

得する街のゼミナール お店の人が知っている専門店ならではの知識や「コツ」を教えてくれる!! 受講時に無理な勧誘、販売はありません! 安心してご参加ください。

※…定休日 調…講師 対…対象 定…定員 場…開催場所
 P…駐車場 M…受講料 図…受講生持ち物

健康 01~12 健康・体についての講座	まなぶ 13~35 知識や知恵を学ぶ講座	つくる 36~40 つくったり・体験したりする講座	グルメ 41~42 飲食に関する講座	親子 43~45 親子で参加できる講座	きれい 46~55 美容についての講座	オンライン 56~57 オンラインで参加できる講座
-------------------------	-------------------------	------------------------------	-----------------------	------------------------	------------------------	------------------------------

43 親子で一緒にワクワク楽しく走ろう

走るコツがわかればおさんの足が速くなる。パパママもメダが解消で若々しく。近くの公園へ走りにいきたい。

開催日時 2/23(水) 10:00 ~ 11:30

快足 AC 新田町小山西 68-1 小山ビル A 棟
 ☎0566-71-1881 申込受付時間 11:00 ~ 18:30
 休 火曜 吉田裕之 小学生と親御さん 定 3 家族 (1 家族 3 名まで)
 自店 P あり 無料 簡単な運動ができる服装、靴

44 オリジナル缶バッジを作ろう!

お気に入りの写真や自分で書いたイラストを缶バッジにしてみよう! 画像は写真か携帯に入れて持ってきてください。

開催日時 2/ 3 (木) 16:00 ~ 17:00 2/17(木) 16:00 ~ 17:00
 2/ 8 (火) 16:00 ~ 17:00

印刷工房 WONder 横山町浜畔上 64-2
 ☎070-8546-5790 申込受付時間 10:00 ~ 18:00
 休 土・日曜・祝日 板山美里 親子さんと親御さん 定 2 家族
 自店 P あり 無料 缶バッジにしたい写真

45 子供向けの体幹トレーニングで運動不足解消

3歳から行える体幹トレーニング。全面人工芝で負担を軽減。お子様の運動不足を解消します。(3~5歳)

開催日時 1/31(月) 16:30 ~ 17:30 2/ 3 (木) 16:30 ~ 17:30
 2/ 1 (火) 16:30 ~ 17:30 2/ 4 (金) 16:30 ~ 17:30
 2/ 2 (木) 16:30 ~ 17:30

JPC スポーツ教室 安城店 南町 17-18
 ☎0566-45-7018 申込受付時間 15:00 ~ 21:00
 休 日曜 野田逸敏 3~5歳の親子 定 10 名 自店 P あり
 無料 動きやすい服装、飲み物、タオル、マスク

46 おとな女子のインナーマッスルエクササイズ

忙しいおとな女子のみなさん! 姿勢が変われば見た目も変わる! 正しい姿勢とインナーマッスルは裏切らない!

開催日時 2/ 5 (土) 10:00 ~ 11:30
 2/25(金) 10:00 ~ 11:30

馨和整体院 安城院 安城町社口堂 54
 ☎0566-76-0198 申込受付時間 9:00 ~ 20:00
 休 不定休 尾崎千春 女性限定 定 3 名 自店 P あり
 無料 水、タオル、動きやすい服装

47 骨盤調整で免疫力UP! 腸活&温活レッスン

腸内環境が乱れている方、からだが冷えて流れが悪い方、かぜをひきやすい方に。骨盤調整の体験つき!

開催日時 1/30(日) 14:00 ~ 15:30

馨和整体院 安城院 安城町社口堂 54
 ☎0566-76-0198 申込受付時間 9:00 ~ 20:00
 休 不定休 吉田桂子 女性限定 定 3 名 自店 P あり 無料
 無料 タオル、動きやすい服装

48 みんなのためのヘッドスパ講座

長時間のパソコン、スマホで首こりや頭。まわりに必ず 1 人はいる方の疲れをリセットするスキルを覚えませんか?

開催日時 1/29(土) 12:00 ~ 13:00

サロンブランシュ 横山町毛賀知 39-5
 ☎0566-71-3181 申込受付時間 10:00 ~ 20:00
 休 日曜・不定休 近藤利津子 15歳以上の女性限定 定 4 名
 自店 P あり 無料 タオル 4 本

49 アフターコロナに備えて、私のための簡単リフトアップ術

マスクを外しても安心。毎日簡単にできるリフトアップ術。

開催日時 2/19(土) 10:30 ~ 11:30

サロンブランシュ 横山町毛賀知 39-5
 ☎0566-71-3181 申込受付時間 10:00 ~ 20:00
 休 日曜・不定休 近藤利津子 15歳以上の女性限定 定 4 名
 自店 P あり 無料 タオル 4 本、ターバン、基礎化粧品、メイク品

50 アフターコロナに備えて、マスクをしている間にニキビケア

マスクを外しても安心。毎日簡単にできるニキビケア術。

開催日時 2/19(土) 13:00 ~ 14:00

サロンブランシュ 横山町毛賀知 39-5
 ☎0566-71-3181 申込受付時間 10:00 ~ 20:00
 休 日曜・不定休 近藤利津子 15歳以上の女性限定 定 4 名
 自店 P あり 無料 タオル 4 本、ターバン、基礎化粧品、メイク品

51 50代からの手荒れ、肌トラブル、頭皮ケア

紫外線のダメージ、ホルモンの乱れによる髪のお悩み等、女性特有のトラブルを水素を使って一緒にケア。

開催日時 1/31(月) 10:00 ~ 11:30 13:30 ~ 15:00
 2/ 9 (水) 10:00 ~ 11:30 13:30 ~ 15:00

リラクゼーションサロン せせらぎ 里町足取 2-64
 ☎090-4255-0887 申込受付時間 9:00 ~ 16:00
 休 日曜・祝日 前川美子 女性限定 定 3 名 自店 P あり
 無料 タオル、顔バックご希望の方はメイク用品、ターバン

52 猫背改善! 1日5分でできる美姿勢ストレッチ

お悩み解消 - 姿勢の悪さ、首・肩コリ、腰痛、むくみ、冷え、固い体をスッキリさせたい方等々、是非どうぞ。

開催日時 2/23(水) 10:00 ~ 11:30
 13:30 ~ 15:00

リラクゼーションサロン せせらぎ 里町足取 2-64
 ☎090-4255-0887 申込受付時間 9:00 ~ 16:00
 休 日曜・祝日 前川美子 女性限定 定 3 名 自店 P あり
 無料 タオル

53 それぞれの体質に合わせたダイエット講座

自分達の体形や好みを簡単チェック! 糖代謝リスク、たんぱく質リスク、脂質代謝リスクに運動と食事を伝授。

開催日時 2/ 2 (水) 13:00 ~ 14:00

からだの恵み 日の出町 7-1 サンライト 1F
 ☎0566-74-1715 申込受付時間 10:00 ~ 18:30
 休 日曜 石井美香 女性限定 定 5 名 自店 P あり 無料
 無料 スマートフォン

54 「なりたい自分に」メイク・お手入れ講座

「なりたい自分に」なっていただくための講座です。メイク・お手入れ方法など、お伝えします。

開催日時 2/21(月) 13:00 ~ 14:00
 2/24(木) 10:30 ~ 11:30

POLA MOCA 住吉町 7-23-2 A-104 ROKUEN
 ☎0120-932-383 申込受付時間 9:00 ~ 21:00
 休 不定休 後藤浩子 18歳以上の女性限定 定 3 名 自店 P あり 無料

55 美肌づくり! 石膏ハンドバック体験

ハンドで味わう洗顔+マッサージ+石膏ハンドバックで癒しの香り、ハリ感、透明感のある肌体験! お土産付き

開催日時 2/ 4 (金) 10:30 ~ 11:30
 2/ 9 (水) 10:30 ~ 11:30 13:00 ~ 14:00

POLA 三河安城店 三河安城南町 1-17-2
 ☎0120-84-7201 申込受付時間 9:00 ~ 19:00
 休 不定休 兵藤京子 女性限定 定 4 名 自店 P あり 無料

56 女性のための更年期ケア

イキイキと自分の人生を過ごすため、元気に更年期も過したい! という皆様と更年期ケアについて学びます。

開催日時 2/ 5 (土) 13:30 ~ 14:30
 osakananotegami@gmail.com→

カフェ&サロン おさかなの手紙 安城町若宮 31-1
 ☎0566-77-5580 申込方法 上記メールアドレスより申込
 休 火、第2・第4水曜 みのもり 女性限定で安城および近郊の方 定 4 名 オンラインまちゼミ 無料

57 老けない! 太らない! 骨盤エクササイズ

老若男女、見た目やスタイルはとにかく姿勢! 正しい骨格とインナーマッスルを手に入れよう!

開催日時 2/ 4 (金) 13:30 ~ 15:00
 お問い合わせフォーム→

馨和整体院 安城院 安城町社口堂 54
 ☎0566-76-0198 申込方法 上記フォームより申込
 休 不定休 吉田桂子 安城および近郊の方 定 3 名
 オンラインまちゼミ 無料 タオル、動きやすい服装

受付開始 1/15(土)~

- 先着順
- 申込は直接お店へ
- 当日は時間に遅れないように開催場所へ

受講料 **無料** (材料費実費)

オンラインまちゼミ受講対象者は、安城市民および近郊にお住まいの方です! ※詳細はゼミナールをご確認ください。

事前準備のお願い

受講には ZOOM (ズーム) というアプリを使います。ZOOM を使用することで映像や音声を使ったコミュニケーションを取ることができます。受講前にパソコンやスマートフォンにダウンロードをしておきましょう。

オンラインまちゼミの受講方法

1. テラシの申込先をスマートフォンで読み込むかアドレスを入力してメールにてお申込みください。
2. 申込時には、①お名前 ②ご希望日時 ③人数 ④連絡先を記載の上、送信ください。
3. 講師より返信がありましたら、申込完了です。(先着順の為、定員に達した講座は受講できないこともありますので、ご了承ください)
4. お店から受講用の URL、ID、パスワードが送られてきます。当日は URL をクリックしてオンラインまちゼミへご参加ください。

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、講座の中止、日程・定員などが変更となる場合がございますので予めご了承ください。

安心して受講していただくために

¥0

受講料は無料
材料費がかかる場合は実費となります

受講時に無理な勧誘や販売はありません

感染症対策の一環としてアンケートにご協力いただきます

消毒をお願いします

マスクの着用

体調の悪い方は受講をご遠慮ください

まちゼミ 得する街のゼミナール お店の人が知っている専門店ならではの知識や「コツ」を教えてくれる!!

第1回 安城まちゼミ

「まちゼミ」とは 「得する街のゼミナール(略してまちゼミ)」はお店の人が講師となって、専門店ならではの知識や情報、コツなどを原則無料で教えてもらえる少人数の講座です。

受講者募集 講座 7カテゴリー 全57講座

健康 まなぶ つくる
 グルメ 親子 きれい
 オンライン

開催期間 **1/29(土)~2/27(日)** 受付開始 **1/15(土)~**



注意事項

感染症対策として、受講の際、氏名やご連絡先を確認させていただきます。申込みは、各お店の受付時間内をお願いします。(受付初日など、電話回線が混雑する場合があります) 先着順となり、定員になり次第締め切らせていただきます。受講対象者が限定されている場合がございます。申込みの際、受講時の持ち物をご確認ください。講座の内容によって材料費がかかる場合があります(講座当日に会場にて徴収)。教材費の詳細は、申込みの際、ご確認ください。新型コロナウイルス感染拡大の影響により、講座の中止、日程・定員などが変更となる場合がございますので予めご了承ください。

講座内容は安城まちゼミホームページからもご覧いただけます。

まちゼミホームページ

【主 催】安城商工会議所 【後 援】安城市
 【お問合せ】安城商工会議所
 TEL:0566-76-5175 FAX:0566-76-4322

42

疲労回復効果！ レモングラスティーを作ろう

バリ島では嵐邪の時に祖母さんが作ってくれる優しい味。揚げバナナも作って身体の中からリフレッシュ♪



開催時間

2/ 3 (木) 16:00 ~ 17:00

2/17 (木) 16:00 ~ 17:00

本格インドネシア料理 Pelangi (プランギ) 住吉町 3-2-3

☎0566-95-6365 📄申込受付時間 10:00 ~ 20:00

🍽️月曜 🍽️守山 / クトゥスバルサ 🍽️5名 🍽️自店