

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! 全42講座

受講料は無料だよ
**受講者
募集**

第5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③⑥~④②)

『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

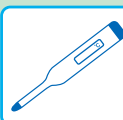
受講者の
皆様へのお願い



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



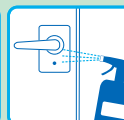
発熱のある方の入場は
ご遠慮ください

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 **10/6** 水より

開催期間 2021年 **10/17** 日 ~ **11/30** 火

『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 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。

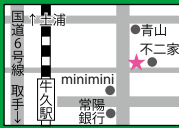
10/19(火)・10/21(木)・10/28(木) 10:00～11:30



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

糶の力で食材に旨みを引き出す塩こうじ。今回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。

11/6(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:年始のみ
受付時間:10:00～17:00



3 快適な住まい空間の為に 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。

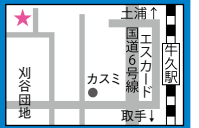
11/3(水)・20(土)・27(土) 13:00～14:30



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
ボブリフレ
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

美容室ボブリフレ

↑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
ボブリフレ
講師 富田 まゆみ
持ち物 なし
対象・定員 2名
材料費 1,000円

美容室ボブリフレ

↑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、お持ち帰りいただきます。

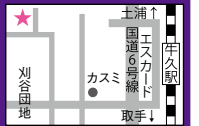
11/13(土)・20(土)・27(土) 15:00～16:30



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



7 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。

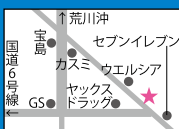
10/24(日)・11/7(日) 9:00～10:30
11/8(月) 10:30～12:00



会場 鮨と旬の味 弥七
講師 佐藤 渡
持ち物 普段お使いの包丁・エプロン
対象・定員 4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



8 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。

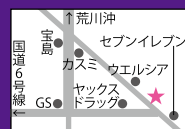
10/31(日) 9:00～10:30
11/1(月)・11/15(月) 10:30～12:00



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 4名
材料費 1,000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



9 40代でも早すぎない！認知症予防 アロマヘッドトリートメント講座

MCI(軽度認知障害)も改善?今話題の認知症予防に役立つ精油をブレンドしてセルフケアの仕方を練習。ストレスケアとしても。

10/17(日)・11/6(土) 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4名
材料費 600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



10 どこよりもわかりやすい！ FPI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
住所 牛久市栄町1-47-9
電話 090-9104-5312
定休日:木曜
受付時間:10:00～18:00

11 インターネットを使って簡単に来客を増やす方法とは？

ホームページがなくてもインターネットから集客できることを知っていますか？最小の労力で集客できる方法をお伝えします。

10/29(金)・10/31(日) 10:00～11:00/13:00～14:00

会場 牛久市中央生涯学習センター 小講座室
講師 玉村 嘉隆
持ち物 筆記用具
対象・定員 実店舗・拠点を持つ(病院・土業なども含む)
材料費 なし

たまラボ
住所 牛久市ひたち野西3-8-3
電話 828-5566
定休日:なし
受付時間:10:00～18:00

12 月間1万人が読むブログを作る方法

前好評の講座を今年も開催！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。

10/29(金)・10/31(日) 15:00～16:00

会場 牛久市中央生涯学習センター 小講座室
講師 玉村 嘉隆
持ち物 筆記用具
対象・定員 10名
材料費 なし

たまラボ
住所 牛久市ひたち野西3-8-3
電話 828-5566
定休日:なし
受付時間:10:00～18:00

13 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。

10/27(水)・11/6(土) 10:00～11:30

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
住所 牛久市南1-24-5
電話 873-0199
定休日:日曜
受付時間:8:00～18:00

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日時相談可能です
毎週土曜 10:00～12:00

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
住所 牛久市柏田3047-28 (税務測量事務所ビル2F)
電話 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
住所 牛久市中央1-6-18
電話 873-6424
定休日:日曜
受付時間:9:00～17:00

16 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態はミトコンドリア機能低下にある

11/9(火)・11/11(木) 10:30～12:00
11/16(火) 13:00～14:30 (マスク・検温必要)

会場 ミトコンドリア細胞研究学園
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
住所 牛久市神谷6-50-23
電話 874-9986
定休日:月曜
受付時間:8:00～10:00

17 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！

11/13(土)・11/18(木)・11/20(土) 10:30～12:00 (マスク・検温必要)

会場 ミトコンドリア細胞研究学園
講師 工学博士(医用)曾紅
持ち物 なし
対象・定員 消化循環器疾患 膠原病 難病 各種の癌の再発予防・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
住所 牛久市神谷6-50-23
電話 874-9986
定休日:月曜
受付時間:8:00～10:00

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
住所 牛久市南3-19-1 ガーデンハウスK S2号
電話 090-9855-9852
定休日:不定休
受付時間:9:00～21:00

19 目元のたるみケア

自宅で簡単にできるセルフマッサージマ
スク時代。一番視線が集まる目元をケア
しましょう！

10/24(日)・25(月)・26(火)・29(金)・30(土)
全日10:00~11:00



会場 脱毛・エステサロン
TMR
講師 田能 瑞恵
持ち物 置き鏡、ターバン
フェイスタオル2枚
対象・定員 女性・2名
材料費 1,000円
(パック付)

脱毛・エステサロン TMR
↑ 牛久市上柏田4-21-18
☎ 080-6676-5203
Ⓧ 定休日:不定休
受付時間:15:00~19:00



20 ほうれい線ケア

たるんでしまったほうれい線。自宅でき
るセルフマッサージを覚えておきま
しょう！

11/26(金)・27(土)・28(日)・29(月)・30(火)
全日10:00~11:00



会場 脱毛・エステサロン
TMR
講師 田能 瑞恵
持ち物 置き鏡、ターバン
フェイスタオル2枚
対象・定員 女性・2名
材料費 1,000円
(パック付)

脱毛・エステサロン TMR
↑ 牛久市上柏田4-21-18
☎ 080-6676-5203
Ⓧ 定休日:不定休
受付時間:15:00~19:00



21 飲んで比べるワイン

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

10/24(日)・11/7(日) 全日14:00~15:00



会場 タマノ酒店
講師 瑞野 和紀
持ち物 なし
対象・定員 成人20歳以上・
3名
材料費 1,500円

タマノ酒店
↑ 牛久市牛久町3193
☎ 872-2870
Ⓧ 定休日:水曜
受付時間:10:00~19:00



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



23 プロが教える「おいしいコーヒー を淹れるコツ」初心者コース

ドリップ経験初めての方、いつも適当に淹
れている方、自分の淹れ方が正しいのかどうか
わからない方、この機会に正しい淹れ方を学
んでみませんか?

10/20(水) 10:00~11:30
11/3(水) 13:00~14:30



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 3名
材料費 なし

南部珈琲
↑ 牛久市栄町1-21
☎ 830-8235
Ⓧ 定休日:なし
受付時間:10:00~17:00



24 初心者歓迎! スタンドグラスのトレーを作ろう

色を組み合わせせてスタ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・
マスク・軍手
対象・定員 中学生以上・8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 (ノンブー又は湯シャン) 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、ヘアー
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



28 消しゴムはんこでお名前はんこ作りにチャレンジ

消しゴムはんこの基本を楽しく学びながら、シンプルな図案のお名前はんこ作りに挑戦しましょう。図案はこちらでご用意します。

10/22(金)・11/19(金) 13:00~14:30
10/30(土)・11/26(金) 10:00~11:30



会場 *ita*の小屋
講師 かとう みのり
持ち物 (必要な人のみ) 眼鏡
対象・定員 小学5年生以上・2名
材料費 200円


***ita*の小屋**
↑ 牛久市中央4-6-4中村ビル4号室
☎ 080-9680-7098
Ⓞ 定休日:金土日祝
受付時間:12:00~17:00



29 消しゴムはんこプラ板でキーホルダーやアクセサリ作り

熱を加えると縮んで固くなるプラ板に、こちらで用意した様々な消しゴムはんこで柄をつけ、キーホルダーやピアスなどに仕上げます。

10/22(金) 10:00~11:30
10/30(土)・11/20(土)・26(金) 13:00~14:30



会場 *ita*の小屋
講師 かとう みのり
持ち物 (必要な人のみ) 眼鏡
対象・定員 2名
材料費 200円

***ita*の小屋**
↑ 牛久市中央4-6-4中村ビル4号室
☎ 080-9680-7098
Ⓞ 定休日:金土日祝
受付時間:12:00~17:00



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(月)
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



31 はじめての方でも安心～やさしいヨガ～

やさしいヨガのポーズとゆったりな呼吸でカラダ・ココロの疲れ、ストレス、緊張をほぐします。一緒に免疫力を高めていきましょう。

10/18(月)・21(木)・28(木)・29(金)・11/1(月)・4(木)・11(木)・18(木)・25(木) 全日10:30~11:30



会場 絵画教室アトリエ雅
講師 Enami
持ち物 動きやすい服装・タオル・お水
対象・定員 4名
材料費 500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



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



33 ピアノ講師が教える「正しい練習法」と「うまくなるコツ」

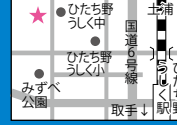
独学でピアノをされていてあと1歩、上達したい方♪お好きな曲をお持ちください。音色も変わる♪効果的な練習のコツをお教えます。

10/21(木)・11/1(月)・18(木)
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 演奏したい楽譜をお持ちの方は楽譜・お飲み物
対象・定員 2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



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



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: 話がるほどなと思えました。普段聞けないことを聞いて良かったです。

40代: 1人でやるより多くの知識を得られました。これは広めるべきだ。

80代: 和気あいあいの雰囲気です。みんな話が出来て良かったです。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。

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。

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



サワムラヤ靴店

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



37 【未婚者必見】オンライン無料結婚相談会 (ZOOM)

婚活のお悩みをZOOMで無料相談。年間200回以上婚活パーティー開催、お見合い年間400組以上の実績があるので安心してお問い合わせください。

随時 (個別での対応になります) 24時間ZOOMで対応



講師 来田 喜巳
持ち物 なし
対象・定員 未婚者・未婚のお子様を持つ親御様
材料費 なし



アンジュウエディング

↑牛久市牛久町エスカード牛久2階
☎846-1580
休 定休日:なし
受付時間:10:00~20:00



38 人間関係のストレスがラクになる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!

11/3(水)10:00~11:30・11/19(金)19:00~20:30
11/23(火)14:00~15:30



講師 五十嵐 郁一
準備物 なし
対象・定員 4名
材料費 なし



プレイフルキャリア研究所

↑牛久市田宮2-34-3
☎090-6945-5198
休 定休日:土曜・日曜・祝日



39 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・定年後など、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。

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



講師 五十嵐 郁一
持ち物 なし
対象・定員 1名
材料費 なし



プレイフルキャリア研究所

↑牛久市田宮2-34-3
☎090-6945-5198
休 定休日:土曜・日曜・祝日



40 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

11/23(火) 13:00~14:30



講師 高柳 祐子
持ち物 筆記用具
対象・定員 4名
材料費 なし
オンライン参加の場合はカメラ・オンで顔出しが必須条件です



ハーブ&アロマハウスCATMINT

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



41 インターネットを使って簡単に集客を増やす方法とは?

ホームページがなくてもインターネットから集客できることを知っていますか? 最小の労力で集客できる方法をお伝えします。

11/3(水) 15:00~16:00



講師 玉村 嘉隆
持ち物 筆記用具
対象・定員 実店舗・拠点を持つ事業者様 (病院・土業なども含む)
材料費 なし



たまらぼ

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



42 月間1万人が読むブログを作る方法

前回好評の講座を今年も開催! 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。

11/7(日) 15:00~16:00



講師 玉村 嘉隆
持ち物 筆記用具
対象・定員 定員なし
材料費 なし



たまらぼ

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



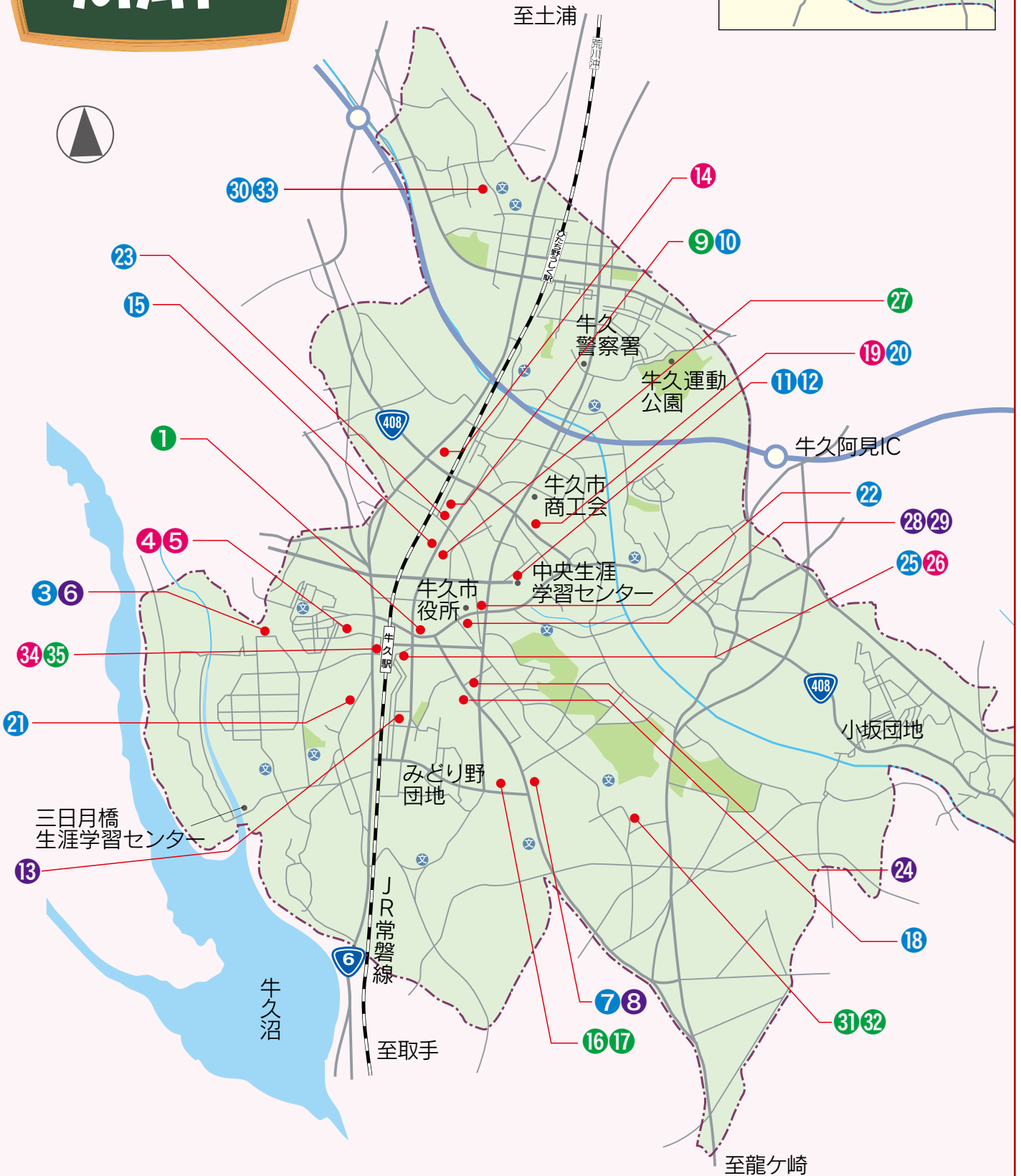
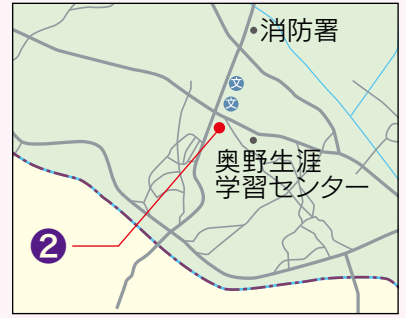
参加者の声

ここでは前回参加された方からの感想を一部ご紹介いたします。

- 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てありがたかったです。
- 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!

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17日 9 27 34 36 39 | 18日 14 31 35 | 19日 1 14 36 | 20日 18 23 25 | 21日 1 4 31 33 | 22日 5 28 29 | 23日 14 26 27 32 39 |
| 24日 7 19 21 27 39 | 25日 4 5 14 19 30 | 26日 14 19 | 27日 10 13 18 26 | 28日 1 5 31 36 | 29日 4 11 12 19 31 | 30日 14 19 22 25 28 29 39 |
| 31日 8 11 12 34 39 | 11月 1日 4 8 14 31 33 35 | 2日 14 | 3日 3 10 18 23 25 38 41 | 4日 31 | 5日 15 | 6日 2 9 13 14 32 39 |
| 7日 7 21 39 42 | 8日 7 14 24 | 9日 14 16 22 | 10日 18 26 | 11日 16 30 31 | 12日 15 | 13日 6 14 17 39 |
| 14日 10 34 39 | 15日 8 14 35 | 16日 14 16 | 17日 18 | 18日 17 31 33 | 19日 15 28 38 | 20日 3 6 14 17 29 32 39 |
| 21日 39 | 22日 14 30 | 23日 14 38 40 | 24日 18 | 25日 31 | 26日 20 28 29 | 27日 3 6 14 20 39 |
| 28日 20 34 39 | 29日 14 20 35 | 30日 14 20 | | | | |