



# 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46講座**

受講料は無料だよ  
**受講者  
募集**

# 第4回 うしくまちゼミ

「オンラインまちゼミ」も開講します。  
(6ページの講座番号38~46)

『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。



新型コロナウイルス  
感染予防対策

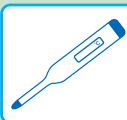
受講者の  
皆様へのお願い



入店の際は消毒を  
お願いします



マスクを着用  
しましょう



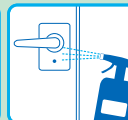
発熱のある方の入場は  
ご遠慮ください

安全・安心

講師店の  
予防対策



マスクを着用  
しています



定期的に消毒を  
しています



換気を  
しています

感染予防対策にご協力いただけない場合には、お店の指示で入場をお断りすることがございます。

お申し込みは  
各店へ!

受付開始 **10/9** 金より

開催期間 2020年 **10/16** 金 ~ **11/30** 金

『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をお願いします。●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に、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 初心者でも安心ノルディックウォーク体験会

2本のポールを使用する事で上半身の運動もできるノルディックウォーク。ポールの使い方や歩き方を丁寧に教えます。

10/22(木)・10/25(日) 10:00~11:30  
11/5(木)・11/8(日)



会場 サムラヤ靴店  
講師 入江 秀夫  
持ち物 タオル、飲み物  
対象・定員 4名  
材料費 なし

#### サムラヤ靴店

↑ 牛久市中央3-27-4  
☎ 873-2725  
Ⓞ 定休日:水曜  
受付時間:10:00~20:00



### 2 塩こうじ(魔法の調味料)・醤油こうじを作ろう

糀の力で食材に旨みを引き出す塩こうじ。今回は2種類(塩こうじ・醤油こうじ)をみなさんと作り、使い方などをお伝えします。

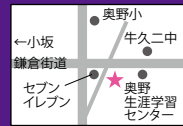
11/7(土) 10:00~11:00



会場 ヤマイチ味噌  
講師 坪井 孝賢  
持ち物 エプロン、三角巾、手拭き、マスク  
対象・定員 10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:年始  
受付時間:10:00~17:00



### 3 眉メイクについて

自然なメイクの中で一番イメージを変えられるのが眉です。お顔の輪郭なども考えより美しさを出せる眉メイクについて希望も聞きながらより美しくなる眉についてのレッスンです。

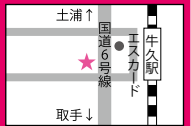
10/20(火)・10/27(火) 11:00~12:00



会場 鈴木薬局  
講師 資生堂ビューティ  
カウンセラー  
鈴木文子  
持ち物 なし  
対象・定員 3名  
材料費 なし

#### 鈴木薬局

↑ 牛久市田宮町142  
☎ 872-0133  
Ⓞ 定休日:月曜・水曜・金曜・日曜  
受付時間:10:00~17:00



### 4 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!簡単な研ぎ方教えます。お料理の腕、上がりますよ。

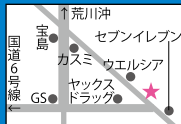
10/16(金)・10/22(木)・10/23(金) 9:00~11:00  
10/19(月)・10/20(火)・10/27(火) 14:00~16:00



会場 鮭と旬の味弥七  
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 4名  
材料費 なし

#### 鮭と旬の味 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。

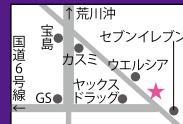
10/19(月)・10/20(火)・10/27(火) 10:00~11:45  
10/16(金)・10/22(木)・10/23(金) 14:00~15:45



会場 鮭と旬の味弥七  
講師 佐藤 渡  
持ち物 エプロン  
対象・定員 4名  
材料費 1,000円

#### 鮭と旬の味 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 あなたにもできるアロマで病気予防とコロナ対策

毎日の生活にアロマを取り入れることで、体調を整え、免疫力をアップさせる方法とケアグッズ2種の作り方をご紹介。

10/26(月) 10:30~12:00  
11/1(日) 13:00~14:30



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4名  
材料費 1,000円

オンラインまちゼミも開講④



#### ハーブ&アロマハウスCATMINT

↑ 牛久市栄町1-47-9  
☎ 090-9104-5312  
Ⓞ 定休日:木曜  
受付時間:10:00~18:00



### 7 ホームページを作ったら絶対にやるべきこと

売上が作れるホームページにするためすぐできる最低限の仕掛けとは?あわせて、知らないと後悔する落とし穴についても説明します。  
※日程が合わない場合は調整可

10/16(金) 10:00~11:15・13:30~14:45  
10/18(日) 10:00~11:15・15:00~16:15



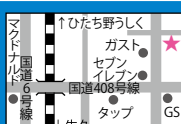
会場 牛久市商工会  
講師 玉村 嘉隆  
持ち物 筆記用具  
対象・定員 ホームページを持っている方、または作る方  
材料費 なし

オンラインまちゼミも開講④



#### たまらボ

↑ 牛久市ひたち野西3-8-3  
☎ 828-5566  
Ⓞ 定休日:なし  
受付時間:10:00~18:00



### 8 月間1万人が読むブログを作る方法

月間1万人の読者数を獲得し、ちょっと人気になる方法をお伝えします。ブログをまだやっていない人でも参加OKです。  
※日程が合わない場合調整可

10/18(日) 13:00~14:15



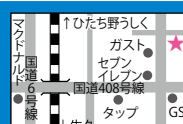
会場 牛久市商工会  
講師 玉村 嘉隆  
持ち物 筆記用具  
対象・定員 ブログを運営している方  
材料費 なし

オンラインまちゼミも開講④



#### たまらボ

↑ 牛久市ひたち野西3-8-3  
☎ 828-5566  
Ⓞ 定休日:なし  
受付時間:10:00~18:00



### 9 どこよりもわかりやすい! FPによる自筆遺言書の書き方講座

お金のからない失敗しない自筆遺言書の書き方のポイントを解説(子供のいない夫婦には特に重要!)

10/17(土) 13:00~14:30  
11/8(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 4名  
材料費 200円

オンラインまちゼミも開講④



#### ハーブ&アロマハウスCATMINT

↑ 牛久市栄町1-47-9  
☎ 090-9104-5312  
Ⓞ 定休日:木曜  
受付時間:10:00~18:00



### 10 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。

10/24(土) 10:00~11:30  
10/28(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



### 11 スマホで作る 簡単ホームページ制作講座


スマホを使ってお店やサークル、趣味などのホームページを作ってみませんか? 専門知識がなくても大丈夫です! LINEなら24時間予約OKです!

10/21(水)・11/7(土)・11/17(火) 14:30~16:00



会場 牛久市商工会館  
講師 森崎 陽佑  
持ち物 スマートフォン (機種不問)  
対象・定員 6名  
材料費 なし

**ホームページの森**  
↑牛久市上柏田4-1-1  
☎ 050-6871-2778  
Ⓞ 定休日:なし  
受付時間:10:00~20:00

### 12 特許、実用新案、意匠商品の基礎

特許、実用新案、意匠、商標について誰にでも分かるように説明します。

10/27(火)・11/17(火) 15:00~16:30



会場 スプリング国際特許事務所  
講師 金山 義信  
持ち物 なし  
対象・定員 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ブリースノース101  
☎ 879-9091  
Ⓞ 休日:土曜・日曜・祝日  
受付時間:9:00~15:00



### 13 細胞呼吸法を入れる日からうつ病快癒へ。抗うつ剤は徐々に止め生命力回復へ


セロトニンなどの合成・分泌・伝達がエネルギー必要、エネルギー源はミトコンドリアの細胞呼吸から由来! 最新研究では病の本能はミトコンドリア機能低下にある

11/10(火)・11/12(木)・11/14(土) 10:30~12:00 (マスク・検温必要)



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 産後 全摘出 更年期などのうつ うつ病 不安障害 双極性障害 生理不順 自律神経失調、3名  
材料費 なし


**帯津二政病院養成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



### 14 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、誰も再発していないのは教室自慢! 他の病改善にも効果的!

11/17(火)・11/19(木)・11/21(土) 10:30~12:00 (マスク・検温必要)



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 消化器循環器疾患 膠原病 難病 各種類の癌の再発予防・3名  
材料費 なし

**帯津二政病院養成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



### 15 背骨を整えて、コロナに負けない体作りをしよう

背骨の大切さをお伝えします。骨格と免疫について知ってもらいコロナに負けない体作りをしてみませんか?

期間中の毎週水曜 10:00~12:00・13:00~15:00



会場 Kohカイロプラクティック院  
講師 久原 康太  
持ち物 なし  
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 ガーデンハウスK S2号  
☎ 899-4130  
Ⓞ 定休日:不定休  
受付時間:9:00~18:00



### 16 おうちで簡単リフトアップ マッサージ講座

リンパマッサージの手順を覚えてスッキリしたフェイスラインをキープしましょう! (パック付き)

10/31(土)・11/2(月)・11/3(火)・11/4(水)・11/12(木)・11/13(金)・11/15(日) 10:30~11:30



会場 脱毛・エステサロン TMR  
講師 田能 瑞恵  
持ち物 スタンド型鏡、ヘアバンド、フェイシャルタオル2枚  
対象・定員 女性・3名  
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:12:00~17:00



### 17 老後や介護に備えた脱毛のお話

介護脱毛について詳しくお話いたします。その他、お悩み、質問にもお答え致します。

10/26(月)・11/7(土)・11/17(火)・11/18(水) 10:30~11:30



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 女性・3名  
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:12:00~17:00



### 18 これからのお葬式を考えるエンディングノート書き方セミナー


新型コロナの影響によりお葬式の在り方も変わってきました。これからの時代のお葬式に向け、できることを一緒に考えましょう。

10/28(水)・11/9(月)・11/25(水) 10:00~11:00



会場 牛久葬儀社 ころろ斎苑牛久  
講師 赤城 俊和  
持ち物 なし  
対象・定員 6名  
材料費 なし

**牛久葬儀社 ころろ斎苑牛久**  
↑牛久市中央5丁目3-1  
☎ 830-7222  
Ⓞ 定休日:なし  
受付時間:9:00~16:00



### 19 サイクリング中のトラブル解消法

これを知っていれば安心して遠出ができます。クロス・ロードバイクのチューブ交換の方法をお教えます。

10/22(木)・10/31(土) 11:00~12:00



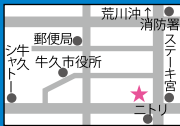
会場 常南サイクル  
講師 板橋 茂  
持ち物 お持ちのクロス・ロードバイク(クイックレバー付きの物)  
対象・定員 3名  
材料費 なし

#### 常南サイクル

↑ 牛久市栄町5-52

☎ 873-3435

Ⓜ 定休日:水曜・第3日曜  
受付時間:10:00~18:00



### 20 サポートライダーといっしょにサイクリングしませんか!

まずは軽〜く走りませんか? (15km位)  
茨城県認定のサポートライダーが同行します。サイクリング中のマナーも身につけよう。

11/3(火)・11/14(土) 11:00~13:00



会場 常南サイクル  
講師 吉岡 直己  
持ち物 お持ちのクロス・ロードバイク(貸出車有)  
対象・定員 3名  
材料費 保険料500円

#### 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



### 21 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!自分でヘナ付け付けをして帰宅後に洗い流します。

10/28(水)・11/7(土)・11/11(水) 10:00~11:00



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



### 22 手作り石けん体験 ※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。はじめてでもOK。自然の香りであわ立つ上質石けんに仕上げます。

10/22(木)・10/30(金)・11/5(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 エプロン・タオル  
対象・定員 2名  
材料費 1,500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



### 23 楽しいアロマセラピー ※おみやげ付

自然の香りで癒されるアロマセラピーの仕組みをご紹介します。乾燥肌の方におすすめのしっとりクリームと色も楽しいハンドソープを作りましょう!

10/23(金)・10/29(木) 13:30~15:00



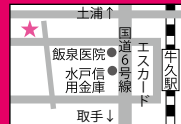
会場 美容室ボプリフレ  
講師 富田 まゆみ  
持ち物 なし  
対象・定員 2名  
材料費 1,000円

#### 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



### 24 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。

10/21(水)・10/31(土)・11/4(水) 10:00~11:00



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



### 25 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。

10/20(火) 14:00~15:30



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 2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

Ⓜ 休日:土曜・日曜・祝日  
受付時間:10:00~17:00



### 26 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。

10/29(木) 14:00~15:30



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 2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

Ⓜ 休日:土曜・日曜・祝日  
受付時間:10:00~17:00



### 27 どんとこい介護

介護への備えについて

11/11(水)・11/18(水)・11/25(水) 13:00~14:00



会場 エスカード2階  
アンジュウエディング  
講師 一木 宏之  
持ち物 なし  
対象・定員 なし  
材料費 なし

#### SOMPOひまわり生命保険(株)

↑ 会場 牛久市牛久町280

☎ 090-9843-8005

Ⓜ 定休日:なし  
受付時間:いつでも



### 28 はじめてのフラダンス

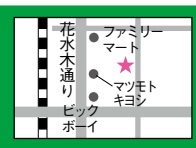
3才～グランマまでハワイアン音楽に癒されながら、1曲踊れるようになっちゃいます。

11/4(水)・11/11(水)・11/18(水) 16:30～17:30



会場 Ayoga  
講師 Keiko  
持ち物 動きやすい服装・飲み物  
対象・定員 3才～いくつでも・8名  
材料費 なし

**Ayoga**  
↑ 牛久市中央2-16-5  
☎ 090-7265-3067  
🕒 定休日:不定休  
受付時間:10:00～19:00



### 29 子どもの結婚を願う「親御様向け」個別婚活相談会

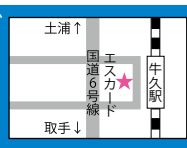
ご両親の思いも大切ですが一番大切なのはご本人様の「結婚」に対するお気持ちです。完全予約制の個別相談会でアドバイスさせていただきます。

随時 完全予約制、個別相談会



会場 アンジュウエディング牛久サロン  
講師 来田 喜巳  
持ち物 なし  
対象・定員 未婚のお子様がいらっしゃる親御様  
材料費 なし

**婚活の相談所アンジュウエディング**  
↑ 牛久市牛久町280エスカード牛久2階  
☎ 846-1580  
🕒 休日:不定休  
受付時間:10:00～20:00



### 30 認知症予防 新聞の読み方講座

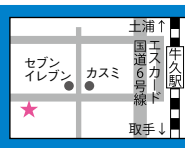
認知症は知的行動習慣でなりにくくなると言われております。新聞を理解して世の中を考えながら頭の訓練をしましょう。

10/20(火)・11/24(火) 13:00～14:00



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

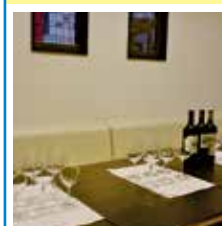
**(有)佐藤新聞舗**  
↑ 牛久市刈谷町2-172-13  
☎ 873-2476  
🕒 定休日:なし  
受付時間:6:00～20:00



### 31 飲んで比べるワイン講座

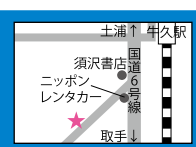
ワインの奥深さや、家でのワインの保管方法等、一緒にテイastingしながら楽しみましょう。テイastingのため、お車でのご来店は、ご遠慮下さい。

10/18(日)・10/25(日)・11/14(土) 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、4名  
材料費 1,100円

**タマノ酒店**  
↑ 牛久市牛久町3193  
☎ 872-2870  
🕒 定休日:水曜  
受付時間:12:00～20:00



### 32 エアロビの先生といっしょに年中・年長さんキッズダンス

エビカニクス、ミッキーなど子どもが大好きな曲を踊ります。Ryo先生の動きを真似るだけなので、ダンス未経験のご参加をお待ちしております。※希望者は後日ネット生配信参加もOK

10/17(土) 16:30～16:50



会場 かつば運動教室  
講師 Ryo  
持ち物 タオル・飲み物  
対象・定員 年中～年長、3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:9:00～17:00



### 33 エアロビの先生が教える小学生キッズダンス

“スモールワールド(約3分)”を手拍子、ジャンプなど組合せてたった3パターンで完成。リズム取り、筋トレ、柔軟はナシ!すぐ振付に入ります。※希望者は後日ネット生配信の参加もOK

10/17(土) 17:00～17:30



会場 かつば運動教室  
講師 Ryo  
持ち物 タオル・飲み物  
対象・定員 小学生、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、土日  
受付時間:9:00～17:00



### 34 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!

10/21(水)・11/11(水) 15:00～16:00



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 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



### 35 初心者でも大丈夫!ステンドグラスの小さいトレイを作ろう

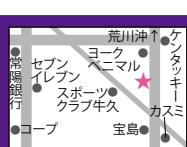
好きな色のガラスを6枚選び、ハンダ付けで小さいトレイを製作します。

11/16(月)・11/20(金) 10:30～12:00・13:30～15:00



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 エプロン・軍手・マスク  
対象・定員 18歳以上、8名  
材料費 2,000円

**ステ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



### 36 外国人で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。

10/24(土)・11/7(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



**37** 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。

10/24(土)・11/7(土)・11/21(土) 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 小3以上・親子2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



**オンライン  
まちゼミ**



**事前登録の方法**

- 1 受けたいまちゼミが決まったらQRコードを読み込む。
- 2 メール題名には「〇月〇日のまちゼミ参加希望」と記入。
- 3 本文にお名前・性別・日中のご連絡先を記入して送信。
- 4 後日、オンライン入室IDをお知らせ致します。

※受講にはスマートフォンやインターネット接続ができるパソコンが必要になります。

**38** シューフィッターが教える足と靴のお悩み相談

外反母趾やウオノメなど足のお悩みをリモートでお受け致します。自分でできる足の体操や靴の正しい選び方、履き方もお教えします。

10/20(火)・10/29(木)・11/7(土) 13:00~14:30



講師 入江 秀夫  
準備物 なし  
対象・定員 2名

**サワムラヤ靴店**  
↑牛久市中央3-27-4  
☎873-2725  
Ⓜ定休日:水曜



**39** 失敗しない相続相談

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

希望日時応談



講師 桜井 政利  
準備物 なし  
対象・定員 1組



**エステートリンク**  
↑牛久市南1-18-22  
☎828-5811  
Ⓜ定休日:水曜



**40** 人間関係のストレスがラクになる簡単コミュニケーション術

家庭・職場・地域などの色々な場面で使える簡単なコミュニケーションのワザを、オンラインで体験しながら身に付けましょう！

11/9(月)10:00~11:30・11/18(水)14:00~15:30・11/27(金)19:00~20:30



講師 五十嵐 郁一  
準備物 なし  
対象・定員 4名



**プレイフルキャリア研究所**  
↑牛久市田宮2-34-3  
☎090-6945-5198  
Ⓜ定休日:土曜・日曜・祝日



**41** キャリアのお悩み相談～もやもやした気持ちを話してスッキリ！

キャリアとは人生のこと。仕事・家族・老後など、どんなことでも、国家資格キャリアコンサルタントが優しく悩みをお聴きします。

期間中の毎週日曜日  
10:00~11:00・14:00~15:00・19:00~20:00



講師 五十嵐 郁一  
準備物 なし  
対象・定員 1名



**プレイフルキャリア研究所**  
↑牛久市田宮2-34-3  
☎090-6945-5198  
Ⓜ定休日:土曜・日曜・祝日



**42** 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



講師 桜井 政利  
準備物 なし  
対象・定員 1組



**エステートリンク**  
↑牛久市南1-18-22  
☎828-5811  
Ⓜ定休日:水曜



**43** どこよりもわかりやすい！FPによる自筆遺言書の書き方講座

11/23(月) 13:00~14:30

**44** あなたにもできるアロマで病気予防とコロナ対策

11/21(土) 13:00~14:30



詳細は2ページ⑥・⑨で紹介しています。



**ハーブ&アロマハウスCATMINT**  
↑牛久市栄町1-47-9  
☎090-9104-5312  
Ⓜ定休日:木曜



**45** 月間1万人が読むブログを作る方法

10/17(土) 13:30~14:45  
10/23(金) 19:30~20:45

**46** ホームページを作ったら絶対にやるべきこと

10/20(火) 15:00~16:15  
10/21(水) 15:00~16:15



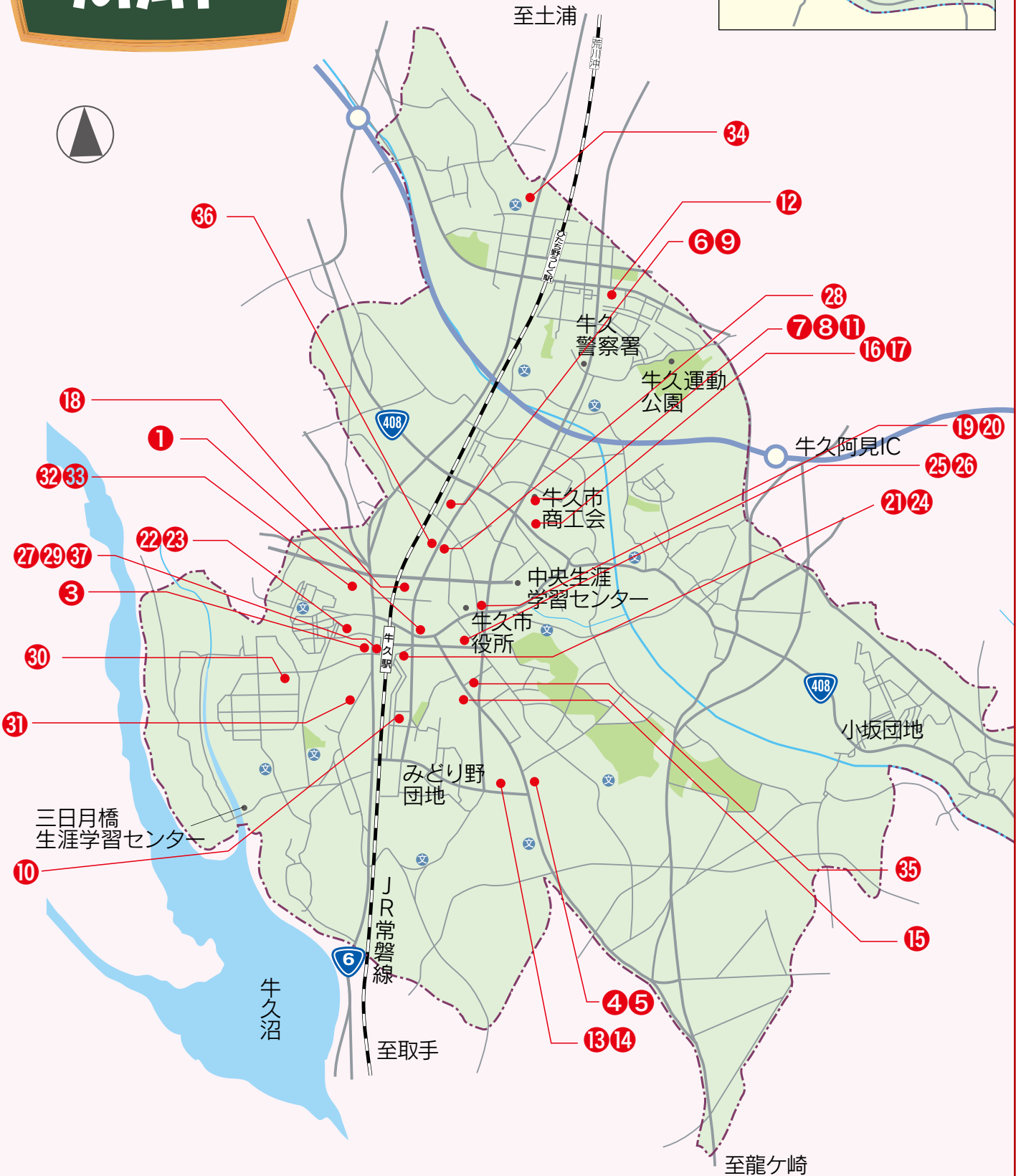
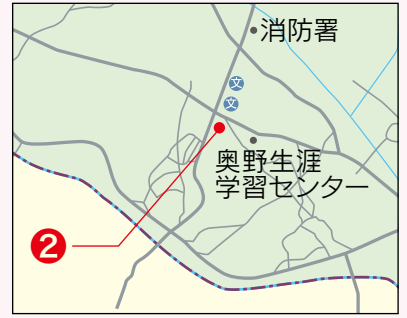
詳細は2ページ⑦・⑧で紹介しています。



**たまらぼ**  
↑牛久市ひたち野西3-8-3  
☎828-5566  
Ⓜ定休日:なし



# まちゼミ MAP



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31
- 32
- 33
- 34
- 35
- 36
- 37

# 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16日 4 5 7	17日 9 32 33 45
18日 7 8 31 41	19日 4 5	20日 3 4 5 25 30 38 46	21日 11 15 24 34 46	22日 1 4 5 19 22	23日 4 5 23 45	24日 10 36 37
25日 1 31 41	26日 6 17	27日 3 4 5 12	28日 10 15 18 21	29日 23 26 38	30日 22	31日 16 19 24
11月1日 6 41	2日 16	3日 16 20	4日 15 16 24 28	5日 1 22	6日	7日 2 11 17 21 36 37 38
8日 1 9 41	9日 18 40	10日 13	11日 15 21 27 28 34	12日 13 16	13日 16	14日 13 20 31
15日 16 41	16日 35	17日 11 12 14 17	18日 15 17 27 28 40	19日 14	20日 35	21日 14 37 44
22日 41	23日 43	24日 30	25日 15 18 27	26日	27日 40	28日
29日 41	30日					