



# 第8回 うしくまちゼミ



実行委員長  
（前）サワムラヤ  
入江秀夫さん

お店の人から  
プロの技を教わろう！

きれい まなぶ  
健康 つくる  
をテーマに

## 全41講座

牛久市を代表する  
事業者の専門講座を  
開催します！

是非！  
ご参加ください！

「オンラインまちゼミ」も  
開講します。



副実行委員長  
（前）ヤマイチ味噌  
坪井孝賢さん

『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る少人数の講座です。



## うしくまちゼミに参加して応募しよう！

「第8回うしくまちゼミ」3講座以上参加し、各講座のアンケートを提出してください。抽選で令和6年後期ハートフルクーポン券**5,000円分**を差し上げます。

※実際のデザインとは異なります。



抽選で  
**20名様に  
当たります!!**

※賞品の発送は12月上旬になります。当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

・ハートフルクーポン券とは？市内約300店舗の登録店で利用できる共通商品券です。

お申し込みは  
各店へ！

受付開始 **9/6** 金より

会場も各店で！  
（一部オンライン）

開催期間 2024年 **9/13** 金 ~ **10/31** 木

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**

**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 自分で治せる関節痛セルフケア講座

12種類の簡単な動きを覚えてトレーニングすることで、自分自身で膝痛、腰痛、肩こり等を改善することができます。

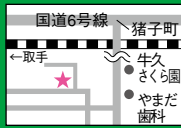
9/23(月祝) 10:00～11:00  
10/14(月祝) 10:00～11:00・10/21(月) 10:00～11:00



**会場** 美フットサロンマハロ  
**講師** 市川花椿美  
**持ち物** ヨガマット(持っていれば)  
**対象・定員** 5名迄  
**材料費** なし

#### 美フットサロンマハロ

↑牛久市上柏田1-33-22  
☎029-886-4976  
Ⓞ定休日：月曜日  
受付時間：9:00～20:00



### 2 認知予防のための足ツボ講座

認知症予防はもちろん、健康維持のための足ツボと、刺激方法をお伝えします。

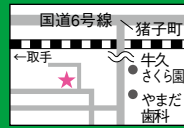
9/16(月祝) 10:00～11:00・9/30(月) 10:00～11:00  
10/7(月) 10:00～11:00



**会場** 美フットサロンマハロ  
**講師** 市川花椿美  
**持ち物** ヨガマット(持っていれば)  
**対象・定員** 5名迄  
**材料費** なし

#### 美フットサロンマハロ

↑牛久市上柏田1-33-22  
☎029-886-4976  
Ⓞ定休日：月曜日  
受付時間：9:00～20:00



### 3 牛久シャトーを知ろう！

通常非公開の本館や神谷傳兵衛記念館をガイド付きで説明

9/21(土) 10:30～12:00



**会場** 牛久シャトー本館および神谷傳兵衛記念館  
**講師** 會田 正樹  
**持ち物** なし  
**対象・定員** 10名まで  
**材料費** なし

#### 牛久シャトー株式会社

↑牛久市中央3-20-1  
☎029-873-3151  
Ⓞなし  
受付時間：10:00～16:00(12時～13時を除く)



### 4 インターネットを使って簡単に来客を増やす方法とは？

簡単なのにほとんどの人がやっていないことをお教えします。セミナーを聞いたその日からすぐに実践でき、かつ効果が見込める集客手法です。

9/25(水) 11:00～12:00・16:00～17:00  
9/29(日) 11:00～12:00・16:00～17:00



**会場** 牛久市 中央生涯学習センター会議室  
**講師** 玉村嘉隆  
**持ち物** 筆記用具  
**対象・定員** 20名  
**材料費** なし

#### たまラボ

↑牛久市ひたち野西3-8-3  
QRコード又は、「たまラボ」で検索して下さい。  
Ⓞ定休日：なし  
受付時間：10:00～18:00



QRコード申込

### 5 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、ちょっと人気のブログを作る方法をお教えします。

9/25(水) 14:00～15:00  
9/29(日) 14:00～15:00



**会場** 牛久市 中央生涯学習センター会議室  
**講師** 玉村嘉隆  
**持ち物** 筆記用具  
**対象・定員** 20名  
**材料費** なし

#### たまラボ

↑牛久市ひたち野西3-8-3  
QRコード又は、「たまラボ」で検索して下さい。  
Ⓞ定休日：なし  
受付時間：10:00～18:00



QRコード申込

### 6 寿命100年時代！健康寿命を伸ばす身体づくり教室

自宅で簡単に出来る足トレ、ストレッチ、呼吸法の実践・ご紹介

9/15(日) 9:00～10:00・9/15(日) 10:30～11:30  
10/13(日) 9:00～10:00・10/13(日) 10:30～11:30



**会場** スモールジム BE KIND牛久店  
**講師** 山崎 雄生  
**持ち物** タオル・飲み物  
**対象・定員** 4名  
**材料費** なし

#### スモールジムBE KIND牛久店

↑牛久市中央4-24-2 アルシェビル1F  
☎029-846-6725  
Ⓞ定休日：日曜・毎月第5週目  
受付時間：平日10:30～20:00 土曜日9:30～17:00



### 7 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？(カッターナイフを使用して作業します)

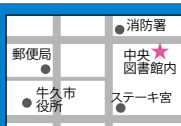
10/18(金) 13:30～15:00  
10/20(日) 13:30～15:00



**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名まで  
**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)  
☎029-871-1400  
Ⓞ定休日：第2,4月曜日  
受付時間：10:00～16:00



### 8 手作り石けん体験レッスン

オーガニックココナツ油や植物油など自然素材で石けん作り。初めてでもOK自然の香りでお肌に優しい石けんを作りましょう。

9/15(日) 14:00～15:30・9/19(木) 10:00～11:30  
9/22(日) 14:00～15:30・9/27(金) 10:00～11:30



**会場** 美容室ボプリフレ  
**講師** 富田まゆみ  
**持ち物** エプロン、あれば持ち帰り用保温バッグ  
**対象・定員** 2名  
**材料費** 2,300円

#### 美容室ボプリフレ

↑牛久市田宮町210-48  
☎029-873-8609  
Ⓞ定休日：火曜日、第2,3月曜日  
受付時間：10:00～16:00



### 9 香りで元気アロマセラピー

簡単香りチェックで今の自分に合った香りに触れて、お肌に優しいクリームと色と香りのハンドソープを作りましょう。

9/19(木) 13:30～14:30  
9/20(金) 10:00～11:00



**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** 3名  
**材料費** 1,500円

#### 美容室ボプリフレ

↑牛久市田宮町210-48  
☎029-873-8609  
Ⓞ定休日：火曜日、第2,3月曜日  
受付時間：10:00～16:00



10 自宅で出来る、正しいファスティング (断食) 教室

自己流断食は失敗の元。有資格者のアドバイスを受けて、デトックス・脂肪燃焼・若返り・免疫力UP・腸内環境改善を目指す！

9/16(月祝) 13:30~15:00
9/21(土) 13:30~15:00

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~70歳迄 5名迄
材料費 300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:不定休
受付時間:10:00~18:00

11 自宅でカンタン しわ・たるみ撃退セルフマッサージ

1日60秒 お家にあるクリームを使って時短マッサージを覚えましょう！※来店の方にはプロ用材料をご用意いたします

9/23(月)・27(金)・10/9(水)・13(日)・15(火)・19(土)・24(木)・27(日) 各日10:00~10:50

会場 オンライン又は「TMR」
講師 田能瑞恵
持ち物 置き鏡・ターバン・フェイスタオル(オンライン限定:クリーム・手拭きタオル)
対象・定員 3名まで(または2組まで)
材料費 店舗講座のみ¥1,000

エステ&脱毛サロン「TMR」
住所 牛久市上柏田4-21-18
電話 080-6676-5203
定休日:不定休
QRコードからお申し込みください

12 やっぱり気になる！シミ、シワケアの大事な話

オフラインだからこそ言える「これ、意外とできていないからなんですよね」っていうお話をしていきます！

9/23(月)・27(金)・10/9(水)・13(日)・15(火)・19(土)・24(木)・27(日) 各日11:00~11:50

会場 エステ&脱毛サロン「TMR」
講師 田能瑞恵
持ち物 なし
対象・定員 4名
材料費 なし

エステ&脱毛サロン「TMR」
住所 牛久市上柏田4-21-18
電話 080-6676-5203
定休日:不定休
受付時間:12:00~15:00

13 資格も取れる！ 知って安心、終活の知識講座

いざという時慌てない為に、経済的にも早めに準備して安心を。お一人様、お二人様には必須の終活講座。スマホで無料で資格取得も。

10/11(金) 13:30~15:00
10/14(月祝) 13:30~15:00

会場 ハーブ&アロマハウス CATMINT
講師 高柳祐子
持ち物 スマホ(QRコード読取り)、筆記用具
対象・定員 20歳以上 5名迄
材料費 300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:不定休
受付時間:10:00~18:00

14 いつまでも健康に過ごすための身体づくり

マシンを使っでのトレーニングをご体験頂けます。

10/6(日) 12:00~13:00
10/13(日) 12:00~13:00
10/20(日) 12:00~13:00
10/27(日) 12:00~13:00

会場 ゴールドジム牛久茨城
講師 ゴールドジムトレーナー
持ち物 室内シューズ、着替え、飲み物、タオル
対象・定員 3~4名
材料費 なし

ゴールドジム牛久茨城
住所 牛久市牛久町280エスカード牛久3F
電話 029-878-2002
定休日:毎月第2月曜日
受付時間:9:00~22:00

15 お家でも出来るトレーニング講座

専門器具を使わない、ご自宅でもできるトレーニング講座

10/6(日) 16:00~17:00
10/13(日) 16:00~17:00
10/20(日) 16:00~17:00
10/27(日) 16:00~17:00

会場 ゴールドジム牛久茨城
講師 ゴールドジムトレーナー
持ち物 室内シューズ、着替え、飲み物、タオル
対象・定員 3~4名
材料費 なし

ゴールドジム牛久茨城
住所 牛久市牛久町280エスカード牛久3F
電話 029-878-2002
定休日:毎月第2月曜日
受付時間:9:00~22:00

16 遺言書を書いてみませんか？書き方の注意点、これは書いておこうなどを紹介！

自筆する遺言書と公正役場を利用する公正証書遺言の違い、メリット・デメリットなどを紹介するとともに、一緒に自筆にて遺言書を書いていきます！

10/6(日) 10:00~11:00
10/13(日) 12:00~13:00

会場 南部珈琲本店2F
講師 池田健一
持ち物 なし
対象・定員 6名(または3組まで)
材料費 なし

MK池田行政書士事務所
住所 牛久市さくら台1-52-22
電話 029-801-7482
定休日:土・日・祝
受付時間:9:00~18:00

17 簿記の知識ってそんなに重要な？簿記の原理を紹介！

講師歴30年超！簿記初心者のために簿記の原理、仕組みを紹介し、基本的な財務分析も紹介！問題解答も一緒に行います。

10/6(日) 11:30~13:00
10/13(日) 10:00~11:30

会場 南部珈琲本店2F
講師 池田健一
持ち物 筆記用具、電卓
対象・定員 6名(または3組まで)
材料費 なし

MK池田行政書士事務所
住所 牛久市さくら台1-52-22
電話 029-801-7482
定休日:土・日・祝
受付時間:9:00~18:00

18 姿勢健康講座

姿勢と健康の関係性についてお伝えします。骨盤調整付き！

9/24(火)・10/7(月)・10/8(火)・10/21(月)・10/22(火) 各日とも10:00~12:00

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 5名まで
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KS2号
電話 090-9855-9852
定休日:水曜日
受付時間:10:00~20:00

### 19 似合う服で若返り ～パーソナルカラー体験つき～

似合う洋服の色を身につけるメリットや自分に似合う色の選び方をお伝えします。※診断、決定は行いません。

10/23(水) 10:30～11:30  
10/28(月) 14:00～15:00



会場 虹色worker  
講師 宇野こゆき  
持ち物 筆記用具、体験があるためなるべくノーマイクでお越しください。  
対象・定員 35歳以上の女性、4名まで  
材料費 500円

#### 虹色worker

牛久市中央（詳しい住所はお申し込みいただいた後に個別でご連絡致します）  
☎050-6879-7264 定休日：不定休  
受付：公式ラインは24時間いつでもOK（電話10:00～17:00）



LINEで申込

### 20 あなたの幸せ色を見つけましょう ～カラーセラピー体験～

あなたが選ぶ色は心からのメッセージ。色を変えれば気持ちも変わります。あなたの幸せ色と一緒にを見つけましょう♪

10/23(水) 14:00～15:00  
10/28(月) 10:30～11:30



会場 虹色worker  
講師 宇野こゆき  
持ち物 筆記用具、12色以上の色鉛筆  
対象・定員 女性4名まで  
材料費 500円

#### 虹色worker

牛久市中央（詳しい住所はお申し込みいただいた後に個別でご連絡致します）  
☎050-6879-7264 定休日：不定休  
受付：公式ラインは24時間いつでもOK（電話10:00～17:00）



LINEで申込

### 21 リフレクソロジー講座 —やさしい 足もみで身体の疲れを癒します—

『リフレクソロジー』の基本的なことをお伝えした後に、ご自身の足でリフレクソロジーを体験していただきます。

9/25(水) 10:00～11:30・10/12(土) 14:00～15:30  
10/23(水) 10:00～11:30



会場 あしまるナース  
講師 山岸 美智子  
持ち物 なし  
対象・定員 女性限定 4名  
材料費 300円

#### あしまるナース

↑牛久市刈谷町2-3 ☎090-6334-0449  
定休日：月、火、金、日曜日  
受付：公式ラインは24時間いつでもOK（電話10:00～19:00）



LINEで申込

### 22 細胞呼吸法で 病気改善と癌再発予防

改善は当教室の自慢！なぜならば、細胞の中にある細胞呼吸小器官「ミトコンドリア」は癌などの変異細胞を除去する司令塔なのだ！

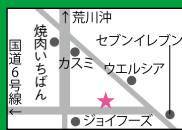
9/19(木) 10:00～12:00・9/21(土) 10:00～12:00  
9/26(木) 10:00～12:00・9/28(土) 10:00～12:00



会場 ミトコンドリア細胞呼吸教室  
講師 曾紅 工学博士（医用工学）  
持ち物 なし  
対象・定員 不整脈・循環器・骨粗鬆症、小児喘息、膠原病 難病、各種の癌/3名  
材料費 なし

#### 帯津三敬病院養生塾ミトコンドリア細胞呼吸教室

↑牛久市神谷6-50-23  
☎029-874-9986  
定休日：月曜日  
受付時間：8:00～10:00



### 23 酸素は細胞の中の「ミトコンドリア」細胞呼吸のため

病の多くはミトコンドリア機能低下が起因。不妊症は卵子ミトコンドリア老化、糖尿病はミトコンドリア数激減。等。細胞呼吸法重要。

9月17日(火) 10:15～12:00  
9月24日(火) 10:15～12:00



会場 ミトコンドリア細胞呼吸教室  
講師 曾紅 工学博士（医用工学）  
持ち物 なし  
対象・定員 糖尿病、不妊症、生理不順、更年期障害、うつ病 太りたい、胃腸障害、その他3名  
材料費 なし

#### 帯津三敬病院養生塾ミトコンドリア細胞呼吸教室

↑牛久市神谷6-50-23  
☎029-874-9986  
定休日：月曜日  
受付時間：8:00～10:00



### 24 フラダンス体験

ハワイアン音楽にあわせて、一曲踊れるようになります。

9/24(火) 16:00～17:00  
10/22(火) 16:00～17:00



会場 ケオラオカアイナフラ教室  
講師 ケイコ  
持ち物 飲み物  
対象・定員 10名まで  
材料費 なし

#### ケオラオカアイナ フラ教室

↑つくば市天宮738  
☎090-7265-3067  
定休日：なし  
受付時間：9:00～18:00



### 25 サイクリング中のトラブル解消法

スポーツバイクのチューブ交換の方法をお教えします。これを知れば遠くまで行っても安心。

9/30(月) 11:00～12:00  
10/5(土) 11:00～12:00



会場 常南サイクル  
講師 吉岡直己  
持ち物 お手持ちのクロスロードバイク（クイックレバー付きのもの）持っていない方も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  
☎029-873-3435  
定休日：水曜日・第3日曜日  
受付時間：10:00～18:00



### 26 消しゴムはんこを彫ってみよう

消しゴムはんこの彫り方の基礎をお教えします。初心者大歓迎！図案もこちらでご用意します。

9/14(土) 13:00～15:00・9/21(土) 13:00～15:00  
9/22(日) 13:00～15:00



会場 \*-ita\*の小屋  
講師 かとうみのり  
持ち物 必要の方は眼鏡  
対象・定員 小学5年生以上2名まで  
材料費 500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：金曜日  
QRコードからお申し込みください



LINEで申込

### 27 オリジナル紙袋を作ってみよう

紙を折って貼っていろいろな紙袋を作ります。作り方を覚えれば、素敵な包装紙などいろいろなオリジナル紙袋が作れるようになります。

10/4(金) 10:30～12:00・10/12(土) 13:30～15:00  
10/19(土) 10:30～12:00



会場 \*-ita\*の小屋  
講師 かとうみのり  
持ち物 必要の方は眼鏡  
対象・定員 2名まで  
材料費 500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：金曜日  
QRコードからお申し込みください



LINEで申込

**28** 手でこねる 石けん作り

石けんの素地を捏ねて香りとお色を付け好きな形に整えると、オリジナル石けんが出来上がります。

9/28(土) 14:00~15:00・10/5(土) 14:00~15:00  
10/12(土) 14:00~15:00



会場 EAST BASE  
講師 橋本珠美  
持ち物 なし  
対象・定員 5名まで  
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：10:00~20:00



**29** リフォームやDIYの相談会

リフォームやDIYの悩みに、住宅をDIYで飲食店に仕上げた建築士が相談にのります。

9/14(土)・9/21(土)・9/28(土)・10/5(土)・10/12(土)  
10/19(土)・10/26(土) 各日17:00~18:00



会場 EAST BASE  
講師 橋本珠美  
持ち物 相談したい事の写真や図面等  
対象・定員 1名まで、1組まで  
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：10:00~20:00



**30** 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。

10/14 (月祝) 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3名まで  
材料費 1,500円

**タマノ酒店**  
↑ 牛久市牛久町3193  
☎ 029-872-2870  
Ⓞ 定休日：水曜日  
受付時間：11:00~18:00



**31** 令和6年1月1日に贈与税が変わりました

令和6年に贈与税が改正になりました。今までの贈与税との違いは何か？相続税への影響は？共に制度を正しく学びましょう。

10/12(土) 11:00~12:00・10/20(日) 11:00~12:00  
10/26(土) 11:00~12:00



会場 武石税務会計事務所  
講師 武石 光弘  
持ち物 必要な人はメモ  
対象・定員 4名又は2組まで  
材料費 なし

**武石税務会計事務所**  
↑ 牛久市上柏田1-39-20  
☎ 090-2633-5909  
Ⓞ 定休日：日曜日  
受付時間：9:00~18:00



**32** 所得税、消費税、贈与税、相続税、法人税等、不安を解消します

個人の確定申告まで、約半年です。慌てないように早めに準備をしましょう。納税者様別に御対応します。その他の税の御相談もお気軽にどうぞ。

10/12(土)・10/20(日)・10/26(土)  
各日13:00~14:00、14:30~15:30



会場 武石税務会計事務所  
講師 武石 光弘  
持ち物 必要な人はメモ  
対象・定員 2名又は1組まで  
材料費 なし

**武石税務会計事務所**  
↑ 牛久市上柏田1-39-20  
☎ 090-2633-5909  
Ⓞ 定休日：日曜日  
受付時間：9:00~18:00



**33** ハビタットスタイルの寄せ植えを作ろう！

サボテンや多肉植物を石や砂などを組み合わせて、自生地風寄せ植えに仕上がります。

10/6(日) 13:00~14:30・15:30~17:00



会場 fu-ka  
講師 fu-ka 園芸部長 梶山淳  
持ち物 必要な方はエプロン  
対象・定員 4名まで  
材料費 3,000円

**fu-ka**  
↑ 牛久市牛久町149-2  
☎ 090-2404-9265  
Ⓞ 定休日：日曜日、月曜日、木曜日  
受付時間：13:00~17:00



LINEで申込

**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！

9/27(金) 10:30~11:00  
10/8(火) 11:00~11:30



会場 牛久葬儀社 ところ斎苑牛久  
講師 鈴木、白鳥  
持ち物 飲み物、タオル  
対象・定員 10名程度  
材料費 なし

**牛久葬儀社 ところ斎苑牛久**  
↑ 牛久市中央5-3-1  
☎ 029-830-7222  
Ⓞ 定休日：なし  
受付時間：9:00~16:00



**35** 初めての家族葬でも後悔しない葬儀費用の見極め術

ご自身と大切なご家族のために…私達、葬祭ディレクターが創業44年の実績に基づき「葬儀費用」のチェックすべきポイントをお伝えします。

9/21(土) 10:00~11:00  
10/8(火) 10:00~11:00



会場 牛久葬儀社 ところ斎苑牛久  
講師 栗原・西口 他  
持ち物 なし  
対象・定員 5名まで  
材料費 なし

**牛久葬儀社 ところ斎苑牛久**  
↑ 牛久市中央5-3-1  
☎ 029-830-7222  
Ⓞ 定休日：なし  
受付時間：9:00~16:00



**36** 相続・遺言相談と老いじたく(終活)

話題の終活について～法改正で遺言が便利に？独居で認知になったとき法的に備えるには？終活の基礎知識・お悩みにまるっとお答えします！

9/17(火) 14:00~15:30  
9/25(水) 14:00~15:30



会場 行政書士石神敦子 法務事務所  
講師 特定行政書士・行政書士 石神 敦子  
持ち物 筆記用具  
対象・定員 先着3組(1組2名以内) 当事務所が初めての方限定  
材料費 なし

**行政書士石神敦子法務事務所**  
↑ 牛久市柏田町3047-22  
☎ 029-896-3417  
Ⓞ 定休日：土日祝  
受付時間：9:00~17:00



### 37 足裏が痛い！足底筋膜炎の方に おすすめ！足型測定

足型測定機で足を測定し、足の長さや幅、親指の角度、足圧を測り足型診断を致します。

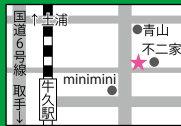
10/3(木) 11:30~12:30・10/10(木) 11:30~12:30  
10/17(木) 11:30~12:30



会場 サワムラヤ靴店  
講師 入江秀夫  
持ち物 なし  
対象・定員 4名  
材料費 なし

#### サワムラヤ靴店

↑ 牛久市中央3-27-4  
☎ 029-873-2725  
Ⓞ 定休日：水曜日  
受付時間：9:30~19:30



### 38 ノルディック・ウォーク体験会

2本のボールを使用して歩く新しいウォーキングスタイル。歩き方やボールの使い方を丁寧にレクチャーします。

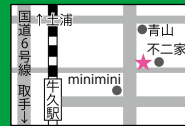
10/3(木) 10:00~11:30・10/10(木) 10:00~11:30  
10/17(木) 10:00~11:30



会場 サワムラヤ靴店  
講師 入江秀夫  
持ち物 タオル・水筒  
対象・定員 6名  
材料費 なし

#### サワムラヤ靴店

↑ 牛久市中央3-27-4  
☎ 029-873-2725  
Ⓞ 定休日：水曜日  
受付時間：9:30~19:30



### 39 珈琲教室「プロが教える美味しい コーヒーの淹れ方とコツ」

コーヒーについての歴史や知識を画像で学び初心者でもわかる様に実演しながら円すいドリッパーを使って「美味しいコーヒーの淹れ方」マスターしよう。

10/7(月) 14:00~15:30  
10/14(月祝) 14:00~15:30



会場 南部珈琲  
エスカード牛久店2階  
講師 南部佳正  
持ち物 筆記用具・エプロン  
対象・定員 8名  
材料費 なし

#### 南部珈琲

↑ 牛久市栄町1-21  
☎ 029-830-8235  
Ⓞ 定休日：毎週水曜日  
受付時間：10:00~16:00



### 40 ミニ畳を作ろう

ミニ畳を制作し、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。

10/9(水) 10:00~12:00  
10/12(土) 10:00~12:00



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



### 41 みそ蔵見学会

原料から製品までの「味噌ができるまで」の製造工程を味噌ソムリエがご案内。創業時から使用している木桶は必見ですよ！

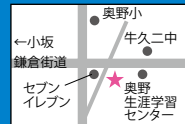
9/10(火) 10:00~11:00



会場 (株)ヤマイチ味噌  
講師 坪井孝賢  
持ち物 なし  
対象・定員 20名  
材料費 なし

#### ヤマイチ味噌

↑ 牛久市島田町2713  
☎ 029-875-0002  
Ⓞ 定休日：年末年始  
受付時間：10:00~17:00



和気あいあい楽しく  
学べる講座がいっぱい！

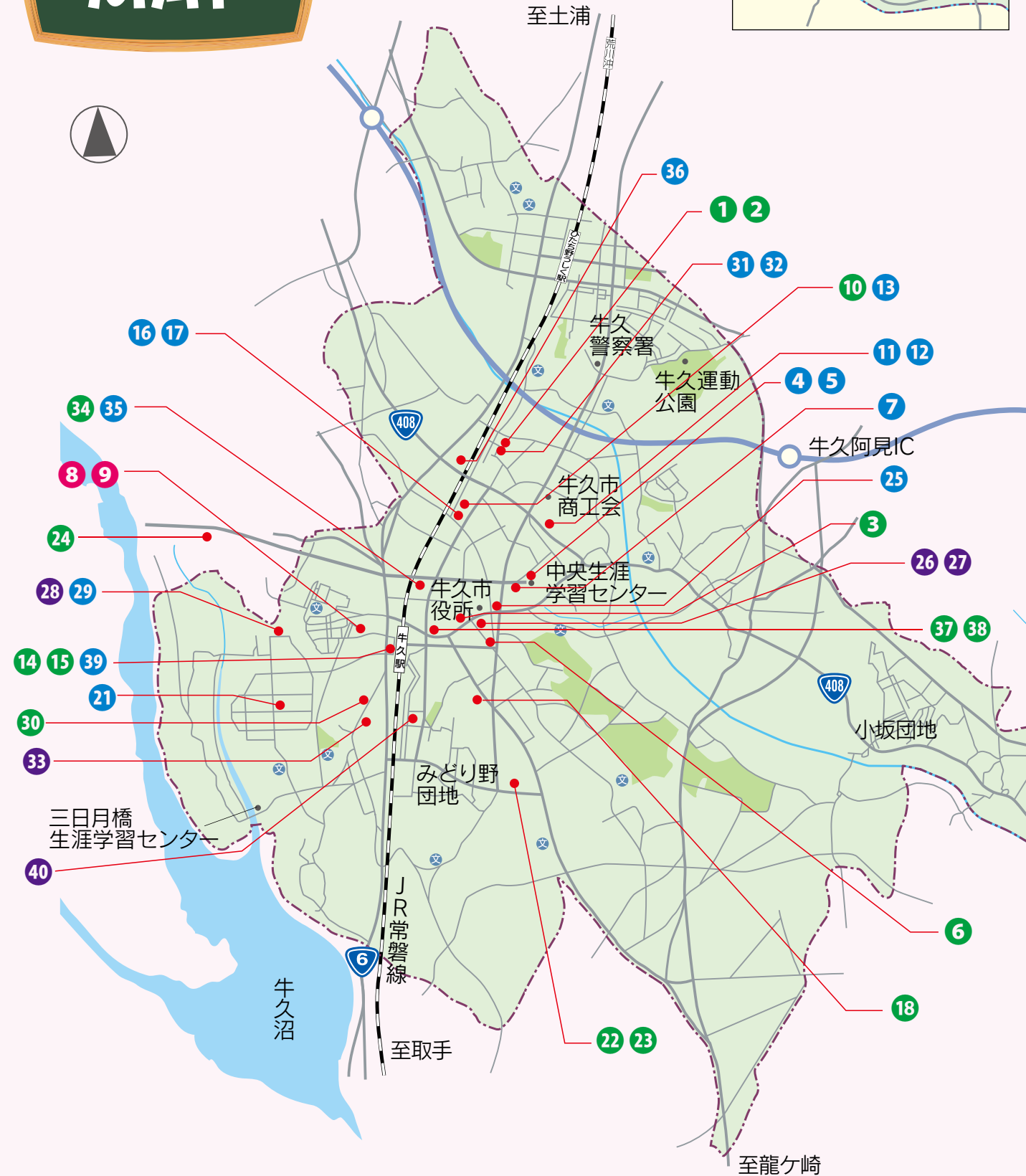
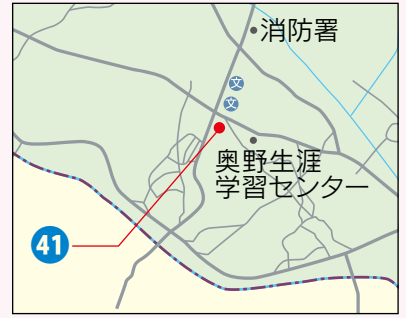


# 今年も皆様のご参加をお待ちしています。

牛久市商工会 うしくまちゼミ推進委員会



# 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
		9月10日 41	11日	12日	13日	14日 26 29
15日 6 8	16日 2 10	17日 23 36	18日	19日 8 9 22	20日 9	21日 3 10 22 26 29 35
22日 8 26	23日 1 11 12	24日 18 23 24	25日 4 5 21 36	26日 22	27日 8 11 12 34	28日 22 28 29
29日 4 5	30日 2 25	10月1日	2日	3日 37 38	4日 27	5日 25 28 29
6日 14 15 16 17 33	7日 2 18 39	8日 18 34 35	9日 11 12 40	10日 37 38	11日 13	12日 21 27 28 29 31 32 40
13日 6 11 12 14 15 16 17	14日 1 13 39 30	15日 11 12	16日	17日 37 38	18日 7	19日 11 12 27 29
20日 7 14 15 31 32	21日 1 18	22日 18 24	23日 19 20 21	24日 11 12	25日	26日 29 31 32
27日 11 12 14 15	28日 19 20	29日	30日	31日		