

後援：富士市・富士商工会議所

12 紙バンドで作るビーズの小物入

by amitie

内 容

富士市産の紙バンドで可愛いビーズの小物入を作りませんか?おやつを入れたり、お菓子を入れてプレゼントしても喜ばれます。



■ 開講日 ①6/7(木) ②6/13(水)

■ 場所 富士駅北まちづくりセンター (MAP番号②)

■ 時間 ①13:00~15:00 ②10:00~12:00

■ 定員 各8名 ■ 講師 渡邊友子 ■ 持ち物 ハサミ

■ 受講料 1,500円 ■ 申込先 080-3086-0492

13 タティングレース入門

by 香り処 ギャラリー池田

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。



■ 開講日 ①6/8(金) ②6/15(金)

■ 場所 宮下記念館 (MAP番号①)

■ 時間 ①18:30~20:30 ②14:00~16:00 ■ 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

14 桃の赤ちゃん

by 香り処 ギャラリー池田

内 容

ピンクの桃袋に赤ちゃんの顔。袋の中にお守りやお香等入れてもいいですね。材料と糸を用意していますので、すぐ作れます。



■ 開講日 6/9(土)

■ 場所 香り処 ギャラリー池田 (MAP番号⑦)

■ 時間 9:30~12:30 ■ 定員 8名 ■ 講師 池田雅子

■ 持ち物 裁縫道具 ■ 受講料 1,000円

■ 申込先 63-8027 ※お土産つき

24 クレープ焼体験

by オレンジボット

内 容

プロの指導で本格的なクレープを焼いてみませんか?クレープを2枚焼いて、トッピングします。



■ 開講日 6/16(土)

■ 場所 富士駅北まちづくりセンター (MAP番号②)

■ 時間 13:00~14:00、15:30~16:30

■ 定員 各10名 ■ 講師 鈴木康弘 ■ 受講料 800円

■ 申込先 32-7979 or 090-6092-2392

25 ニコニコ歌声茶会

by ニコラスクラブ

内 容

お茶を飲んでケーキを食べながら一緒に懐かしい歌を歌いましょう。ギター弾ける方は、持ってきて一緒に弾いてください。



■ 開講日 6/18(月)

■ 場所 ニコラスクラブ (MAP番号⑤)

■ 時間 10:00~11:30 ■ 定員 20名

■ 講師 遠藤陽子 ■ 受講料 500円

■ 申込先 080-4008-9478

26 元気になれるご飯&きれいになれるご飯

by 香り処 ギャラリー池田

内 容

玄米ご飯や雑穀ご飯を簡単に美味しく作ります。また季節のお野菜を使った野菜料理を紹介し



■ 開講日 6/21(木)

■ 場所 富士駅北まちづくりセンター (MAP番号②)

■ 時間 10:00~13:00 ■ 定員 12名 ■ 講師 野口ゆみ

■ 持ち物 エプロン、三角巾、タオル、フキン、タッパー等

■ 受講料 1,000円 ■ 申込先 63-8027

15 青汁工房

by 漢方の薬菜品

内 容

自分で野菜をすり鉢ですって、搾って体験しませんか?作り方で全く違った栄養のない青汁になってしまうこともあるんですよ。



■ 開講日 6/9(土)

■ 場所 富士駅南まちづくりセンター (MAP番号③)

■ 時間 14:00~15:30 ■ 定員 10名

■ 講師 日本薬品開発 松永 ■ 持ち物 作業しやすい服装

■ 受講料 無料 ■ 申込先 64-1825

16 ブローライフルで生き生き息ササイズ

by 静岡県ブローライフル協会

内 容

的あてゲームを楽しみながら、肺トレーニング。姿勢が良くなり、腹式呼吸で、健康UP!誰でもできるユニバーサルスポーツです。



■ 開講日 6/10(日)、14(木)、23(土)

■ 場所 富士駅北まちづくりセンター (MAP番号②)

■ 時間 10:00~11:30 ■ 定員 各10名

■ 講師 前澤康代 ■ 持ち物 飲み物 ■ 受講料 500円

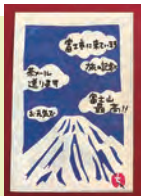
■ 申込先 090-9921-0544 ※子供身長120cm以上、子供のみ不可

17 オリジナル「茶め〜る」を作って、送ろう!

by 茶処 金子園

内 容

「茶め〜る」とはお茶が入ったプチ封筒。そこに絵や文字、スタンプを捺して絵封筒を作成。お茶と共に気持ちも伝え、送りましょう。



■ 開講日 6/11(月)、18(月)

■ 場所 茶処 金子園 (MAP番号⑧)

■ 時間 13:30~15:00 ■ 定員 各8名

■ 講師 手紙コンサルタント かねこえりか

■ 持ち物 使いたい筆記用具、送り先住所

■ 受講料 1,000円 ■ 申込先 090-9944-3473

学び!!



27 なんでもリフォーム (念珠・アクセサリー・着物等)

by 香り処 ギャラリー池田

内 容

簡単な糸通し、修理が出来、切れたり使わないアクセサリーが新しくなります。着物や着なくなった服の再利用も一緒に考えましょう。



■ 開講日 6/2(土)

■ 場所 香り処 ギャラリー池田 (MAP番号⑦)

■ 時間 9:30~12:00 ■ 定員 8名

■ 講師 池田雅子 ■ 持ち物 修理・リフォームする物

■ 受講料 500円 ■ 申込先 63-8027 ※お土産つき

28 得する人?損する人?〜相続編〜

by 司法書士事務所LINK

内 容

家族でもめない円満な解決策とは?相続税が発生しても困らない相続財産の上手な活用の仕方と納税対策を専門家が伝授します!



■ 開講日 6/2(土)、3(日)、4(月)

■ 場所 富士駅北まちづくりセンター (MAP番号②)

■ 時間 10:00~11:30、13:30~15:00 ■ 定員 各6名

■ 講師 山本真吾 ■ 持ち物 筆記用具 ■ 受講料 100円

■ 申込先 090-2182-2939 qysbt414@gmail.com

※完全予約制 (前日まで)

18 バラのフラワーアレンジ講座

by 花のおおき

内 容

6月の誕生花の1つであるバラの入った、アレンジメントを作ります。17日は父の日なので、プレゼントにしても良いですね。



■ 開講日 6/12(火)、13(水)、16(土)、17(日)

■ 場所 花のおおき (MAP番号⑨)

■ 時間 11:00~12:00、15:00~16:00

■ 定員 各4名 ■ 講師 大木喜代恵 ■ 持ち物 持ち帰り袋

■ 受講料 1,000円 ■ 申込先 61-0714

19 フェイスストレッチとボイストレーニング

by ミュージックギャラリー 月夜の仔猫

内 容

フェイスストレッチで誤嚥を防ぎ、腹式呼吸や正しい立ち方等のボイストレーニングでより健康になりますよ。



■ 開講日 6/13(水)

■ 場所 富士駅北まちづくりセンター (MAP番号②)

■ 時間 12:30~13:45 ■ 定員 20名

■ 講師 高木満寿美 ■ 持ち物 筆記用具、手鏡、録音機(お持ちの方)

■ 受講料 200円 ■ 申込先 52-7114

20 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?



■ 開講日 ①6/13(水)、24(日) ②6/13(水)

■ 場所 KCSセンター富士 (MAP番号⑫)

■ 時間 ①10:30~11:30 ②13:30~14:30

■ 定員 各3名 ■ 服装 スズボン着用 ■ 講師 田中玉恵

■ 受講料 500円 ■ 申込先 30-6429

29 目からウロコの靴と足の話

by シューズセンター いづみ

内 容

足トラブルの最大要因は靴とその履き方にあります。良い靴の選び方・履き方の講座です。



■ 開講日 6/2(土)、6(水)、9(土)

■ 場所 シューズセンター いづみ (MAP番号⑥)

■ 時間 14:00~16:00 ■ 定員 各4名 ■ 講師 泉 智之

■ 受講料 無料 (テーピング希望の方は別途450円)

■ 申込先 61-1486 t-izumi@thn.ne.jp

※できるだけメールにてお申し込みください。件名「受講申込」

30 子供の足の健康な成長を助ける靴の選び方講座

by シューズセンター いづみ

内 容

良質な靴を正しく履くことで子どもは歩き方、姿勢、運動能力まで劇的に向上します。



■ 開講日 6/3(日)、7(木)、17(日)、20(水)

■ 場所 シューズセンター いづみ (MAP番号⑥)

■ 時間 14:00~16:00 ■ 定員 各4名 ■ 講師 泉 智之

■ 受講料 無料 (テーピング希望の方は別途450円)

■ 申込先 61-1486 t-izumi@thn.ne.jp

※できるだけメールにてお申し込みください。件名「受講申込」

31 ニコニコスマホ講座

by ニコラスクラブ

内 容

初心者のためのスマホ講座(アイコン・アンドロイド)。地図と乗換案内アプリ紹介。



■ 開講日 6/4(月)、11(月)

■ 場所 ニコラスクラブ (MAP番号⑤)

■ 時間 10:00~11:30 ■ 定員 各2名

■ 講師 遠藤陽子 ■ 受講料 500円

■ 申込先 080-4008-9478

21 ニコニコ健康太極拳

by ニコラスクラブ

内 容

生涯を通じて健康で楽しく過ごすために運動はかせません。筋トレと、ストレッチ、そして太極拳で体を動かしましょう。



■ 開講日 6/14(木)

■ 場所 ニコラスクラブ (MAP番号⑤)

■ 時間 9:30~11:00 ■ 定員 5名

■ 講師 遠藤陽子 ■ 受講料 500円

■ 申込先 080-4008-9478

22 正しいパワーリハビリの進め方

by 機能訓練プラザ

内 容

当施設のマシンを利用して、皆さんで楽しくパワーリハビリを実践してみましょう。



■ 開講日 6/15(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

23 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、どんなでもお気軽にご参加ください。



■ 開講日 6/16(土)

■ 場所 富士駅南まちづくりセンター (MAP番号③)

■ 時間 10:00~11:00 ■ 定員 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 090-9947-5334

32 がん講座

by 漢方の薬菜品

内 容

「転移を制するもの痛を制す」癌患者が死亡するのは、癌が転移を起こすから。私は癌転移について日々研究しています。



■ 開講日 6/9(土)

■ 場所 富士駅南まちづくりセンター (MAP番号③)

■ 時間 15:30~17:00

■ 定員 10名 ■ 講師 青木勝也

■ 受講料 無料 ■ 申込先 64-1825

33 人生100年あなたはどう生きますか?

by ニコラスクラブ

内 容

銀行・外資系金融機関での長年の経験豊富な知識を持つFP杉山と一緒にライフプランをもう一度考えてみませんか。



■ 開講日 6/9(土)

■ 場所 ニコラスクラブ (MAP番号⑤)

■ 時間 10:00~11:30 ■ 定員 10名

■ 講師 杉山英文 (FP) ■ 受講料 500円

■ 申込先 080-4008-9478

34 幸せなセカンドライフを迎えるために今からする事

by メットライフ生命保険㈱

内 容

50~60代の方を対象に、豊かなセカンドライフを迎えるための上手なお金の働かせ方をFPの立場から解説致します。



■ 開講日 6/9(土)、10(日)、11(月)

■ 場所 富士駅北まちづくりセンター (MAP番号②)

■ 時間 10:00~11:30、13:30~15:00 ■ 定員 各6名

■ 講師 山本力道 ■ 持ち物 筆記用具 ■ 受講料 無料

■ 申込先 090-2182-2939 qysbt414@gmail.com

※完全予約制 (前日まで)

6月 June						
開 講 日 カ レ ン ダ ー						
日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2 1 2 3 27 28 29
3 3 4 5 6 28 30	4 7 28 31	5 8 9 10	6 1 8 29	7 11 12 30	8 7 13	9 3 5 6 8 11 14 15 29 32 33 34
10 8 16 34 35	11 7 11 17 31 34	12 9 10 18	13 1 12 18 19 20 35 36	14 16 21	15 13 22	16 1 18 23 24 36
17 18 30	18 17 25	19	20 8 30	21 11 26 35	22 37	23 2 3 8 16 35
24 11 20 37 38 39 40	25	26	27	28	29	30

35 ウォーキング・登山で失敗しない靴の選び方

by シューズセンター いづみ

内 容

快適なウォーキングや登山には靴選びが最も重要。正しい靴選び、履き方の講座です。



■ 開講日 6/10(日)、13(水)、21(木)、23(土)

■ 場所 シューズセンター いづみ (MAP番号⑥)

■ 時間 14:00~16:00 ■ 定員 各4名 ■ 講師 泉 智之

■ 受講料 無料 (テーピング希望の方は別途450円)

■ 申込先 61-1486 t-izumi@thn.ne.jp

※できるだけメールにてお申し込みください。件名「受講申込」

38 寺子屋・こども(親子) 論語塾

by 株式会社わコーポレーション

内 容

時代が変わっても変わらない、人生をより良く生きるための論語章句を、声に出して読み書き・そろばんの寺子屋方式で学びます!



■ 開講日 6/24(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 10組

■ 講師 尾崎一裕 ■ 持ち物 筆記用具

■ 受講料 1組500円 ■ 申込先 81-0012

36 筆ペンを使って美文字を書くレッスン!!

by 竹の子書道会

内 容

筆ペンを使って、自分の氏名を楷書体と行書体で調和よく書こう。(住所の練習も...)



■ 開講日 6/13(水)、16(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、鉛筆、定規、練習用紙

■ 受講料 300円 ■ 申込先 62-0698

39 低成長時代を賢く生きる、お金の知恵

by 株式会社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。



■ 開講日 6/24(日)

■ 場所 富士駅北まちづくりセンター (MAP番号②)

■ 時間 13:00~14:30 ■ 定員 10組

■ 講師 尾崎一裕 (FP) ■ 持ち物 筆記用具

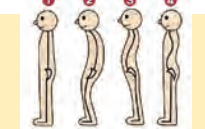
■ 受講料 1組500円 ■ 申込先 81-0012

37 知って得する姿勢の話

by KCSセンター富士~姿勢専科~

内 容

ねこ背、そり背、側弯、自分の姿勢はわかるけど、どうしたら良くなるの?と思った方は是非。



■ 開講日 ①26/22(金) ③6/24(日)

■ 場所 KCSセンター富士 (MAP番号⑫)

■ 時間 ①10:30~11:30 ②18:30~19:30 ③13:30~14:30

■ 定員 各3名 ■ 講師 田中玉恵

■ 受講料 500円 ■ 申込先 30-6429

40 相続・不動産知っ得講座

by 株式会社わコーポレーション

内 容

「相続?財産ないし争族関係ない」と思っていないですか?財産の少ない方はど、もめています。生前からのできる対策、伝えます。



■ 開講日 6/24(日)

■ 場所 富士駅北まちづくりセンター (MAP番号②)

■ 時間 15:30~17:00 ■ 定員 10組

■ 講師 尾崎一裕 (相続アドバイザー) ■ 持ち物 筆記用具

■ 受講料 1組500円 ■ 申込先 81-0012