

牛久市商工会

まちゼミ

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！

受講料は無料だよ
受講者募集

全42講座

第5回 うしくまちゼミ

10/6から受付がスタートしました
「第5回うしくまちゼミ」。
おかげさまで各講座への予約が
はいつておりますが、もったいないので
多少余裕のある講座をご紹介します！
(10/13日現在の予約状況)

タイミングによっては、定員に達している場合がございます。予めご了承ください。
※講座内容や詳細は、「チラシ」や「牛久市商工会ホームページ」をご覧ください。

**1 体を動かして免疫力を高めよう！
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、牛久シャトー周辺を約2Kmウォーキングします。

10/19(火)・10/21(木)・10/28(木) 10:00～11:30



会場 サムムラヤ靴店
講師 入江 秀夫
持ち物 歩きやすい服・タオル・飲み物
対象・定員 2Km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



3 快適な住まい空間の為のリフォーム・DIY相談会

リフォーム・DIY計画の行き詰まりに、築40年工業化住宅をDIYでEASTBASEに仕上げた建築士が相談にのります。

11/3(水)・20(土)・27(土) 13:00～14:30



会場 EAST BASE
講師 橋本 珠美
持ち物 相談がある場合は間取りの分かる図面や写真
対象・定員 3名・又は2組
材料費 なし

EAST BASE
牛久市刈谷町1-36-5
☎090-2325-7386
定休日:不定休
受付時間:13:00～18:00



4 手作り石けん体験

ココナッツオイルなどのフレッシュな植物油自然素材で石けん作り。はじめてでもOK。自然の香りでお肌にやさしい石けん作ります。

10/21(木)・10/29(金) 13:30～15:00
10/25(月)・11/1(月) 10:30～12:00



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 1,800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



5 香りで元気アロマセラピー

自然の香りで癒されるアロマセラピーを楽しみましょう！お肌にやさしいしっとりクリームと色と香りのハンドソープを作ります。

10/22(金)・10/25(月)・10/28(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



6 モザイクタイルでコースター作り

モザイクタイルを使ってオリジナルのコースターを作り、お持ち帰りいただけます。

11/13(土)・20(土)・27(土) 15:00～16:30



会場 EAST BASE
講師 橋本 珠美
持ち物 なし
対象・定員 小学3年生以上
4名または2組まで
材料費 500円

EAST BASE
牛久市刈谷町1-36-5
☎090-2325-7386
定休日:不定休
受付時間:13:00～18:00



**10 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！）無料終活セミナーにもどうぞ

10/27(水)・11/3(水)・11/14(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

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



14 あなたも美(微)魔女?!

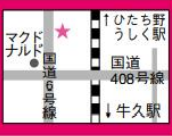
「洗顔だけで、ここまで変わる?」自宅
で出来る、目からウロコの洗顔術で未来
の素肌が変わります。

毎週月・火曜 13:00~15:00 ※3名以上のグループは
毎週土曜 10:00~12:00 日時相談可能です



会場 アトミ牛久センター
講師 東條 信子
池田 恵子
豊崎 政子
持ち物 なし
対象・定員 女性・6名
材料費 なし

KAWAMURA合同会社
〒牛久市柏田3047-28 (桜井測量事務所ビル2F)
☎090-8871-9319
定休日:なし
受付時間:9:00~19:00



15 最先端技術で暑さとウイルス対策

猛暑もNASA開発の断熱遮熱塗料で涼しく
なります。光触媒と銅イオンの殺菌力
で安価、安全にウイルスを抑えます。

11/5(金)・12(金)・19(金) 10:00~11:30



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



18 姿勢と健康と美しさ

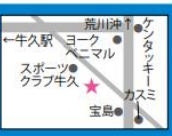
姿勢の大切さを健康面美容面からお伝えし、
健康で美しくいる秘訣をお伝えします。

期間中の毎週水曜 10時~12時



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K52号
☎090-9855-9852
定休日:不定休
受付時間:9:00~21:00



22 サイクリング中のトラブル解消法

サイクリング中にパンク!さあ大変。そ
んな時の対処法(チューブ交換の仕方)
お教えします。

10/30(土)・11/9(火) 11:00~12:00



会場 常南サイクル
講師 板橋 茂
持ち物 クイックレバー付
のクロス・ロードバイク。
持ってない方も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
定休日:水曜・第3日曜
受付時間:10:00~18:00



24 初心者歓迎! ステンドグラスのトレーを作ろう

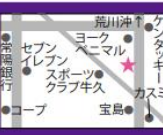
色を組み合わせるステンドグラスのオリジ
ナルのトレーを作ります。他の曜日・時間
をご希望の場合はご連絡ください。

11/8(月) 10:00~11:00/14:00~15:00



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・
マスク・軍手
対象・定員 中学生以上・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:日曜日午後
受付時間:10:00~17:00



25 薄毛や白髪の改善方法を学ぶ

洗髪方法(ノンプー又は湯シャン)や頭皮
マッサージなど髪の改善を学び実践して
いただく。合わせて、生活水の考え方を学ぶ

10/20(水)・10/30(土)・11/3(水) 10:00~11:00



会場 コスモスハーモニー牛久
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・月曜
受付時間:10:00~18:00



26 誰にでもできる簡単ヘナ染め

天然ハーブで白髪を染めます。自分で
ヘナ染めして帰宅後に洗い流します。カン
タンです!

10/23(土)・10/27(水)・11/10(水) 10:00~11:00



会場 コスモスハーモニー牛久
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 3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・月曜
受付時間:10:00~18:00



27 体験しよう! ストレッチマッサージ

身体の歪みを調整し、心地良いストレッチマ
ッサージにて、日頃の疲れを解消します。

10/17(日)・23(土)・24(日) 全日13:00~13:40、14:00~14:40
15:00~15:40、16:00~16:40、17:00~17:40、18:00~18:40



会場 Ayoga
講師 采本 智幸
持ち物 動きやすい服装、
お飲み物
対象・定員 6名
材料費 なし

Ayoga
〒牛久市中央2-16-5
☎090-9002-6461
定休日:不定休
受付時間:9:00~18:00



30 弾けて嬉しい♪ 初めての楽々ピアノレッスン

1回、完結型で『Happy Birthday』の曲
をレッスンします。大切な人にご自身の
演奏でお祝いしてみませんか?

10/25(月)・11/11(木)・22(日)
全日10:00~11:30 ※リモートも対応



会場 ruska music
school
講師 植田美佐子・
関口あゆみ
持ち物 お飲み物
対象・定員 4名
材料費 300円

ruska music school
〒牛久市東端六町1258-8
☎090-5996-9684
定休日:不定休
受付時間:10:00~20:00



32 家族みんなで楽しく健康に！
～おやこヨガ～

ゆるやかなポーズをメインにとりながら楽しく体を動かします。親子でのスキンシップによるコミュニケーションで心も体も元気に！みんなで楽しく健康を目指しましょう。

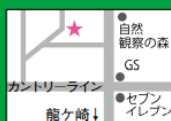
10/23(土)・11/6(土)・20(土) 17:30～18:30



会場 絵画教室アトリエ雅
講師 Yuri & Enami
持ち物 動きやすい服装・タオル・お水
対象・定員 2組
材料費 1,000円

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:9:00～20:00



34 女性限定!!
～きれいなボディラインを手に入れよう～

今(NOW)が人生で一番若い時。美しい姿勢や理想のスタイル・アンチエイジングを始めて、いつまでも若さを保ちましょう。Let's enjoy training!

10/17(日)・31(日)・11/14(日)・28(日)
全日10:00～11:00



会場 ゴールドジム牛久茨城
講師 坂川 太一
持ち物 室内シューズ(レンタル可)、運動着(レンタル可)、飲み物
対象・定員 18歳以上 女性4名
材料費 なし

ゴールドジム牛久茨城

〒牛久市牛久町280エスカード牛久3F
☎878-2002
🕒定休日:毎月第2月曜
受付時間:9:00～20:00



35 初心者でも安心!!
～いつまでも健康でいるために～

健康でいるために何をしたらいいのかわからない。そんな方に、安心・安全なトレーニングをご提案致します。トレーニング=健康

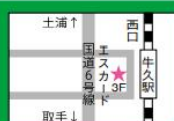
10/18(月)・11/1(月)・15(月)・29(月)
全日10:00～11:00



会場 ゴールドジム牛久茨城
講師 坂川 太一
持ち物 室内シューズ(レンタル可)、運動着(レンタル可)、飲み物
対象・定員 60歳以上 4名
材料費 なし

ゴールドジム牛久茨城

〒牛久市牛久町280エスカード牛久3F
☎878-2002
🕒定休日:毎月第2月曜
受付時間:9:00～20:00



36 外反母趾やウオノメなど
足の痛み相談

事前に足型採取キットを郵送。ご自身で足型を採取し返送。パソコンやスマートフォンを使いリモートで足の痛み相談をします。

10/17(日)・10/19(火) 13:00～14:00
10/28(木) 17:00～18:00



講師 入江 秀夫
持ち物 スマホ・パソコン
対象・定員 1名
材料費 なし



サフムラヤ靴店

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



参加者の声

ここでは前回参加された方からの感想を一部ご紹介します。

20代 話ができるほどなと思いました。普段聞けないことを聞いて良かったです。

1人でやるより多くの知識を得られました。

40代 これは広めるべきだ。

和気あいあいの雰囲気である話が出来て良かったです。

80代 すごく丁寧に説明して頂き大満足です。

ご参加・ご協力ありがとうございました。

参加者の声

ここでは前回参加された方からの感想を一部ご紹介します。

50代 無料ですぐに来ることなども分かりやすく教えていただけありがとうございました。

牛久の人の心意気に触れることもでき、嬉しいです。

地域の活性化に興味を持つ良い機会になりました。

30代 リラックス、リフレッシュしながら楽しく学べました。

70代 色々な注意点を分かりやすく解説して頂きました。

教室の方々がお元気、活発でいらっしやるので感動致しました。

さあ、みなさんも体験してみてください!

その他、③⑥～④②のオンラインまちゼミもご利用お待ちしております。

上記以外にも余裕がある講座はございますので
参加店へ直接お問合せ下さい。