

1 煎りたてコーヒー豆でおいしいコーヒーをいれよう!

いま持っている器具でなかなか満足する抽出ができないお悩みの方、大丈夫です。気軽に楽しく美味しい珈琲の淹れ方を学びませんか?

10/15(月)・10/29(月) 11/12(月) 全日 10:00~11:30

会場 南部珈琲
講師 南部 佳正
持ち物 エプロン
対象・定員 5名 (または3組)
材料費 なし

自家焙煎珈琲専門店 南部珈琲
〒牛久市栄町1-21
☎830-8235
水曜・祝
受付時間 10:30~17:30

2 珈琲人間

コーヒー豆はどこから来て、どうやってできるのか。コーヒードリップのコツも含め、ゆっくりとやさしく学んでいただきます。

10/22(月)・11/5(月) 11/19(月) 全日 10:00~11:30

会場 南部珈琲
講師 南部 佳正
持ち物 エプロン
対象・定員 5名 (または3組)
材料費 なし

自家焙煎珈琲専門店 南部珈琲
〒牛久市栄町1-21
☎830-8235
水曜・祝
受付時間 10:30~17:30

3 小学校でのプログラミング教育とは…?

これから必須教育となる小学校でのプログラミング教育とはなにか?をガラケー世代にもわかるようにケーキを食べながら説明。親子でご家庭でもできる方法をお伝えします。

10/25(木)・11/2(金) 11/7(水) 全日 13:00~14:00

会場 牛久サーパスゼミ
講師 成田 秀一
持ち物 なし
対象・定員 4名
材料費 500円

牛久サーパスゼミ
〒牛久市牛久町254-1
☎896-6070
土曜・日曜
受付時間 10:00~15:00

13 なかなか治らない時こそ正しい細胞呼吸「法」を

病気の多くはウイルス感染ではなく、細胞呼吸小器官ミトコンドリアの細胞呼吸機能低下が主な原因。癌抑制までもミトコンドリアが主役ですよ!

10/17(水)・10/25(木) 10/26(金) 全日 15:00~16:00

会場 ミトコンドリア細胞呼吸学園
講師 工学博士(医用)曾紅
持ち物 なし
対象・定員 小児喘息、不妊、不眠、癌、更年期障害などで悩む方/3名
材料費 なし

津津三玖病院後援・ミトコンドリア細胞呼吸学園
〒牛久市神谷6-50-23
☎874-9986
月曜
受付時間 8:00~10:00

14 病気の改善と癌再発予防 ミトコンドリアが鍵?

細胞呼吸小器官ミトコンドリアが癌を除去する司令塔!術後即、細胞呼吸法をいれ、誰も再発していないのは教室自慢!癌や他の病気の改善にも!

11/9(金)・11/13(火) 11/22(木) 全日 15:00~16:00

会場 ミトコンドリア細胞呼吸学園
講師 工学博士(医用)曾紅
持ち物 なし
対象・定員 小児喘息、不妊、不眠、癌、更年期障害などで悩む方/3名
材料費 なし

津津三玖病院後援・ミトコンドリア細胞呼吸学園
〒牛久市神谷6-50-23
☎874-9986
月曜
受付時間 8:00~10:00

15 味噌屋が教えるかんたん「みそまる」づくり

ヤマイチ無添加味噌を使って、団子状にしたオリジナル即席みそ汁「みそまる」を作ります。お弁当や一人分のお手軽味噌汁に!

11/10(土) 10:30~12:00

会場 (株)ヤマイチ味噌
講師 坪井 孝賢
持ち物 エプロン・三角巾・手ふき
対象・定員 20名
材料費 500円

(株)ヤマイチ味噌
〒牛久市島田町2713
☎875-0002
なし
受付時間 9:00~17:00

4 オリジナル下駄を作ろう!

※本講座のみでは完成しません。9番とセットで受講ください

自分で下駄を制作し、木に触れて体験しましょう。木工制作のコツも伝授します!

10/15(月)・10/20(土) 両日 10:00~11:30

会場 鈴木工務店
講師 鈴木賢司・鈴木裕司
持ち物 汚れてもいい服装で
対象・定員 4名
材料費 1,000円

(有)鈴木工務店
〒牛久市牛久町50-8
☎872-6880
日曜・祝
受付時間 8:00~18:00

5 オリジナル下駄に鼻緒をすげよう

下駄を履くと姿勢が良くなります。鈴木工務店さんで制作した下駄(④番の講座)の台に好きな鼻緒をすげる事ができます。

10/22(月)・10/27(土) 両日 10:00~11:00

会場 サムムラヤ靴店
講師 入江 秀夫
持ち物 なし
対象・定員 4名 (④番を受講された方)
材料費 1,000円

サムムラヤ靴店
〒牛久市中央3-27-4
☎873-2725
水曜
受付時間 10:00~20:00

6 外反母趾でお悩みの方必見! 足型測定会

ひとりひとりお客様の足型を測り、足裏の状態を説明します。最適な靴のサイズや足の痛み等、靴と足に関する事をご相談ください。

10/16(火)・10/25(木) 10/29(月) 全日 10:00~11:00

会場 サムムラヤ靴店
講師 入江 秀夫
持ち物 なし
対象・定員 4名
材料費 なし

サムムラヤ靴店
〒牛久市中央3-27-4
☎873-2725
水曜
受付時間 10:00~20:00

16 知って納得、やって実感、快適健康と森、木のかかわりと利用法

身近にある平地林、里山の森林浴を体験したり、木を使って快適、健康な空間創りや雑貨、小物をムクの木で作る楽しさを学び体験してみませんか。

10/18(木)・10/30(火) 11/16(金) 全日 10:00~11:00

会場 (有)リビング工房
講師 阿部 英彦
持ち物 なし
対象・定員 4名(または3組)
材料費 なし

(有)リビング工房
〒牛久市中央1-6-18
☎873-6424
月曜
受付時間 9:00~18:00

17 外国人も憧れる地元牛久にある日本古民家の見学

築120年の古民家を再生し、今生活されている民家が持つ年数の経過による落ち着いた美しさ、光と影の妙、匠の技。これら更に100年住み続けられる木造建築を見学できます。

10/27(土)・11/10(土) 11/24(土) 全日 10:00~11:30

会場 (有)リビング工房
講師 阿部 英彦
持ち物 なし
対象・定員 4名(または3組)
材料費 なし

(有)リビング工房
〒牛久市中央1-6-18
☎873-6424
月曜
受付時間 9:00~18:00

18 覚えたストレッチを継続させるには!!

ストレッチ体操は知識だけではなく継続させるには!!共に学びましょう

10/21(日)・11/18(日) 両日 10:00~12:00

会場 あべ接骨院
講師 阿部 せい
持ち物 なし
対象・定員 3名
材料費 なし

あべ接骨院
〒牛久市中央1-6-18
☎873-9528
日・祭日・木曜・平日午後
受付時間 9:00~11:00

7 初めての油絵体験! 楽しく絵を描こう

手ぶらで参加OK。今回はりんごを描いてみましょう。油絵は意外とやらない画材なのでこの機会にぜひ体験してみてください。

11/2(金)・11/13(火) 11/21(水) 全日 10:30~12:00

会場 絵画教室アトリエ雅
講師 龍 雅
持ち物 なし
対象・定員 6名
材料費 なし

絵画教室アトリエ雅
〒牛久市さくら台4-14-3
☎886-3262
日曜
受付時間 9:00~17:00

8 はじめての方でも安心 ~身体を温めるやさしいヨガ~

今大人気のヨガを体験してみませんか? ゆっくりと呼吸をし、心身ともにリフレッシュしましょう!

10/25(木)・11/5(月) 11/21(水) 全日 10:30~11:30

会場 絵画教室アトリエ雅
講師 須賀 ゆり子
持ち物 タオル・水
対象・定員 女性/3名
材料費 なし

絵画教室アトリエ雅
〒牛久市さくら台4-14-3
☎886-3262
日曜
受付時間 9:00~17:00

9 飾り巻き寿司講座

ご自宅でカンタンにできる飾り巻き寿司の作り方を教えます♪男性も大歓迎です。今回はハロウィンかぼちゃです。

10/25(木)・10/28(日) 10/30(火) 全日 10:00~12:00

会場 日栄電器
講師 連 愛美
持ち物 エプロン・保冷バック
対象・定員 4名/親子参加可
材料費 1,000円

(有)日栄電器
〒牛久市南3-4-9
☎872-1135
水曜・第3日曜
受付時間 10:00~19:00

19 目指せ手焼職人 ~手焼せんべい体験~

当店自慢の手焼せんべいをお客様に体験して頂きます。ちゃんと焼けたら拍手喝采間違いなし! 焼いたお煎餅はお土産に☆

10/13(土)・11/9(金) 両日 11:00~12:00

会場 手作処かっぱ本舗
講師 村松 道子
持ち物 なし
対象・定員 中学生以上/3名
材料費 300円

手作処かっぱ本舗
〒牛久市田宮町45-10
☎873-8760
木曜
受付時間 9:00~19:00

20 地元産コシヒカリ使用! やわらかもちり団子のヒミツ教えます!

毎朝お米から粉にする「生新粉」のヒミツ水にたししながら練り上げる「お餅」のヒミツ食べて納得試食付き

10/30(火)・11/18(日) 両日 15:00~16:00

会場 手作処かっぱ本舗
講師 村松 慎次
持ち物 なし
対象・定員 4名
材料費 200円

手作処かっぱ本舗
〒牛久市田宮町45-10
☎873-8760
木曜
受付時間 9:00~19:00

21 冷え・むくみのお悩みに! スボラさんの為のリフレクソロジー

足の裏やふくらはぎにある臓器の反射区やツボを刺激することで、心も体もさらに元気に! おうちで簡単にできる方法を伝授します。

10/15(月)・11/17(土) → 10:00~11:00
10/29(月) → 11:00~12:00と13:00~14:00

会場 tertawa(タルタワ)
講師 中川 彩子
持ち物 バスタオル1枚、ひざ上までまくれるジャージやパーパンツ等
対象・定員 3名※妊婦要相談
材料費 500円

リラクゼーションサロンタルタワ
〒牛久市中央2丁目
☎080-3420-4380
不定休
受付時間 10:00~18:00 不在時は折り返します

10 ヨガマットプレゼント! 初心者OK!

「純い私でも出来た!」運動が苦手、体が硬い女性が出来た!と大喜び!柔軟や無理なポーズもなく60才~必要な筋肉を鍛えます。

10/23(火) 11:00~12:00

会場 かっぱ運動教室
講師 Ryo
持ち物 タオル・飲物・動きやすい服
対象・定員 60才前後女性/5名
材料費 800円

かっぱ運動教室
〒牛久市田宮町32-5
☎090-9689-3471
金曜・日曜
受付時間 9:00~17:00

11 ヨガマットプレゼント! 初心者OK!

お腹、背中に乗っかる猫まるめのお肉!? 40才~はキレイの踏み張りどころです。代謝を上げて冷え性、猫背、運動不足を解消!

10/22(月) 19:30~20:30

会場 かっぱ運動教室
講師 Ryo
持ち物 タオル・飲物・動きやすい服
対象・定員 40才前後女性/5名
材料費 800円

かっぱ運動教室
〒牛久市田宮町32-5
☎090-9689-3471
金曜・日曜
受付時間 9:00~17:00

12 初心者のための魚屋3代目が教える誰でもできる魚のさばき方講座

魚の基本的なさばき方を分かりやすく楽しく体験してください。

10/22(月)・11/2(金) 11/12(月) 全日 14:30~15:30

会場 小林鮮魚店
講師 小林 一太
持ち物 エプロン
対象・定員 3名
材料費 500円

小林鮮魚店
〒牛久市田宮3-16-7
☎872-0540
水曜・第1・第3火曜
受付時間 10:00~19:00

22 はじめての遺言書講座

遺言書はどのようなものか分かりやすく教えます。また実際に遺言書を作ってみます。

10/22(月)・10/25(木) 10/28(日) 全日 14:00~15:00

会場 行政書士大澤事務所
講師 大澤 泰弘
持ち物 筆記用具
対象・定員 4名
材料費 500円

行政書士大澤事務所
〒牛久市中央4-24-7 メゾンアルシェ103
☎845-4605
土・日・祝
受付時間 10:00~17:00

23 はじめてのエンディングノート講座

エンディングノートはどのようなものか分かりやすく教えます。また実際にエンディングノートを作ってみます。

11/5(月)・11/8(木) 11/10(土) 全日 14:00~15:00

会場 行政書士大澤事務所
講師 大澤 泰弘
持ち物 筆記用具
対象・定員 4名
材料費 500円

行政書士大澤事務所
〒牛久市中央4-24-7 メゾンアルシェ103
☎845-4605
土・日・祝
受付時間 10:00~17:00

24 サイクリング中のトラブル解消法

クロス・ロードバイクのチューブ交換の仕方を実践でお教えます。これができればサイクリング中のパンクもこわくありません!

11/13(火)・11/22(木) 両日 11:00~12:00

会場 常南サイクル
講師 板橋 茂
持ち物 手持ちのクロス・ロードバイク(クイックレバー付のものを持っていない方もOK)
対象・定員 3名
材料費 なし

常南サイクル
〒牛久市栄町5-52
☎873-3435
毎週水曜・第3日曜
受付時間 10:00~18:00