善行エリア 参加店▶▶▶

77 やってみませんか? コンピューター検眼!!
開催日 11月7日(木)14:30~15:30 / 11月14日(木)14:30~15:30 / 11月21日(木)14:30~15:30
ボタンを押すだけで数値が出るコンピューター検眼であなたの目をチェック!! メガネもチェックしてみましょう。
■対象:なし ■定員:3名 ■材料費等:なし ■持ち物:なし ■講師:生田目 正
会場 メガネメイト TEL0466-84-1412
藤沢市善行1-25-3 休 水曜 受付 10:00~18:00

78 免許のいらない電動自転車とはどんな乗物?
開催日 11月5日(火)14:00~15:00 / 11月19日(火)14:00~15:00
1回の充電で どの位の距離を走れるのか、自宅で充電OK 曲がらラクな電動アシスト自転車について、どんなものかお教えします。
■対象:なし ■定員:3~5名 ■材料費等:なし ■持ち物:なし ■講師:本間泰弘
会場 (有)丸安サイクルセンター TEL0466-81-0433
藤沢市善行7-5-9 休 水曜 受付 10:00~17:00

79 「かなしん親子金融教室」
開催日 11月6日(水)16:00~17:00
おこづかい帳をつけながら、お金の大切さをゲーム形式で楽しく学びます。親子で一緒にお金の出し入れを管理してみましょう。
■対象:親子 ■定員:2組 ■材料費等:なし ■持ち物:なし ■講師:藤原敏也
会場 かながわ信用金庫 善行支店 TEL0466-83-0111
藤沢市善行1-25-5 休 土曜/日曜/祝祭日 受付 9:00~17:00

77 地産地消! 旬の藤沢野菜が健康の秘訣
開催日 11月7日(木)10:00~11:00 / 11月14日(木)10:00~11:00 / 11月21日(木)10:00~11:00
藤沢で農業・化学肥料を使用しない農業を実践している現役農民が教える、藤沢野菜のスゴイ力。旬の野菜の食べ方・保存法・効能などお伝えします。
■対象:なし ■定員:5名 ■材料費等:なし ■持ち物:なし ■講師:中越節生
会場 駅前直売所八〇ハ TEL0466-47-8448
藤沢市善行7-6-1 休 なし 受付 9:00~17:00

78 クリスマスパーティー料理
開催日 11月2日(土)12:00~13:00 / 11月9日(土)12:00~13:00 / 11月16日(土)12:00~13:00
クリスマスのホームパーティーを彩るサンタサラダや雪だるま、そしてクリスマスシースラダ!! もちろん食べますよ。
■対象:なし ■定員:4名 ■当日500円(材料費等) ■持ち物:エプロン ■講師:松浦泉美
会場 和風ダイニングセ彩 TEL0466-90-5514
藤沢市善行1-18-7~A 休 日曜 受付 11:30~20:00

79 豚ホルモンを食べつくそう!
開催日 11月5日(火)15:00~16:00 / 11月12日(火)15:00~16:00 / 11月19日(火)15:00~16:00
豚の内臓肉を焼(カシラ)~大腸(シロコロ)まで順番に七輪で焼いて食べてみる。
■対象:なし ■定員:4名 ■当日1,000円(材料費等) ■持ち物:なし ■講師:有田 祐一郎
会場 ホルモン元気屋 TEL0466-84-5657
藤沢市善行7-6-6 休 木曜 受付 15:00~17:00

80 簡単手作り鶏ハムでテーブルを華やかに!
開催日 11月7日(木)15:00~16:00 / 11月14日(木)15:00~16:00 / 11月21日(木)15:00~16:00
手作り鶏ハム、アレンジ色々! お酒のお供に、二品のおかずに! ヘルシーダイエット食に! 使い勝手が良くパワリますよ!
■対象:なし ■定員:4名 ■当日500円(材料費等) ■持ち物:エプロン ■講師:川崎雅愛
会場 マッケンチーズカフェ TEL0466-82-8262
藤沢市善行1-5-6 休 日曜 受付 14:00~16:00

六会エリア 参加店▶▶▶

81 話題の美容はり体験してみませんか!
開催日 11月7日(木)12:30~13:30 / 11月14日(木)12:30~13:30 / 11月21日(木)12:30~13:30
テレビ・雑誌で話題の美容鍼が受けられます! 施術後、美容に関するツボ等をお話します。なるべくノーメイクでお越しください。
■対象:女性 ■定員:2名 ■当日1,000円(材料費等) ■持ち物:なし ■講師:田邊 充
会場 亀井野はりきゅう整骨院 TEL0466-47-6632
藤沢市亀井野1-7-5 休 火曜/他臨時休診有 受付 8:45~19:30

82 まちの銭湯をもっと楽しむ、プチ健康講座
開催日 11月19日(火)14:00~15:30 / 11月26日(火)14:00~15:30
公衆浴場としての歴史やドラマ等を通じて伝える銭湯のエピソードを、もとに、銭湯の賢い利用方法や健康との係わりによる銭湯での健康づくりを語ります。
■対象:なし ■定員:3名 ■材料費等:なし ■持ち物:タオル ■講師:北嶋勲男
会場 栄湯湘南館 TEL0466-81-2967
藤沢市亀井野1-10-13 休 火曜 受付 13:00~21:00

83 コーヒーの銘柄選びと飲み比べ体験
開催日 11月2日(土)10:30~11:30 / 11月15日(金)10:30~11:30 / 11月24日(日)10:30~11:30
一杯のコーヒーになるまでの過程と、コーヒーの味わいなどコーヒーの世界をのぞいてみませんか。当店自家焙煎豆のコーヒーを飲み比べていただきます。
■対象:なし ■定員:4名 ■当日500円(材料費等) ■持ち物:なし ■講師:白石 匡
会場 【コーヒーを科学している店】六会珈琲 TEL0466-76-4011
藤沢市亀井野1-22-10 休 月曜 受付 12:00~19:00

お申し込みは直接お店にお電話ください!

84 初めての補聴器体験
開催日 11月30日(土)9:30~10:30 / 11月30日(土)13:00~14:00
補聴器ってどんなもの? その役割や効果、耳よりな情報などをお伝えします! 試聴体験もできます!
■対象:なし ■定員:2~3組 ■材料費等:なし ■持ち物:筆記用具 ■講師:大木伸夫
会場 トリイ電気商会 TEL0466-81-7871
藤沢市亀井野1-9-19 休 火曜 受付 10:00~17:00

85 パッと簡単 美味しいおうちパン実演講座
開催日 11月1日(金)11:00~12:00 / 11月4日(月)11:00~12:00 / 11月13日(水)11:00~12:00
「夜10分、朝15分」でパッとできる簡単パンの実演講座。トースターを使っただけで簡単に美味しくれるおうちパンの講座です。
■対象:なし ■定員:4名 ■当日800円(材料費等) ■持ち物:なし ■講師:田邊智子
会場 Café ふあもあ TEL0466-82-7802
藤沢市亀井野1-7-5 2F 休 日曜 受付 14:00~18:00

86 お寿司の歴史に触れながら巻寿司を学ぼう!
開催日 11月5日(火)15:00~16:00 / 11月12日(火)15:00~16:00 / 11月19日(火)15:00~16:00
お寿司の中でも技術のいる巻寿司(かんぴょう巻)を作ります。あわせて寿司の誕生から現在のスタイルになるまでの歴史をお話しします。
■対象:なし ■定員:4名 ■当日500円(材料費等) ■持ち物:三角巾 ■講師:高村忠明
会場 やよい寿司 TEL0466-81-7834
藤沢市亀井野1302-7 休 水曜/第4火曜 受付 11:00~17:00

湘南台エリア 参加店▶▶▶

87 大注目の美顔・美容鍼体験
開催日 11月6日(水)18:00~19:00 / 11月10日(日)14:00~15:00 / 11月20日(水)11:00~12:00
メディアやSNSで大注目! 芸能人やモデルさんのファンも多いと言われる、美顔・美容鍼を体験してみませんか? メイクはそのままで大丈夫です。
■対象:なし ■定員:各回2名 ■当日1,000円(材料費等) ■持ち物:なし ■講師:大江田 美鈴 大江田 淳一
会場 ひなた治療院 TEL0466-53-5690
藤沢市湘南台2-26-17 須賀ビル 休 不定休 受付 9:00~18:00

88 自信が持てる手に! ハンドケアレッスン
開催日 11月9日(土)13:00~14:30 / 11月16日(土)13:00~14:30
自分で出来るお手入れとマニュキアの塗り方レッスン
◆https://salonmeili.com
◆公式LINE→QRコードより追加ください!
■対象:女性 ■定員:3名 ■材料費等:なし ■持ち物:なし ■講師:ネイリスト協会本部認定講師
会場 メイリー ネイル&アイラッシュ TEL0466-77-0649
藤沢市湘南台2-9-8-302 休 日曜 受付 10:00~19:00

89 髪と頭皮の健康診断 あなたの髪は健康ですか?
開催日 11月19日(火)11:00~12:00 / 11月19日(火)13:00~14:00 / 11月26日(火)11:00~12:00
男女を問わず髪のことが気になりたるだます。自分の髪と頭皮を診断してみましょう。
■対象:男性・女性 ■定員:3名 ■材料費等:なし ■持ち物:使っているシャンプー ■講師:中西 潤
会場 ベルジュバンス専科 銀 TEL0466-44-4768
湘南台2-12-13 うらうら湘南台1F 休 火曜/第2月曜 受付 10:00~17:00

90 飲もうよ純米酒 ~入門編~
開催日 11月4日(月)13:00~14:30 / 11月11日(月)13:00~14:30 / 11月18日(月)13:00~14:30
日本酒の造り方や歴史を試飲しながら学びましょう。今回は日本酒初心者の方が対象です。気軽にご参加ください。
※車での来場不可
■対象:20歳以上 ■定員:8名 ■当日1,000円(材料費等) ■持ち物:筆記用具 ■講師:清内 健
会場 純米酒&WINE BAR EMON TEL0466-41-2025
藤沢市湘南台2-17-6 休 月曜 受付 15:00~17:00

湘南台エリア 参加店▶▶▶

91 お米のおいしい炊き方・お米ご飯の保存方法
開催日 11月6日(水)14:00~15:00 / 11月13日(水)14:00~15:00
精米は温度、湿度(水分)、において等の影響を受けやすく、保存の期間、場所によって品質が変化します。講座を受講しておいしいご飯を食べましょう。
■対象:なし ■定員:4名 ■材料費等:なし ■持ち物:なし ■講師:星 孝範
会場 桐山米店 湘南台支店 TEL0466-44-5148
藤沢市湘南台2-9-8 休 日曜 受付 10:00~16:00

92 親子で学ぶお金のおはなし!
開催日 11月7日(木)15:45~16:30 / 11月14日(木)15:45~16:30 / 11月21日(木)15:45~16:30
模擬紙幣を使い、お金をたて読み、横読みして数え、更にジュラルミンケースに入った1千万円の重さを体験してみたいです。
■対象:親子 ■定員:5組10人 ■材料費等:なし ■持ち物:なし ■講師:治金庫職員
会場 横浜信用金庫 湘南台支店 TEL0466-44-1511
藤沢市湘南台2-13-1 休 土曜/日曜/祝祭日 受付 9:00~15:00

93 マイスター直伝! 美味しいお茶の淹れ方体験
開催日 11月12日(火)14:00~15:00 / 11月19日(火)14:00~15:00 / 11月26日(火)14:00~15:00
日本茶の匠として「藤沢マイスター」に認定された茶師佐々木健直伝の「急須を使って日本茶を美味しく淹れる方法」を楽しく体験していただけます。
※駐車場あり
■対象:なし ■定員:4名 ■材料費等:なし ■持ち物:なし ■講師:茶師 佐々木健 又は 茶来未スタッフ
会場 日本茶専門店 茶来未 TEL0466-54-9205
藤沢市遠藤2526-25 休 年末年始 受付 10:30~17:30

94 お寿司屋さんが教えるお魚の捌き方体験!
開催日 11月5日(火)14:00~15:00 / 11月12日(火)14:00~15:00 / 11月26日(火)14:00~15:00
職人が教えるお魚のおろし方を見てから実際に自分でお刺身を盛付けるまでの講座です。
■対象:なし ■定員:2名 ■当日1,500円(材料費等) ■持ち物:エプロン・持帰り用容器 ■講師:武藤泰典
会場 日の出寿司 TEL0466-43-3357
藤沢市湘南台2-16-2 休 月曜/月1回(月曜)(一部) 受付 13:00~17:00

95 家で本格中華料理が味わえる!!
開催日 11月4日(月)14:30~15:30 / 11月11日(月)14:30~15:30
家庭で麻婆豆腐を作る機会が多い皆様や、中華料理に興味がある皆様、是非この講座を受講してプロの味付けをマスターし、家で本格中華料理を!!
■対象:女性 ■定員:5名 ■当日1,000円(材料費等) ■持ち物:エプロン ■講師:卓東華
会場 湘南南華大飯店 TEL0466-46-7866
藤沢市湘南台2-5-11 ウエストプラザ2F 休 無休 受付 10:00~15:00

96 お肉の部位(カルビ・ホルモンなど)の焼き比べしてみませんか
開催日 11月5日(火)13:00~14:00 / 11月12日(火)13:00~14:00 / 11月18日(月)13:00~14:00
お肉の焼き方をちょっと工夫すると美味しくいただけます。特上カルビやホルモンなどいろいろな部位の焼き方の基本をマスターして食べ比べましょう。
■対象:なし ■定員:4名 ■当日1,000円(材料費等) ■持ち物:なし ■講師:鈴木 仁
会場 焼肉の老舗 浜忠 TEL0466-43-0855
藤沢市湘南台1-21-16 休 水曜 受付 月・火・木曜16:30~22:00 金・土・日曜11:00~22:00

97 美味しいもやしナムルの作り方
開催日 11月7日(木)15:00~16:00 / 11月14日(木)15:00~16:00 / 11月21日(木)15:00~16:00
お手軽に作れ、子供にも食べやすいもやしナムル。是非、ご家庭でもおかずの一品にいかがでしょうか。
■対象:なし ■定員:5名 ■当日100円(材料費等) ■持ち物:エプロン・三角きん ■講師:今村真一
会場 とんかつ大関 湘南台店 TEL0466-43-1250
藤沢市湘南台6-51-11 休 水曜 受付 9:00~11:00

受講料無料! 販売はしません
受講申込 10月25日(金)より受付開始!

98 さばきたての魚をフライにしてみよう
開催日 11月12日(火)14:00~15:30 / 11月26日(火)14:00~15:30 ※2回開のうち1回選び
家庭の台下でできる簡単な魚のさばき方を教えます。さばいた魚は、その場で、とんかつの老舗水屋の店長がフライの作り方を伝授します。
■対象:なし ■定員:10名 ■当日1,000円(材料費等) ■講師:湾上殿大 岡野拓也 ■持ち物:エプロン
会場 さかな屋 魚太 とんかつ 水龍 TEL0466-53-7565
藤沢市湘南台1-8 休 水曜日メインの不定休 受付 11:00~20:00

用田エリア 参加店▶▶▶

99 絶対に失敗しない土鍋ごはんの炊き方
開催日 11月2日(土)10:00~11:15 / 11月9日(土)10:00~11:15 / 11月16日(土)10:00~11:15
米のソムリエ(米・食味鑑定士)が美味しい土鍋ごはんの炊き方を伝授します。さる間に美味しいお米の見分け方も教えます。アウトドアでも応用可能。
■対象:なし ■定員:4名 ■当日200円(材料費等) ■持ち物:持ち帰り用容器 ■講師:西山 克彦
会場 米米ニシヤマ TEL0466-48-1011
藤沢市用田592 休 日曜 受付 10:00~19:00

100 災害時に便利! 手回し充電ライトを作りながら家電の裏話!
開催日 11月2日(土)13:30~15:00 / 11月16日(土)13:30~15:00
災害時に役に立つ手回充電ラジオライトを組み立てて頂きます。半田付けもありますが、お手伝いするのでお気軽にご参加ください。家電の裏話もちらいます!
■対象:なし ■定員:4名 ■当日900円(材料費等) ■持ち物:なし ■講師:西山 修
会場 にしわま電化 TEL0466-48-5432
藤沢市宮原3564-1 休 日曜 受付 10:00~19:00

101 和菓子の定番お饅頭作り体験!
開催日 11月5日(火)10:30~12:30 / 11月12日(火)10:30~12:30
薄皮饅頭・黒糖饅頭の生地の作り方、餡の包み方、蒸しとけるまでを体験して頂きます。自分で作ったお饅頭を食べてみよう!
■対象:なし ■定員:3名 ■当日700円(材料費等) ■持ち物:手拭タオル・エプロン ■講師:加藤昭弘
会場 御菓子司 昭和堂菓子舗 TEL0466-48-1032
藤沢市用田593 休 月曜 受付 11:00~15:00

102 クリスマスカラーを使ったフラワーアレンジメント
開催日 11月5日(火)17:00~18:00 / 11月12日(火)17:00~18:00 / 11月19日(火)17:00~18:00
自分で花を選んで、プロからチョットしたコツを学び簡単なクリスマスカラーを使ったフラワーアレンジメントを作ってみましょう!
■対象:なし ■定員:5名 ■当日1,000円(材料費等) ■持ち物:なし ■講師:渡辺 稔
会場 花昭生花店 TEL0466-48-4888
藤沢市宮原3619-3 休 第2・4水曜 受付 17:00~18:00

103 サンドウィッチの基本と裏ワザ
開催日 11月5日(火)10:00~11:30 / 11月12日(火)10:00~11:30
チョットした事で、手作りサンドウィッチがこんなに美味しくなる! 裏ワザをプロのアドバイス。
※駐車場あり
■対象:なし ■定員:5名 ■当日500円(材料費等) ■持ち物:エプロン・ハンドタオル ■講師:岡野鉄平
会場 ベーカリーブラウン TEL0466-48-8373
藤沢市宮原3539-1 休 火曜/第3水曜 受付 13:00~19:00

講座名の色に注目!
4つに分かれています。
- 美容・健康 美容や健康・体についての講座
- まなぶ 知識や知恵を学ぶ講座
- つくる つくったり・体験したりする講座
- たべる 飲食に関する講座

アイコンの見方
- 親子で参加する講座
- 夜間開催の講座(一部日程のみ含む)
- 材料費等がかかる講座

まちゼミってなに?

受講料無料 販売はしません

お店の人が講師となって、専門店ならではの専門的知識やお得な情報、コツを無料(一部材料費等がかかる講座があります。)で楽しく教えてもらえる少人数制のミニ講座です。気軽に受講していただくため、商品の販売はいたしません。

講座名の色に注目! 4つに分かれています。
- 美容・健康 美容や健康・体についての講座
- まなぶ 知識や知恵を学ぶ講座
- つくる つくったり・体験したりする講座
- たべる 飲食に関する講座

アイコンの見方
- 親子で参加する講座
- 夜間開催の講座(一部日程のみ含む)
- 材料費等がかかる講座

受講申込受付開始 10月25日(金)~

お申込みは直接お店に!
お申込みから受講までの流れ
1. チラシの講座内容を見る
チラシに記載されている講座内容を確認してください。
2. 行きたい講座を見つける
講座内容を読んで興味のある講座や行ってみたい講座を見つけてください。
3. お店に予約の電話を入れる
「まちゼミの申込です」と伝えてください。
■定員になり次第締切になります。
■申込は、各店の受付時間内にお願いいたします。
■申込初日、電話回線の混雑が予想されます。
■申込の際に、持ち物や材料費等を必ずご確認ください。
4. 当日、時間に遅れないようにお店へ
時間、場所をお間違えのないようにご参加ください。キャンセルの場合は必ずお店に連絡をしてください。

まちゼミ 開催カレンダー

店舗により開催日が異なります。掲載されている各店舗の講座番号と照らし合わせて日程をご確認ください。

月	火	水	木	金	土	日
2019年 11月				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	

※内容によっては材料費等がかかるものがあります。 ※お申込み後のキャンセルは、材料費等をご負担いただく場合がありますのであらかじめご承知おきください。詳しくは実施店舗へお問合せください。

お問合せ 一般社団法人 藤沢市商店会連合会 TEL 0466-23-3536(9:00~17:00)
定休日/土・日・祝祭日 ※講座のお問合せは各店舗へ。事務局では、講座のお申込み、キャンセルは出来ません。

お店の人が教えてくれる! 得する街のゼミナール

藤沢まちゼミ 第4回

まちゼミ

受講生募集!!

開催期間 2019年11月1日(金)▶30日(土)

受講料無料! 販売はしません

受講申込 10月25日(金)より受付開始

お店の人が講師となって、専門店ならではの専門的知識やお得な情報、コツを無料(一部材料費等がかかる講座があります。)で楽しく教えてもらえる少人数制のミニ講座です。気軽に受講していただくため、商品の販売はいたしません。

■主催:一般社団法人 藤沢市商店会連合会・藤沢商工会議所 ■共催:藤沢市

長後エリア 参加店▶▶▶

104 長期保存のコツ&ワンポイントの書き方!
藤沢市長後8832-3 休 水曜 受付 10/25~10/31 10:00~17:00
■対象:なし ■定員:10名 ■材料費等:なし ■持ち物:なし ■講師:山内博
会場 羽根林屋金銀 TEL0466-44-6151
藤沢市長後2727 受付 日曜 受付 13:00~19:00

105 身体に優しい漢方薬の効果と服用方法
藤沢市長後1727 休 日曜 受付 10:00~18:00
■対象:なし ■定員:5名 ■材料費等:なし ■持ち物:なし ■講師:山内博
会場 山内薬局薬屋店 TEL0466-44-0168
藤沢市長後1727 休 日曜 受付 13:00~19:00

106 美顔の手法方法教えます 身体の使い方教えます
藤沢市長後669 ADビル2F 休 日曜 受付 9:00~19:00
■対象:なし ■定員:6名 ■材料費等:なし ■持ち物:なし ■講師:ボディーセラピスト 一貫教室 美顔ビューティーケア一貫教室 ハリ・ツボ深層リラクゼーション教室 ボディーケア&ヨガ教室 ヨガ教室 ピラティス教室 ボディーメイク教室 ダイエット教室 ヨガ教室 ボディーケア&ヨガ教室 ヨガ教室 ボディーケア&ヨガ教室 ヨガ教室 ボディーケア&ヨガ

藤沢エリア 参加店▶▶▶

① 健康で美しい体づくりをライフスタイルに!
開催日 11月 1日(金)16:00～17:00 / 11月18日(月)12:00～13:00 / 11月27日(水)14:00～15:00
ハンモックを使った新しいフィットネス! ストレッチ、体幹強化、骨盤・骨盤調整、血流・リンパの流れの改善。アンチエイジングにも効果があります。
■対象:なし ■定員:7名 ■当日1,000円(材料費等) ■持参物:脚とひざ裏が隠れる服装、ホータオル ■講師:Shiho
会場 studio NAVI 藤沢店 TEL0466-53-8291
藤沢市藤沢969-1-2F 休 火曜 受付 12:00～17:00

② 漢方的食養生のお話と薬膳スープのお味見
開催日 11月 2日(土)11:00～12:00 / 11月 8日(金)11:00～12:00 / 11月19日(火)11:00～12:00
これからの季節に良い食べ物は? 食材選びや調理法の工夫で冬の元気がグングンとアップします! 薬剤師による お話とおいしいスープのお味見です。
■対象:なし ■定員:4名 ■材料費等:なし ■持参物:なし ■講師:川上・近藤・寺中
会場 あんず薬局藤沢店 TEL0466-27-0955
藤沢市藤沢1106 休 第2土曜/日曜/祝祭日 受付 10:00～18:00

③ 子供の姿勢が危ない。健康的な姿勢づくり講座
開催日 11月 3日(日)11:00～12:00 / 11月10日(日)11:00～12:00 / 11月24日(日)11:00～12:00
子どもさんに「姿勢を良くしなさい!」って言ったことありますか? 最近の子どもさんは、家遊びや中心になりまして、姿勢が悪くなっています。楽しく学んで、健康なのを、ぜひご参加ください。
■対象:親子 ■定員:3組 ■材料費等:なし ■持ち物:動きやすい服装 ■講師:浜田直明
会場 PST Fujisawa整体(藤沢ゆらし療法院) TEL0466-53-8676
藤沢市南藤沢9-11 エムエムビル1F 休 水曜 受付 11:00～17:00

④ ハンドクリームをつくろう!
開催日 11月 7日(木)11:00～12:00 / 11月13日(水)11:00～12:00 / 11月30日(土)11:00～12:00
寒ろうとホホバ油のベースに精油を加えて、肌に優しいハンドクリームを一緒に作りましょう!ハーブティーと薬膳スープ付きです。
■対象:なし ■定員:4名 ■当日800円(材料費等) ■持ち物:なし ■講師:福島
会場 あんず薬局藤沢店 TEL0466-27-0955
藤沢市藤沢1106 休 第2土曜/日曜/祝祭日 受付 10:00～18:00

⑤ 「体験版」で家庭で寝る前にできる整体講座
開催日 11月 7日(木)11:30～12:30 / 11月11日(月)18:30～19:30 / 11月19日(火)14:30～15:30
①ゆらすだけ ②とするだけ ③あてるだけ、と誰でも簡単な【かすべ整体】を習得する講座を定期開催中。まちだけで、その心地よい整体を体感しよう!
■対象:なし ■定員:3名 ■材料費等:なし ■持ち物:脚を曲げ伸ばしできる服装 ■講師:鈴木あつお
会場 Studio A TEL070-6421-1181
藤沢市鵠沼橋1-16-7 休 日曜/祝祭日 受付 13:00～14:30

⑥ プロの手でエステ体験!
開催日 11月 7日(木)13:00～14:30 / 11月12日(火)10:30～12:00 / 11月22日(金)13:00～14:30
効果実感できる!! 目でおがみ、かわる、顔。POLAのフェイシャルマッサージのテクニックをこの機会にぜひおぼえてください。
■対象:女性 ■定員:3名 ■当日1,320円(材料費等) ■持ち物:なし ■講師:田代久美子
会場 POLA THE BEAUTY 藤沢中央 TEL0466-26-5125
藤沢市藤沢41-1 プラージュ湘南1F 休 毎週/祝祭日 受付 10:00～15:00

⑦ 話題の筋膜リリースマッサージ体験!
開催日 11月13日(水)13:00～14:00 / 11月13日(水)14:30～15:30 / 11月13日(水)16:00～17:00
筋膜リリースマッサージでみをゆるめ、代謝UP!!背中のコリや顔のむくみが気になる方、体を軽くしたい方マッサージ体験してみませんか?
■対象:女性 ■定員:3名 ■材料費等:なし ■持ち物:なし ■講師:岩崎麻衣
会場 マリアポーチ 藤沢市藤沢969-1 グランドメゾン藤沢武蔵館2F TEL0466-54-7186
休 なし 受付 10:00～19:00

⑧ 生コラーゲン泡を入れ込む極上美顔体験!
開催日 11月15日(金)13:00～14:00 / 11月15日(金)14:30～15:30 / 11月15日(金)16:00～17:00
人間が本来持っている「美しい肌」を作り出す力」を蘇らせることができる、生コラーゲンを配合した泡エッセンスを顔一デコルテまで入れる美肌体験!
■対象:女性 ■定員:3名 ■材料費等:なし ■持ち物:メイク道具(必要であれば) ■講師:岩崎麻衣
会場 マリアポーチ 藤沢市藤沢969-1 グランドメゾン藤沢武蔵館2F TEL0466-54-7186
休 なし 受付 10:00～19:00

⑨ 管理栄養士が減塩のコツお教えします!
開催日 11月16日(土)15:00～15:40 / 11月20日(火)14:00～14:40 / 11月28日(木)14:00～14:40
高血圧の方、減塩に興味のある方へ。高血圧の原因や背段のお食事での減塩のコツを、管理栄養士が、分りやすくお教えいたします♪
■対象:なし ■定員:3名(土曜のみ8名) ■材料費等:なし ■持ち物:なし ■講師:北村美穂
会場 日本調剤 藤沢薬局 TEL0466-54-3067
藤沢市南藤沢21-8 大安興業ビル1階 休 日曜/祝祭日 受付 9:00～18:00

⑩ 初めてのクルーズ旅行の選び方
開催日 11月 1日(金)13:30～14:30 / 11月 9日(土)10:30～11:30
クルーズコンサルタントが、近年話題のクルーズ旅の魅力についてお話します。ちょっと興味のある方でも気軽にご参加ください。
■対象:なし ■定員:8名 ■材料費等:なし ■持ち物:なし ■講師:杉山裕子・相川千春
会場 近畿日本ツーリスト TEL0466-23-2555
藤沢駅湘北上1-8-2 ASCAビル1F 休 年末年始 受付 10:00～18:00

⑪ 知って美味しい日本酒
開催日 11月 8日(金)19:00～20:30 / 11月22日(金)19:00～20:30 / 11月15日(金)19:00～20:30
日本酒のラベルの見方、選び方、味わい方など基本知識を学びます。テイスティングで味の違いを楽しみます。
■対象:20歳以上 ■定員:8名 ■当日1,000円(材料費等) ■持ち物:なし ■講師:平井順一
会場 藤沢ときぎや TEL0466-22-5462
藤沢市本町4-2-3 休 火曜 受付 10:30～18:00

⑫ 耳からはじめる健康
開催日 11月 3日(日) 9:00～10:00 / 11月10日(日) 9:00～10:00 / 11月26日(火)14:00～15:00
聞こえは30代を境に衰えます。最近話しかけられた時、聞き返すことが多くなっていませんか? 補聴と聞こえの体験が出来ます。是非、ご参加下さい。
■対象:なし ■定員:3名 ■材料費等:なし ■持ち物:なし ■講師:佐藤 亮
会場 メガネスーパー 藤沢南口店 TEL0466-55-1677
藤沢市南藤沢20-6 第一興産23号館1F 休 なし 受付 10:00～19:30

⑬ ホームページ興味のある人・作りたい人 あつまれ!
開催日 11月 5日(火)10:30～11:30 / 11月 8日(金)10:30～11:30 / 11月 9日(土)13:30～15:00
ホームページ(以下HP)あいや、ホームページを簡単に作れるCMS(WordPress)(jimjoomla·Wix)などご紹介します。また、実際の作成例を紹介しながらユーザーの声をお伝えさせていただくご案内もします。
■対象:なし ■定員:6名 ■材料費等:なし ■持ち物:なし ■講師:伊藤・平田
会場 認定NPO法人 湘南ふじさわシニアネット TEL0466-52-5577
藤沢市藤沢496 藤沢南村ビル604 休 土曜/日曜/祝祭日 受付 10:00～17:00

⑭ 初めての証券投資
開催日 11月 6日(水)15:00～16:00 / 11月 7日(木)15:00～16:00
お金に関する悩みを、運用を通して解決するための初心者向け講座。
■対象:なし ■定員:4名 ■材料費等:なし ■持ち物:なし ■講師:加藤俊介
会場 みずほ証券 藤沢支店 TEL0466-54-3234
藤沢市藤沢559 休 土曜/日曜/祝祭日 受付 9:00～17:00

⑮ 知って得する正しい証券会社の使いかた
開催日 11月 6日(水)16:00～17:00 / 11月 8日(金)16:00～17:00 / 11月13日(水)16:00～17:00
資金守りつつ運用することは必要ですね。1時間の仲ですが、質疑応答させて頂きます。
■対象:なし ■定員:4名 ■材料費等:なし ■持ち物:なし ■講師:藤横 潔
会場 内藤証券(株) 湘南サテライト TEL0466-55-3161
藤沢市藤沢1006-1 休 土曜/日曜/祝祭日 受付 9:00～16:30

⑯ 1級技能士が教える簡単なミシンのお手入れ
開催日 11月 7日(木)13:00～14:30 / 11月12日(火)13:00～14:30 / 11月17日(日)13:00～14:30
ミシンの簡単な使い方から基本的な構造とお手入れやメンテナンスの仕方、ミシンお中糸のお話しなど、わかりやすくお教えします。
■対象:なし ■定員:6名 ■材料費等:なし ■持ち物:なし ■講師:小野田 努
会場 藤沢ミシン 藤沢店 TEL0466-27-1151
藤沢市藤沢108 休 年末年始 受付 10:00～19:00

⑰ 「かなしん親子金融教室」
開催日 11月13日(水)16:00～17:00
おこづかい帳をつけながら、お金の大切さをゲーム形式で楽しく学びます。親子で一緒にお金の出し入れを実際してみましょう。
■対象:小学生親子 ■定員:親子2組 ■材料費等:なし ■持ち物:なし ■講師:加藤政樹
会場 かながわ信用金庫 藤沢営業部 TEL0466-26-5411
藤沢市藤沢484-33 休 土曜/日曜/祝祭日 受付 9:00～15:00

⑱ 自分に合ったサイズの靴、履いていますか?
開催日 11月16日(土)10:30～12:00 / 11月18日(月)10:30～12:00 / 11月24日(日)10:30～12:00
足の形は一人一人違います。靴もまたピッタリ感だけでなく不利にも時間が多いです。自分の足の特徴を知り、自分に合った靴を探してみよう!
■対象:なし ■定員:2名 ■材料費等:なし ■講師:廣田 豊
会場 motomachi CARINO 湘南藤沢 TEL0466-25-7000
藤沢市藤沢530-1F 休 なし(年末お盆を除く) 受付 10:00～19:00

⑲ ラジオで発信! マイクの前で話してみよう
開催日 11月16日(土)11:45～13:00 / 11月23日(土)11:45～13:00 / 11月30日(土)11:45～13:00
街のラジオ局レディオ湘南で伝える楽しさを感じて下さい。スタジオでパーソナリティと気楽にトークを、生放送に参加して自分の声で発信してみましょう。
■対象:なし ■定員:5名 ■材料費:なし ■講師:田中 賢
会場 藤沢エフエム放送(株) レディオ湘南 TEL0466-25-7000
藤沢市藤沢573-2 休 無休 受付 月～金9:00～19:00

⑳ 素敵に着物が着れる! 簡単着付けレッスン
開催日 11月16日(土)14:00～16:00 / 11月20日(火)10:00～12:00 / 11月25日(月)18:00～20:00
着物を簡単にご自身で着られるようになるレッスンです。手ぶらでご参加OK! ご自身の着物でレッスンされたい方は、お持ちみも承ります。
■対象:女性 ■定員:4名 ■材料費等:なし ■持ち物:なし ■講師:眞島 眞砂子
会場 長沼静きもの学院 湘南藤沢校 TEL0466-24-0131
藤沢市南藤沢4-31 ホホホ南藤沢ビル3F 休 日曜/祝祭日 受付 10:00～16:00

㉑ 住まい講座 ～あたたかい冬の過ごし方～
開催日 11月17日(日)13:00～14:00
室内の気温差は、実はとても健康に影響があります。寒い手がやってくる前に、快適で健康な家を冬を過ごすアイデアを紹介します。
■対象:なし ■定員:6名 ■材料費等:なし ■持ち物:なし ■講師:和田圭治
会場 LAIDBACK LIVING SHONAN TEL0466-47-9200
藤沢市湘南ライフタウン2-21 休 土曜/日曜/祝祭日 受付 9:00～17:00

㉒ ダイアモンドと類似石の簡単な見分け方講座
開催日 11月22日(金)15:00～16:00 / 11月23日(土)11:00～12:00 / 11月24日(日)15:00～16:00
宝石の王様ダイアモンドと、よく似た宝石たちを実際に見比べて、それぞれの特徴や違いを見つけてもらう講座です。
■対象:なし ■定員:4名 ■材料費等:なし ■持ち物:なし ■講師:宮田五枝
会場 (株)和田屋 TEL0466-28-4599
藤沢市藤沢969-101 休 水曜 受付 10:00～18:00

㉓ 「秋のお花」で初めてのアレンジ作り!
開催日 11月 1日(金)14:00～15:30 / 11月 8日(金)14:00～15:30
秋のお花を使って、小さなアレンジメントを お作りいただきます。アレンジメント作りが初めての方も対象とした基本講座となります。
※今回は生花の切花で行います。
■対象:なし ■定員:4名 ■当日1,000円(材料費等) ■持ち物:エプロン ■講師:岩嶋由紀子
会場 Haoto -FlowerShop- TEL0466-47-8773
藤沢市鵠沼石上1-7 休 火曜 受付 10:00～20:00

㉔ 初めて作るよく飛ぶゴム動力飛行機のつくり方
開催日 11月 3日(日)9:30～10:30 / 11月10日(日)9:30～10:30 / 11月17日(日)9:30～10:30
発泡スチロールの翼を使ったゴム動力の飛行機を実際に作ります。バランスのとり方など具体的な製作体験をしていただき、飛ぶ飛行機を完成させます。
■対象:親子 ■定員:3組 ■当日1,296円(材料費等) ■持ち物:エプロン ■講師:赤羽俊彦
会場 赤羽模型玩具店 TEL0466-22-1066
藤沢市藤沢966 休 火曜 受付 10:30～19:30

辻堂エリア 参加店▶▶▶

㉛ コラーゲン豊富なホルモン焼きと頭皮ケアで10歳若返る!
開催日 11月 5日(火)12:30～15:00 / 11月12日(火)12:30～15:00
アンチエイジングで重要なことは、食事で取り入れる「栄養」と「正しいケア」。アンチエイジングに欠かせない成分を食べて学び、その後、頭皮をシャンプーマッサージでリフレッシュ体験していただきます。食と美容を体験するコラボセッション講座です。是非この機会に体験してみてほし!
■対象:なし ■定員:3名 ■材料費等:なし ■持ち物:なし ■講師:佐藤克也・中嶋晴仁
会場 美容室 COM STUDIO TEL0466-33-0426 炭火焼 ころ 藤沢市辻堂5-20-16
藤沢市辻堂元町3-14-20 休 火曜/一部月曜 受付 15:00～18:00 ※講座は2店舗を移動しての開催となります。

㉜ プロの手でエステ体験!
開催日 11月 7日(木)10:30～12:00 / 11月15日(金)10:30～12:00 / 11月20日(水)10:30～12:00
効果を実感できる! 目でおがみ、かわる、顔。POLAのフェイシャルマッサージのテクニックをこの機会にぜひおぼえてください。
■対象:女性 ■定員:3名 ■当日1,320円(材料費等) ■持ち物:なし ■講師:落合・宇都
会場 POLA THE BEAUTY 湘南辻堂店 TEL0466-36-8910
藤沢市辻堂1-9-3-1F 休 日曜/祝祭日 受付 10:00～15:00

㉝ 今日からできる! 自宅で頭皮ケア体験会♪
開催日 11月 7日(木)14:00～15:00
お風呂場でできる・頭皮改善シャンプーの仕方やシャンプートリートメントの選び方、どこでできる最新マッサージ技術を、ご紹介します。
■対象:なし ■定員:5名 ■材料費等:なし ■持ち物:ボールペン ■講師:高山虎大
会場 inqu(インク) TEL0466-31-0525
藤沢市辻堂新町1-16-1 青木ビル1F 休 火曜 受付 9:30～20:00

㉞ 若返りメイク講座。ミセスの方限定
開催日 11月 7日(木)14:00～15:00 / 11月14日(木)14:00～15:00 / 11月21日(木)14:00～15:00
「若々しい印象でいたい」と誰でも が思うもの。普段のメイクに自信がない方、もっと上手になりたいと方、なるべく、その方にあったメイクをレクチャーいたします。
■対象:女性 ■定員:3名 ■材料費等:なし ■持ち物:メイク道具 ■講師:秋元 誠
会場 cut house K 辻堂店 TEL0466-34-7768
藤沢市辻堂新町1-2-23 2F 休 火曜/第3水曜 受付 10:00～18:00

㉟ 歯周病について
開催日 11月 7日(木)14:00～14:30 / 11月21日(木)14:00～14:30
歯周病について、わかりやすくお話しします。
■対象:なし ■定員:2名 ■材料費等:なし ■持ち物:なし ■講師:齋藤 肇
会場 はじめ歯科 TEL0466-77-3359
藤沢市辻堂新町1-4-8 休 火曜/土曜/祝祭日 受付 9:00～18:30

㊱ 正しいお爪のお手入れ方法! お爪と健康
開催日 11月 8日(金)10:00～11:30 / 11月14日(木)10:00～11:30 / 11月27日(水)10:00～11:30
お子様、ご高齢の方の正しく安全なお爪のお手入れ方法。巻き爪や深爪、二枚爪改善方法スポーツやギターなどの圧からお爪を守る方法をお伝え致します。
■対象:なし ■定員:4名 ■材料費等:なし ■持ち物:なし ■講師:根本珠江
会場 ネイルセラピーサロン TRT Angel TEL090-5500-8506
藤沢市辻堂2-5-7 休 不定休 受付 9:00～19:00

㊲ 弱酸性美容法と顔ヨガで生き生き若返り!
開催日 11月12日(火)10:00～11:00 / 11月12日(火)13:00～14:00
本来誰にでも備わっている身体の機能をジャマしない弱酸性美容法と、生かして動かす顔ヨガで美肌と若々しい笑顔を手に入れるアドバイス!
■対象:女性 ■定員:5名 ■材料費等:なし ■持ち物:なし ■講師:清田和子 岡江子 インストラクター 愛場伸恢
会場 ベルジュパンスクリニック 林美容室 TEL0466-36-3684
藤沢市辻堂元町1-2-8 休 火曜/祝全予約制 受付 8:30～18:00

㊳ 正しいシャンプーの仕方をプロが教えます!
開催日 11月14日(木)14:00～15:00 / 11月21日(木)14:00～15:00
普段何気なくやっているシャンプー、実は間違っているのがほとんど。この機会に正しいシャンプーを覚えて、フサフサヤッヤッな髪を!!
■対象:女性・男性 ■定員:3名 ■材料費等:なし ■持ち物:なし ■講師:菅谷俊之
会場 サクセス TEL0466-36-1000
藤沢市辻堂東海岸4-34-30 休 火曜/水曜 受付 12:00～16:00

㊴ 美姿勢をつくる筋肉のケア! 水素足湯体験会
開催日 11月20日(水)11:00～12:00 / 11月20日(水)13:30～14:30 / 11月20日(水)16:00～17:00
美しい姿勢を手に入れれば、体もいも若返ります。体の歪みや美姿勢の大切さを学び、硬くなった筋肉のケアに、おススメの水素足湯体験してみ様ましかが
■対象:女性 ■定員:2名 ■材料費等:なし ■持ち物:足湯しやすい服装・タオル ■講師:渡辺康代
会場 Beauty Style 美すたいる TEL080-5466-1825
藤沢市辻堂2-5-15 丸佳化ル303 休 月曜 受付 11:00～11:45

㊵ エンディングノートに書こう!
開催日 11月 1日(金)10:30～11:30 / 11月 8日(木)10:30～11:30 / 11月25日(月)10:30～11:30
エンディングノートに書いてみたいが、書き方が分からない。参加者全員でエンディングノートの特徴、長所や短所を話し合いながら始めましょう。
■対象:なし ■定員:5名 ■当日300円(材料費等) ■持ち物:なし ■講師:和田恵助
会場 家族葬ホール湘南 TEL0466-34-5444
藤沢市辻堂2-5-16

㊶ 親子で♪初めての海苔アート体験
開催日 11月 4日(月)13:30～14:30 / 11月 5日(火)13:30～14:30 / 11月 4日(月)16:30～17:30
親子で海苔アートを体験してみませんか? みんな大好き"のり"が海苔アートで美味しく、かわいく大変身!
■対象:親子 ■定員:各回2組4名 ■当日300円(材料費等) ■持ち物:なし ■講師:坪下瑞美
会場 お茶・のりコバヤシ ライフピア店 TEL0466-88-3221
藤沢市大庭5061-2 ライフピア内 休 無休 受付 10:00～19:30

㊷ 自分で着付け出来る! きもの着付体験
開催日 11月 4日(月)16:00～17:00 / 11月18日(水)16:00～17:00 / 11月25日(月)16:00～17:00
初めてでも安心! さまざまな体形にあわせ、補整に見える着付けを お伝えします。着崩れしないコツ、知ったらいいですか? 着物・帯・帯締め・帯揚・着付小物・足袋・長襦袢・長着・帯・長襦袢など用意ございます。
■対象:女性 ■定員:16名 ■材料費等:なし ■持ち物:なし ■講師:長谷川 静江
会場 サリー美容室 TEL0466-34-5286
藤沢市辻堂東海岸2-2-2 休 火曜/第3日曜/月曜 受付 9:00～15:00

㊸ 密かに人気! 電動アシスト4輪自転車試乗会
開催日 11月 5日(火)11:00～12:00
TVでも話上がりしている電動アシスト付き4輪自転車。ほとんど知ら事がなく、ベタメンに足を乗せたまま乗降が出来る、軽量でアルミフレームで取り回しがラクで楽ち、自転車に加えているので荷物も多く載せられます。特に自動車免許証返納された方々に試乗していただきたい自転車!ご参加、歓迎。(ご試乗ご対象)です
■対象:高齢者 ■定員:5名 ■材料費等:なし ■持ち物:なし ■講師:宮崎輝男
会場 YOU SHOP湘南 湘南オート TEL0466-87-9330
藤沢市大庭5061-2 ライフピア内 休 無休 受付 10:00～19:00

㊹ 頂き物のお酒、どうしたら良いの?
開催日 11月 5日(火)11:00～12:00 / 11月 5日(火)13:30～14:30
お酒によって保存の方法・期飲や活用法はさまざま。基本的なお酒の知識で色々なお悩みにもお答えいたします。
■対象:なし ■定員:10名 ■材料費等:なし ■持ち物:なし ■講師:冨田 あかね
会場 リカーハウストミー TEL0466-88-3222
藤沢市大庭5061-2 ライフピア内 休 不定期 受付 10:00～20:00

㊺ 国産小麦、無添加生地のパンに触れましょう
開催日 11月 5日(火)14:00～14:45 / 11月 6日(水)14:00～14:45 / 11月19日(火)14:00～14:45
パン生地に触れながら、国産小麦を使用した無添加生地の良さを知りましょう。
■対象:女性 ■定員:2名 ■材料費等:なし ■持ち物:パンダナか帽子・上履き ■講師:大西基善
会場 湘南パン工房 オーヴェール TEL0466-52-7838
藤沢市辻堂新町1-4-8 休 月曜 受付 10:30～16:00

㊻ 養蜂家が教える、辻堂にある地元の蜜源。
開催日 11月 6日(水)11:00～12:00 / 11月20日(水)11:00～12:00
蜜蜂が季節ごとに咲く、どんな花から花蜜を集めて蜂蜜を作るのか? 集める花の蜜によって味しいは違うのか? 味見をしながらわかりやすくお教えします。
■対象:なし ■定員:4名 ■材料費:なし ■持ち物:なし ■講師:中野拓哉
会場 (有)中野養蜂園 TEL0466-36-0875
藤沢市辻堂東海岸1-16-8 休 日曜 受付 10:00～17:00

㊼ 着物を洋服へ変身させるアドバイス!
開催日 11月 6日(水)13:30～14:30 / 11月14日(木)13:30～14:30 / 11月22日(金)13:30～14:30
11/6(水)着物のほどきと洗い方、洋服を作る、着物生地の選定方。11/14(木)スカートパンツベスト型縫の取り方(仮縫い)。11/22(金)縫い方・仕上げ。ファッションと手作り、洋服のお直し承り。
■対象:なし ■定員:4名 ■材料費等:なし ■持ち物:メモ用紙 ■講師:勝山栄二
会場 辻堂パソコン教室 TEL0466-34-7838
藤沢市辻堂東海岸1-10-16 休 不定休 受付 14:00～18:00

㊽ ネット詐欺を見破って安全なネット活用!
開催日 11月 6日(水)14:00～15:00 / 11月13日(水)14:00～15:00 / 11月20日(水)14:00～15:00
安心安全にインターネットを楽しみましょう。先ずは怪しいメールの見分け方と対処。ネット通販での注意事項をお話しします。あと簡単なPCメンテの話も。
■対象:なし ■定員:4名 ■材料費等:なし ■講師:勝山栄二
会場 辻堂パソコン教室 TEL0466-34-7838
藤沢市辻堂東海岸1-10-16 休 不定休 受付 14:00～18:00

㊾ 職人が教える包丁研ぎ!
開催日 11月 6日(水)15:00～16:00 / 11月13日(水)15:00～16:00
切れ味が悪くなった包丁を、しっかり切れるように研ぎ方を教えます。包丁は新聞紙等に包んでお持ちください。
■対象:なし ■定員:4名 ■材料費等:なし ■持ち物:包丁 ■講師:佐藤泰輔
会場 (株)程島商店 TEL0466-34-2342
藤沢市辻堂元町1-3-1 休 日曜/祝祭日 受付 9:00～16:30

㊿ ジェネリック医薬品について解説します
開催日 11月 6日(水)15:00～16:00 / 11月20日(水)15:00～16:00
ジェネリック医薬品(後発医薬品)についてもう少し理解して長く飲み続けるお薬は少しでもお家代の負担を軽くしよう。
■対象:なし ■定員:3名 ■材料費等:なし ■持ち物:なし ■講師:高橋美鈴
会場 (有)高梨だるま薬局 TEL0466-36-8416
藤沢市辻堂新町1-4-6 休 日曜/祝祭日 受付 10:00～18:00

(51) 超簡単!帯結び講座
開催日 11月13日(水)13:30～15:00 / 11月13日(水)15:30～17:00 / 11月16日(土)13:30～15:00
クリップ使用で帯が簡単に結べます。楽して着物ライフを楽しみましょう!
■対象:なし ■定員:5名 ■材料費等:なし ■持ち物:帯・クリップ他 ■講師:高橋美鈴
会場 桜花園(おうかえん) TEL0466-36-8148
藤沢市辻堂元町1-1-25 休 日曜 受付 10:00～17:00

辻堂エリアMAP

本鵠沼エリア 参加店▶▶▶

(61) 認知症と薬 そして脳年齢測定
開催日 11月 2日(土)14:00～15:00
認知症のお薬の正しい知識を楽しく身につけましょう。その後、各々の脳年齢を測りましょう。
■対象:なし ■定員:5名 ■材料費等:なし ■持ち物:なし ■講師:齊藤祐一
会場 三栄薬局本鵠沼駅前店 TEL0466-27-2515
藤沢市本鵠沼2-13-17 休 日曜/祝日 受付 9:00～17:00

(62) 簡単5分でできる子供アレンジセミナー
開催日 11月 3日(日)17:00～18:00
ママ必見! お子さんに簡単で明日からできる、かわいいアレンジ教えます!! ゴムトップ、ピン2～3本でできちゃうアレンジを売れっ子スタイリストがレクチャーします。
■対象:なし ■定員:5名 ■材料費等:なし ■持ち物:なし ■講師:山田 知可子
会場 LuLu by KENJE TEL0466-26-9931
藤沢市本鵠沼2-14-6 2F スーパーマAMAKAの奥のクリエイク2F 休 火曜 受付 9:00～17:00

鵠沼海岸エリア 参加店▶▶▶

お申し込みは直接お店にお電話ください!

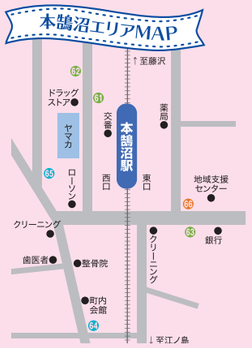
(63) 食パン変化! パンでお菓子を作ってみませんか!
開催日 11月 4日(月)13:30～15:00 / 11月16日(土)13:30～15:00
食パンで作るパンベルジュ(ンチトースト)など! 普段の食パンが美しいお菓子に変わります。楽しく美味しいお菓子づくり講座です
■対象:なし ■定員:5名 ■当日500円(材料費等) ■持ち物:エプロン ■講師:齋藤伸一
会場 ロワール光月堂 大庭店 TEL0466-44-0045(本社工場)
藤沢市大庭5061-2 ライフピア内 休 日曜 受付 9:00～17:00

(64) 作ってガッテン! ミニ屏風で知る和紙の世界
開催日 11月10日(日)13:00～15:30 / 11月24日(日)13:00～15:30
①アーユー日本人? 消えゆく「和」 ②室礼知らぬと失礼か 和洋建具に見る生活文化 ③作って解る和紙不思議 ミニ屏風を創ります。
■対象:なし ■定員:5名 ■当日500円(材料費等) ■持ち物:道具箱与 ■講師:山田浩之
会場 鳥帽子堂 TEL0466-35-2020
藤沢市本鵠沼3-1-10 休 日曜/祝祭日 受付 11/1(金)~11/20(火)18:00~19:00

(65) ふわふわシフォンケーキを作りましょう!
開催日 11月23日(土)10:00～12:00
初めての方でも、ふわふわの美味しいシフォンケーキが作れるコツを教えます。シフォンケーキを使った簡単なクリスマスデコレーションもお見せします。試食・お みやげ付きです。
■対象:大人 ■定員:6名 ■当日1,000円(材料費等) ■持ち物:エプロン・三角巾 ■講師:嶋崎千春
会場 ミル・プランタン TEL0466-28-0451
藤沢市本鵠沼2-14-10 休 日曜/月曜 受付 11/2(土)10:00～12:00のみ受付

(66) パンを美味しく食すコツと試食会
開催日 11月10日(日)11:30～12:30
ちょっとした、ひと手間で焼きたてから少し時間のたったパンを温め直して、美味しく食べる方法を実践・試食をしながら紹介します。
■対象:なし ■定員:4名 ■材料費等:なし ■持ち物:なし ■講師:岩渕裕子
会場 ベーカリーアンジュ TEL0466-28-8081
藤沢市鵠沼海岸2-17-9 休 月曜(祝祭日不定休) 受付 15:00～18:00

本鵠沼エリアMAP



(67) 全身運動!! ノルディックウォーキング体験
開催日 11月12日(火)13:30～14:30 / 11月16日(土)13:30～14:30 / 11月20日(水)13:30～14:30
ノルディックウォーキングをやってみたい方、エクササイズを考えている方、ますは体験して魅力や実深さを感じてください。
■対象:なし ■定員:5名 ■当日500円(材料費等) ■講師:スニーカー ■講師:薄井章子
会場 東屋プレイス(いさごい) TEL0466-77-5313
藤沢市鵠沼海岸2-7-2 休 月曜 受付 10:00～18:00

(68) アボカドなどの食べ頃の見分け方
開催日 11月 7日(木)14:00～15:00 / 11月14日(木)14:00～15:00 / 11月28日(木)14:00～15:00
失敗しない果物の選び方。アボカドなど果物の熟れ具合・食べ頃の見分け方をお教えします。
■対象:なし ■定員:5名 ■当日1,000円(材料費等) ■講師:飯田昌明
会場 飯田青果 TEL0466-34-2885
藤沢市鵠沼海岸3-1-11 休 月曜 受付 13:30～18:30

(69) 日々の暮らしも豊かにしてくれるガーデニングのポイントをお教えします。
開催日 11月11日(月)10:30～12:00 / 11月18日(月)10:30～12:00 / 11月25日(月)10:30～12:00
庭や花壇コンテナを楽しく飾るのに役立つ ヒントをご紹介。毎日の生活を快適に過ごすためのケアも絡まって楽しく過ごさるはずです。
■対象:なし ■定員:3名 ■材料費等:なし ■持ち物:なし ■講師:宮田五枝
会場 ガーデニングの店 PINOS TEL0466-26-0451
藤沢市鵠沼松が岡3-15-12 休 水曜 受付 10:00～17:00

(70) 似顔絵を描きませんか
開催日 11月13日(水)13:00～14:00 / 11月13日(水)14:30～15:30 / 11月13日(水)16:00～17:00
身近な人や芸能人など、描いてみたい人の顔を色紙に描き、水彩で書きします。完成した写真やコピーをなるべく大きくしてお持ちください。材料はこちらで用意いたします。当ギャラリーでは、淫芸家 藤井誠さんと個展の最中です。
■対象:なし ■定員:6名 ■当日500円(材料費等) ■持ち物:筆記具用意 ■講師:南 はるみ
会場 ギャラリー numART TEL090-1845-4259
藤沢市鵠沼海岸6-5-7 ヤオトクビル1F 休 木曜 受付 10:15/10:45~11:15/12:00~16:00

鵠沼海岸エリアMAP

江の島エリア 参加店▶▶▶

(71) 目から鱗! 干物造りの現実!
開催日 11月 7日(木)14:00～15:00
魚の流通の基礎から、価格設定まで解説します。更に干物に関する皆様が抱く常識をひっくり返します!
■対象:なし ■定員:5名 ■材料費等:なし ■持ち物:なし ■講師:高橋慎一
会場 高清 TEL0466-22-4332
藤沢市片瀬海岸1-5-2 休 月曜 受付 10:00～16:00

(72) ハーブで楽しむクリスマスパーティー
開催日 11月 9日(土)14:00～15:00 / 11月22日(金)11:00～12:00
ハーブでクリスマスを演出しましょう! 定番のブリューワインノンアルコールメニューも有り!とハーブソルト作り。試飲・試食があります。
■対象:なし ■定員:6名 ■当日700円(材料費等) ■持ち物:なし ■講師:北村治子
会場 cafe&herb ハウス もん TEL0466-26-4511
藤沢市片瀬3-6-16 休 不定休 受付 11:00～18:00

(73) 新潟魚沼産の新米コシヒカリで美味しいおむすびを作ってみませんか
開催日 11月13日(水)11:00～12:00 / 11月27日(水)11:00～12:00
食欲の秋、魚沼産コシヒカリの炊き立てご飯で、美味しいおむすびを作ってみましょう。ちょっとしたコツで美味しいおむすびができます。
■対象:なし ■定員:5名 ■材料費等:なし ■持ち物:金子手拭 ■講師:金子和枝
会場 かねはち米店 TEL0466-26-5121
藤沢市片瀬3-6-16 休 日曜 受付 9:00～17:00

江の島エリアMAP

講座名の色に注目!
4つに分かれています。

- 美容・健康 / 美容や健康・体についての講座
- まなぶ / 知識や知恵を学ぶ講座
- つくる / つくったり・体験したりする講座
- たべる / 飲食に関する講座

アイコンの見方
- 親子で参加する講座
- 夜間開催の講座(一部日程のみ含む)
- 材料費等がかかる講座