



# 料理

## 1 季節を感じる和菓子

秋を感じられる和菓子と一緒に作ってみませんか?作る楽しさと食べる楽しさをぜひ体験してください。

①9/26日、10/3日、24日※親子対象  
②10/11日、12日、19日  
13:30~15:00

[会場] 菓子処 たかぎ [定員] 各2名  
[受講料] 600円 [講師] 高木 智弘  
[持ち物] エプロン、三角巾  
※駐車場はありませんので、周辺の有料駐車場をご利用ください。



菓子処 たかぎ

中央町1-2-12ドムス富士101 ☑定休日/水曜日

申込先 75-1125

受付時間/9:00~18:00

## 2 楽しい日本茶のおもてなし

淹れ方次第で変わる上級煎茶の引き出し方をはじめ、ユニークで楽しい日本茶のおもてなしを体験できます。

9/25日、  
10/2日、11日、16日、23日  
14:00~15:00

[会場] 山大園 本店  
[定員] 各6名  
[受講料] 500円  
[講師] 渡辺 栄一



山大園 本店

中央町2-5-18 ☑定休日/第2日曜日

申込先 52-2540

受付時間/9:00~18:00

## 3 お家で簡単!手作りポン酢を楽しもう

ポン酢は買う物!と思っていませんか?実は身近にある食材を使って簡単に作ることができます。一緒に我が家のポン酢作りませんか?

9/25日、26日  
10/8日、16日、18日  
13:30~15:00

[会場] 吉原小宿 [定員] 各3名  
[受講料] 800円 [講師] 水谷 利江子  
※当日検温させていただきます。



吉原小宿(タウンマネージメント吉原)

富士市吉原2-1-13 ☑定休日/火・水・木曜日

申込先 53-1585

受付時間/11:00~16:00

## 4 家庭ですぐ使える基本のイタリア料理

イタリア料理の基本となるトマトソースやパスタのゆで方、塩、オリーブオイルの使い方のポイントを見て食べて体験していただきます。

10/5日、12日、19日  
10:00~12:00

[会場] タヴェルナ・イル・ボルゴ  
[定員] 各5名(同グループ6名)  
[受講料] 1,000円 [講師] 後藤 孝治  
※最少催行人数4名、同グループ6名様まで  
予約は前週土曜日まで



タヴェルナ・イル・ボルゴ

富士町14-7渡辺ビル1F ☑定休日/日曜日

申込先 65-7075

受付時間/14:00~22:00

## 5 色々な器具での 珈琲の淹れ方と試飲会

一般的によく使われている珈琲抽出器具や少し変わった器具、エスプレッソマシン等を使用した珈琲の淹れ方の実演と試飲会です。

9/25日~10/23日※日曜日除く  
19:00~20:00

[会場] 勝浦珈琲  
[定員] 各2名  
[受講料] 1,000円  
[講師] 三澤 美志



勝浦珈琲

広見本町5-10 ☑定休日/日曜日

申込先 070-5330-8409

受付時間/9:00~19:00

## 6 手作りイタリアンを楽しもう!

生パスタやイタリア料理の作り方を学び、手作り料理を楽しみましょう。食べて体験していただきます。

10/3日、14日  
11:00~13:00

[会場] トラットリア さんりんしゃ  
[定員] 各5名 [受講料] 1,000円  
[講師] 三輪 正弘  
[持ち物] 筆記用具、エプロン、三角巾  
※駐車場はありませんので、周辺の有料駐車場をご利用ください。



トラットリア さんりんしゃ

富士町19-5 ☑定休日/月曜日

申込先 50-9066

受付時間/13:00~21:00

## 7 「とびっきり!な 味噌」を作ろう!

TV番組「ぶらチャリ」で、伊藤ちゃんもやっていたお味噌を作りませんか? どなたでも簡単に楽しく「MYみそ」ができますよ!

①9/25日、10/9日  
②9/27日、10/10日、18日、24日  
①13:00~15:30 ②10:00~11:30

[会場] 神戸醤油店 [定員] 各6名  
[受講料] 2,400円 [講師] 神戸 邦明  
[持ち物] エプロン、三角巾、手拭きタオル、マイバック  
※最少催行人数3名



神戸醤油店

北松野371 ☑定休日/第1・3・5日曜日

申込先 85-2428

受付時間/12:00~18:00

## 8 朝食のお供にジャムはいかが？

季節のフルーツを使ってジャムを作りましょう。誰にでも作れるジャムですが、ちょっとしたコツでさらにおいしく仕上がりますよ。

9/25<sup>土</sup>、10/2<sup>土</sup>、13<sup>水</sup>、16<sup>土</sup>

10:00～11:30

【会場】 ジャム工房Woody

【定員】 各4名

【受講料】 500円 【講師】 木本 恵子

【持ち物】 エプロン、ふきん2枚

※ジャム瓶2本お持ち帰りください。



**ジャム工房Woody**

浅間上町21-9 ■定休日／不定休

申込先 **53-9557**

受付時間／9:00～18:00

## 9 クボタの知ってるお茶の世界

毎日、同じお茶を飲んでいませんか？複数の日本茶の飲み比べ。お茶の淹れ方、急須の種類も説明。知って楽しいお茶の世界。

9/28<sup>水</sup>～10/22<sup>金</sup>の期間のうち

火～金曜日

14:00～15:00

【会場】 富士銘茶 くぼた園 【定員】 各4名

【受講料】 500円 【講師】 窪田 寛之

※前日までに要予約

お客様用のトイレのご用意はございません。ご了承ください。



**富士銘茶 くぼた園**

吉原2-9-1 ■定休日／日曜日

申込先 **52-0224**

受付時間／9:00～17:00

## 10 居酒屋店主による日本酒の利き酒会

酒米の種類による味の違いなど、利き酒をしながら楽しく日本酒の知識を学びましょう。

9/18<sup>水</sup>、10/12<sup>水</sup>

18:00より1時間程度

【会場】 肉屋一輪 【定員】 各5名

【受講料】 1,500円 【講師】 小嶋 健

※お酒の提供を伴いますので、お車の運転はお控えください。最少催行人数3名



**肉屋一輪**

吉原3-3-18田中ビル1F ■定休日／火曜日

申込先 **51-8738**

受付時間／13:00～17:00

## 11 人生を変えるオーダースーツ講座

オーダースーツは敷居が高いと思いませんか？既製品と同じ価格で周りに差をつけることも可能です。スーツの秘密教えます。

9/27<sup>月</sup>、30<sup>木</sup>

10/5<sup>水</sup>、8<sup>金</sup>、11<sup>月</sup>、19<sup>水</sup>

11:30～12:30

【会場】 アイテラー

【定員】 各5名

【受講料】 無料

【講師】 井手口 俊二



**アイテラー**

柚木207-3 ■定休日／水曜日

申込先 **090-4190-6599**

受付時間／11:00～19:00

## 12 誰でも簡単！ドローンを飛ばそう

ドローンを身近に知って頂き、色んな活用をしてもらえたらと思います。初心者歓迎。カメラ女子、農業女子、土木女子歓迎。

9/27<sup>月</sup>、10/4<sup>月</sup>、11<sup>月</sup>、18<sup>月</sup>

10:00～11:00 13:00～14:00 19:00～20:00

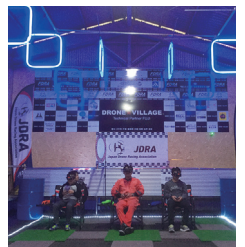
【会場】 ドローンビレッジ富士(DRONE★VILLAGE)

【定員】 各3名

【受講料】 無料 【講師】 望月 紀志

【持ち物】 スマホ

※大人限定



**ドローンビレッジ富士(DRONE★VILLAGE)**

中柏原新田106-3 ■定休日／無し

申込先 **31-2377**

受付時間／9:00～18:00

## 13 初めての加賀ゆびぬき教室

伝統工芸「加賀ゆびぬき」製作を体験しませんか？美しい絹糸で楽しい刺しゅうのやり方を手ほどきします。

9/25<sup>土</sup>、10/2<sup>土</sup>、16<sup>土</sup>、23<sup>土</sup>

10:00～12:00 13:00～15:00

【会場】 ウッドショップ セブン・セイル

【定員】 各4名

【受講料】 2,000円

【講師】 柏田 綾子

【持ち物】 必要な方は、メガネ等ご持参ください。



**ウッドショップ セブン・セイル**

広見西本町5-13 ■定休日／日・月曜日

申込先 **67-4646**

受付時間／10:00～17:00

## 14 自分と自分のまわりの人を 幸せにする書画教室

幸せな言葉と絵を描き、心に癒しを与えます。自宅でも楽しめますし、あなたの書画をプレゼントしても飾っても素敵ですよ。

①9/29<sup>水</sup>、10/6<sup>水</sup>、18<sup>月</sup>、20<sup>水</sup>

②10/2<sup>土</sup>、7<sup>水</sup>、8<sup>金</sup>、14<sup>木</sup>

①13:30～15:00 ②10:00～11:30

【会場】 心徳教室

【定員】 各3名

【受講料】 1,000円

【講師】 渡辺 妥枝



**心徳教室**

富士市三新田7-1 ■定休日／無し

申込先 **090-8551-1242**

受付時間／8:00～20:00

## 15 何でもリユース・リフォーム相談

捨てる前に再利用を皆さんで考えましょう。思い出の着物、服、布、アクセサリ、念珠等。簡単に形をかえて悩み解決。エコロジー。

9/25

9:30~11:30

【会場】 香り処 ギャラリー池田  
【定員】 6名 【受講料】 500円  
【講師】 池田 雅子  
【持ち物】 リフォームしたい物  
※おみやげ付、店内バリアフリー対応



香り処 ギャラリー池田

本町15-38 ☑定休日/木曜日

申込先 63-8027

受付時間/10:00~18:00

## 16 親子でのれるバイク体験教室

電動バイクを使って、安全に親子でバイク体験!!  
夢の親子ツーリングをして思い出作りをしましょう!!

9/26、10/10、24

12:45~13:45

【会場】 株式会社キャリアドライブ  
静岡県富士自動車学校

【定員】 親子2組

【受講料】 500円 【講師】 白井 隆介

※けが防止のため、長袖、長ズボンをお願いします。



株式会社キャリアドライブ 静岡県富士自動車学校 申込先 61-6161

柚木207-1 ☑定休日/月曜日

受付時間/9:00 ~19:30

## 17 体験型終活! ～豊かな人生を送るために～

我々エンディングプランナーと参加者・ご遺族・故人それぞれの立場を体験しながら、自分にあった終活を踏み出しましょう!

9/25、10/11、17

10:00~12:00

【会場】 かぐやの里メモリーホール富士  
【定員】 各7名  
【受講料】 無料  
【講師】 小林 智香・野田 棕雅  
※喪服でなくても参加いただけます。



かぐやの里メモリーホール富士

日乃出町161-6 ☑定休日/なし

申込先 52-7600

受付時間/10:00~17:00

## 18 はじめてのスマホ教室

電話のかけ方から、文字の入力方法、写真の撮り方などスタッフがやさしく丁寧にお教えます。

9/25、10/4、17、22

10:30~12:00

【会場】 静岡ガスエネリアショールーム富士

【定員】 5名

【受講料】 無料

【講師】 ショールームアドバイザー

※先着順。こちらで用意したスマホとテキストで実施します。



静岡ガスエネリアショールーム富士

津田260-12 ☑定休日/水曜日(夏季休暇8/13~18) 受付時間/9:30~17:00

申込先 57-7500

## 19 日本の文化、着物を楽しく着こなそう!

意外に簡単だけれど奥深い着付け。基本を学べば楽しみ方がたくさんあるのも魅力的。今どきの着物の着方も一緒に楽しみましょう!

開催期間中 火・水・木・金・土

10:00~11:30 13:00~14:30

【会場】 (株)まるやま富士店  
【定員】 各3名  
【受講料】 1回500円  
【講師】 7名で対応  
【持ち物】 着物一式



(株)まるやま富士店

平塚109-5アロマガーデン1F ☑定休日/日・祝日

申込先 66-3840

受付時間/9:30~17:00

## 20 親子で楽しむ英語リトミック(未就学児)

音楽やリズムにのって、親子で英語を楽しみましょう!!  
おうちでできる英語遊びも紹介します!

10/2、9

11:00~12:00

【会場】 Easter Bunny English School

【定員】 親子5組

【受講料】 無料

【講師】 飯島 充子

【持ち物】 飲み物 ※未就学児対象



Easter Bunny English School

吉原2-13-6 ☑定休日/土・日・祝日

申込先 51-1516

受付時間/14:00~22:00

## 21 マザーズコーチング オリエンテーション

お子さんのコミュニケーション能力を育てるための・お母さんのための・お子さんとの効果的な関わり方の講座です。

①9/28 ②10/30~12:00

②10/9 ③15:00~16:30

【会場】 Easter Bunny English School  
【定員】 10名  
【受講料】 500円  
【講師】 飯島 充子  
【持ち物】 筆記用具



Easter Bunny English School

吉原2-13-6 ☑定休日/土・日・祝日

申込先 51-1516

受付時間/14:00~22:00

## Hello Newday. NEXT FUJI

「Magic Hour 〜マジックアワー〜」

富士市は広大な富士山、駿河湾など美しい景観やスポットがたくさんある。NEXT FUJIでは、Magic Hour(マジックアワー)と題して、朝焼けや夕景など、その瞬間その時々で見ることのできない幻想的な映像をまとめて一つのストーリーを作りました。



NEXT FUJIポータルサイト上にアップし、これまでの観光スポット動画と合わせてご覧ください。

こちらから→  
ご覧になります!



## 22 パズルで脳を動かそう! (小学生)

パズルや立体五目並べ、迷路図などを使って、自分で考えて解いていく楽しみを体験しよう!

10/25、9+

13:00~14:00

【会場】Easter Bunny English School

【定員】10名

【受講料】無料

【講師】飯島 充子

【持ち物】飲み物



Easter Bunny English School

吉原2-13-6 定休日/土・日・祝日

申込先 51-1516

受付時間/14:00~22:00

## 23 英語の保育園で過ごしてみよう!

「Play-based Learning」「イメージ教育」を体験しよう!

1歳の未就学児から参加できるよ!

9/25、10/25、9、16、23

9:00~10:30

【会場】Good Shepherd International School of Fuji

【定員】10組 【受講料】500円

【講師】GSIS TEAM

【持ち物】動きやすい服装。上履き・スリッパ、水筒



グッドシェパードサービス(株)

御幸町11-29シンセアタウン御幸町C号 定休日/日・祝日

申込先 32-6672

受付時間/9:00~16:00

## 24 英語づけの環境で子供たちと多様なアーツを楽しもう!

プレイベースを基本とした多様なアーツアクティビティ。  
1歳の未就学児から小学生のお子様まで楽しく英語で遊びましょう。

9/25、10/25、9、16、23

11:00~12:30



【会場】Good Shepherd International School of Fuji

【定員】10組

【受講料】500円 【講師】GSS TEAM

【持ち物】動きやすい服装。上履き・スリッパ、水筒

GSS LANGUAGE & ARTS SCHOOL  
- 親子で、英語の環境で! Bring Out The Best! -

グッドシェパードサービス(株)

御幸町11-29シンセアタウン御幸町C号 定休日/日・祝日 受付時間/9:00~16:00

申込先 32-6672

## 25 生花で作るハロウィンアレンジメント講座

手軽に気楽に生花のアレンジメントを作る講座です。  
今回はハロウィン風アレンジを作ります。初心者の方大歓迎。

10/12、13

11:00~12:00 15:00~16:00

【会場】花のおおき

【定員】各4名

【受講料】1,000円

【講師】大木 喜代恵

【持ち物】持ち帰り袋



花のおおき

富士町17-7 定休日/不定休

申込先 61-0714

受付時間/10:00~18:00

## 26 紙バンドで作ろう「紙バンドール」

すべて紙でできたお人形「紙バンドール」を作ってみませんか。  
紙バンドを編んだり、割いたり、貼ったり、初めての方でも作れます。

9/25、27、  
10/7、15、19

9:00~12:00 13:00~16:00

【会場】Kamileon Cafe58

【定員】各3名 【受講料】2,800円

【講師】花田 ミナ

※大人限定、最少催行人数2名



Kamileon Cafe58

吉原4-2-2 定休日/水曜日

申込先 55-5811

受付時間/9:00~18:00

## 27 苦手を克服!のし書きレッスン

日頃書かなければならない社名、名字、宛名書き。くせ字を正し、美文字のコツを伝授します。60分お稽古、筆ペンプレゼント付き。

9/25~10/24 ※予約制

13:00~14:00 15:00~16:00

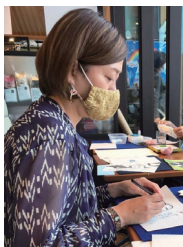
【会場】書道café Omoi

【定員】各4名

【受講料】1,000円

【講師】赤澤 佳心(けいしん)

※手ぶらでOK ※お稽古前にランチ可能です。



書道café Omoi

大淵6 定休日/不定休

申込先 090-9029-4335

受付時間/10:00~17:00

# BUYふじアクションとは?

## 富士市商業振興協議会事業

富士市を元気なまちにするためには、富士市のお店で買い物や食事、富士市で作られたものを活用することが大切という思いから「地元で買い物・地元で飲食・地元産品の愛用」を合言葉に活動しています。

この運動に協賛いただいているのは...

- 富士商工会議所
- 富士茶農業協同組合
- 吉原商店街振興組合
- (株) 田子の月
- 富士本町商店街振興組合
- イオンタウン富士南
- 富士市農業協同組合

※協賛は随時受け付けています。

一緒に富士市のまちをもっと元気にしませんか



## 28 料理の腕前アップ!? フライパンの選び方と長持ちの秘訣

料理を美味しく作るためのフライパンの選び方をお話します。  
フライパンを長持ちする方法も伝授!!

①9/25<sup>+</sup>、26<sup>+</sup>、10/11<sup>+</sup>、24<sup>+</sup>

11:00~12:00、14:00~15:00

②10/6<sup>+</sup>、13<sup>+</sup>、20<sup>+</sup>

11:00~12:00

【会場】内藤金物店 【定員】各3名

【受講料】無料 【持ち物】使用中のフライパンをお持ちいただくと、使い

【講師】内藤 佑樹 方について具体的なアドバイスができます。

※申込特典:フライパン下取り券※申込時、ご自宅のコンロがガスorIHかをお伝えください。



内藤金物店

吉原2-4-6 ☑定休日/第2・3日曜日 お盆休み8/15・16

申込先 52-2533

受付時間/9:30~19:00  
(日・祝)10:00~18:30

## 29 アロマでマスク生活を快適に!

アロマ初心者さんでも大丈夫!簡単なアロマ活用術やちょっとした  
コツをお伝えします。快適アロママスクスプレーを作しましょう!

9/26<sup>+</sup>、10/1<sup>+</sup>、17<sup>+</sup>

10:00~11:00 13:30~14:30

【会場】Aroma Natural(アロマナチュラル)

【定員】各3名

【受講料】600円

【講師】大吉 章子

※マスクスプレー(レシピ付)お持ち帰り。ハーブティー・小菓子付。



Aroma Natural(アロマナチュラル)

松岡91-19 ☑定休日/不定休

申込先 090-5605-3527

受付時間/9:00~17:00

## 30 はじめての方の万年筆&ガラスペン

万年筆とガラスペンを体験してみませんか?  
手入れ方法やペン選び、インク選びなどを学びます。

9/26<sup>+</sup>~10/24<sup>+</sup>の期間

毎週日曜日

10:00~17:00

【会場】ペンネ19(株式会社マルウチ)

【定員】4名

【受講料】無料

【講師】内海 京一郎



ペンネ19(株式会社マルウチ)

吉原3-4-5 ☑定休日/火曜日

申込先 52-4008

受付時間/9:00~18:00

## 31 自動車を下からのぞいてみよう!! (親子対象)

乗ってきた車を自動車整備士と一緒にリフトで持ち上げて、下から  
車をのぞいて、点検したり、車のつくりを解説します。

9/25<sup>+</sup>、10/2<sup>+</sup>、9<sup>+</sup>、16<sup>+</sup>、23<sup>+</sup>

10:00~15:00 1組15分程度

【会場】井出信石油(株)

【定員】10組

【受講料】無料 【講師】自動車整備士

【持ち物】帽子・タオル等

※保護者の方と一緒に参加をお願いします。



井出信石油(株)

中島416 ☑定休日/日曜日

申込先 61-1994

受付時間/10:00~15:00

## 32 自宅でできるネイルケア

お家で簡単にできるネイルケアの講習です。  
ファイルセットのプレゼントもあります。

9/28<sup>+</sup>、10/12<sup>+</sup>

10:00~12:00

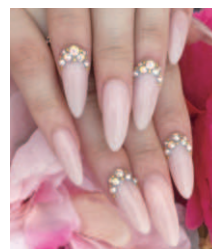
【会場】ネイルサロンフェアリー

【定員】4名

【受講料】500円

【講師】堰沢

※自分の爪には、何もつけずにお越しください。



ネイルサロンフェアリー

富士町5-1佐野ビル1F ☑定休日/火曜日

申込先 32-7787

受付時間/10:00~20:00

## 33 自己流のスキンケアに なっていませんか?

肌を50倍に拡大&水分油分量測定で肌状態をチェック!  
自分にあったスキンケアで美肌づくりをしてみませんか?

9/25<sup>+</sup>、10/17<sup>+</sup>

10:00~11:30

【会場】サロンド フルベール富士青葉

【定員】各2名

【受講料】300円(プレゼント付き)

【講師】飯塚 真弓

【持ち物】タオル、ターバン



サロンド フルベール富士青葉

青葉町542 101号 ☑定休日/第3日曜日

申込先 60-0181

受付時間/10:00~18:00

## 34 ドライヤーのあて方でボリュームUP!

適当に乾かしてブローを一生懸命行ったり、「まあいいかー」で乾いた後、  
見て見ぬ振りをされている方、ドライヤーの当て方で変わります。

10/16<sup>+</sup>、18<sup>+</sup>、19<sup>+</sup>

13:00~14:00

【会場】美容室 美来

【定員】各3名

【受講料】無料

【講師】山口 由美

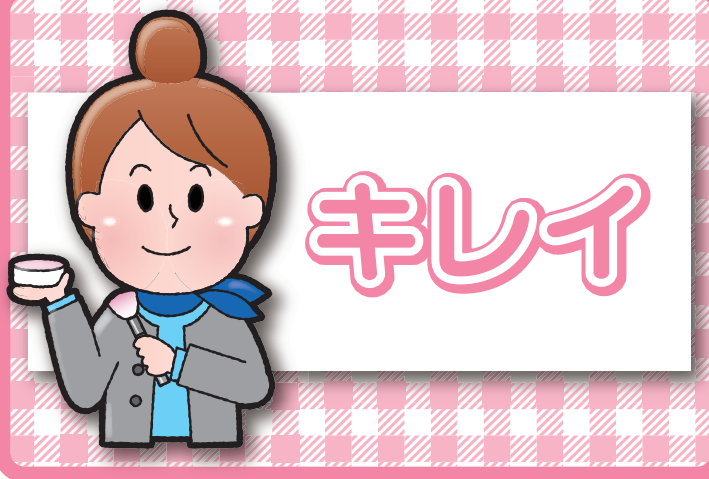


美容室 美来

広見本町5-18 ☑定休日/日曜日・祝日

申込先 22-4477

受付時間/9:00~15:00



### 35 「眉ひとつでこんなに変わる」 マスクVer

コロナ禍で口元が見えない今、目と眉のメイクがカギ!ボヤケナイ・コワクナラナイの絶妙なバランスのアイメイクを教えます。

10/2㊥、6㊥、9㊥、13㊥

10:00～ 15:00～

【会場】コスメティックスおおしば

【定員】各2名

【受講料】無料

【講師】大芝 哲也

【持ち物】ご自身のメイク道具



コスメティックスおおしば

水戸島元町12-6 ㊥定休日/日曜日・祝日

申込先 61-1448

受付時間/9:30～19:00



### 36 歪みを正して元気な毎日を送ろう!

体の歪みが原因でおこる様々な不調のなしかたを説明・体験していただくことで、元気な生活を送りましょう!

10/10㊥

9:00～15:00 1人約15分の体験

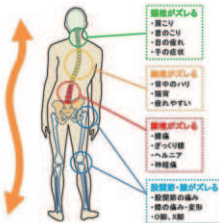
【会場】ヒロスポーツ鍼灸院

【定員】20名

【受講料】500円 【講師】山口 智一

【持ち物】動きやすい服装、フェイスタオル

※1名ずつの体験となります。



ヒロスポーツ鍼灸院

今泉3247-17 ㊥定休日/不定休

申込先 090-4444-6920

受付時間/9:00～19:00

### 37 初めての社交ダンス講座

これまで社交ダンスをやったことがない方のための講座です。現役プロダンサーが丁寧に教えます。

①9/28㊥ ②22:00～23:00

②9/29㊥ ③13:00～14:00

【会場】上田ダンススクール

【定員】10名

【受講料】無料 【講師】上田 信夫

【持ち物】室内用シューズ

※動きやすい服装でお越しください。



上田ダンススクール

中島385-14 千葉ビル2F ㊥定休日/土・日曜日

申込先 67-8335

受付時間/11:00～22:00

### 38 耳つぼジュエリー

耳つぼマッサージによって、血行が良くなる・ストレス解消・ホルモンバランスを整える。冷え・ダイエット・目の疲れ・小顔にお勧め。

9/25㊥～10/24㊥

9:30～17:00 随時受付・予約制

【会場】エステサロン桜

【定員】5名

【受講料】1,000円

【講師】飯坂 輝沢

※女性限定



エステサロン桜

松岡1479 ㊥定休日/日曜日

申込先 080-3143-5099

受付時間/9:30～17:00

### 39 テニスではじめよう! 健康貯金!

テニスをしている人と全くしていない人では、寿命が約10年も違うんだって!ひとりでも、初心者でも大丈夫!まずは体験してみない?

9/29㊥、30㊥

10/6㊥、7㊥、13㊥、14㊥

13:30～15:00

【会場】あおやま庭球塾 【定員】各8名

【受講料】無料 【講師】村松 亮

【持ち物】運動着、運動靴、水筒、着替え、タオル

※何回でもご受講可能ですが、定員オーバーの場合は、初めての方を優先させていただきます。



あおやま庭球塾

増川新町10 ㊥定休日/日・月曜日

申込先 69-1131

受付時間/10:30～21:00

### 40 伸ばせ、健康寿命!! <疲れについて>

痛み、かゆみと同じで、疲れは生体の危険信号!!その疲れの神経に迫る!!(休んでも、寝ても、栄養剤を飲んでも疲れる人)

10/3㊥

10:00～12:00

【会場】富士駅南まちづくりセンター

【定員】10名

【受講料】無料

【講師】青木 勝也

【持ち物】筆記用具



葵薬品

横割3-3-14 ㊥定休日/日曜日

申込先 64-1825

受付時間/9:00～18:00

### 41 電動自転車に乗ってみませんか?

電動三輪車やe-Bikeなど、多数の種類の電動アシスト自転車に乗れます。自転車の選び方や乗り方もレクチャーします。

10/14㊥～19㊥※雨天中止

①10:00～ ②13:00～ ③15:00～

【会場】(有)サイクルセブン

【定員】特になし

【受講料】無料

【講師】八幡 洋介

【持ち物】動きやすい服装で来てください。(ズボン・運動靴など)



(有)サイクルセブン

伝法2021-3 ㊥定休日/水曜日・第3火曜日

申込先 51-9722

受付時間/9:00～19:30

## 42 「楽でキレイな姿勢」を知ろう!

正しい姿勢を続けていられない!ねこ背を直したい!腰が痛くてゴロっとしたい!などという方、楽な姿勢維持のコツをお伝えします。

10/16<sup>+</sup>、20<sup>水</sup>

10:00～、11:30～、13:00～、14:30～

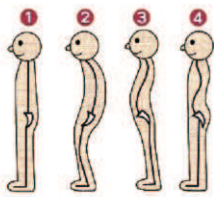
【会場】 KCSセンター富士～姿勢専科～

【定員】 1組

【受講料】 無料

【講師】 田中 玉恵

※1時間ほど



KCSセンター富士～姿勢専科～

水戸島元町14-22大善ビル103 定休日/日・水・祝日

申込先 30-6429

受付時間/10:00～18:00

## 43 とりあえず体験会!!

友達誘ってとりあえず体験。健康、姿勢は骨盤・背骨を整えることが第一です。あなたの感覚と意識が変わります。

9/25<sup>+</sup>～10/24<sup>日</sup>※完全予約制

9:00～21:00 所要時間1時間

【会場】 富士カイロプラクティックサービス

【定員】 各2名

【受講料】 500円 【講師】 川住 純

【持ち物】 フェイスタオル1枚

※動きやすい服装(スカート不可)



富士カイロプラクティックサービス

鈴川中町18-11 定休日/不定休

申込先 090-2264-2895

受付時間/9:00～21:00

## 44 がんばらないから続けられる健康太極拳

100歳まで自分の足で歩く為には運動必要だけど、一人じゃなかなか続かない。楽しく運動しましょう。

10/4<sup>日</sup>

9:30～11:00

【会場】 シニアの生涯青春応援団ニコラスクラブ

【定員】 15名

【受講料】 500円

【講師】 遠藤 陽子

【持ち物】 運動できる服装・水



シニアの生涯青春応援団ニコラスクラブ 申込先 080-4008-9478

中島530-20 定休日/日曜日

受付時間/9:00～18:00

## 45 骨盤底筋を働かせよう!(女性限定)

骨盤底筋の働きが弱くなると尿漏れや子宮脱などの症状が現れます。骨盤底筋をしっかりと働かせる方法をまなびましょう。

10/1<sup>金</sup>

11:00～12:00

【会場】 合同会社asterisk柚

【定員】 6名

【受講料】 無料

【講師】 堀田 久美

※QRコードよりお申し込みください。



合同会社asterisk柚

宮島1062-8(菜桜助産所内) 定休日/土・日曜

ネット申込のみ→

## 46 子供の歯型を記念に残そう(親子対象)

大人の歯に生え変わる前に、子供の歯型を残してみませんか?子供の歯を型取りしてプレゼントします。

10/24<sup>日</sup>

10:00～12:00

【会場】 (株)Brains

【定員】 親子6組(3歳以上) 【受講料】 無料

【講師】 歯科技工士 和田 幸之輔

【持ち物】 室内履き(親子分)

※汚れても良い服装でお願いします。保護者と一緒に参加をお願いします。



(株)Brains

大淵2861-20 2F 定休日/日・祝日

申込先 32-8272

受付時間/8:00～17:00

## 47 小・中学生野球ストレッチ体幹トレーニング

股関節、肩甲骨周りのストレッチ、腹筋周り強化の体幹トレーニング、肩のインナーマッスル強化方法など教えます。野球各種スポーツ選手に最適。

①9/25<sup>+</sup>、10/9<sup>+</sup>

②10/21<sup>木</sup>

①17:00～ ②19:00～

【会場】 鍼灸マッサージー休

【定員】 各6名

【受講料】 500円

【講師】 藤原 貴義



鍼灸マッサージー休

川成島102-2 定休日/日曜日

申込先 090-3565-0517

受付時間/9:00～20:00

お問合せ・お申込みは各店舗へ直接お電話を!!

「まち得ゼミの申し込みです」とお電話ください。

※受付時間は各店舗によって異なりますのでご注意ください。

- 会場が店舗と異なる場合があります。
- 受講対象者が限定されている講座もあります。ご了承ください。
- 各講座ともに、お申込みの際に受講時の持ち物を確認してください。
- お車で越しの方は、駐車場の確認をしてください。
- お申込み後のキャンセルは材料費を頂戴する場合がございます。



Q ふじのまち得ゼミナール

検索

← Web サイトはこちらからチェック!



新型コロナウイルス感染拡大の状況により、中止になる場合もあります。ご了承ください。

【事務局】富士商工会議所 商業観光課

電話 0545-52-0995

営業時間 8:30～17:15 (土・日曜、祝日を除く)