

22 グループ体幹トレーニング!
みんなで楽しく健康に

11/5(日) 10:00~11:00
グループで行う体幹レッスンです!
楽しく健康な体づくりを行いましょう♪
お子様からご年配の方までどなたでも!

講師: 鷲塚泰樹
■定員: 5名
■対象: どなたでも
■持ち物: 動きやすい服装
あれば室内シューズ
■会場: golf&fitness UP ONE

golf&fitness UP ONE
TEL.088-679-1750
藍住町東野字西中須56-2
受付時間: 9:00~22:00 水曜休

25 フェイシャルからデコルテまで♥
エステ体験してみませんか?

11/1(水)・11/6(月)
11/21(火) 各日①9:00~
②11:00~③13:00~④15:00~
※各回2時間。上記以外の日時の場合、要相談
心地よいハンドテクニックが、お客様の
肌に働きかけるおとやわらかな
さに満ちた本来の美しさを目指します。

講師: 大供公美子 ■定員: 各1名
■対象: 18歳以上の女性
■持ち物: コンタクトの方はレンズケース
■材料費: 初回お試しスタンダードコース2,200円税込(当日)

メナードフェイシャルサロン chloris
クローリス TEL.088-641-3424
藍住町勝瑞字成長11-11 受付時間: 9:00~19:00 日曜休

23 ファイテンの簡単ボディケアサポートを体験

11/8(水)・11/16(木)
11/24(金)
各日①11:00~②14:00~

肩、腰、ひざをファイテンボディケアグッズで簡単ケア体験を実施! 『貼って・塗って・浴びる』を体験いただきます! 楽ケアですでお楽しみに♪

講師: 宇都曜秋
■定員: 各日/各時間(1名ずつ)
■対象: どなたでも

ファイテンショップ徳島藍住店
TEL.088-660-5756
藍住町笠木字中野111 フィネス藍住102号
受付時間: 月・水・木・祝10:00~18:00
金・土・日・祝前日10:00~19:00 火曜休

26 ★ビューティハンドケア★

11/10(金)・11/29(水)
各日①9:00~②10:00~
③13:00~④14:00~
※各回30分。上記以外の日時の場合、要相談
♡手のトリートメント♡リフレッシュ効果♡メナードの商品を使用した手・腕にかけての美容ハンドケアです。施術手技の感触や心地よさを体験してください。

講師: 大供公美子
■定員: 各1名
■対象: 18歳以上の女性

メナードフェイシャルサロン chloris
クローリス TEL.088-641-3424
藍住町勝瑞字成長11-11 受付時間: 9:00~19:00 日曜休

24 5歳若く見えるような身体作りませんか?

11/6(月)・11/12(日)
11/24(金)
各日①10:00~②13:00~

生理痛、産後の不調、更年期、尿もれ、太りやすい等、女性特有の症状はなぜ起こるのか?原因とケア法を知って若々しく健康に!

講師: 渡井口典子
■定員: 3名
■対象: 女性

カイロプラクティックほほえみ
TEL.090-8280-5588
藍住町富吉字豊吉26-1 受付時間: 10:00~17:00 不定休

27 第7の栄養素『核酸を知ろう!』

11/4(土)・11/5(日)
11/11(土)・11/12(日)
各日10:00~11:00

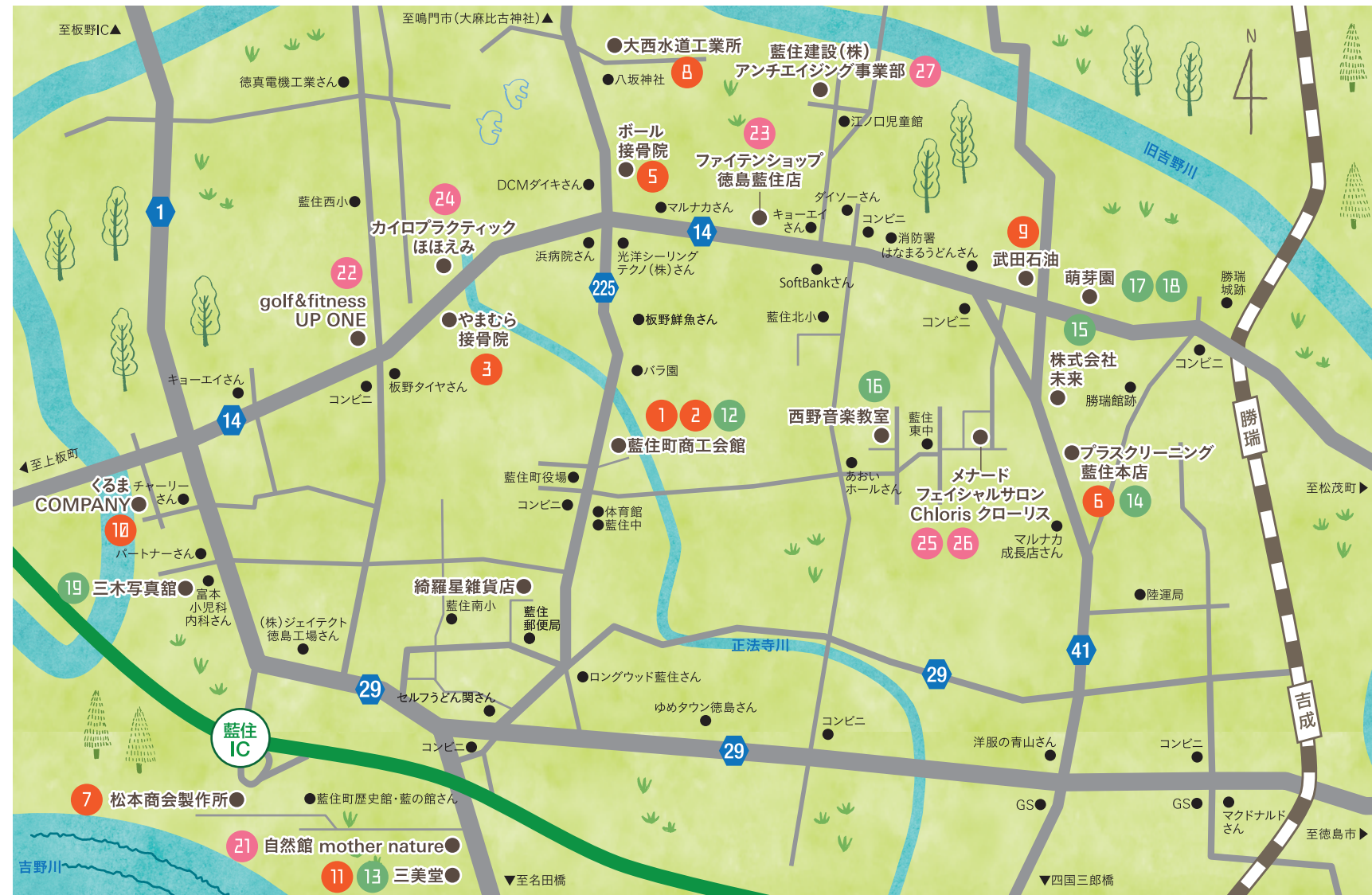
ウィルスに負けないように免疫力を高めましょう! 免疫力を高めるためには核酸が必要です。核酸について分かりやすくお話しします。

講師: 永浜浩幸
■定員: 各3名
■対象: どなたでも

藍住建設(株)アンチエイジング事業部
TEL.090-3786-1777
藍住町矢上字江ノ口119番地 受付時間: 10:00~19:00 日曜休

■ 役...知っておくと便利なノウハウが身に講座 ■ 創...創作や表現ができる講座 ■ 美...健康や美容について学ぶ講座 ■ 新...新しい講師 ■ ナイト講座

藍住まちゼミMAP



Facebookページ、Instagramでも情報発信中! 藍住まちゼミ facebook 藍住まちゼミ Instagram 検索 主催: 藍住町商工会 TEL.088-692-2816 後援: 藍住町

お店の人が教えてくれる、楽しい講座がいっぱい!

藍住まちゼミ

第14回
全27講座

申込受付は
10月24日(火)
スタート!

藍住町以外の方も
参加大歓迎!



開催期間: 令和5年 11月1日(水) ~ 11月30日(木)

「まちゼミ」とは?

まちゼミは「お客様・お店・地域」のみんなが良くなる「三方よし」の心掛けで、お店の人が講師となり、プロならではの専門的な知識や情報、コツを無料でお伝えする少人数制のゼミです。
この機会に気になっているお店、行ったことのないお店に行ってみては?
お店からの販売はありませんので、気軽に参加してお店の人と仲良くなっちゃいましょう!

お申し込みは
各店へ!

講座への参加は事前に予約が必要です。開催される各店へ、あらかじめ電話・メール・LINE等で「まちゼミ申し込み」とお伝えください。電話番号の記載のない講座はQRコードをご利用ください。

※定員になり次第締め切らせていただきます。
※お申し込みは各店の受付時間内をお願いいたします。
※受講対象者が限定されている場合があります。あらかじめご確認ください。

選ぶ チラシ内容をよく見て講座を選んでください。

申込み 受付先をよく確認してお申し込みください

当日 当日は時間・場所をお間違えないようご参加ください。

受講料は無料!

お店の人が先生です。受講料は基本無料です。
※内容によっては材料費等がかかる場合があります。

役

知っておくと役立つ
ノウハウが身につく講座

1 特殊詐欺の現状と対策について

11/27(月) 14:00~15:00

特殊詐欺の現状を実例などを用いてわかりやすく説明します。親子での参加も可能です。

講師: 徳島板野警察職員
■定員: 20名
■対象: どなたでも
■会場: 藍住町商工会館3F

徳島板野警察署
TEL.088-635-5344 (ボール接骨院)
受付時間: 9:30~21:00 水曜16:30まで
土曜10:00~18:00 日・祝日休

2 知っているのと知らないのでは大違い! 応急手当(心肺蘇生法)

11/20(月) 10:00~11:00

ふいの病気やケガにあわてず落ち着いて対処できるよう応急手当の方法をぜひ知っておいて下さい。心肺蘇生法の体験もしていただきます。

講師: 板野東部消防組合消防職員
■定員: 10名
■対象: 小学生高学年以上
■持ち物: 動きやすい服装
■会場: 藍住町商工会館3F

板野東部消防組合消防本部
TEL.088-692-2816 (藍住町商工会)
受付時間: 9:00~17:00 土・日・祝日休

創

創作や表現ができる講座

12 綺麗に人物写真を撮ろう! スマホでポートレート撮影基本講座

11/25(土) 10:00~11:00

写真を撮る際の注意点や、スマホのカメラや編集機能を学んで、綺麗に人物写真を撮ってみましょう!ご家族の写真撮影にも役立ちますよ!

講師: HP制作 I.M.A.M
■定員: 3組
■対象: どなたでも
■持ち物: スマホ・スマートフォン

HP制作 I.M.A.M(アイマム)
info@imamdegital.com
藍住町奥野字矢上前41-3 受付時間: いつでもOK

13 綺麗星&三美堂 コラボ講座! 簡単オリジナルノート作り

11/22(水) 19:00~20:00

端紙として捨てられてしまう紙を再利用してオリジナルノートを作ります。表紙はハンコを押したリールを貼ったり自由にデコレーション。

講師: 長谷川美樹(三美堂) 正治真紀(綺麗星雑貨店)
■定員: 6名 ■対象: どなたでも
■材料費: 100円(当日)
■会場: はんの三美堂

三美堂 綺麗星雑貨店
TEL.088-692-7001(三美堂)
徳島県板野郡藍住町徳命名田457
受付時間: 9:00~18:00 日・祝日休

3 誰でも簡単! 足のテーピング講座 ある物を使った肩の応急処置

11/11(土) 14:00~15:00

テーピングを使った足首の固定法と一緒に学んでみませんか?いざというときに役立つテーピングや応急処置の数々!お楽しみに!!

講師: 山村 颯
■定員: 4名
■対象: どなたでも
■会場: やまむら接骨院

やまむら接骨院
TEL.088-676-4578
受付時間: 月~土8:30~12:30 月・火・木・金15:00~19:00 日・祝日・水・土午後休 板野郡藍住町奥野字乾131-1

4 星占い大好き☆ あなたの知らない月星座の世界

11/7(火)・11/11(土) 各日10:30~11:20
11/22(水) 14:30~15:20

星好きが過ぎる心理カウンセラーが、「占い師ユキ」としてあなたのホロスコープと一緒に見ながら、月星座と来年の開運ポイントを楽しく解説していきます。

講師: ユキナカ
■定員: 1名
■対象: 18歳以上の女性
■会場: オンライン(zoom)
※通信状態の良い場所でのご参加をオススメいたします

Arom@logy(アロマ・ロジー)
受付時間: いつでもOK

5 eスポーツ体験会 ボールくんを越えていけ!

11/23(木・祝)・11/26(日) 各日16:00~17:00

ボール院長とのご褒美ありのゲーム対戦(PS5)!ゲームのあとは首回りのストレッチで肩こり解消!てとぶよ、イーフトボール2023.など

講師: 平若裕治
■定員: 3名
■対象: どなたでも
■持ち物: 動きやすい服装
■会場: ボール接骨院

ボール接骨院
LINE公式アカウント <https://lin.ee/B2cW1iR>
藍住町矢上安任140-14 受付時間: いつでもOK

14 押花で飾るプレート♪ 素敵にアレンジ♪

11/15(水) 10:00~11:00

専用のウッドプレートに押花を貼るだけなので簡単。アレンジで素敵な壁掛けを作りますよ。

講師: 阿部史佳
■定員: 4名
■対象: どなたでも
■材料費: 800円(当日)
■会場: プラスクリーニング藍住本店

プラスクリーニング藍住本店
TEL.088-641-4985
藍住町勝瑞字成長139-4 受付時間: 10:00~19:00 無休

15 "暮らしを彩る" アナタだけの手作りモノ体験

11/11(土) 10:00~12:00

廃材を再利用して、「ファブリックパネル」「パズル」「キーホルダー」の手作り体験が出来ます。ぜひご家族でお楽しみください!

講師: 友成 健
■定員: 10名 ■対象: どなたでも
■持ち物: エプロンや汚れても良い服装 布30cm×30cm(ファブリックパネルで自分の布をお使いになりたい場合)
■材料費: ファブリックパネル・パズル各300円(当日) キーホルダー100円(当日)

株式会社 未来 TEL.088-641-0852
simple@mirai-house.jp
藍住町勝瑞字成長60-1 受付時間: 9:00~18:00 無休

16 エレクトーン・ピアノに触れてみませんか?

11/7(火)・11/14(火) 11:00~12:00/13:00~14:00
15:00~16:00/17:00~18:00
19:00~20:00
11/24(金) 11:00~12:00/13:00~14:00
15:00~16:00/17:00~18:00

エレクトーン・ピアノに実際に触れてみませんか?昔弾いていた方、初めての方、お子様から大人の方まで、楽譜が読めなくても大丈夫ですよ!

講師: 西野恭子 ■定員: 1組(3名まで) ■対象: どなたでも
■会場: 西野音楽教室

西野音楽教室 TEL.088-692-3779(留守電・FAX)
藍住町吉若宮
受付時間: 10:00~14:00(10/24のみ19:00まで) 土・日・祝日休 (つながらない場合は、留守電・FAXをお願いします)

6 「やります」「魅せます」シミ抜き実演会

11/16(木)・11/26(日) 各日10:00~11:00

シミが付いてしまっ諦めているお洋服はありませんか?プロの技で解決します!ぜひ体験してください。

講師: 桑尾祐二
■定員: 3名
■対象: どなたでも
■持ち物: シミの付いたお洋服1着
■会場: プラスクリーニング藍住本店

プラスクリーニング藍住本店
TEL.088-641-4985
藍住町勝瑞字成長139-4 受付時間: 10:00~19:00 無休

7 親子参加歓迎! 水消火器を使ってみよう!

11/12(日) 10:00~

水消火器を使った体験講座です!お子さまは水消火器を使った的当てゲームができます。

講師: 六車信康
■定員: 8名
■対象: どなたでも
■その他: 動きやすい服装
■会場: (株)松本商会製作所

(株)松本商会製作所
TEL.088-692-5575
藍住町東中富字瑞場傍42-3
受付時間: 9:00~18:00 土・日・祝日休

8 浄化槽工事はどのように行われているのか

11/29(水)・11/30(木) 各日13:30~14:30

実際の浄化槽工事の様子を動画で観ていただき、工事内容、補助金のことなど疑問に思ったことにお答えいたします。

講師: 大西小夜子
■定員: 5名
■対象: どなたでも
■会場: (有)大西水道工業所

(有)大西水道工業所
TEL.088-692-4687
藍住町乙瀬字川田15-4 受付時間: 7:00~19:00 日曜休

17 プリザーブドフラワーで フライングボール

11/5(日) 14:00~15:00

紫陽花、シダ、モス、小枝などを使ってお部屋でゆらゆら揺れるフライングボールの制作をします。(当日花材が多少異なる場合があります)

講師: 萌芽園
■定員: 10名
■対象: どなたでも
■材料費: 3,300円(当日)
■会場: 萌芽園

(有)萌芽園 TEL.088-641-2717
藍住町勝瑞字東勝地96-1
受付時間: 9:00~19:00 無休

18 壁掛けの植物標本

11/5(日) 11:00~12:00

季節の植物をフレームに閉じこめて自分だけの植物標本を作りましょう(当日花材が多少異なる場合があります)

講師: 萌芽園
■定員: 10名
■対象: どなたでも
■材料費: 3,300円(当日)
■会場: 萌芽園

(有)萌芽園 TEL.088-641-2717
藍住町勝瑞字東勝地96-1
受付時間: 9:00~19:00 無休

19 スタジオ撮影体験とカメラの話

11/30(木) 15:00~16:00

スタジオで撮影したり、写真の加工をしてみませんか。写真に興味のある方、お気軽にどうぞ。

講師: 三木恭典
■定員: 5組
■対象: どなたでも
■持ち物: カメラ(なくても可)
■会場: 三木写真館

三木写真館 TEL.088-693-1002
藍住町東中富字東勝地13-2
受付時間: 10:00~19:00 水曜休

9 勝瑞 守護町ぶらり

11/5(日) 14:00~15:30
11/26(日) 10:00~11:30

勝瑞城のマップをもとに、勝瑞を徒歩で散策します。地域の新たな魅力を一挙に発見しましょう!

講師: 武田康弘
■定員: 各日5名 ■対象: どなたでも
■持ち物: 歩きやすい格好で
■会場: 勝瑞城周辺
集合場所: (有)武田石油

(有)武田石油
TEL.088-641-0336
藍住町勝瑞字西勝地88-3
受付時間: 8:00~19:00 11/19, 11/26休

10 ヘッドライトの曇りを取って夜も快適に運転しませんか?

11/4(土)・11/12(日) 11/26(日) 各日10:00~16:00

専用の機械と研磨剤を使ってヘッドライトの曇りや小傷を取っていく作業体験が出来ます。

講師: 中野博文
■定員: 各日2名 ■対象: どなたでも
■持ち物: ヘッドライトを磨く車汚れても良い格好で
■会場: くるまCOMPANY

くるまCOMPANY
TEL.088-692-5358
藍住町東中富字連傍36-7
受付時間: 10:00~18:30 日・祝日休

11 生活、防災に役立つ ロープワーク術

11/5(日) 9:00~10:00

普段の生活や防災、キャンプにも役立つロープワークの必見のテクニックを身につけましょう。

講師: 長谷川直紀
■定員: 4名
■対象: どなたでも
■会場: はんの三美堂

三美堂 TEL.088-692-7001
徳島県板野郡藍住町徳命名田457
受付時間: 9:00~18:00 日・祝日休

美

健康や美容について学ぶ講座

20 日々の生活と栄養のとり方講座

月曜~金曜 各日10:00~17:00の間での予約式

日々生活の中で体に対する悩みや困りごと(生活習慣病、女性特有の不調、自立神経の乱れなど)解決の糸口を今話題の耳ツボ&腸活&栄養

講師: 元木麗子
■定員: 1名
■対象: 18歳以上の男女その他
■材料費: 耳ツボ施術希望者1,000円
■会場: 自宅サロン(予約時に住所はお伝えいたします)

reset body ~holoi~
(リセットボディホロイ)
LINE公式アカウント @631exrym
受付時間: 平日10:00~21:00

21 『食べものが体をつくる』 自然食と自然療法の健康講座

毎週 火曜日 10:30~11:30

体に不調を感じられている方や妊婦の方、子育て中の方など体を整える食べ物のと心のバランスのとり方の知識と温熱療法の体験が出来ます。

講師: 藤川公美
■定員: 5名 ■対象: 18歳以上
■持ち物: 動きやすい服装
■参加費: 1,100円(当日)
■会場: 自然館 mother nature

自然館 mother nature(マザーナチュレ)
TEL.088-635-5950
藍住町徳命字名田457 受付時間: 10:00~18:00 日曜休