷える女性への「最終回答」



高級化粧品や話題のサプリ、結局どれ？美容情報に迷うあなたへ。細胞から元気にする「選び方の基準」を伝授。特典：診断シート

会　場　大人のエステ＆脱毛サロン「TMR」
講　師　田能 瑞恵　　対象・定員3名様または2組
材料費　なし　　受付時間LINEから予約
持ち物　筆記用具

■開講日■　9/26(土)14:00～15:30　10/8(木)10:30～12:00
10/21(水)14:00～15:30

申込み 大人のエステ＆脱毛サロン「TMR」

牛久市上柏田4-21-18
080-6676-5203
休　不定休　　LINEで申込



3 いつもの服がもっと楽しくなる！スカーフ講座



スカーフを実際に巻きながら、首元・バッグ・ビスチェなど簡単なアレンジを体験。いつもの服を楽しむコツをお伝えします。

会　場　㈲日栄電器
講　師　漣　愛美　　対象・定員　3名
材料費　500円　　受付時間　10:00～17:00
持ち物　あればスカーフ

■開講日■　9/12(土)10:30～11:30　9/15(火)14:00～15:00
10/27(火)14:00～15:00

申込み ㈲日栄電器

牛久市南3-4-9
029-872-1135
休　水曜・第1、第3日曜　　公式ページ



4 LET'S TRY！電動アシスト自転車 安全講習会



電動アシスト自転車って何？ その仕組みと、安全な乗り方をお伝えします。 今年は、こがずに走れる「特定原付(免許不要)」も紹介！

会　場　常南サイクル
講　師　吉岡 直己　　対象・定員　3名
材料費　なし　　受付時間　10:00～17:00
持ち物　なし（ヘルメットをお持ちの方はご持参ください。）

■開講日■　9/11(金) 11：00～12：00　10/17（土）11：00～12：00

申込み 常南サイクル

牛久市栄町5-52
029-873-3435
休　毎週水曜日・第3日曜日　　公式ページ



5 スマホ猫背をチェック！理学療法士による姿勢診断付き講座



スマホやゲームによる猫背をチェック。理学療法士が姿勢を診断し、第一印象や集中力にも関わる正しい姿勢のコツをお伝えします。

会　場　栄和館（栄町区民会館）　対象・定員
講　師　江口俊（理学療法士）　小学5年生以上(保護者の参加・見学も歓迎)定員：8名
材料費　なし
持ち物　動きやすい服装　　受付時間　9:00～20:00

■開講日■　9/27(日)10:00～10:45　10/11(日)10:00～10:45
10/25(日)10:00～10:45

申込み EGU姿勢サロン

牛久市栄町4-188-4
090-4959-5051
休　なし　　公式ページ



6 遺言書を書いてみませんか？書き方の注意点、これは書いておこう等を紹介！



自筆する遺言書と公証役場を利用する公正証書遺言の違い、メリット・デメリット等を紹介するとともに、一緒に自筆にて遺言書を書いていきます！

会　場　南部珈琲（本店）
講　師　池田 健一　　対象・定員　8名（4組）
材料費　なし　　受付時間　9:00～19:00
持ち物　筆記用具

■開講日■　9/27(日)10:00～11:30　10/4(日)10:00～11:30

申込み MK池田行政書士事務所

牛久市さくら台1-52-22
029-801-7482
休　日曜日　　公式ページ



7 AIに「おすすめ」される会社お店になる方法



お客様はAIに相談して店やサービスを選ぶ時代。検索よりAIに「おすすめ」される会社になるコツを中小事業者ができる形でやさしく解説します。

会　場　牛久市中央生涯学習センター会議室
講　師　玉村 嘉隆　　対象・定員　20名
材料費　なし　　受付時間　オンライン予約
持ち物　筆記用具

■開講日■　9/23(水)10:30～11:30　9/23(水)14:00～15:00
9/27(日)10:30～11:30　9/27(日)14:00～15:00

申込み たまラボ

牛久市ひたち野西3-8-3
休　土曜・日曜・祝日　　QRコードから申込



8 インターネット集客対面コンサルティング



地域を元気にしたいという想いで今年も集客のコンサルティングを実施します。

会　場　牛久市中央生涯学習センター会議室
講　師　玉村 嘉隆　　対象・定員　20名
材料費　なし　　受付時間　オンライン予約
持ち物　筆記用具

■開講日■　9/23(水)11:30～12:30　9/23(水)15:00～16:00
9/27(日)11:30～12:30　9/27(日)15:00～16:00

申込み たまラボ

牛久市ひたち野西3-8-3
休　土曜・日曜・祝日　　QRコードから申込



9 資格も取れる！終活の知識講座



いざという時慌てない為に経済的にも早めに準備して安心を。お一人様、お二人様には必須の終活講座。スマホで無料で資格取得も。

会　場 ハーブ&アロマハウス CATMINT
講　師 高柳　祐子　　対象・定員 20歳以上6名まで
材料費 300円　　受付時間 10:00～18:00
持ち物 スマホ(QRコード読取り)、筆記用具

■開講日■ 9/16(水)13:30～15:00　9/20(日)13:30～15:00

申込み ハーブ&アロマハウス CATMINT
牛久市栄町1-47-9
090-9104-5312
休 不定休



10 腰痛・疲労感のケアに！背中を整える実技講座



椅子に座った状態で相モデルで背中全体を整える実技の練習をします。むくみ・筋肉痛用アロマケアジェルも作ります。

会　場 ﾊｰﾌﾞ&ｱﾛﾏﾊｳｽ CATMINT　　対象・定員 20歳以上6名まで
講　師 高柳 祐子　　(妊娠中の方、手術後・急性関節炎・重病の方はご遠慮下さい)
材料費 800円
持ち物 筆記用具、Tｼｬﾂを着て練習　　受付時間10:00～18:00

■開講日■ 10/12(月・祝)13:30～15:00　10/21(水)13:30～15:00

申込み ハーブ&アロマハウス CATMINT
牛久市栄町1-47-9
090-9104-5312
休 不定休



11 初心者向け！スマホで図書館HP活用術



スマホを使っての読書記録、借りている本や予約中の本の確認、貸出延長、本の検索や予約方法をわかりやすくご案内します。

会　場 牛久市立中央図書館
講　師 リーブルの会スタッフ　対象・定員 6名まで
材料費 なし　　受付時間 10:00～16:00
持ち物 スマートフォン、図書館利用者カード

■開講日■ 9/11(金)10:00～11:30　9/17(木)14:00～15:30
10/20(火)10:00～11:30

申込み NPO法人リーブルの会
牛久市柏田町3304-1
029-871-1400
休 市立中央図書館の休館日に準ずる　公式ページ



12 終活・遺言・相続セミナー



終活を始める方、相続でお困りの方向けのセミナーです。最後の20分は質問の時間です。

会　場 牛久駅前エスカード4階第3講座室
講　師 行政書士 若杉英幸　対象・定員 5組10名まで
材料費 1000円（エンディングノート代）
持ち物 筆記用具　　受付時間 9:00～18:00

■開講日■ 9/29(火)10:20～11:50　10/10(土)13:30～15:00
10/23(金)13:30～15:00

申込み 行政書士若杉事務所
牛久市栄町1-56-36
029-846-7050
休
公式ページ



13 元気なうちに！気軽に始めるエンディングノート



「書いてよかった」と思える前向きな終活ノート作りをサポートします。

会　場 株式会社M'sコミュニティー
講　師 松原はるみ　　対象・定員 8名
材料費 なし　　受付時間 9:00～16:00
持ち物 なし

■開講日■ 9/18(金)10:00～11:30　10/2(金)10:00～11:30
10/16(金)10:00～11:30　10/28(水)10:00～11:30

申込み 株式会社M'sコミュニティー
牛久市南5-13-6 SKビル 201号室
029-869-9253
休 土曜、日曜、祝日　公式ページ



14 人生100年時代のお金の勉強会



人生100年時代に備え、相続・新NISA・資産運用・老後資産の基本をわかりやすく学びます。

会　場 株式会社M'sコミュニティー
講　師 山下 真琴　　対象・定員 8名
材料費 なし　　受付時間 9:00～16:00
持ち物 なし

■開講日■ 9/25(金)10:00～11:30　10/9(金)10:00～11:30
10/19(月)10:00～11:30　10/29(木)10:00～11:30

申込み 株式会社M'sコミュニティー
牛久市南5-13-6 SKビル 201号室
029-869-9253
休 土曜、日曜、祝日　公式ページ



15 相続税、贈与税、所得税、消費税、法人税等、御相談ください。



納税者様の税に関する疑問や不安に関して、個別に御対応いたします。お電話で御相談内容を簡単にお聴きして、準備をしてお待ちいたします。

会　場 オアシス税理士事務所
講　師 武石 光弘（税理士）
材料費 なし　　対象・定員 1名（1組）
持ち物 なし　　受付時間 10:00～19:00

■開講日■ 9/19(土)　9/27(日)　10/3(土)　10/12(月・祝)　10/25(日)
各日　10:00～12:00　12:00～14:00　14:00～16:00

申込み オアシス税理士事務所
牛久市上柏田1-39-20（自宅）
090-2633-5909
休 日曜日



16 みそ蔵見学会



原料から製品まで「味噌ができるまで」の製造工程を味噌ソムリエがご案内。創業時から仕込んでいる木桶は必見です。

会　場 ヤマイチ味噌
講　師 坪井 孝賢　　対象・定員 20名まで
材料費 なし　　受付時間 10:00～16:00
持ち物 なし

■開講日■ 10/3(土)10:00～11:00

申込み (株)ヤマイチ味噌
牛久市島田町2713
029-875-0002
休 年末年始
公式ページ



17 家庭用エネルギーの自産自消



太陽熱温水器(ヒートパイプ式など)。太陽光発電(プラグイン ソーラーシステム。バイオ 給湯(薪 ボイラー)

会　場 有限会社リビング工房
講　師 阿部 英彦　　対象・定員 4名
材料費 なし　　受付時間 9:00～18:00
持ち物 なし

開講日 9/12(土)9:00～10:30　9/12(土)13:30～15:00
9/13(日)9:00～10:30

申込み 有限会社リビング工房
牛久市中央1-6-18
090-5826-9707
休 木曜日
公式ページ



18 我が家の DIY 入門 実践 セミナー

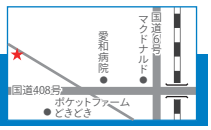


家の修理 、修繕とメンテナンス。お金をかけない、冬の寒さ 夏の猛暑対策、汗を流さずできる、庭の除草対策。

会　場 ㈱藤屋（茨城県つくば市大井1731-5）
講　師 阿部 英彦　　対象・定員 4名
材料費 なし　　受付時間 9:00～18:00
持ち物 なし

開講日 9/20(日)9:00～10:30　9/21(月)13:30～15:00
9/27(日)9:00～10:30

申込み 有限会社リビング工房
牛久市中央1-6-18
090-5826-9707
休 木曜日
公式ページ



19 「私らしいラストステージ」家族葬から供養まで



遺したい想いと応えたい気持ち、みんなが安心できる事前のみちしるべ。

会　場 牛久葬儀社　こころ斎苑
講　師 大和田　他　　対象・定員 10名
材料費 なし　　受付時間 9:00～16:00
持ち物 なし

開講日 9/17(木)10:00～11:00　9/29(火)10:00～11:00
10/16(金)10:00～11:00　10/22(木)10:00～11:00

申込み 牛久葬儀社 こころ斎苑
牛久市中央5-3-1
029-872-5872
休 なし



20 珈琲教室「プロが教える美味しいコーヒーの淹れ方とコツ」



コーヒーについての歴史や知識を画像で学び初心者でもわかる様に実演しながら円すいドリッパーを使って「美味しいコーヒーの淹れ方」マスターしよう。

会　場 南部珈琲エスカード牛久店
講　師 南部 佳正　　対象・定員 10名
材料費 300円　　受付時間
持ち物 筆記用具・エプロン

開講日 9/16(水)15:00～16:30　10/7(水)14:00～15:30
10/21(水)15:00～16:30

申込み 南部珈琲エスカード牛久店
牛久市牛久町280
WEBからお問合せください。
休
QRコードから申込



21 捺すだけ簡単！消しゴムはんこでマイ布巾作り



店主が今まで制作してきた、たくさんの消しゴムはんこを好きに捺して、自分好みの柄の布巾を作りましょう。ハンカチとしても使えます。

会　場 *-ita*の小屋
講　師 かとう みのり　　対象・定員 2名
材料費 500円　　受付時間 12:00～18:00
持ち物 必要な方は眼鏡

開講日 9/13(日)10:30～11:30　9/19(土)10:30～11:30
9/23(水)10:30～11:30

申込み *-ita*の小屋
牛久市中央4-6-4中村ビル 4号室
LINEでお問合せください
休 金曜日
LINEで申込



22 昭和レトロなタイプライターに触れて実際に使ってみよう



タイプライターに触れて仕組みを知ったり、タイプライターだからこそできる活用法を知って、実際にシールや缶バッジを作りましょう。

会　場 *-ita*の小屋
講　師 かとう みのり　　対象・定員 2名
材料費 300円　　受付時間 12:00～18:00
持ち物 必要な方は眼鏡

開講日 10/4(日)10:30～12:00　10/10(土)10:30～12:00
10/21(水)10:30～12:00

申込み *-ita*の小屋
牛久市中央4-6-4中村ビル 4号室
LINEでお問合せください
休 金曜日
LINEで申込



23 初心者歓迎！ステンドグラスのトレーを作ろう



四角い色ガラスを組み合わせてステンドグラスのオリジナルトレーを作ります。

会　場 ステンドグラス工房オクノシオ
講　師 津志田 太郎　　対象・定員 6名
材料費 2500円　　受付時間 9:30～17:30
持ち物 軍手、エプロン

開講日 9/15(火)10:00～11:00　9/16(水)10:00～11:00
9/17(木)10:00～11:00

申込み ステンドグラス工房オクノシオ
牛久市南3-3-8
029-875-5946
休 日曜日午後、第5週目
公式ページ



24 ハーブの香りを楽しむモイストポプリ作り



ドライハーブと天然塩を重ねて瓶に詰め芳香剤として香りが楽しめます。熟成したモイストポプリはバスソルトとしてもお使いいただけます。

会　場 fu-ka
講　師 ふかわなつこ　　対象・定員 4名
材料費 1500円　　受付時間 火・水・金・土
持ち物 なし　　10:00～17:00

開講日 10/3(土)13:00～13:30　10/6(火)13:00～13:30
10/7(水)13:00～13:30　10/9(金)13:00～13:30

申込み fu-ka
牛久市牛久町149-2
なし
休 月曜、木曜、日曜
LINEで申込



25 糸掛けアート作成



好みの色の糸を組み合わせて直線から生まれる美しい曲線を楽しむクラフトです。※ピン打ち済状態から始めます。

会　場 EAST BASE
講　師 橋本 珠美　　対象・定員 6名
材料費 2000円　　受付時間 10:00～20:00
持ち物 眼鏡（必要な方）

開講日 9/12(土)15:00～16:30　10/3(土)15:00～16:30
10/10(土)15:00～16:30　10/24(土)15:00～16:30

申込み EAST BASE
牛久市刈谷町1-36-5
090-2325-7386
休 不定休
公式Instagram



26 オリジナルクッキー缶作り



お好みのクッキーを自由に組み合わせ、見た目も楽しいオリジナルクッキー缶を作ります。

会　場 EAST BASE
講　師 しらいしまりこ　対象・定員 5名
材料費 3000円　　受付時間 10:00～20:00
持ち物 なし

開講日 10/17(土)15:00～16:00　10/31(土)15:00～16:00

申込み EAST BASE
牛久市刈谷町1-36-5
090-2325-7386
休 不定休
公式Instagram



27 ミニ畳を作ろう

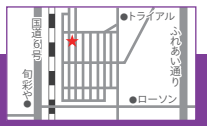


ミニ畳を制作し、畳の性質を理解して日頃のお手入れ方法を学んでいただきます。一輪挿しも作ります。

会　場 河合畳店
講　師 河合 伸夫　　対象・定員 6名
材料費 なし　　受付時間 8:00～18:00
持ち物 なし

開講日 10/1(木)10:00～12:00　10/3(土)10:00～12:00

申込み 河合畳店
牛久市南1-24-5
029-873-0199
休 日曜日
公式ページ



28 オリジナルボトルを作ってみよう（ワインとジュースが選べます）



ミニボトルに自分で好きな絵を書いたラベルを貼り付け“世界に一つだけ”のボトルを完成させましょう。お子様、お酒の苦手な方も参加できます。

会　場 ㈱麦と葡萄　牛久醸造場
講　師 荒木 久美子　　対象・定員 6名
材料費 1000円　　受付時間 10:00～19:00
持ち物 なし

開講日 9/26(土)11:00～12:00　10/31(土)11:00～12:00

申込み ㈱麦と葡萄牛久醸造場
牛久市牛久町531-3
090-9801-9195
休 月曜、火曜
公式ページ



29 館内見学ツアーとオリジナルラベル製作



牛久シャトーの歴史や文化に触れる見学ツアーと、親子で楽しむオリジナルラベルづくりを組み合わせた体験イベント。

会　場 牛久シャトー　　対象・定員 5組10名まで
講　師 飯野 善行　　（6歳以上の親子）
材料費 500円　　受付時間 9:00～17:30
持ち物 油性マジック

開講日 9/19(土)10:00～11:30

申込み 牛久シャトー株式会社
牛久市中央3-20-1
029-873-3151
休 12/31,1/1
公式ページ



30 ジャザサイズで楽しく身体を動かそう！



ジャザサイズはアメリカ発祥のダンスエクササイズです。全米Top40の曲で楽しくダンスと筋トレをします。

会　場 セントラルプラネットホール
講　師 安井 恵　　対象・定員 高校生以上・15名
材料費 なし　　持ち物 動きやすい服装 室内用シューズ
受付時間 LINEから予約　　タオル 飲み物 エクササイズマット

開講日 9/13(日)13:00～14:00　9/28(月)19:00～20:00
10/10(土)14:00～15:00

申込み ジャザサイズ牛久クラス
牛久市
090-6681-0392
休
LINEで申込



31 立ち姿から美しく！簡単ピラティス姿勢矯正レッスン

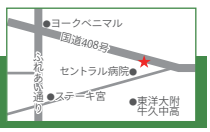


毎日のクセが蓄積した体を客観視して、きれいな姿勢を保つために必要なピラティストレーニングを行います！

会　場 TrainingStudioARCS　牛久店
講　師 能勢 千聖　　対象・定員 1名
材料費 500円　　受付時間 10:00～22:00
持ち物 動きやすい服装、水分、タオル、室内履き

開講日 10/ 4(日)10:00～11:00　16:00～17:00
10/31(土)10:00～11:00　16:00～17:00

申込み TrainingStudioARCS牛久店
牛久市上柏田4-52-2
080-7560-1001
休 年末年始
公式ページ



32 明日から実践！管理栄養士による健康的に痩せるための食事改善法

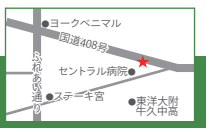


健康に痩せるために今の食生活に必要なことはなにか？普段の食事を見て健康になるための食事内容をアドバイス！

会　場 TrainingStudioARCS　牛久店
講　師 能勢 千聖　　対象・定員 1名
材料費 500円　　受付時間 10:00～22:00
持ち物 普段の食事が分かる写真

開講日 10/17(土)10:00～11:00　16:00～17:00
10/25(日)10:00～11:00　16:00～17:00

申込み TrainingStudioARCS牛久店
牛久市上柏田4-52-2
080-7560-1001
休 年末年始
公式ページ



33 もっと働き続けたい！イキイキと働くためのカラダづくり



最近、体の疲れや不安を感じることはありませんか？これからも働き続けるための体力チェックとカラダづくりをお伝えします。

会　場　中央生涯学習センター 小講座室
講　師　庵原航(理学療法士)　対象・定員　10名
材料費　なし　受付時間　9:00～18:00
持ち物　動きやすい服装、タオル、飲み物

■開講日■　9/23(水)10:00～11:00　10/11(日)10:00～11:00　10/21(水)19:00～20:00

申込み　健康経営サポート 庵原航
牛久市刈谷町3-35-3
090-9775-3509
休　日曜・祝日



34 動くことが楽しくなる♪親子でつくる元気なカラダ



親子で一緒に体を動かそう！協力・対決遊びを通して、比べて・笑って・動くことが楽しくなる元気なカラダづくりを体験します。

会　場　中央生涯学習センター 和室
講　師　庵原航(理学療法士)　対象・定員　小学生向け・5組
材料費　なし　受付時間　9:00～18:00
持ち物　動きやすい服装、タオル、飲み物

■開講日■　9/21(月)10:00～11:00　9/27(日)14:00～15:00　10/3(土)14:00～15:00

申込み　健康経営サポート 庵原航
牛久市刈谷町3-35-3
090-9775-3509
休　日曜・祝日



35 姿勢と健康の関係性について



姿勢が健康にどう関わるかをお伝えします。現状の姿勢診断と骨盤調整も行います^＾

会　場　Kohカイロプラクティック院
講　師　久原 康太　対象・定員　5名
材料費　なし　受付時間　10:00～21:00
持ち物　なし

■開講日■　9/30(水)10:00～11:30　10/8(木)10:00～11:30　10/19(月)10:00～11:30　10/30(金)10:00～11:30

申込み　Kohカイロプラクティック院
牛久市南3-19-1ガーデンハウスKS2号
090-9855-9852
公式ページ



36 予防歯科メーカーが丸わかり！舞台裏公開＆プチ体験ツアー



国道沿いのあの建物、実は歯の会社です！普段は見ることができないメーカーの裏側を見学しながら、お口ケアの新しい発見も♪お土産付き◎

会　場　株式会社オーラルケア
講　師　田中 彩子　対象・定員　8名程度
材料費　なし　受付時間　9:00～17:30
持ち物　なし　申込はフリーダイヤルへ

■開講日■　9/18(金)14:00～14:45　10/8(木)10:00～10:45　10/18(日)11:00～11:45

申込み　株式会社オーラルケア
牛久市ひたち野西4-21-3
0120-500-418
休　土曜・日曜・祝日
公式Instagram



37 「お疲れモードのあなたへ」脳と体をリセットする笑いヨガ体験会



ユーモア不要。座ったままでもOK。がんばる脳と体を「笑い」でリセット！心身のストレスを吹き飛ばし元気をチャージ！

会　場　牛久葬儀社　こころ斎苑
講　師　白鳥・鈴木　対象・定員　20名
材料費　なし　受付時間　9:00～16:00
持ち物　飲み物、タオル、動きやすい格好

■開講日■　9/11(金)11:00～11:30　10/5(月)11:00～11:30　10/28(水)10:00～11:00

申込み　牛久葬儀社 こころ斎苑
牛久市中央5-3-1
029-872-5872
休　なし



38 足湯でホッと！足の爪とかかとケア体験



足湯で足を温め、自分の足の爪とかかとのお手入れ方法をやさしく学ぶ体験講座です。足の指の形や爪の形に合った爪切りの方法もお伝えします。

会　場　あしまるナース　対象・定員　4名（女性限定）
講　師　山岸美智子　受付時間　水、木、土
材料費　500円　10:00～19:00
持ち物　筆記用具、自宅で使っている爪切り

■開講日■　9/15(火)10:00～11:30　9/26(土)14:00～15:30

申込み　あしまるナース
牛久市刈谷町2-3
090-6334-0449
休　月曜、火曜、金曜、日曜
LINEで申込



39 誰でもかんたんノルディック・ウォーク体験会



2本のポールを持って歩くことで、膝や腰の負担が軽減し、消費カロリーもアップします！

会　場　サワムラヤ靴店
講　師　入江 秀夫　対象・定員　10名
材料費　なし　受付時間　10:00～17:00
持ち物　タオル、水筒

■開講日■　9/17(木)10:00～11:30　10/1(木)10:00～11:30　10/15(木)10:00～11:30

申込み　サワムラヤ靴店
牛久市中央3-27-4
029-873-2725
休　水曜日
公式ページ



40 外反母趾や足が痛い方におすすめ足型測定会



測定機で足を計測して、お悩みをお聞きし正しい靴選びや靴の履き方などアドバイスいたします。

会　場　サワムラヤ靴店
講　師　入江 秀夫　対象・定員　5名
材料費　なし　受付時間　10:00～17:00
持ち物　素足になれる服装

■開講日■　9/17(木)12:00～13:00　10/1(木)12:00～13:00　10/15(木)12:00～13:00

申込み　サワムラヤ靴店
牛久市中央3-27-4
029-873-2725
休　水曜日
公式ページ



講座カレンダー

お申込み・お問合せは各講座まで。講座詳細は中面をご覧ください。

9月 september

11 金 4 電動アシスト自転車 11 図書館HP活用術 37 笑いヨガ

12 土 3 スカーフ講座 17 家庭用エネルギー 25 糸掛けアート

13 日 17 家庭用エネルギー 21 マイ布巾作り 30 ジャザサイズ

14 月

15 火 3 スカーフ講座 23 ステンドグラスのトレー 38 足の爪・かかとケア

16 水 9 終活の知識講座 20 コーヒーの淹れ方 23 ステンドグラスのトレー

17 木 11 図書館HP活用術 19 家族葬から供養まで 23 ステンドグラスのトレー 39 ノルディック・ウォーク 40 外反母趾や足が痛い方

18 金 13 エンディングノート 36 予防歯科

19 土 15 相続税など御相談 21 マイ布巾作り 29 シャトー見学とオリジナルラベル

20 日 9 終活の知識講座 18 DIY入門

21 月 18 DIY入門 34 親子で元気なカラダ

22 火

23 水 7 AIにおすすめされる方法 8 インターネット集客 21 マイ布巾作り 33 働くカラダづくり

24 木

25 金 14 お金の勉強会

26 土 2 肌が若返るのか 28 オリジナルボトル 38 足の爪・かかとケア

27 日 1 手作り石けん 5 スマホ猫背チェック 6 遺言書の書き方 7 AIにおすすめされる方法 8 インターネット集客 15 相続税など御相談 18 DIY入門 34 親子で元気なカラダ

28 月 1 手作り石けん 30 ジャザサイズ

29 火 12 終活・遺言・相続 19 家族葬から供養まで

30 水 35 姿勢と健康

10月 October

1 木 1 手作り石けん 27 ミニ畳を作ろう 39 ノルディック・ウォーク 40 外反母趾や足が痛い方

2 金 13 エンディングノート

3 土 15 相続税など御相談 16 みそ蔵見学会 24 モイストポプリ 25 糸掛けアート 27 ミニ畳を作ろう 34 親子で元気なカラダ

4 日 1 手作り石けん 6 遺言書の書き方 22 昭和レトロなタイプライター 31 簡単ピラティス

5 月 37 笑いヨガ

6 火 24 モイストポプリ

7 水 20 コーヒーの淹れ方 24 モイストポプリ

8 木 2 肌が若返るのか 35 姿勢と健康 36 予防歯科

9 金 14 お金の勉強会 24 モイストポプリ

10 土 12 終活・遺言・相続 22 昭和レトロなタイプライター 25 糸掛けアート 30 ジャザサイズ

11 日 5 スマホ猫背チェック 33 働くカラダづくり

12 月 10 背中を整える実技講座 15 相続税など御相談

13 火

14 水

15 木 39 ノルディック・ウォーク 40 外反母趾や足が痛い方

16 金 13 エンディングノート 19 家族葬から供養まで

17 土 4 電動アシスト自転車 26 オリジナルクッキー缶 32 健康的に痩せる食事

18 日 36 予防歯科

19 月 14 お金の勉強会 35 姿勢と健康

20 火 11 図書館HP活用術

21 水 2 肌が若返るのか 10 背中を整える実技講座 20 コーヒーの淹れ方 22 昭和レトロなタイプライター 33 働くカラダづくり

22 木 19 家族葬から供養まで

23 金 12 終活・遺言・相続

24 土 25 糸掛けアート

25 日 5 スマホ猫背チェック 15 相続税など御相談 32 健康的に痩せる食事

26 月

27 火 3 スカーフ講座

28 水 13 エンディングノート 37 笑いヨガ

29 木 14 お金の勉強会

30 金 35 姿勢と健康

31 土 26 オリジナルクッキー缶 28 オリジナルボトル 31 簡単ピラティス