

### 11 金欄で作る花ふとん

by 香り処 ガラリー池田

**内容**  
市販されていると1,000円～5,000円位する物です。吊し飾りにつけたり、仏様のお鈴の下にも使えます。

■開催日 11/18(土)  
■場所 香り処 ガラリー池田 (MAP番号⑦)  
■時間 9:30～12:00 ■定員 8名 ■講師 池田雅子  
■持ち物 裁縫道具 ■対象 小学5年生以上  
■受講料 1,000円、小人500円 ■申込先 63-8027

### 12 XmasブリザードBOXフラワー講座

by 花のおおき

**内容**  
クリスマスに飾るブリザードフラワー。今回はBOXに入れて作りませす。どなたでも気軽に体験できます。

■開催日 11/18(土)、19(日)、21(火)、22(水)、25(土)、26(日)  
■場所 花のおおき (MAP番号⑨)  
■時間 各日11:00～12:00、15:00～16:00、18:00～19:00  
■定員 各4名 ■講師 大木喜代恵 ■持ち物 持ち帰り袋  
■受講料 2,500円 ■申込先 61-0714

### 13 体の不思議を知ろう!

by KCSセンター富士～姿勢専科～

**内容**  
運動力UP!集中力UP!自分で姿勢を良くしたくなる3つのポイントを教えます。

■開催日 ①11/18(土) ②11/24(金)  
■場所 KCSセンター富士 (MAP番号⑫)  
■時間 ①13:00～14:00 ②18:30～19:30  
■定員 各6名 ■講師 田中玉恵  
■対象 小学生以上 ■受講料 無料 ■申込先 30-6429

### 21 健康運動教室 ～バランスボールを使用して～

by ヒロ針灸治療院

**内容**  
バランスボールを使用した運動を行い、普段あまりできない動きにチャレンジしてみましょう!

■開催日 11/6(月)、21(火)  
■場所 富士駅北まちづくりセンター (MAP番号②)  
■時間 11:00～12:00 ■定員 各10名 ■講師 山口智一  
■持ち物 動きやすい服装、筆記用具、バインダー  
■受講料 300円 ■申込先 090-4444-6920

### 22 秋の旅行着の提案

by プティックカツマタ

**内容**  
ご自分のアイテムに合う商品を提案させていただきます。本町商店街に遊びに来てください。

■開催日 11/7(火)、16(木)  
■場所 プティックカツマタ (MAP番号⑧)  
■時間 13:30～14:30 ■定員 各3名  
■講師 スタッフ ■持ち物 ご自身のアイテム  
■受講料 無料 ■申込先 64-1177

### 23 気功体操教室

by MOON&LOTUS

**内容**  
健やかな心と体で、長生きすることを目指す養生法をお伝えします。大切なことは、まず自分自身を愛し、かわいがってあげることです。

■開催日 11/8(水)  
■集合場所 富士駅北まちづくりセンター (MAP番号②)  
■時間 13:30～15:30 ■定員 10名 ■講師 石井美砂子  
■持ち物 動きやすい服装、ヨガマット(お持ちの方)、タオル  
■受講料 500円 ■申込先 090-7026-3424

### 14 干支の折り紙とぼち袋

by 香り処 ガラリー池田

**内容**  
来年の干支「戌」と織起物を折って、新年に飾りましょう。鶴が折れる人なら誰でも折れます。親子参加大歓迎!

■開催日 11/23(木)  
■場所 宮下記念館 (MAP番号①)  
■時間 10:00～12:00 ■定員 10名 ■講師 寺尾洋子  
■持ち物 筆記用具 ■対象 小学5年生以上  
■受講料 1,500円 ■申込先 63-8027

### 15 富士川探訪ノルディックウォーキング

by ウォーキングステーション硝明堂

**内容**  
富士市を守る雁尾を巡るノルディックウォーキング。距離は6キロ程度。お話を聞きながら歩きます。初心者もボールを使って歩いてみましょう。楽しんでください。

■開催日 11/25(土)  
■集合場所 富士駅北まちづくりセンター (MAP番号②)  
■時間 9:30～11:30 ■定員 20名 ■講師 前澤康代  
■持ち物 動きやすい服装、水筒 ■対象 小学生以上  
■受講料 1,000円 ■申込先 32-8128

## 先生大募集!!

### 2018年春…あなたの○○教えますか?

お問い合わせ：富士一丁目 まちなか学園事務局  
☎0545-52-0995  
8:30～17:15(土・日曜、祝日を除く)

### 24 桜えびまぶし丼の作り方

by そば食事処 金時

**内容**  
栄養価の高い桜海老を手軽に料理するコツを実際にやっていただきます。「アレ」もお楽しみにね!!

■開催日 11/8(水)、13(月)  
■場所 富士駅北まちづくりセンター (MAP番号②)  
■時間 14:00～15:00 ■定員 各15名(男性歓迎)  
■講師 時田則子 ■持ち物 エプロン ■受講料 600円  
■申込先 61-0205 ※受講料はおつりがないようお願いします。

### 25 眉ひとつでこんなに変わる!!

by コスメティックスおしお

**内容**  
10年続いている人気講座。眉が決まると一日ハッピーです。ひとりひとり個性やテクニクに応じてレッスンいたします。

■開催日 11/9(木)、11(土)、13(月)、21(火)  
■場所 コスメティックスおしお (MAP番号⑬)  
■時間 10:00～12:00、14:00～16:00 ■定員 各4名  
■講師 大芝哲也 ■持ち物 ご自身のまゆずみ  
■受講料 無料 ■申込先 61-1448

### 26 初詣は着物を着て行きませんか?

by ハクビ京都きもの学院 静岡校

**内容**  
基本の長襦袢と着物の着方と帯結び(名古屋帯、袋帯)希望者には変化結び(振袖用)を行います。

■開催日 ①11/8(水) ②11/11(土) ③11/12(日)  
■場所 水戸島中区公会堂 (MAP番号④)  
■時間 ①10:00～12:00、14:00～16:00 ②14:00～16:00 ③14:00～16:00  
■定員 各5名 ■講師 岩崎富子、吉村恵理子  
■持ち物 着物、帯一式 ■受講料 500円  
■申込先 090-3582-4507

## 大人向け

### 16 タティングレース入門

by 香り処 ガラリー池田

**内容**  
初心者がつまづくポイントを丁寧に指導します。用具と糸はこちらで用意します。お土産のモチーフ1枚付きです。

■開催日 ①11/3(金) ②11/17(金)  
■場所 宮下記念館 (MAP番号①)  
■時間 ①14:00～16:00 ②18:30～20:30 ■定員 各8名  
■講師 寺尾洋子 ■持ち物 筆記用具、糸切りばさみ  
■受講料 1,500円 ■申込先 63-8027

### 17 姿勢改善教室

by ヒロ針灸治療院

**内容**  
ストレッチボール®という運動器具を使用して、日頃の姿勢の歪みを改善し、肩こり・腰痛を治しましょう。

■開催日 ①11/4(土)、26(日) ②11/6(月)、21(火)  
■場所 富士駅北まちづくりセンター (MAP番号②)  
■時間 ①11:00～12:00 ②9:30～10:30  
■定員 各10名 ■講師 山口智一  
■持ち物 動きやすい服装、筆記用具、バインダー  
■受講料 500円 ■申込先 090-4444-6920

### 27 みんなで笑おう笑いヨガ

by 富士笑いヨガクラブ たんぽぽ

**内容**  
みんなで楽しく、わっはっは!!体も心もリフレッシュ!!元気になれる体操です!笑いたい方、どなたでもお気軽にご参加ください。

■開催日 11/11(土)、25(日)  
■場所 富士駅北まちづくりセンター (MAP番号②)  
■時間 10:00～11:00 ■定員 各20名  
■講師 日本笑いヨガリーダー 岩本清次・美喜  
■持ち物 動ける服装、飲み物、タオル ■受講料 無料  
■申込先 52-0995(まちなかゼミの件とお伝えください。)

### 28 簡単フランス刺しゅう

by コットンショップ たなか

**内容**  
基本のステッチを使って、かわいい「ランチョンマット」をつくりまです。2時間で仕上げます。

■開催日 ①11/13(月) ②11/7(火)、21(火)  
■場所 コットンショップ たなか (MAP番号⑩)  
■時間 ①13:00～15:00 ②10:00～12:00  
■定員 各3名 ■講師 田中延代  
■受講料 1,000円 ■申込先 64-6816

### 29 シニアの為の健康太極拳

by ニコラスクラブ

**内容**  
毎日できる運動と身体のケア、ゆっくりした動きで体を鍛えられる太極拳をご紹介します。

■開催日 11/14(火)  
■場所 富士駅北まちづくりセンター (MAP番号②)  
■時間 13:30～15:00 ■定員 10組 ■講師 遠藤陽子  
■持ち物 タオル、体操のできる靴・服装 ■受講料 500円  
■申込先 60-7185

### 18 相続・不動産知っ得講座

by 株式会社かわコーポレーション

**内容**  
「相続?うちは財産もないし、相続なんて関係ない」と、思っていないか?いざとなったらもう遅い!知っているお得な情報満載。

■開催日 11/5(日)  
■場所 富士駅北まちづくりセンター (MAP番号②)  
■時間 14:00～15:30 ■定員 10組  
■講師 尾崎一裕 ■持ち物 筆記用具  
■受講料 500円 ■申込先 81-0012

### 19 姿勢すっきりツインボール®エクササイズ

by ウォーキングステーション硝明堂

**内容**  
2本のボールを使った楽しいエクササイズです。しなやかなポーズと筋力美しい姿勢を作ります。

■開催日 11/5(日)  
■集合場所 富士駅北まちづくりセンター (MAP番号②)  
■時間 9:00～10:30 ■定員 15名  
■講師 ツインボール®インストラクター 佐野富美子  
■持ち物 水筒、タオル  
■受講料 1,000円(レンタルボール代込) ■申込先 32-8128

### 20 お腹引き締め講座

by ヒロ針灸治療院

**内容**  
ひめトレ®を使用して、骨盤底筋群を鍛えることにより、お腹を引き締めていきます。目指せ-3cm!(激しい運動ではありません)

■開催日 11/6(月)、21(火)  
■場所 富士駅北まちづくりセンター (MAP番号②)  
■時間 13:30～15:00 ■定員 各15名  
■講師 山口智一 ■持ち物 動きやすい服装、筆記用具、バインダー  
■受講料 400円 ■申込先 090-4444-6920

### 30 筆を使って、年賀状を書こう

by 竹の子書道会

**内容**  
年賀の祝詞や干支の文字を、筆ペンを使って楽しく表現してみよう。

■開催日 11/15(水)、18(土)  
■場所 富士駅北まちづくりセンター (MAP番号②)  
■時間 9:30～11:20 ■定員 各7名  
■講師 高島遼苑 ■持ち物 筆ペン  
■受講料 500円 ■申込先 62-0698

### 31 リハビリの基本と必要性について

by 機能訓練プラザ

**内容**  
リハビリとは?知っているようで意外と知らないリハビリの基本とリハビリの必要性についてお話します。

■開催日 11/17(金)  
■場所 機能訓練プラザ (MAP番号⑪)  
■時間 19:00～20:00 ■定員 20名  
■講師 風間章好 ■持ち物 動きやすい服装  
■受講料 無料 ■申込先 32-7599

### 32 低成長時代を賢く生きる、お金の知恵

by 株式会社かわコーポレーション

**内容**  
給料が増えない、貯金が増えない。そんな厳しい時代だからこそ、使う、貯める、増やす様々なヒントを盛りだくさん。

■開催日 11/18(土)  
■場所 富士駅北まちづくりセンター (MAP番号②)  
■時間 19:00～20:30 ■定員 10名  
■講師 尾崎一裕 ■持ち物 筆記用具  
■受講料 500円 ■申込先 81-0012

## 11月 NOV 開講日カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3 3 16	4 1 4 5 17
5 2 5 6 18 19	6 17 20 21	7 6 22 28	8 7 23 24 26	9 6 25	10	11 4 5 8 9 25 26 27
12 5 10 26	13 24 25 28	14 5 10 29	15 5 30	16 10 22	17 16 31	18 4 11 12 13 30 32 33 34
19 12	20	21 9 12 17 20 21 25 28	22 12	23 3 14	24 13 33	25 12 15 27
26 1 3 12 17	27	28	29	30	1	2

### 33 肩こり、腰痛諦めないで!

by KCSセンター富士～姿勢専科～

**内容**  
痛みは、なぜおこるのでしょうか?体の仕組みを知って、目からうろこの話を聞いてみませんか?

■開催日 11/18(土)、24(金)  
■場所 KCSセンター富士 (MAP番号⑫)  
■時間 10:00～11:00 ■定員 各6名  
■服装 スポン着用 ■講師 田中玉恵  
■受講料 500円 ■申込先 30-6429

### 34 癌について

by 漢方の薬薬品

**内容**  
「ガン」になりにくい予防法と、「ガン」を悪化させない方法と、「ガン」を治りやすくする方法のお話です。

■開催日 11/18(土)  
■場所 富士駅南まちづくりセンター (MAP番号③)  
■時間 14:00～16:00  
■定員 10名 ■講師 青木勝也 ■持ち物 筆記用具  
■受講料 無料 ■申込先 64-1825

## 素敵なセカンドライフを見つける日

### 富士の麓 de おとなまつり vol.8

by 富士の麓deおとなまつり実行委員会

- セカンドライフ応援ブース&ゼミナール  
セカンドライフのヒントとなるブースの数々や「おとなゼミナール」など、お役立ち情報満載です。
- シニアパフォーマンス&歌声広場  
シニアの皆さんのとっておきパフォーマンスに乞うご期待!「歌声広場」では、みんなで楽しく歌いましょう。
- 青空イベント  
「紙ヒコキ大会」や「チャレンジメッセージ大声大会」を開催、「ぐるめコーナー」にも乞うご期待!

■開催日 11/12(日)  
■場所 富士市交流プラザ 2F (MAP番号⑤)  
■時間 10:00～14:30  
■入場無料・申し込み不要  
■問合せ 一般社団法人 まちの遊民社 51-1112

「おとなゼミナール」歌って・動いて・楽しく脳トレ!  
by 富士の麓deおとなまつり実行委員会

**内容**  
音楽療法を活用してのレクリエーションで、脳を楽しく鍛えましょう!中高年を対象とした脳トレ講座です。

■開催日 11/12(日)  
■場所 富士市交流プラザ 第1会議室 (MAP番号⑤)  
■時間 13:00～14:00 ■定員 50名  
■講師 後藤由香里 ■受講料 無料 ※申し込み不要

実行委員長 松本哲司