



第9回

うしくまちゼミ



実行委員長
(株)ヤマイチ味噌
坪井孝賢さん

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43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！



副実行委員長
(有)サウムラヤ
入江秀夫さん

『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す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9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7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

9/5金より

会場も各店で！
(一部オンライン)

開催
期間

2025年

9/12金～10/31金

安心して受講していた
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 LET'S TRY!
電動アシスト自転車 安全講習会

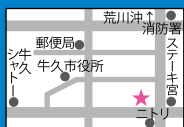
電動アシスト自転車って何？ その仕組みと、安全な乗り方をレクチャーします。様々なタイプの試乗車をご用意しています。

9/12(金) 11:00～12:00
10/25(土) 11:00～12:00



会場 常南サイクル
講師 吉岡 直己
持ち物 なし (ヘルメットをお持ちの方はご持参ください。)
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: 毎週水曜日・第3日曜日
受付時間: 10:00～17:00

**2 理学療法士が教える！**
ゴルフで痛まないカラダの使い方

ゴルフで痛くならない体の使い方を理学療法士が実技で指導！

9/16(火) 13:30～14:30・10/5(日) 13:30～14:30
10/31(金) 10:00～11:00



会場 牛久市中央生涯学習センター 和室
講師 江口 俊 (理学療法士)
持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル (ヨガマット不要)
対象・定員 10名
材料費 なし

EGU姿勢サロン
▲ 牛久市栄町4-188-4
☎ 090-4959-5051
休 定休日: 不定休
受付時間: 10:00～19:00

**3 手作り石けん体験レッスン**

自然素材で石けん作り。滑らかな使用感、乾燥によるカサつきを防ぎしっとり潤う石けんを作ります。はじめてでもok

9/25(木) 10:00～11:30・9/28(日) 15:00～16:30
10/3(金) 10:00～11:30・10/5(日) 15:00～16:30



会場 美容室ボブリフレ
講師 富田 まゆみ
持ち物 エプロン、持ち帰り用保冷バッグ、タオル
対象・定員 3名または2組
材料費 2,500円

美容室ボブリフレ
▲ 牛久市田宮町210-48
☎ 029-873-8609
Ⓢ 定休日: 火曜日、第2第3日曜日
受付時間: 10:00～16:00

**4 もしかして損してる！？**
知らないで損するカイロプラクティックの常識

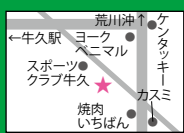
「もしかして損してる!？」その不調、姿勢の歪みが原因かも。カイロの常識を知って健康寿命を延ばしませんか？

9/12(金) 10:00～11:30・10/2(木) 10:00～11:30
10/24(金) 10:00～11:30・10/28(火) 10:00～11:30



会場 Kohカイロプラクティック院
講師 久原 康太
持ち物 動きやすい服装でお越しください
対象・定員 5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KS2号
☎ 090-9855-9852
Ⓢ 定休日: 毎週水曜日
受付時間: 9:00～20:00

**5 消しゴムはんこを彫ってみよう**

消しゴムはんこの作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。

9/13(土) 13:00～15:00・9/21(日) 13:00～15:00
9/23(火祝) 10:30～12:30



会場 *-ita*の小屋
講師 かとう みのり
持ち物 必要な方は眼鏡
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
ご連絡は公式LINEにて
Ⓢ 定休日: 金曜日 (LINEは受け付けます)
受付時間: 12:00～ (初日以外はLINEは何時でもOK)



LINEで申込

6 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、素敵な包装紙などでオリジナルラッピングができるようになります。

10/4(土) 10:30～12:30・10/11(土) 10:30～12:30
10/19(日) 10:30～12:30



会場 *-ita*の小屋
講師 かとう みのり
持ち物 必要な方は眼鏡
対象・定員 2名
材料費 500円

***-ita*の小屋**
▲ 牛久市中央4-6-4 中村ビル4号室
ご連絡は公式LINEにて
Ⓢ 定休日: 金曜日 (LINEは受け付けます)
受付時間: 12:00～ (初日以外はLINEは何時でもOK)



LINEで申込

7 塗るだけで本当の気持ちが見えてくる“こころパレット”体験

色を塗ることで、自分の気持ちに気づくことが出来、癒しや自己理解につながるカラーセラピーで心を元気に♪

10/15(水) 10:00～11:00 13:30～14:30



会場 虹色worker
講師 宇野 こゆき
持ち物 筆記用具
対象・定員 4名
材料費 500円

虹色worker
▲ 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LINEは24時間いつでもOK



LINEで申込

8 日本化粧品検定特級講師が教える毛穴から変える美肌作り！

クレンジングから保湿まで、スキンケアの仕方と選び方を変えれば毛穴が詰まらない美肌に！サロン専売品を使用した実践あり。

10/7(火) 10:00～11:30
10/14(火) 10:00～11:30



会場 AVENIRHair牛久店
講師 Natsuko
持ち物 ボールペン、ターバン、フェイスタオル2枚
対象・定員 女性限定・5名
材料費 1,000円

Lasik
▲ 牛久市ひたち野西
公式LINEへ
Ⓢ 定休日: 不定休
公式LINEにて受付 (24時間OK)



LINEで申込

9 相続税、贈与税、所得税、消費税、法人税等、御相談ください。

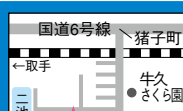
納税者様や申告者様の税に関する不安や疑問について、個別に御対応します。お電話で御相談内容を簡単にお聴きして、準備をしてお待ち致します。

9/15(月祝)・9/20(土)・10/4(土) 10/13(月祝)・10/19(日)
各日 11:00～13:00・13:00～15:00・15:00～17:00



会場 武石税務会計事務所
講師 武石 光弘
持ち物 なし
対象・定員 1名
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: なし
受付時間: 8:30～20:00



10 大工さんの木工教室 第一弾！ 端材を利用してDIYに挑戦してみませんか？

人気の木工教室が縮小して復活します。ベテランの大工さんと一緒に、小さなテーブルやブックスタンドを作ってみませんか？

9/14(日) 9:30～11:00



会場 Beハウス牛久
ショールーム
講師 飯田 高
持ち物 持ち帰り用
自家用車
対象・定員 4組
材料費 なし

株式会社Beハウス

↑牛久市女化町707-1
☎050-5519-1489
Ⓜ定休日:毎週水曜日
受付時間:9:00～20:00



11 大工さんの木工教室 第二弾！ 道具と材料はBeハウスが用意します！

人気の木工教室が縮小して復活します。ベテランの大工さんと一緒に、踏み台や貯金箱を作ってみませんか？

10/12(日) 9:30～11:00



会場 Beハウス牛久
ショールーム
講師 飯田 高
持ち物 持ち帰り用
自家用車
対象・定員 4組
材料費 なし

株式会社Beハウス

↑牛久市女化町707-1
☎050-5519-1489
Ⓜ定休日:毎週水曜日
受付時間:9:00～20:00



12 健康呼吸法体操

タオルを使い基本となる呼吸法を、DVDをスクリーン投影して見ながら体験し学ぶ

9/15(月祝) 14:00～15:00・10/13(月祝) 14:00～15:00
10/27(月) 14:00～15:00



会場 NPO法人
月曜クラブ
講師 高津 欣司
持ち物 タオル (フェイス)
対象・定員 10名
材料費 500円

NPO法人月曜クラブ

↑牛久市南6-1-1
☎029-874-8766
Ⓜ定休日:火・水・木・金・土・日
受付時間:13:00～17:00



13 無料インターネット 集客コンサルティング

無料でも一切手抜きなし！インターネット集客について「自分の店・会社では」どうすべきか具体的にアドバイスします。

10/5(日) 17:30～18:30・18:30～19:30
10/8(水) 17:30～18:30・18:30～19:30



会場 牛久市エスカード
生涯学習センター
4階 第2講座室
講師 玉村 嘉隆
持ち物 筆記用具
対象・定員 2組まで
材料費 なし

たまラボ

↑牛久市ひたち野西3-8-3
☎029-828-5566
Ⓜ定休日:なし
受付時間:10:00～18:00



QRコード申込

14 インターネットを使って簡単に 来客を増やす方法とは？

ホームページも不要！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。

10/5(日) 13:00～14:00
10/8(水) 13:00～14:00



会場 牛久市エスカード
生涯学習センター
4階 第2講座室
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
☎029-828-5566
Ⓜ定休日:なし
受付時間:10:00～18:00



QRコード申込

15 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ます。

10/5(日) 11:00～12:00
10/8(水) 11:00～12:00



会場 牛久市エスカード
生涯学習センター
4階 第2講座室
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
☎029-828-5566
Ⓜ定休日:なし
受付時間:10:00～18:00



QRコード申込

お申込み受付は
9月5(金)日から
各店へ直接
お申込みください

16 肩こりケアジェル作りとショルダーラインケア実技講座

アロマの肩こりケアジェル作りと首こり肩こりをほぐす実技を椅子に座った状態で相モデルで練習します。

10/13(月祝) 13:30～15:00
10/16(木) 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 フェイスタオル1枚、
筆記用具、Tシャツを着て練習
対象・定員 6名(または3組) 20歳以上
(妊娠中・手術後・重病の方はご遠慮下さい)
材料費 800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:不定休
受付時間:10:00～18:00



17 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。スマホで無料の資格取得も。

9/18(木) 13:30～15:00
9/23(火祝) 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コード読み取り)、筆記用具
対象・定員 20歳以上6名まで
材料費 300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:不定休
受付時間:10:00～18:00



18 はじめての美容はり体験

美容はりに興味がある方、実際に体験してみませんか？

10/1(水) 13:00~14:00・10/10(金) 16:00~17:00
10/15(水) 9:30~10:30・10/24(金) 17:30~18:30



会場 はり灸・あん摩・
マッサージ ゆるり庵
講師 加藤 斉・真里子
持ち物 なし
対象・定員 20歳以上、2名
材料費 なし

はり灸・あん摩・マッサージ ゆるり庵

↑牛久市田宮町210-5
ご応募はLINEのみ。募集期間は9/5~9/14まで。※抽選制
Ⓢ 定休日:毎週木曜日(不定期で水、金)
希望のコースと日付をお送りください。
結果は9/15にお知らせします。



LINEで申込

19 はじめてのはり灸体験

鍼や灸に興味のある方、鍼が怖いと思っている方、実際に体験してみませんか？

10/1(水) 15:00~16:00・10/10(金) 17:30~18:30
10/15(水) 11:00~12:00・10/24(金) 16:00~17:00



会場 はり灸・あん摩・
マッサージ ゆるり庵
講師 加藤 斉・真里子
持ち物 なし
※膝、肘、肩が出せる服装
対象・定員 2名
材料費 なし

はり灸・あん摩・マッサージ ゆるり庵

↑牛久市田宮町210-5
ご応募はLINEのみ。募集期間は9/5~9/14まで。※抽選制
Ⓢ 定休日:毎週木曜日(不定期で水、金)
希望のコースと日付をお送りください。
結果は9/15にお知らせします。



LINEで申込

20 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。

9/24(水) 15:00~16:30・10/8(水) 15:00~16:30
10/8(水) 17:00~18:30



会場 南部珈琲
(エスカード牛久店)
講師 南部 佳正
持ち物 筆記用具・
エプロン
対象・定員 10名
材料費 300円

南部珈琲(エスカード牛久店)

↑牛久市牛久町280 エスカード牛久 2F
QRコードまたは「南部珈琲」で検索してください。
Ⓢ 定休日:エスカードに準ずる
募集期間9月5日(金)~12日(金)まで ※抽選制。
期間内にお申し込みください。



WEBで申込

**21 やってみよう！
セルフリフレクソロジー**

毎日5分、自分の足裏をほぐして心と体を整えるセルフケア講座です。簡単で続けやすく、体調管理に最適！

10/7(火) 15:00~16:30
10/18(土) 14:00~15:30



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 1講
座あたり・4名まで
材料費 500円

あしまるナース

↑牛久市刈谷町2-3
☎090-6334-0449
Ⓢ 定休日:毎週月、火、金、日
受付時間:LINE公式アカウントのメッセージで24時間可



LINEで申込

**22 冬でもしっとり肌を目指す！
お肌の乾燥対策セミナー**

看護師が教えるのお肌の乾燥対策。正しい保湿ケアで冬もしっとり肌を目指す実践セミナーです。この機会に日頃の保湿ケアを見直してみませんか？

10/22(水) 20:00~21:00
10/28(火) 15:00~16:00



会場 オンライン
(ZOOM)
講師 山岸 美智子
用意するもの ボディーロー
ション
対象・定員 5名
材料費 なし

あしまるナース

↑牛久市刈谷町2-3
☎090-6334-0449
Ⓢ 定休日:毎週月、火、金、日
右のQRコードよりお申し込みください



LINEで申込

23 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)

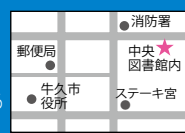
10/19(日) 10:00~11:30
10/21(火) 10:00~11:30



会場 牛久市中央図書館
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

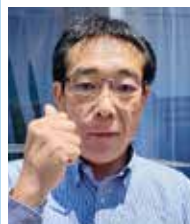
NPO法人リーブルの会

↑牛久市柏田町3304-1 (牛久市中央図書館内)
☎029-871-1400
Ⓢ 定休日:牛久市中央図書館の休館日に準ずる
受付時間:10:00~16:00

**24 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等を紹介！**

自筆する遺言書と公証役場を利用する公正証書遺言の違い、メリット・デメリット等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！

9/23 (火・祝) 10:00~11:30
10/5(日) 10:00~11:30



会場 南部珈琲(本店)
講師 池田 健一
持ち物 筆記用具
対象・定員 8名(4組)
材料費 なし

MK池田行政書士事務所

↑牛久市さくら台1-52-22
☎029-801-7482
Ⓢ 定休日:日曜日
受付時間:9:00~19:00

**25 糸掛けアート作成**

好きな色の糸の組み合わせと直線から生まれる美しい曲線を楽しむクラフトです。
※ピン打ち済状態から始めます

9/20(土) 15:00~16:30・10/4(土) 15:00~16:30
10/11(土) 15:00~16:30・10/18(土) 15:00~16:30



会場 EAST BASE
講師 橋本 珠美
持ち物 眼鏡
(必要な方)
対象・定員 6名
材料費 2,000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

**26 ミニ中国茶会
(定期的に開催している中国茶会の縮小版)**

豊富な種類・香り・味の「中国茶」中国茶の種類、茶道具の紹介等と茶菓子を食べながら烏龍茶・普洱茶を試飲いただきます。

9/13(土) 14:00~15:00
9/27(土) 14:00~15:00



会場 EAST BASE
講師 橋本 幸枝
(中国高級茶芸師)
持ち物 なし
対象・定員 6名
材料費 1,200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



27 元気なうちに！ 気軽に始めるエンディングノート

「書いてよかった」と思える前向きな終活ノート作りをサポートします。

9/26(金)・10/3(金)・10/9(木)・10/15(水)・10/30(木)
各日13:00～14:30



会 場 (株)エムズ
コミュニティー
講 師 松原 はるみ
持ち物 なし
対象・定員 なし
材料費 1,000円

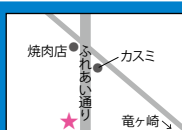
(株)エムズコミュニティー

▲牛久市南5-13-6SKビル201

☎029-869-9253

Ⓜ定休日:なし

受付時間:平日9:00～16:00



28 おうちの買い方相談室 新築・リフォームで損しない術

資金計画、ローン選び、住宅会社や工務店選び後悔しないためのチェックポイントを解説。

9/25(木) 13:00～14:30・10/9(木) 18:30～20:00
10/23(木) 13:00～14:30



会 場 (株)エムズ
コミュニティー
講 師 篠塚 勝子
持ち物 なし
対象・定員 なし
材料費 なし

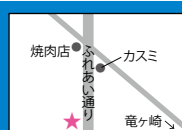
(株)エムズコミュニティー

▲牛久市南5-13-6SKビル201

☎029-869-9253

Ⓜ定休日:なし

受付時間:平日9:00～16:00



29 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。

10/15(水) 10:00～12:00
10/18(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

☎029-873-0199

Ⓜ定休日:日曜

受付時間:8:00～18:00



30 葬儀費用の不安を解消！ 葬儀費用のおはなし

事前知識でトラブル回避！葬儀費用の仕組みについて徹底解説いたします！

10/10(金) 9:00～10:00
10/16(木) 9:00～10:00



会 場 牛久葬儀社
こころ斎苑
講 師 大輪・菅野
他
持ち物 なし
対象・定員 10名または
5組まで
材料費 なし

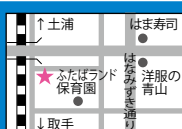
牛久葬儀社 こころ斎苑

▲牛久市中央5-3-1

☎029-872-5872

Ⓜ定休日:なし

受付時間:9:00～16:00



31 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！

10/10(金) 10:30～11:30
10/16(木) 10:30～11:30



会 場 牛久葬儀社
こころ斎苑
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

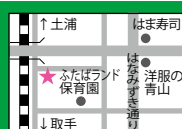
牛久葬儀社 こころ斎苑

▲牛久市中央5-3-1

☎029-872-5872

Ⓜ定休日:なし

受付時間:9:00～16:00



32 自然の恵み、ハーブチンキを作ろう！

ハーブをアルコールに漬けてつくる濃縮液、チンキ。さまざまな用途で暮らしに役立つ万能薬としておすすめです。

9/26(金) 13:00～13:30・10/1(水) 13:00～13:30
10/10(金) 13:00～13:30・10/15(水) 13:00～13:30



会 場 fu-ka
講 師 ふかわ なつこ
持ち物 なし
対象・定員 4名
材料費 2,500円

fu-ka

▲牛久市牛久町149-2

☎090-2404-9265

Ⓜ定休日:日・月・木

受付時間:LINEにて受付 (13:00～17:00)



LINEで申込

33 【40代以降の言葉にできない不調】 を感じている方向け

疲れ・イライラ・寝不足…。若い頃と原因が違うその不調、新しい対処法でスッキリしませんか？セールス無しで原因を探ります。

10/8(水) 10:00～11:00
10/11(土) 10:00～11:00



会 場 大人のエステ&
脱毛サロン「TMR」
講 師 田能 瑞恵
持ち物 なし
対象・定員 女性
材料費 500円

大人のエステ&脱毛サロン「TMR」

▲牛久市上柏田4-21-18

☎080-6676-5203

Ⓜ定休日:不定休

受付時間:9:00～12:00



LINEで申込

34 【50代以降の肌悩み】 肌悩みが明確な方へ

肌老化のスピードを緩め、美肌を育てる最短ルート医師・専門家から学んだ知識こっそりお伝えします

10/17(金) 10:00～11:00
10/18(土) 10:00～11:00



会 場 大人のエステ&
脱毛サロン「TMR」
講 師 田能 瑞恵
持ち物 なし
対象・定員 女性
材料費 500円

大人のエステ&脱毛サロン「TMR」

▲牛久市上柏田4-21-18

☎080-6676-5203

Ⓜ定休日:不定休

受付時間:9:00～12:00



LINEで申込

35 本気で悩んでいる方限定

ネット情報に疲れたあなたへ。セールス無しの安心空間で、あなただけの原因と解決策を専門家と一緒に探す60分です

10/24(金) 10:00～11:00
10/25(土) 10:00～11:00



会 場 大人のエステ&
脱毛サロン「TMR」
講 師 田能 瑞恵
持ち物 なし
対象・定員 女性・1名
材料費 500円

大人のエステ&脱毛サロン「TMR」

▲牛久市上柏田4-21-18

☎080-6676-5203

Ⓜ定休日:不定休

受付時間:9:00～12:00



LINEで申込

36 誰でもかんたん
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ことで、膝や腰の負担が軽減し、消費カロリーもアップします！

9/18(木) 10:00～11:30・9/25(木) 10:00～11:30
10/9(木) 10:00～11:30・10/23(木) 10:00～11:30



会場 サウムラヤ靴店
講師 入江 秀夫
持ち物 タオル、水筒
対象・定員 10名
材料費 なし

サウムラヤ靴店

↑ 牛久市中央3-27-4
☎ 029-873-2725
Ⓜ 定休日:水曜日
受付時間:10:00～17:00

**37** 大人のためのピアノレッスン

ピアノ未経験の方・再び学びなおしたい方が音楽仲間を作り、皆さんで楽しく参加できる脳トレピアノレッスンです。

9/22(月)10:30～12:00
10/6(月)10:30～12:00・13:00～14:30



会場 ruska music school
(ルスカミュージックスクール)
講師 榮村 和社・
関口 あゆみ
持ち物 飲み物
対象・定員 4名(社会人・シニア向け)
材料費 500円

ruska music school
(ルスカミュージックスクール)

↑ 牛久市東端六町1258-8
☎ 090-5996-9684
Ⓜ 定休日:不定休
受付時間:9:00～14:00

**38** CRAFT & リトミック

音楽を聴いたり、弾いたりしながら光の木を完成させよう!! みんなの木が映し出されたらとってもきれいな光の森になるかも?

9/8(月) 10:30～12:00
10/11(土) 14:00～15:30



会場 ruska music school
(ルスカミュージックスクール)
講師 長岡 陽子・
関口 あゆみ
持ち物 飲み物・タオル
対象・定員 10名(3歳～小学生の親子)
材料費 500円

ruska music school
(ルスカミュージックスクール)

↑ 牛久市東端六町1258-8
☎ 090-5996-9684
Ⓜ 定休日:不定休
受付時間:9:00～14:00

**39** 初心者歓迎! ステンドグラスの
小さいトレーを作ろう

好きな色ガラスを6枚選びはんだ付けで小さいトレーを製作します。

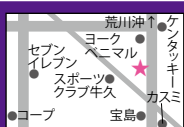
9/16(火) 10:00～11:00・14:00～15:00
9/17(水) 10:00～11:00・14:00～15:00



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 細かい作業の
為、必要の方はメガネ
対象・定員 6名
材料費 2,500円

ステンドグラス工房オクノシオ

↑ 牛久市南3-3-8
☎ 029-875-5946
Ⓜ 定休日:日曜日の午後
受付時間:10:00～17:00

**40** みぞ蔵見学会

原料から製品まで「味噌ができるまで」の製造工程を味噌ソムリエがご案内。創業時から仕込んでいる木桶は必見です。

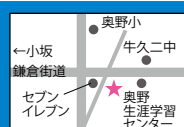
10/18(土) 10:00～11:00



会場 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

(株)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

**41** 外反母趾や足が痛い方に
おすすめ足型測定会

測定機で足を計測して、お悩みをお聞きし正しい靴選びや靴の履き方などアドバイスいたします

9/18(木) 12:00～13:00・9/25(木) 12:00～13:00
10/9(木) 12:00～13:00・10/23(木) 12:00～13:00



会場 サウムラヤ靴店
講師 入江 秀夫
持ち物 素足になれる
服装
対象・定員 5名
材料費 なし

サウムラヤ靴店

↑ 牛久市中央3-27-4
☎ 029-873-2725
Ⓜ 定休日:水曜日
受付時間:10:00～17:00



まちゼミ
得する街のゼミナール

お申込み受付は
9月5(金)日から

**各店へ直接
お申込みください**

42 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。

10/4(土) 12:00～13:00・10/11(土) 12:00～13:00
10/18(土) 12:00～13:00・10/25(土) 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

↑ 牛久市牛久町280エスカード牛久3F
☎ 029-878-2002
Ⓜ 定休日:毎月第2月曜日
受付時間:9:00～22:00

**43** 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

10/4(土) 16:00～17:00・10/11(土) 16:00～17:00
10/18(土) 16:00～17:00・10/25(土) 16:00～17:00

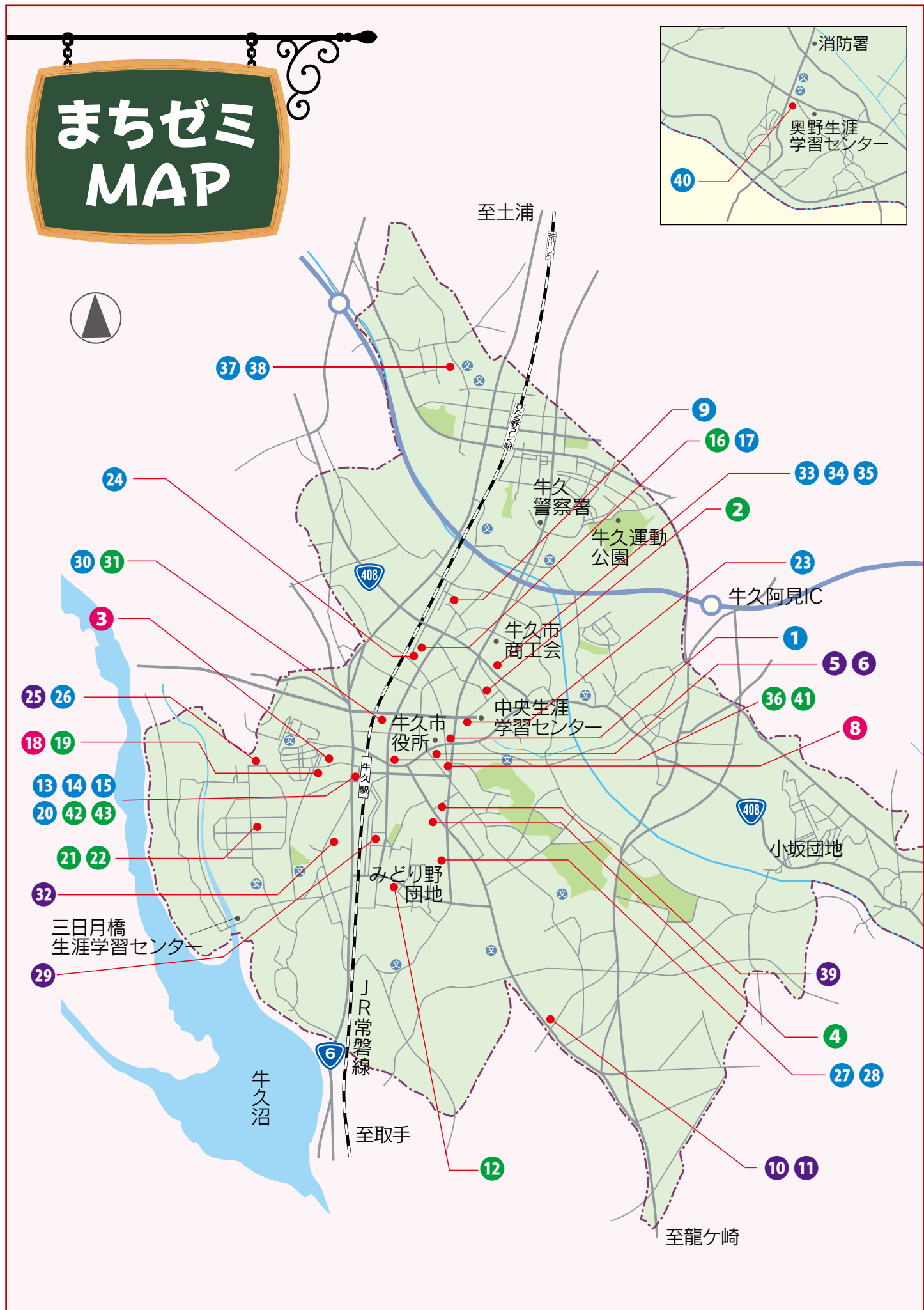


会場 ゴールドジム牛久茨城
講師 ゴールドジム
トレーナー
持ち物 室内シューズ、
着替え、飲み物、タオル
対象・定員 3～4名
材料費 なし

ゴールドジム牛久茨城

↑ 牛久市牛久町280エスカード牛久3F
☎ 029-878-2002
Ⓜ 定休日:毎月第2月曜日
受付時間:9:00～22:00





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8日 38	9日	10日	11日	12日 1 4	13日 5 26
14日 10	15日 9 12	16日 2 39	17日 39	18日 17 36 41	19日	20日 9 25
21日 5	22日 37	23日 5 17 24	24日 20	25日 3 28 36 41	26日 27 32	27日 26
28日 3	29日	30日	10月 1日 18 19 32	2日 4	3日 3 27	4日 6 9 25 42 43
5日 2 3 13 14 15 24	6日 37	7日 8 21	8日 13 14 15 20 33	9日 27 28 36 41	10日 18 19 30 31 32	11日 6 25 33 38 42 43
12日 11	13日 9 12 16	14日 8	15日 7 18 19 27 29 32	16日 16 30 31	17日 34	18日 21 25 29 34 40 42 43
19日 6 9 23	20日	21日 23	22日 22	23日 28 36 41	24日 4 18 19 35	25日 1 35 42 43
26日	27日 12	28日 4 22	29日	30日 27	31日 2	