



# 店主に学ぶ 得する街のゼミナール

## 第7回 しばたまちゼミ

開催期間 3月1日(火)～3月31日(木) お申込は各店へ!



### 受講料無料

内容によって材料費がかかるものもあります。材料費は講座当日に各店でお支払いください。  
・お申込み後のキャンセルは材料費を頂戴する場合がありますのでご了承ください。

**1 選ぶ**

チラシの内容をよく見て講座をお選びください。

**2 申込**

受けたい講座のお店へ直接電話でお申込みください。  
●「まちゼミ」申込みですと声をかけてください。  
●受講内容や持ち物、材料費など詳細もお気軽にお問い合わせください。

**3 当日**

時間・場所をお間違えないようご参加ください。

### 1 作 フライパンで簡単 こげない魚の焼き方

(有)佐々木食品  
新発田市諏訪町3-3-14

3月3日(火) 10:30～11:30  
3月8日(日) 10:30～11:30

ビックリするほど簡単にお魚が焼けます。ぜひ一度お試しください。

●会場/佐々木食品 ●定員/3名  
●講師/佐々木淳子 ●参加費/無料

申込み問合せ TEL 22-2868 FAX 26-2038  
受付/9:00～16:00

### 2 作 レジンアクセサリ・オルゴナイトを作る

MEISON DE Marucho  
新発田市大手町1-2-18

3月5日(土)/3月12日(土)  
3月19日(土)/3月26日(土)  
各日13:00～16:00

あなたの世界観を作品にしましょう! おしゃべりしながら作ると素敵な化学反応が起きます。心や魂が繋がったあなたと再会出来ますように☆

●会場/MEISON DE Marucho ●定員/2名(小学生以上)  
●講師/Remi ●参加費/1,500円(材料費)

申込み問合せ TEL 22-2533 FAX 22-2597  
受付/10:00～17:00(水・日曜定休)

### 3 作 板金折紙教室 「カブトを作ろう!!」

株式会社椎谷板金工業  
新発田市切梅618

3月18日(金)/3月19日(土)  
3月24日(木)/3月25日(金)  
各日13:30～15:30

板金職人と同じ道具を使って、5月の節句にぴったりのカブトを作ります。屋根・外壁・採光のご相談もお気軽に!

●会場/椎谷板金工業 ●参加費/500円(材料および加工代)  
●講師/椎谷・池田 ●持ち物/手袋・内履き  
●定員/8名(小学生以上)

申込み問合せ TEL 28-7183 FAX 23-6010  
受付/9:00～17:00(日・祝定休)

### 4 作 福分け鶴を折ろう!! 折り紙教室

寺町たまり駅  
新発田市諏訪町2-3-28

3月3日(火) 10:00～12:00

お菓子を入れて、きれいに飾れる「福分け鶴」を楽しみ折りましょう!!

●会場/寺町たまり駅 ●定員/4名  
●講師/安達真衣 ●参加費/300円(折り紙・リボン)

申込み問合せ TEL 20-7660 FAX 20-7660  
受付/10:00～17:00(花安新発田斎場しんえい内)

### 5 作 切り絵を飾ろう!! 切り絵教室

寺町たまり駅  
新発田市諏訪町2-3-28

3月10日(日) 10:00～12:00

切り絵を楽しみ切り、色紙に貼ってきれいに飾りましょう!!

●会場/寺町たまり駅 ●定員/4名  
●講師/若月透 ●参加費/500円(カッター・マット・黒紙・色紙)

申込み問合せ TEL 20-7660 FAX 20-7660  
受付/10:00～17:00(花安新発田斎場しんえい内)

### 6 学 いつもは聞けないお家まわりのリフォーム節約術

セキワカカナモノ/MADOショップ  
関川お客様サービスステーション  
新発田市大手町1-1-1

3月12日(土) 10:30～12:00  
3月21日(金) 10:30～12:00

お得にリフォームが出来る組み合わせ術、いつもは聞けないリフォーム現場の裏側、あなたのお家はどのタイプ? 適正リフォームチェック...等、リフォームをお考えの方にピッタリな講座です!

●会場/セキワカカナモノ ●定員/5名  
●講師/白井亮介 ●参加費/無料

申込み問合せ TEL 22-5071  
受付/10:00～17:00(日曜定休)

### 7 学 生き生きと暮らすための終活セミナー

(株)花安新発田斎場  
ファミリーホール四季あらかち  
新発田市荒町1488

3月21日(金) 10:00～12:00

これからの人生を自分らしく生き生きと楽しく暮らすためのセミナーです。

●会場/花安新発田斎場 ●定員/10名  
●講師/ファミリーホール四季あらかち ●参加費/無料  
●講師/及川直樹

申込み問合せ TEL 20-7660 FAX 20-7660  
受付/10:00～17:00(花安新発田斎場しんえい内)

### 8 学 短距離走記録更新☆ 筋肉と関節の状態と調整

ポディクニック健美楽  
新発田市住吉町4-14-26

3月27日(日) 11:30～12:30  
3月27日(日) 13:30～14:30  
3月27日(日) 15:00～16:00

全国大会決勝目指す陸上短距離選手。体幹・歩幅・回転のパワーとスピードを高める、スポーツ競技別関節検査と調整整体が学習できます。

●会場/ポディクニック健美楽 ●参加費/無料  
●講師/2016アルペン世界選手権決勝選手 ●持ち物/ジャージ・ランニングシューズ  
●定員/各回ペア2組(親子またはコーチと選手)

申込み問合せ TEL 20-8150 FAX 20-8152  
受付/10:00～20:00(不定休)

### 9 学 布の浮遊運動で全身改善☆ エアリアルヨガ

ポディクニック健美楽  
新発田市住吉町4-14-26

3月21日(金) 10:00～11:30  
3月21日(金) 13:30～15:00  
3月21日(金) 15:30～17:00

乗り物酔いしない方。天井から吊り下げた布に、同体四肢の関節浮遊が心身整体効果と楽しさ抜群のヨガが学習できます。

●会場/ポディクニック健美楽 ●参加費/無料  
●講師/ヨガピラティストレーナー ●持ち物/ヨガウェア  
●定員/各1組4名迄(知人3・4名のグループ) (ヒアス・香水・口紅はNG)

申込み問合せ TEL 20-8150 FAX 20-8152  
受付/10:00～20:00(不定休)

### 10 健 ポールウォーキング体験

(有)浮惣福祉用具サービス  
新発田市諏訪町2-4-27

3月5日(土) 11:00～12:00  
3月19日(土) 11:00～12:00

二本のポールを使ってウォーキング。誰でも簡単にできる全身運動です。ぜひ体験してみてください。すでにポールウォーキングをされている方にもアドバイス致します。

●会場/浮惣福祉用具サービス ●定員/5名  
●講師/浮島文直 ●参加費/無料

申込み問合せ TEL 26-3850 FAX 26-3880  
受付/10:00～17:00(第1・3日曜定休)

### 11 健 あなたの「腰が痛い!!」の解決方法とは?

整体すった家  
新発田市富塚町1-5-19

3月6日(日) 13:00～14:30  
3月13日(日) 13:00～14:30  
3月27日(日) 13:00～14:30

人によって腰痛の原因は違います。腰に問題がない場合は他の所に原因があります。腰痛でお悩みの方はぜひいらしてください。

●会場/整体すった家 ●定員/5名  
●講師/鈴木健士 ●参加費/無料

申込み問合せ TEL 28-8722 FAX 28-8722  
受付/9:00～19:00(木・日曜・祝日の午後)

### 12 健 ダイエットが成功する体に☆ コアストレッチ

ポディクニック健美楽  
新発田市住吉町4-14-26

3月6日(日) 10:00～11:30  
3月6日(日) 13:30～15:00  
3月6日(日) 15:30～17:00

20～30代痩せたい女性個人参加。無理なく痩せる脂肪減量にはインナーマッスルの柔軟性とミトコンドリアの持続発熱が合鍵です。

●会場/ポディクニック健美楽 ●参加費/無料  
●講師/ボディメイクトレーナー ●持ち物/動きやすいウェア・各4名(女性個人参加)

申込み問合せ TEL 20-8150 FAX 20-8152  
受付/10:00～20:00(不定休)

### 13 健 寝たきりの慢性痛を優しく緩和☆介護整体

ポディクニック健美楽  
新発田市住吉町4-14-26

3月20日(日) 10:00～11:30  
3月20日(日) 13:30～15:00  
3月20日(日) 15:30～17:00

自宅で家族に優しく介護に励む方。筋肉や関節を動かさない硬縮痛を、優しく気持ちよく緩和する整体の理論と実技が学習できます。

●会場/ポディクニック健美楽 ●参加費/無料  
●講師/総合整体研究者 ●持ち物/介護環境の映像・メモ帳  
●定員/各4名(自宅介護者)

申込み問合せ TEL 20-8150 FAX 20-8152  
受付/10:00～20:00(不定休)

### 14 健 遠隔整体&セルフケア☆ オンライン整体見学

ポディクニック健美楽  
新発田市住吉町4-14-26

3月19日(土) 19:00～19:40  
3月19日(土) 20:30～21:10

PC映像の双方向ライブで、疲労痛や歪みの検査、症状の緩和とセルフケア。生体物理の現象、量子波動遠隔調整の可能性を見学できます。

●会場/PCで番組招待メールのURLで入室 ●参加費/無料  
●講師/総合整体研究者 ●持ち物/なし  
●定員/各49名(PCでZoomに接続できる方)

申込み問合せ QRコードから「健美楽」問い合わせフォーム  
受付/ホームページで24時間受付

### 15 美 ソニックエステでリフトアップ・若わかしく

山尾薬店  
新発田市住吉町1-8-1

月曜日～日曜日、毎日実施  
10:00～16:00  
1講座 約1時間

毎日受付しています。お一人様1時間でエステ体験が出来ます。お気軽にお電話下さい。

●会場/山尾薬店 ●参加費/無料  
●講師/当店スタッフ(見田・内山) 550円(税込)  
●定員/1時間1人(成人女性)

申込み問合せ TEL 22-3221 FAX 22-8660  
受付/10:00～15:00(不定休)

### 16 美 炭酸筋膜エステで美肌体験 (1講座60分(エステ40分))

スキンイノベーションサロン新発田店  
新発田市小舟町1-2-15

3月1日(火)・5日(土)・9日(水)・11日(金)・  
14日(月)・17日(木)・22日(火)  
10:00～13:00(1講座60分)

肌診断機で現在のお肌を確認し、炭酸筋膜エステが体験できます。炭酸パックと筋膜リリースを融合させた人気のエステです。

●会場/スキンイノベーションサロン新発田店 ●定員/1人(女性)  
●講師/小林千佳子 ●参加費/500円

申込み問合せ TEL 20-8181 FAX 20-8182  
受付/10:00～18:00(土・日・祝日定休)

### 17 美 リフトアップが持続するお顔に☆美小顔整体

ポディクニック健美楽  
新発田市住吉町4-14-26

3月13日(日) 10:00～11:30  
3月13日(日) 13:30～15:00  
3月13日(日) 15:30～17:00

20～30代首こり肩こりが軽い女性。顔整体と美肌と小顔リフトアップ造形の理論と実技～高性能HIFUで瞬間リフトアップ小顔が体験できます。

●会場/ポディクニック健美楽 ●参加費/無料  
●講師/顔整体法マスター技術者 ●持ち物/手鏡・チークブラシ・化粧品  
●定員/各回ペア2組(女性)

申込み問合せ TEL 20-8150 FAX 20-8152  
受付/10:00～20:00(不定休)

### 18 食 いつものお茶をワンランクアップ

お茶の松屋  
新発田市中央町3-6-15

3月20日(日) 14:00～15:00

ちょっとしたコツで、いつものお茶をおいしく淹れることができる!

●会場/お茶の松屋 ●定員/3名  
●講師/飯沼龍平 ●参加費/無料

申込み問合せ TEL 22-2122 FAX 26-5127  
受付/10:00～17:00(第2・4日曜定休)

### 19 食 プロが教えるハンドドリップ講座

Stone Wood Cafe  
新発田市新富町1-1-3

3月8日(日) 15:00～16:30  
3月15日(日) 19:30～21:00  
3月22日(日) 15:00～16:30

ご予約時にコースを選んでください。Lv1…ハンドドリップをしたことがない方向け。Lv2…ハンドドリップはしたことあるが、上手にできない方向け。Lv3…いつもドリップをしているが、もっと美味しく淹れたい方向け。

●会場/Stone Wood Cafe ●参加費/500円(豆代)  
●講師/松永渉 ●定員/2名 ●持ち物/メモ等

申込み問合せ TEL 28-1278  
受付/14:30～17:00(水曜定休)

### 20 食 コーヒー飲み比べ -中級編-

Stone Wood Cafe  
新発田市新富町1-1-3

3月1日(日) 15:00～16:30  
3月15日(日) 15:00～16:30  
3月29日(日) 15:00～16:30

昨年は国ごとの飲み比べを行いました。同じ国でも「製法」によっても味は異なります。今回は「製法」にスポットライトを当て、飲み比べを行います。

●会場/Stone Wood Cafe ●参加費/300円(豆代)  
●講師/松永渉 ●定員/4名 ●持ち物/メモ等

申込み問合せ TEL 28-1278  
受付/14:30～17:00(水曜定休)

### 21 他 終活～「墓じまい」「仏壇じまい」って?

(株)マルフチ アートホール桜  
新発田市緑町2-12-17

3月9日(水) 10:30～11:15

お仏壇・お墓を守っていくことが難しい時代になりました。元気なうちに考えておくことが大切だと思います。

●会場/アートホール桜 ●定員/10名 ●参加費/無料  
●講師/全葬連認定葬儀事前相談員&仏壇・お墓のプロ

申込み問合せ TEL 22-2882 FAX 22-6287  
受付/8:30～17:00

### 22 他 終活～「遺品整理」「生前整理」って?

(株)マルフチ マルフチ会館  
新発田市大手町2-7-10

3月15日(火) 10:30～11:15

思い出のある人間にはつらいことですが、遺品整理は大変です。最近では施設入居に伴う生前整理を考える人も増えています。

●会場/マルフチ会館 ●定員/10名 ●参加費/無料  
●講師/全葬連認定葬儀事前相談員&遺品整理と清掃のプロ

申込み問合せ TEL 22-2882 FAX 22-6287  
受付/8:30～17:00

