



うしくの得する
街のゼミナール

お店の人から
プロの技を教わろう! 全57講座

受講料は無料だよ
受講者
募集

第3回 うしくまちゼミ

『まちゼミ』って、なんだろう?

得する街のゼミナールを略して『まちゼミ』です。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。



お申し込みは
各店へ!

受付開始 10/4 金より

開催期間 2019年 10/11 金 ~ 11/30 土

『まちゼミの申込みです』とお電話ください。

●定員になり次第締め切らせていただきます。●申込みは各店の受付時間内にお願いします。●受講対象者が限定されている講座があります。ご注意ください。●お申込みの際に持ち物や注意事項(材料費等)をご確認ください。●材料費がかかる講座は原則、講座当日会場にて徴収となります。●安心して受講していただく為、お店からの販売・勧誘はありません。●小学生以下は保護者同伴での受講をお願いします。

安心して受講していただくために、お店からの
販売行為はありません

各講座の色に注目!
4種類に分かれています。

きれい まなぶ 健康 つくる

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。

1 映画をとことん語ろう！

邦画・洋画問わず！ジャンルも問わず！好きな映画をみんなで語り合しましょう！

11/30(土) 15:00~16:00

会場 ふとんの斉藤
講師 齋藤 毅
持ち物 なし
対象・定員 5名(または2組)
材料費 なし

(株)ふとんの斉藤
↑牛久市田宮町54
☎874-2222
Ⓞ定休日:日曜
受付時間:10:00~18:00

2 子どもの結婚を願う「親御様向け」婚活セミナー&交流会

ご両親の思いも大切ですが一番大切なことはご本人様のご結婚に対するお気持ちです。最新の婚活市場をプロの仲人がアドバイスします。

11/3(日)・11/23(土) 10:00~11:30

会場 牛久市商工会館
講師 来田 喜巳
持ち物 筆記用具
対象・定員 未婚のお子様がいる親御様5名位
材料費 なし

婚活の相談所 アンジュエディング
↑牛久市中央4-19-14
☎846-1580
Ⓞ定休日:不定休
受付時間:10:00~20:00

3 サイクリング中のトラブル解消法

サイクリング中の突然のパンク！にもあわてず対応できるように、クロス・ロードバイクのチューブ交換の方法を実技でお教えします。

10/19(土)・10/31(木) 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)
対象・定員 もっていない方もOK3名
材料費 なし

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

4 すし職人が教える「切れ味バツン包丁研ぎ教室」

切れない包丁のイライラ解消！簡単な研ぎ方教えます。お料理の腕、上がりますよ。

10/15(火)・10/16(水) 10:00~11:30
10/30(水) 14:00~15:30

会場 鮨と旬の味 弥七
講師 佐藤 渡
持ち物 よく使っている包丁・エプロン
対象・定員 6名
材料費 なし

鮨と旬の味 弥七
↑牛久市神谷5-35-1
☎871-8700
Ⓞ定休日:月曜
受付時間:11:00~16:00

5 すし職人が教える「お家で出来る、巻き寿司教室」

具だくさんの太巻とおやつやおつまみにもなる細巻きで、レポートリーが増えますよ。

10/15(火)・10/16(水) 14:00~15:30
10/30(水) 10:00~11:30

会場 鮨と旬の味 弥七
講師 佐藤 渡
持ち物 エプロン
対象・定員 6名
材料費 500円

鮨と旬の味 弥七
↑牛久市神谷5-35-1
☎871-8700
Ⓞ定休日:月曜
受付時間:11:00~16:00

6 背骨の大切さを知って元気になろう

健康と背骨の関係をお伝えします。予防の大切さを知って元気に生活していきましょう。自分で骨格を整える簡単な運動をお伝えします。骨盤調整付き!!

期間中の毎週水曜 10:00~11:30
13:00~14:30

会場 Kohカイロプラクティック院
講師 久原 康太
持ち物 動きやすい服装
対象・定員 4名
材料費 なし

Kohカイロプラクティック院
↑牛久市南3-19-1 カーデンハウスK S2号
☎869-5936
Ⓞ定休日:不定休
受付時間:10:00~17:00

7 手作り石けん体験 (すぐに使えるおみやげ付)

ココナッツオイルなどのフレッシュな植物油を使って石けんを作りましょう。初めてでもOK保湿度成分たっぷり仕上げられます。

10/17(木)・10/24(木) 13:30~15:00

会場 美容室ボプリフレ
講師 富田 まゆみ
持ち物 なし
対象・定員 4名
材料費 1,300円

美容室ボプリフレ
↑牛久市田宮町210-48
☎873-8609
Ⓞ定休日:火曜・第2第3月曜
受付時間:10:00~17:00

8 はじめてのアロマセラピー (すぐに使えるおみやげ付)

自然の香りで癒されるアロマのしくみをご紹介します！乾燥肌の方にオススメのしっとりクリームとローションを作りましょう。

10/18(金)・10/25(金) 全日13:30~15:00
10/31(木)・11/7(木)

会場 美容室ボプリフレ
講師 富田 まゆみ
持ち物 なし
対象・定員 4名
材料費 1,000円

美容室ボプリフレ
↑牛久市田宮町210-48
☎873-8609
Ⓞ定休日:火曜・第2第3月曜
受付時間:10:00~17:00

9 はじめてのブックコート

ご自分の大切な本を図書館の本のようにフィルムでカバーしてみませんか？(カッターナイフ使用します)

11/16(土)・11/17(日) 9:30~11:00

会場 牛久市立中央図書館
講師 リーブルの会スタッフ
持ち物 ブックコートしたい本2冊(できれば単行本)
対象・定員 中学生以上6名
材料費 なし

NPO法人リーブルの会
↑牛久市柏田町3304-1(牛久市立中央図書館内)
☎871-1400
Ⓞ定休日:第2第4月曜(但し祝日の場合開館。翌日休)
受付時間:10:00~16:00

10 4才~未就学児 振付3つでミッキーパラパラ

覚える振付はたった3パターンのみ。大きく分かりやすいので未就学児でもすぐ踊れます。最後に発表します。撮影OKです。

11/2(土) 15:00~15:30

会場 かつば運動教室
講師 Ryo
持ち物 タオル・飲み物・動きやすい服装
対象・定員 4才~未就学児(ダンス初心者限定)5名
材料費 500円

かつば運動教室
↑牛久市田宮町32-5
☎090-9689-3471
Ⓞ定休日:金曜・日曜
受付時間:9:00~18:00

11 小1~4年生 おどるポンポコリンを30分でマスター

ストレッチ、基本動作など一切行いません。低学年が集中できる30分で仕上げ、発表会をします。撮影OKです。

11/2(土) 16:00~16:30

会場 かつば運動教室
講師 Ryo
持ち物 タオル・飲み物・動きやすい服装・中履きシューズ
対象・定員 小1年~4年生(ダンス初心者限定)5名
材料費 500円

かつば運動教室
↑牛久市田宮町32-5
☎090-9689-3471
Ⓞ定休日:金曜・日曜
受付時間:9:00~18:00

12 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!

10/26(土) 10:30~11:30

会場 ヤマイチ味噌
講師 坪井 孝賢
持ち物 エプロン・三角巾・タオル(手拭き)
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
Ⓞ定休日:なし
受付時間:9:00~17:00

**13 医者に運動を勧められている方に
オススメ！ノルディックウォーク体験会**

二本のポールを持って歩くウォーキングです。ポールの使い方や歩き方を丁寧に説明し、当店の周辺を約2キロウォーキングします。

10/21(月)・11/7(木) 10:00～11:30
11/21(木)

会場 サムムラヤ靴店
講師 入江 秀夫
持ち物 歩きやすい靴
タオル・飲み物
対象・定員 2〜程度健康に歩ける方6名
材料費 なし

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



**14 外反母趾、ウオノメでお困りの方に
オススメ！足のお悩み相談会**

足型測定器を使い足の長さや足圧を計測し、お客様に合った外反母趾やウオノメの改善、予防をする靴の選び方、履き方をお話します。

10/28(月) 10:00～11:00
11/7(木)・11/21(木) 12:00～13:00

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
Ⓜ 定休日:水曜
受付時間:10:00～20:00



**15 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(火)・10/28(月) 10:00～11:30

会場 南部珈琲
講師 南部 佳正
持ち物 エプロン・筆記用具
対象・定員 5名
材料費 なし

南部珈琲
↑ 牛久市栄町1-21
☎ 830-8235
Ⓜ 定休日:水曜・祝日
受付時間:10:30～17:30



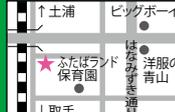
16 笑って健康！笑いヨガ

誰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！

10/22(火)・11/1(金) 10:00～11:00
11/12(火) 14:00～15:00

会場 ころそ斎苑牛久
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 なし

牛久葬儀社 ころそ斎苑牛久
↑ 牛久市中央5-3-1
☎ 830-7222
Ⓜ 定休日:なし
受付時間:9:00～17:00



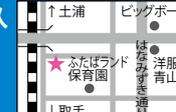
17 やってみよう！ペン写経

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。

10/16(水)・11/19(火) 10:00～11:00
11/6(水) 14:00～15:00

会場 ころそ斎苑牛久
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 なし

牛久葬儀社 ころそ斎苑牛久
↑ 牛久市中央5-3-1
☎ 830-7222
Ⓜ 定休日:なし
受付時間:9:00～17:00



18 珈琲入門

コーヒー豆はどこから来て、どうやってできるのか。ゆっくりとやさしく学んでいただきます。

10/21(月)・10/29(火) 10:00～11:30

会場 南部珈琲
講師 南部 佳正
持ち物 エプロン・筆記用具
対象・定員 5名
材料費 なし

南部珈琲
↑ 牛久市栄町1-21
☎ 830-8235
Ⓜ 定休日:水曜・祝日
受付時間:10:30～17:30



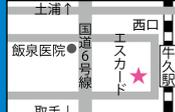
19 iPadで年賀状

iPadで簡単にきれいな年賀状を作ります

11/5(火)・11/19(火) 13:30～14:30

会場 牛久パソコン教室
講師 松岡 正伸
持ち物 なし
対象・定員 50歳以上のiPadに興味のある方6名
材料費 なし

牛久パソコン教室
↑ 牛久市牛久町280エスカード1F
☎ 879-5550
Ⓜ 定休日:日曜・祝日
受付時間:10:00～17:00



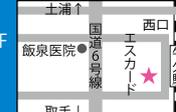
20 親子で学ぶプログラミング入門

SCRATCHを使ってプログラミングの初歩を体験します。水族館を作ります。

11/9(土)2回 13:30～14:20/14:30～15:20

会場 牛久パソコン教室
講師 松岡 正伸
持ち物 なし
対象・定員 小3～中3の生徒と父兄
4組
材料費 なし

牛久パソコン教室
↑ 牛久市牛久町280エスカード1F
☎ 879-5550
Ⓜ 定休日:日曜・祝日
受付時間:10:00～17:00



21 プリザーブドフラワー教室

いつまでも美しい魔法のお花。あなただけのオリジナル作品をぜひ一緒に。一時間ほどでお作りいただけます。

10/19(土)・11/12(火) 13:00～14:30

会場 バンブー柳田
講師 森田 佳子
持ち物 なし
対象・定員 6名
材料費 300円

(株)バンブー柳田
↑ 牛久市南2-7-18
☎ 873-3344
Ⓜ 定休日:水曜
受付時間:11:00～17:00



**22 事業主の皆様 自社の商品やサービスを
商標で守りましょう。**

自社の大切な商品やサービスを他社と識別し、他人による不正使用から守るのが商標です。きちんと取得して商標を維持しましょう。

10/11(金)・10/15(火) 17:00～18:00

会場 スプリング国際特許事務所
講師 弁理士 金山義信
持ち物 なし
対象・定員 事業をされている方・3名
材料費 なし

スプリング国際特許事務所
↑ 牛久市ひたち野東4-7-3 (101)
☎ 879-9091
Ⓜ 定休日:土曜・日曜・祝日
受付時間:9:00～17:00



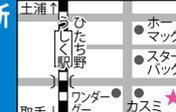
**23 アイデアは貴重な財産です。ぜひ権利
化しましょう**

日常生活や仕事の経験から得た独自のアイデアは貴重な財産です。アイデアを具体化し、実用新案や特許を取得する方法を学びましょう。

10/12(土) 14:00～15:00
10/17(木) 17:00～18:00

会場 スプリング国際特許事務所
講師 弁理士 金山義信
持ち物 なし
対象・定員 発明に興味のある方・3名
材料費 なし

スプリング国際特許事務所
↑ 牛久市ひたち野東4-7-3 (101)
☎ 879-9091
Ⓜ 定休日:土曜・日曜・祝日
受付時間:9:00～17:00



**24 パン屋さんの設備でパン教室
※お土産付き**

牛久市出身の木村安兵衛の木村屋 あんぱんを作ろう！※パン作りの工程上お時間延長になる場合がございます

10/28(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 1,000円

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



25 だれにでもできる簡単ヘナ染め!

Nonケミカル!天然ハーブで白髪を染めます!自分でヘナ付けをして帰宅後に洗い流します。

10/28(月)・11/18(月) 10:00~11:00
11/9(土) 14:00~15:00



会場 コスモスハーモニー
講師 川畑 すなお
持ち物 タオル2枚・ヘアバンド・スカーフ又は帽子
対象・定員 4名
材料費 1,000円

コスモスハーモニー牛久
〒牛久市南1-1-16
☎873-6169
定休日:日曜・月曜
受付時間:10:00~18:00



26 いっしょにチャレンジ! ファスティング(断食)

誰でも簡単にできる半日ファスティングから3日間ファスティングまでを学びます。実践する場合はサポートもいたします。

10/26(土)・11/11(月) 10:00~11:00
11/16(土)



会場 コスモスハーモニー
講師 小林 尋
持ち物 なし
対象・定員 5名
材料費 なし

コスモスハーモニー牛久
〒牛久市南1-1-16
☎873-6169
定休日:日曜・月曜
受付時間:10:00~18:00



27 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、細胞の中の細胞呼吸小器官「ミトコンドリア」の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!

11/5(火)・11/12(火) 11/14(木) 全日10:30~12:00



会場 ミトコンドリア細胞呼吸教室
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、更年期、癌、膠原病、自律神経失調
材料費 その他/3名 なし

帝津三救病院養生塾ミトコンドリア細胞呼吸学園
〒牛久市神谷6-50-23
☎874-9986
定休日:月曜
受付時間:8:00~10:00



28 リラックスと認知症予防の為のアロマヘッドトリートメント講座

脳の血流アップ!認知症予防にも役立つ精油をブレンドしてご自身の頭のセルフケアを。慣れてきたらご家族やお友達にも

10/20(日)・11/28(木) 10:30~12:00



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・フェイスタオル
対象・定員 20歳以上6名
材料費 600円

ハーブ&アロマハウスCATMINT
〒牛久市栄町1-47-9
☎874-9790
定休日: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

人生100年時代における年金不足分はどうする?家計の見直しで節約と増やすを同時に行うポイントを解説。希望者には後日無料相談会あり。

10/29(火)・11/10(日) 10:30~12:00



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
☎874-9790
定休日:木曜
受付時間:10:00~18:00



30 病気改善と癌再発予防

細胞呼吸小器官ミトコンドリアが癌除去の司令塔!術後即!細胞呼吸法を続け、誰も再発してないのは教室自慢!他の病気改善にも効果的!

11/9(土)・11/16(土) 11/21(木) 全日10:30~12:00



会場 ミトコンドリア細胞呼吸教室
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、更年期、癌、膠原病、自律神経失調
材料費 その他/3名 なし

帝津三救病院養生塾ミトコンドリア細胞呼吸学園
〒牛久市神谷6-50-23
☎874-9986
定休日:月曜
受付時間:8:00~10:00



31 木の話とどんな住まいの浴室も15分で「ヒノキ風呂」に変身

日本人なら誰でも一度は夢想する「ヒノキ風呂」。高額でメンテナンスに手がかかるのであきらめてしまう。ヒノキの香あふれる風呂を15分で実現。とても安価です。

10/17(木)・10/24(木) 11/7(木) 10:00~11:30



会場 リビング工房
講師 阿部 英彦
持ち物 メジャー
対象・定員 3名(又は3組)
材料費 3,000円

(有)リビング工房
〒牛久市中央1-6-18
☎873-6424
定休日:日曜
受付時間:9:00~17:00



32 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を持つ年数の経過による落ち着き、美しさ、光と影の妙、匠の技。これから更に100年住み続けられる木造建築を見学できます。

11/2(土)・11/16(土) 11/23(土) 9:30~11:30



会場 リビング工房
講師 阿部 英彦
持ち物 なし
対象・定員 4名
材料費 なし

(有)リビング工房
〒牛久市中央1-6-18
☎873-6424
定休日:日曜
受付時間:9:00~17:00



33 子供の育成と健康

治療師から併用して児童クラブを開設し、3年の中で子供と健康・育成との関係についてお伝えしたいことがあります。話し合いをしてみませんか。

10/20(日)・11/10(日) 13:00~15:00



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
定休日:木曜・祝日
受付時間:9:00~18:00



34 便秘しない体づくり

便秘の体質改善。体操、手当て、食事について学びます

10/15(火)・10/23(水) 11:00~12:00



会場 鈴木薬局
講師 鈴木 勉
持ち物 筆記用具
対象・定員 4名
材料費 なし

鈴木薬局
〒牛久市田宮町142
☎872-0133
定休日:日曜
受付時間:10:00~17:00



35 ラジオでしゃべっちゃお!!

・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?

11/7(木)・11/14(木) 13:00~14:00



会場 うしくうれしく放送番組パーソナリティ
講師 持物 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
定休日:土曜・日曜
受付時間:9:00~16:00



36 Wordで出来る!おしゃれなチラシの作り方(▽)

町内会やPTAなどのチラシを、wordでちょっとおしゃれに作るコツをこっそりお教えます!

10/25(金)・11/8(金) 11/22(金) 15:00~16:30



会場 YOBAREKKA DESIGN WORKS事務所
講師 若林 和浩
持ち物 ノートパソコン
対象・定員 チラシ作りやデザインに興味のある方
材料費 なし

YOBAREKKA DESIGN WORKS
〒牛久市牛久町2510
☎090-6473-8376
定休日:日曜・祝日
受付時間:10:00~18:00



37 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とはどういうものか分かりやすく教えます。

10/21(月)・10/23(水) 14:00~15:30
10/25(金)



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メゾンアルシエ103
☎090-1403-3047
定休日:土曜・日曜・祝日
受付時間:10:00~17:00



38 はじめての遺言書講座

遺言書とはどういうものか分かりやすく教えます。

11/11(月)・11/13(水) 14:00~15:30
11/15(金)



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メゾンアルシエ103
☎090-1403-3047
定休日:土曜・日曜・祝日
受付時間:10:00~17:00



39 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!

10/16(水)・11/13(水) 11:00~12:00
10/27(日) 13:00~14:00



会場 ファミーユ接骨院
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 なし

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



40 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。

10/18(金)・10/25(金) 14:00~15:30



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
定休日:水曜・第1第3火曜
受付時間:10:00~19:00



41 認知症予防 新聞の読み方講座

認知症は知的行動習慣でなりにくくなると言われています。新聞を理解して世の中を考えながら頭の訓練をしましょう。

10/28(月)・11/26(火) 15:00~16:00



会場 佐藤新聞舗
講師 佐藤 兵馬
持ち物 なし
対象・定員 5名
材料費 なし

(南)佐藤新聞舗
〒牛久市刈谷町2-172-13
☎873-2476
定休日:なし
受付時間:6:00~20:00



42 飲んで比べるワイン講座

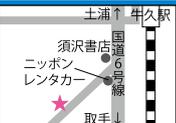
ワインの奥深さや、家でのワインの保管方法等、一緒にテイastingしながら楽しみましょう。

10/27(日)・11/24(日) 15:00~16:00



会場 タマノ酒店
講師 瑞野 和紀
持ち物 なし
対象・定員 20歳以上/6名
材料費 1,000円

タマノ酒店
〒牛久市牛久町3193
☎872-2870
定休日:水曜
受付時間:10:00~20:00



43 スタンドグラスの小さいトレーを作ろう

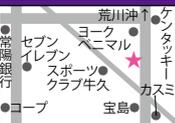
好きな色のガラスを6枚選び、ハンダ付けで小さいトレーを制作します。

11/25(月) 両日とも2回開催
11/29(金) 10:30~12:00 13:30~15:00



会場 スタンドグラス工房オクノシオ
講師 津志田 太郎
持ち物 エプロン
対象・定員 18歳以上/10名
材料費 2,000円

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



44 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」のヒミツ水にひたしながら練り上げる「お餅」のヒミツ食べ納得試食付き

11/1(金) 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
定休日:木曜
受付時間:9:00~19:00



45 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☆

10/21(月)・10/27(日) 11:00~12:00



会場 手作処かっぱ本舗
講師 村松 道子
持ち物 エプロンor前掛け
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
定休日:木曜
受付時間:9:00~19:00



46 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

10/11(金) 10:00~
10/17(木) 17:00~



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 1組
材料費 なし

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



47 売れない営業の悩み相談

営業歴29年の経験から、あなたの「売れない」理由を解き明かし、「売れる」営業マンに! ※秘密厳守

希望日時応談



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 1名
材料費 なし

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



48 ミニ畳を作ってみよう

ミニ畳を制作して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。

11/9(土) 10:00~11:30
11/20(水) 14:00~15:30



会場 河合畳店
講師 河合 伸夫
持ち物 なし
対象・定員 6名
材料費 なし

河合畳店
〒牛久市南1-24-5
☎873-0199
定休日:日曜
受付時間:8:00~18:00



49 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。油絵で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。

10/15(火)・10/29(火)・11/12(火) 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
Ⓞ定休日:日曜
受付時間:9:00~17:00

50 はじめての方でも安心
~身体を温めるやさしいヨガ~

ヨガ初心者さん、体が硬いと感じている方、シニアの方も大歓迎です！お子様連れでの参加可能なクラスもあります！お問い合わせ下さい★健康でフレッシュな生活を送りましょう！

10/17(木)・24(木)・28(月)・31(木) 全日10:30
11/11(月)・14(木)・21(木)・25(月)・28(木) ~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・お水
対象・定員 4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
Ⓞ定休日:日曜
受付時間:9:00~17:00

51 “こども新聞”でスタートしよう！
新聞スクラップ体験講座

読解力や思考力、判断力、表現力などを磨くことにも効果期待されている新聞スクラップのやり方をご紹介します

10/26(土) 13:00~14:00

会場 CTVスタジオ
講師 綾部 みよ
持ち物 筆記用具・ハサミ
対象・定員 3組
材料費 なし

NPO法人ちゃんみよTV
↑牛久市牛久町254-1
☎871-8034
Ⓞ定休日:なし
受付時間:9:00~17:00

52 いろいろな木材で
オリジナル箸を作ろう！

選んだ木を建具屋さんがあなたの手に合った箸にしあげてくれます。

11/7(木) 10:00~11:30

会場 小礪家具建具店
講師 小礪 寿彦
持ち物 汚れてもいい服装で
対象・定員 5名
材料費 なし

小礪家具建具店
↑牛久市牛久町3195-3
☎872-0131
Ⓞ定休日:日曜
受付時間:10:00~17:00

53 いろいろな木材で
オリジナル箸を作ろう！

材木屋さんがいていいに木の特性を教えます。気に入った木を自分だけの箸にしましょう！

11/7(木) 13:00~14:30

会場 根本材木店
講師 根本 翔平
持ち物 汚れてもいい服装で
対象・定員 5名
材料費 なし

(有)根本材木店
↑牛久市牛久町235
☎873-3478
Ⓞ定休日:日曜
受付時間:10:00~17:00

54 はじめてさんの「Yoga」

はじめてさんの為のクラス♪今回は「温活」をテーマに、呼吸を使い内臓を温め肩甲骨などをしっかり動かして体の中から「ポカポカ」に！冬を迎える準備です！

11/7(木) 11:30~12:30
11/9(土) 10:00~11:00

会場 Ayoga
講師 小林彩野
持ち物 お飲み物・フェイスタオル
対象・定員 5名
材料費 無し

Ayoga
↑牛久市中央2-16-5
☎090-4541-9990
Ⓞ定休日:不定休
受付時間:9:00~16:00

55 「介護脱毛」について考える

ミドル・シニア世代に注目されている「介護脱毛」。外では聞きづらい排せつ介護を見据えた脱毛のお話をさせていただきます。

10/24(木)・11/1(金)・4(月) 全日10:00~11:00
11/17(日)・19(火)・23(土)・27(木)

会場 脱毛・エステサロン「TMR」
講師 田能 瑞恵
持ち物 なし
対象・定員 40歳以上女性 3名(または2組)
材料費 なし

脱毛・エステサロン「TMR」
↑牛久市上柏田4-21-18
☎801-0514
Ⓞ定休日:不定休
受付時間:10:00~20:00

56 お家で簡単 たるみケア♪

シンプルマッサージでたるみ改善♪簡単にできるお家でセルフケアを覚えて若返りしましょう！(バック付き)

10/21(月)・29(火)・11/6(水) 全日11:00~12:00
11/15(金)・24(日)・28(木)・30(土)

会場 脱毛・エステサロン「TMR」
講師 田能 瑞恵
持ち物 自立する鏡・髪を束ねるゴム・タオル
対象・定員 3名(または2組)
材料費 1,000円

脱毛・エステサロン「TMR」
↑牛久市上柏田4-21-18
☎801-0514
Ⓞ定休日:不定休
受付時間:10:00~20:00

57 60歳からのバンドストレッチYoga

ゴムバンドを使って無理なくポーズを行います。ノビノビと気持ちよく！体力アップで元気に歩きましょう。

10/28(月) 13:00~14:00

会場 Ayoga
講師 橋詰真由美
持ち物 お飲み物・フェイスタオル
対象・定員 5名
材料費 無し

Ayoga
↑牛久市中央2-16-5
☎090-4541-9990
Ⓞ定休日:不定休
受付時間:9:00~16:00

たくさんの喜びの声いただいています！

気になっていただけ、なかなか始められなかったからよかった！

50代女性

専門的な事を沢山教えて頂き、(子供が)色々なことに興味を持つきっかけになりました。

40代女性

普段お店があることは知っていたけれど、一歩踏み込めなかった。これがきっかけになりました！

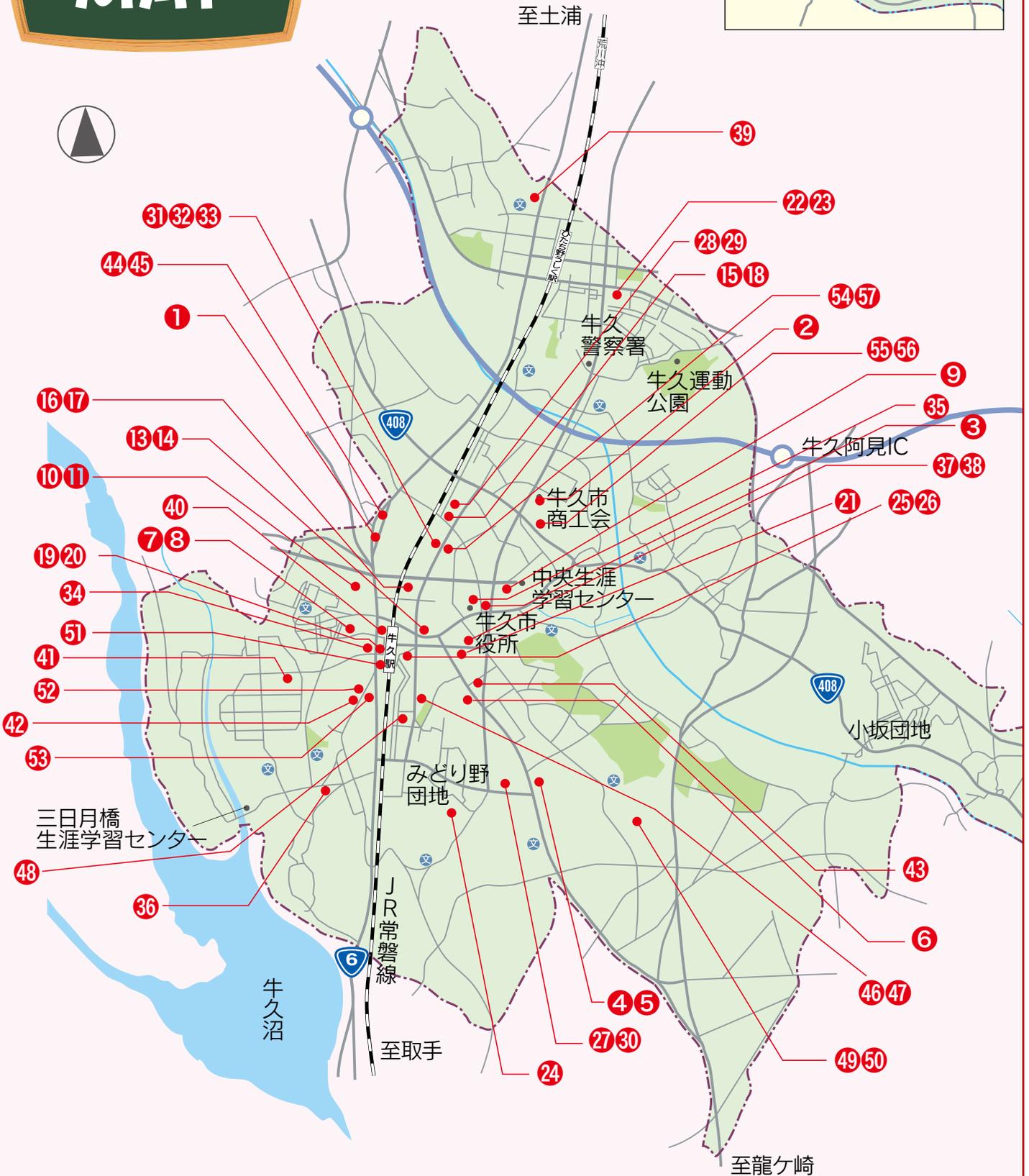
30代女性

若者も、市外の方も大歓迎！

うしくまちゼミは、お一人様からご参加いただけます。



まちゼミ MAP



うしくまちゼミ講座カレンダー

きれい **まなぶ** **健康** **つくる**

講座の色にご注目ください！自分の行ける日に開催される講座をご確認ください！

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					10月 11日 22 46	12日 23
13日	14日	15日 4 5 15 22 34 49	16日 4 5 6 17 39	17日 7 23 31 46 50	18日 8 40	19日 3 21
20日 28 33	21日 13 18 37 45 56	22日 16	23日 6 34 37	24日 7 31 50 55	25日 8 36 37 40	26日 12 26 51
27日 39 42 45	28日 14 15 24 25 41 50 57	29日 18 29 49 56	30日 4 5 6	31日 3 8 50	11月 1日 16 44 55	2日 10 11 32
3日 2	4日 55	5日 19 27	6日 6 17 56	7日 8 13 14 31 35 52 53 54	8日 36	9日 20 25 30 48 54
10日 29 33	11日 26 38 50	12日 16 21 27 49	13日 6 38 39	14日 27 35 50	15日 38 56	16日 9 26 30 32
17日 9 55	18日 25	19日 17 19 55	20日 6 48	21日 13 14 30 50	22日 36	23日 2 32 55
24日 42 56	25日 43 50	26日 41	27日 6 55	28日 28 50 56	29日 43	30日 1 56

土浦まちゼミも開催中！