

- 開講日 11/8(木)、17(土)
- 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 各10名
- 講師 野口ゆみ ■ 持ち物 エプロン、三角巾、タッパ等
- 受講料 1,000円 ■ 申込先 63-8027

後援：富士市・富士商工会議所



**12 好評につきなんでもリフォーム第3回**  
by 香り処 ギャラリー池田

**内 容**  
糸が切れたアクセサリーや念珠。簡単な糸通して修理やリフォーム。タンスの着物も生かして使いましょう。小学3年生以上ならご一緒に。

■開講日 11/10(土) ※お土産つき  
■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 リフォームしたい物  
■受講料 500円 ■申込先 63-8027

**15 肩こり腰痛あきらめないで!**  
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? 目からうろこの話を聞いて、痛みの無い体で生活しましょう。

■開講日 ①②11/10(土) ①11/22(金)  
■場所 KCSセンター富士 (MAP番号⑩)  
■時間 ①10:00~11:00 ②13:00~14:00  
■定員 各3名 ■講師 田中玉恵  
■受講料 500円 ■申込先 30-6429

**18 多目的に使える赤ちゃん型ピンチ**  
by 香り処 ギャラリー池田

**内 容**  
洗濯バサミでハイハイ赤ちゃん。ブローチやバッグのチャームに。書類、カーテン、靴に使って目印や忘れ防止に色々使えます。

■開講日 11/17(土) ※お土産つき  
■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 裁縫道具  
■受講料 1,000円 ■申込先 63-8027

**21 健康寿命100歳目指して!ニコニコ太極拳**  
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 11/20(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名  
■講師 遠藤陽子 ■受講料 500円  
■申込先 080-4008-9478

**13 姿勢改善講座**  
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・猫背を治しましょう。

■開講日 ①11/10(土) ②11/17(土)  
■場所 富士駅北まちづくりセンター (MAP番号②)  
■時間 ①11:30~12:30 ②10:00~11:00  
■定員 各10名 ■講師 山口智一  
■持ち物 ヨガマット(お持ちの方)  
■受講料 500円 ■申込先 090-4444-6920

**14 ねこのおりがみ**  
by 香り処 ギャラリー池田

**内 容**  
てのひらに乗るかわいいねこを折りましょう。折ったあとはカードに仕上げます。親子参加大歓迎!

■開講日 11/10(土)、18(日)  
■場所 宮下記念館 (MAP番号①)  
■時間 10:00~11:30 ■定員 各8名  
■講師 寺尾洋子 ■持ち物 鉛筆  
■受講料 1,500円 ■申込先 63-8027

**23 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**  
20年以上続く低成長時代。使う・貯める・増やす。お金のつぎあい方を見直すことでハッピーな人生設計をしてみませんか?

■開講日 11/4(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

**24 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 11/4(日)、6(火)、8(木)  
■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」

**25 幸せなセカンドライフを迎えるために今からする事**  
by ファイナンシャル・プランナー 山本

**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 11/4(日)、7(水)  
■場所 富士駅北まちづくりセンター (MAP番号②)  
■時間 それぞれ10:00~11:30、13:30~15:00  
■定員 各4名 ■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)

**16 あなたの“キレイ”に必要なのは?スキンケアorサブリ?**  
by コスメティックスおおしば

**内 容**  
いつまでも若く美しくある為には?食生活?スキンケア?運動?それとも…。チャートに答えるだけでOK!2千円相当のお土産付き。

■開講日 11/12(月)、24(土)  
■場所 コスメティックスおおしば (MAP番号⑪)  
■時間 10:00~11:30、14:00~15:30  
■定員 各4名 ■講師 大芝哲也(健康リズムカウンセラー)  
■受講料 無料 ■申込先 61-1448

**17 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!!体にもリフレッシュ!!元気になる体操です!笑いたい方、どなたでもお気軽にご参加ください。

■開講日 11/17(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 35名  
■講師 日本笑いヨガリーダー 岩本美喜・清次  
■持ち物 動ける服装、飲み物、タオル  
■受講料 100円 ■申込先 090-9947-5334

**26 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?財産ないし争族関係ない!」と思っていませんか?財産の少ない方ほど、もめています。生前だからできる対策、伝えます。

■開講日 ①11/4(日) ②11/6(火)  
■場所 富士駅北まちづくりセンター (MAP番号②)  
■時間 ①15:30~17:00 ②19:00~20:30 ■定員 各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

**27 得する人?損する人?~相続編~**  
by 司法書士事務所LINK

**内 容**  
親族でもめない円満な解決策と相続財産の上手な活用の仕方を伝授します!リピーターの方には応用編をお伝えします!

■開講日 11/11(日)、12(月)  
■場所 富士駅北まちづくりセンター (MAP番号②)  
■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 090-2182-2939 qysbt414@gmail.com  
※完全予約制(前日まで)

**28 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 11/11(日)、13(火)、15(木)  
■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」

**19 体幹トレーニングダイエット**  
by ヒロ針灸治療院

**内 容**  
自宅でする体幹トレーニングを伝授します。これを機会に正しい体幹トレーニングを学びましょう!

■開講日 11/17(土)  
■場所 富士駅北まちづくりセンター (MAP番号②)  
■時間 11:30~12:30 ■定員 10名  
■講師 山口智一 ■持ち物 ヨガマット(お持ちの方)  
■受講料 500円 ■申込先 090-4444-6920

**20 生花でフラワーケーキ作り**  
by 花のおおき

**内 容**  
誕生日や記念日など、いろいろなシーンを彩るフラワーケーキ。生花で可愛いケーキを作ります。

■開講日 11/17(土)、18(日)、20(火)、21(水)、24(土)、25(日)  
■場所 花のおおき (MAP番号⑧)  
■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

**29 迷っているなら今、はじめよう!シニアの為のスマホ講座**  
by ニコラスクラブ

**内 容**  
これからの時代では当たり前!使わなきゃもったいない便利で楽しく、脳トレにも!今回はスマホの基本操作と利用方法です。

■開講日 11/12(月)  
■場所 宮下記念館 (MAP番号①)  
■時間 10:00~11:30 ■定員 5名  
■講師 遠藤陽子 ■受講料 500円  
■申込先 080-4008-9478

**30 筆ペン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ましょう。

■開講日 11/16(金)、17(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

**31 親子姿勢教室**  
by KCSセンター富士~姿勢専科~

**内 容**  
運動力UP 勉強力UP 集中力UP!お子様が自分で姿勢を良くしたくなる3つのポイント教えます。

■開講日 ①11/10(土) ②11/16(金)  
■場所 KCSセンター富士 (MAP番号⑩)  
■時間 ①13:00~14:00 ②18:30~19:30  
■定員 各3組(小学生以上) ■講師 田中玉恵  
■受講料 無料 ■申込先 30-6429

**22 寺子屋・こども(親子) 論語塾**  
by 株式会社か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 11/4(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

**32 がん講座**  
by 漢方の薬薬品

**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 11/17(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 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 11/20(火)、22(木)、25(日)  
■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」

**34 得する人?損する人?~住宅購入編~**  
by ファイナンシャル・プランナー 山本

**内 容**  
30~50代の住宅購入を検討されている方を対象に、住宅ローンの効率的な借り方と早期返済方法を伝授します!

■開講日 11/25(日)  
■場所 富士駅北まちづくりセンター (MAP番号②)  
■時間 10:00~11:30、13:30~15:00 ■定員 各6名  
■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)

| 11月 Nov                    |                  |                  |               |                 |                 |                                  |
|----------------------------|------------------|------------------|---------------|-----------------|-----------------|----------------------------------|
| 日                          | 月                | 火                | 水             | 木               | 金               | 土                                |
| 28                         | 29               | 30               | 31            | 1               | 2               | 3                                |
| 4<br>1 2 22 23<br>24 25 26 | 5<br>3           | 6<br>4 6 24 26   | 7<br>4 7 8 25 | 8<br>2 10 11 24 | 9<br>9          | 10<br>4 7 12 13<br>14 15 31      |
| 11<br>4 8 27 28            | 12<br>3 16 27 29 | 13<br>4 5 28     | 14<br>4 8     | 15<br>28        | 16<br>5 9 30 31 | 17<br>11 13 17 18<br>19 20 30 32 |
| 18<br>14 20                | 19<br>3 10       | 20<br>5 20 21 33 | 21<br>6 20    | 22<br>15 33     | 23              | 24<br>10 16 20                   |
| 25<br>7 20 33 34           | 26               | 27               | 28            | 29              | 30              | 12/1<br>35 36<br>富士の麓deおとなまつり    |

**富士ハロウィンフェスティバル**  
FUJII HALLOWEEN FESTIVAL 2018

ハロウィンメイク、茶畑るりさんのゾンビ似顔絵、ハンドメイドや世界のグルメも大集合!

■開催日 10/27(土) ※雨天決行(警報が出た時は中止)  
■場所 富士本町商店街三角屋周辺(交通規制有)  
■時間 【第1部】12:00~16:30、【第2部】17:00~20:00

WEBサイトはこちら→  
今年度は富士本町を一部歩行者天国にして開催!!

前売りチケット ¥500でこんなに遊べる!!  
☆謎解きお菓子ラリーでお菓子をGET(12:00~)  
☆富士本町をみんなで仮装パレード(15:30~)  
☆パレード参加者限定の抽選会(16:10~)

第2部は地元バーテンダーによるカクテルライブでスタート!  
賞金3万円!富士ハロ仮装甲子園もエントリー受付中!

※詳細はWEBサイトへ  
主催 富士ハロウィンフェスティバル実行委員会

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.9**  
by 富士の麓deおとなまつり実行委員会

■開催日 12/1(土)  
■場所 富士市交流プラザ 2F&広場 (MAP番号⑥) ■時間 10:00~15:00  
■内容 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。シニアの皆さんのとっておきパフォーマンスも予定しています。外遊びコーナー(紙ヒコキ・昔遊び等)やぐるめコーナー(うまいもの屋台)にもどうぞ期待!また、はずれくじなしの「お楽しみ抽選会」はご来場者全員が参加できます。

■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 88-9036

**35 まちなかせミ特別講座 健康ゼミナール 「背骨&骨盤 ゆがみを直せば返る」**  
■時間 11:00~12:00  
■講師 小山輝(総合ヘルスケアサポート)

**36 まちなかせミ特別講座 笑いヨガゼミナール 「笑って元気!笑って健康になろう!」**  
■時間 13:00~14:00  
■講師 牧野茂典(笑いヨガ倶楽部)