

25 すし職人が教える「切れ味バツグン包丁研ぎ教室」

切れない包丁のイライラ解消！
お料理の腕、上がりますよ。

10/16(火) 10:30～12:00
13:00～14:30

会場 弥七
講師 佐藤 渡
持ち物 よく使っている包丁、エプロンをお持ちください
対象・定員 3名
材料費 なし

鮨と旬の味 弥七
〒牛久市神谷5-35-1
☎871-8700
☎月曜
受付時間 11:00～15:00

26 すし職人が教える「お家で出来る、細巻き寿司教室」

オヤツやおつまみにもなる細巻きで、レパートリーが増えますよ

10/21(日)・10/23(火) 両日 14:00～15:30

会場 弥七
講師 佐藤 渡
持ち物 エプロン
対象・定員 4名
材料費 1000円

鮨と旬の味 弥七
〒牛久市神谷5-35-1
☎871-8700
☎月曜
受付時間 11:00～15:00

27 はじめてのアロマセラピー

自然の香りで癒されるアロマの仕組みをご紹介します！スキンケア・ハウスケアなど使える香りクリームとジェルを作りますよ。

10/18(木)・10/25(木) 全日 10:00～11:00
11/2(金)・11/9(金)

会場 石けん教室ボプリフレ
講師 富田 まゆみ
持ち物 なし
対象・定員 3名(または2組)
材料費 1,000円

美容室&アロマ・石けん教室ボプリフレ
〒牛久市田宮町210-48
☎873-8609
☎火曜、第2・3月曜
受付時間 10:00～17:00

37 初心者OK ギフト用ワインボトルを作ろう

ガラスのワインボトル(中身が入っているもの)に「ありがとう」という文字と絵柄をサンドブラストで掘り込み、家族やお友達にプレゼントしよう！

10/19(金)・10/22(月) 全日 11:00～12:00
10/26(金)

会場 ステンドグラス工房オクノシオ
講師 津志田 太郎
持ち物 ワインボトル(失敗しても大丈夫なもの)
対象・定員 6名
材料費 500円

ステンドグラス工房オクノシオ
〒牛久市南3-3-8
☎875-5946
☎日曜の午後
受付時間 9:30～17:30

38 簡単！ ガラスのヘアゴム作り

好きなガラス玉を選んで接着剤で金具にくっつけてヘアゴムを作ろう！

10/19(金)・10/22(月) 全日 13:30～14:30
10/26(金)

会場 ステンドグラス工房オクノシオ
講師 津志田 菜登香
持ち物 なし
対象・定員 6名
材料費 200円

ステンドグラス工房オクノシオ
〒牛久市南3-3-8
☎875-5946
☎日曜の午後
受付時間 9:30～17:30

39 FMでしゃべっちゃおう！ラジオ体験講座

・ラジオ出演 ・パーソナリティと一緒にあなたもラジオで自分を表現してみませんか？

11/5(月)・11/19(月) 両日 13:00～14:00

会場 うしくうれしく放送番組パーソナリティラジオで流したいCD
講師 番組パーソナリティ
持ち物 ラジオで流したいCD
対象・定員 3名
材料費 なし

FM85.4MHzうしくうれしく放送
〒牛久市中央3-15-1 保健センター2F
☎875-8541
☎土曜・日曜
受付時間 9:00～16:00

28 やさしいアロマレッスン～ハンドトリートメント体験&実践～

やってあげたい。やってもらいたい腕のマッサージ。良質な精油をブレンドしてマッサージオイルを作りリラックス体験をしてみましょう！

10/20(土)・11/6(火) 全日 10:30～12:00
11/17(土)

会場 ハーブ&アロマハウスCATMINT
講師 高柳 祐子
持ち物 筆記用具
対象・定員 20歳以上/6名
材料費 500円

ハーブ&アロマハウスCATMINT
〒牛久市栄町1-47-9
☎090-9104-5312
☎木曜
受付時間 10:00～18:00

29 FPが教える 家計見直しセミナー

今の家計収支で大丈夫？退職後・老後が不安な方は早めの対策が肝心！人生100年時代の節約ポイントと改善策を解説。

10/23(火)・11/3(土) 全日 10:30～12:00
11/21(火)

会場 ハーブ&アロマハウスCATMINT
講師 高柳 祐子
持ち物 筆記用具
対象・定員 20歳以上/6名
材料費 200円

ハーブ&アロマハウスCATMINT
〒牛久市栄町1-47-9
☎090-9104-5312
☎木曜
受付時間 10:00～18:00

30 はじめての手作り石けん

手作り石けんが手肌にやさしいのはなぜ？お肌のこと植物油のこと石けんのことなどをご紹介します。好きな香りで石けん2種作ります！

10/19(金)・10/26(金) 全日 10:00～11:00
11/1(木)・11/8(木)

会場 石けん教室ボプリフレ
講師 富田 まゆみ
持ち物 なし
対象・定員 3名(または2組)
材料費 1,000円

美容室&アロマ・石けん教室ボプリフレ
〒牛久市田宮町210-48
☎873-8609
☎火曜、第2・3月曜
受付時間 10:00～17:00

40 漫画キャラを作ろう

マンガ家といっしょに自分だけのオリジナルキャラクターを生み出そう！

10/21(日)・10/28(日) 全日 10:00～12:00
11/4(日)

会場 カフェ浪漫
講師 藤代百(漫画家)
持ち物 筆記用具
対象・定員 小・中学生/10名
材料費 500円

NPO法人ちゃんみよTV
会場 牛久市城中町1854-9
☎080-6674-5498
☎なし
受付時間 9:00～18:00

41 算数・数学を楽しんじゃおう!!

小学校・中学校の時に必死に勉強する算数・数学・・・実は面白いんです！数学が好きになるコツ教えます。

11/11(日) 13:00～15:00

会場 牛久サーパスゼミ
講師 中山 優吾
持ち物 筆記用具
対象・定員 小・中学生/10名
材料費 無し

NPO法人ちゃんみよTV
〒牛久市牛久町254-1 塚本ビル2階
☎080-3545-3604
☎なし
受付時間 9:00～18:00

42 どんとこい介護

介護への備えについて

10/30(火) 14:00～15:30

会場 商工会館
講師 一木 宏之
持ち物 なし
対象・定員 なし
材料費 なし

損保ジャパン日本興亜ひまわり生命保険
会場 牛久市上柏田4-1-1
☎090-9843-8005
☎なし
受付時間 いつでも

31 着物のコーディネート悩んでいませんか？

着物を着たいけど、コーディネートはこれだ！小物はどれを合わせるの？着物のプロが1ランクUPのコーディネート教えます！

10/17(木)・10/18(木) 全日 13:30～14:30
10/24(水)

会場 蜻蛉屋(とんぼや)
講師 塚本 絢乃
持ち物 コーディネートしたい着物や帯、小物など
対象・定員 3名
材料費 無し

蜻蛉屋(とんぼや)
〒牛久市中央2-19-1
☎875-5990
☎月曜、他月2回
受付時間 11:00～18:00

32 着物のTPO教えます！

案外着物のTPOって悩みませんか？和装の基本知識を楽しく学びましょう！

10/17(木)・10/18(木) 全日 11:00～12:00
10/24(水)

会場 蜻蛉屋(とんぼや)
講師 中島 淳子
持ち物 筆記用具
対象・定員 6名
材料費 無し

蜻蛉屋(とんぼや)
〒牛久市中央2-19-1
☎875-5990
☎月曜、他月2回
受付時間 11:00～18:00

33 超簡単 自宅出来る美肌作り

洗顔だけでここまで変わるの？3つの洗顔で「あら！びっくり！」キレイをつくる第一歩をはじめませんか？

10/14(日)・10/24(水)・10/26(金)・10/30(火) 全日 1日2回開催
10:00～11:00
11/11(日)・11/13(火)・11/21(水) 14:00～15:00

会場 ヤスオ工務店
講師 川村 裕美子
持ち物 なし
対象・定員 3名
材料費 無し

ヤスオ工務店
〒牛久市岡見町1720-10
☎080-1122-2346
☎なし
受付時間 10:00～19:00

43 間違いだらけの不動産

不動産営業歴28年のベテランスタッフが不動産選びの豆知識を教えます

10/30(火)・11/8(木) 全日 10:00～11:00
11/12(月)

会場 エステートリンク
講師 桜井 政利
持ち物 なし
対象・定員 3名(または3組)
材料費 無し

(株)エステートリンク
〒牛久市南1-18-22
☎828-5811
☎水曜
受付時間 9:00～17:00

44 失敗しない相続対策

知っていますか？相続でもめるのは一般の家庭が多い事を。安心して遺せる相続対策を

10/18(木)・11/5(月) 両日 10:00～11:00

会場 エステートリンク
講師 桜井 政利
持ち物 なし
対象・定員 3名(または3組)
材料費 無し

(株)エステートリンク
〒牛久市南1-18-22
☎828-5811
☎水曜
受付時間 9:00～17:00

45 体の痛みはゆがみから?? あなたのゆがみ度チェック!!

痛みを引き起こす体のゆがみをチェック！それを改善する為の簡単なストレッチやトレーニングを学びましょう！

10/31(水)・11/14(水) 全日 11:00～12:00
11/28(水)

会場 ファミリー接骨院
講師 柳沼和真・裕香
持ち物 動きやすい服装
対象・定員 5名
材料費 無し

ファミリー接骨院
〒牛久市ひたち野西2-10-4
☎845-4489
☎水曜
受付時間 9:00～20:00

34 笑って健康！笑いヨガ

誰にでもできる笑いの健康体操です。笑い×呼吸法=笑いヨガ 体と心をリフレッシュ！

10/25(木)・11/6(火) 両日とも14:00～15:00
11/12(月)・11/30(金) 両日とも10:00～11:00

会場 牛久葬儀社
講師 鈴木 典子
白鳥 由美子
持ち物 飲料水(水分補給)
対象・定員 15名
材料費 無し

牛久葬儀社 ころろ苑牛久
〒牛久市中央5-3-1
☎830-7222
☎なし
受付時間 9:00～17:00

35 やってみよう！ペン写経

筆で字を書くのが苦手な方、使い慣れているご自身のペンで写経をしてみませんか。心を落ち着けるひとときを過ごしましょう。

10/26(金)・11/7(水) 全日 10:00～11:00
11/18(日)

会場 牛久葬儀社
講師 赤城 俊和
持ち物 使い慣れたペン(ボールペン・鉛筆可)
対象・定員 10名
材料費 無し

牛久葬儀社 ころろ苑牛久
〒牛久市中央5-3-1
☎830-7222
☎なし
受付時間 9:00～17:00

36 「暮らしに役立つマネークイズ」

お金に強くなると人生に差がつかます。自分のマネー知識レベルをチェックすることで日々の暮らしに即役立つお金の知識を学ぶことができます。(日本FP協会マネークイズ)

10/12(金)・11/28(水) 両日1日2回開催
10:00～11:00
13:00～14:00

会場 ヤスオ工務店
講師 川村 裕美子
持ち物 なし
対象・定員 3名
材料費 無し

ヤスオ工務店
〒牛久市岡見町1720-10
☎080-1122-2346
☎なし
受付時間 10:00～19:00

46 ホームベーカリーとフライパンでナンを作っちゃおう!!

パン作りって難しそう。今回はどこの家庭にもあるフライパンを使ってパン作りにチャレンジ

10/22(月) 10:00～11:30

会場 パンの店ひつじ雲
講師 松村 良寛
持ち物 エプロン・帽子
対象・定員 4名
材料費 500円

パンの店ひつじ雲
〒牛久市牛久町1226-1
☎879-5076
☎月曜、第3日曜
受付時間 6:00～18:00

47 はじめましての「Yoga」

「やってみたくないあ!」「ちょっと運動しようかな!」そんな、はじめの一步? やってみたいを、やってみよう!

10/23(火) 10:00～11:00
12:00～13:00

会場 Ayoga
講師 小林 彩野
持ち物 動きやすい服装・お飲み物・タオル
対象・定員 5名
材料費 無し

Ayoga
〒牛久市中央2-16-5
☎090-4541-9990
☎不定休
受付時間 8:00～10:00

48 親子でフラダンス

ハワイの音楽に合わせて、親子で楽しく踊りましょう！簡単な曲が、踊れるようになります。

11/7(水)・11/14(水) 全日 16:00～17:00
11/21(水)

会場 Ayoga
講師 田崎 景子
持ち物 動きやすい服装・お飲み物・タオル
対象・定員 10名
材料費 無し

Ayoga
〒牛久市中央2-16-5
☎090-7265-3067
☎不定休
受付時間 9:00～16:00