

まちなかゼミ
会場MAP
& 店舗情報



■ 会場 ① 宮下記念館 ② 富士駅北まちづくりセンター ③ 富士駅南まちづくりセンター ④ 富士市交流プラザ ⑤ シニアの青春応援団 ニコラスクラブ ⑥ ㈱まるやま富士店 ⑦ 香り処 ギャラリー池田 ⑧ 花のおおき ⑨ コットンショップ たなか ⑩ KCSセンター富士～姿勢専科～ ⑪ コスメティックスおおしば					
■ 店舗名 * 香り処 ギャラリー池田 * シニアの青春応援団 ニコラスクラブ * 花のおおき * コットンショップ たなか * KCSセンター富士～姿勢専科～ * コスメティックスおおしば * ㈱ふじかわコーポレーション * ヒロススポーツ鍼灸院 * エムネージュ * 司法書士事務所LINK	■ 営業時間 10:00～18:00 9:30～18:00 9:00～19:00 10:00～16:30 10:00～21:00 9:30～19:30 8:00～17:00 9:00～21:00 10:00～20:00 10:00～17:00	■ 定休日 木曜 日曜 なし 水・日曜、祝日 水・日曜 日曜、祝日 土・日曜、祝日 不定休 不定休 なし	■ 店舗名 * Takane yoga Ohana * れおん * 富士笑いヨガクラブたんぼぼ * ファイナンシャル・プランナー 山本 * ㈱まるやま富士店 * 静岡健康スポーツ推進協会 * あいしん堂 * 富士駅南商店会 * Flower Design Chocolat	■ 営業時間 10:00～18:00 8:00～17:00 9:00～12:00 10:00～17:00 9:30～17:00 8:00～19:00 9:00～21:00 9:00～19:00 9:30～16:00	■ 定休日 なし なし なし なし 日曜、祝日 日曜、祝日 日曜 土・日曜、祝日

■お申し込み方法

- パンフを開いて、番号の書かれた講座の内容と電話番号、MAP番号をチェック！
- MAPで場所を確認し、申込先の電話番号で直接お申し込みください！

■お願い

- 申込み多数の場合、抽選となる可能性があります。
- 各会場は駐車場に限りがあるため、公共交通機関等の利用にご協力をお願いします。

2019年春 「富士山一丁目」 まちなかゼミ

プロフェッショナル「お店の人」が教えてくれる！

開講日：2019年6月1日(土)～6月23日(日)23日間です！

1 元気*キレイ!!

by コスメティックスおおしば

内容
12年続いている人気講座。肩が決まると一日ハッピーですね。ひとりひとり個性やテクニックに応じてレッスンいたします。

■開講日 6/1(土)、3(月)、11(火)、22(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、15:00～16:30 ■定員 各4名
 ■講師 大芝哲也 ■持ち物 ご自身のメイク道具
 ■受講料 無料 ■申込先 61-1448

2 健康寿命を伸ばそう教室

by KCSセンター富士～姿勢専科～

内容
介護を受けたくない人必見！100才まで自分の足で歩き続けるための3つのポイント。

■開講日 ①6/1(土) ②6/12(水)、21(金)
 ■場所 KCSセンター富士(MAP番号⑩)
 ■時間 ①10:30～11:30 ②13:30～14:30
 ■定員 各3名 ■講師 田中玉恵 ■受講料 無料
 ■申込先 30-6429

3 姿勢健康教室

by KCSセンター富士～姿勢専科～

内容
姿勢と健康は大きく関係します。知って得するお話を聞いて、キレイな姿勢で元気に生活しましょう！

■開講日 ①6/1(土) ②6/21(金)
 ■場所 KCSセンター富士(MAP番号⑩)
 ■時間 ①13:30～14:30 ②18:30～19:30
 ■定員 各3組 ■講師 田中玉恵 ■受講料 無料
 ■申込先 30-6429

4 あなたの「健康年齢」は？健康年齢チェック

by 静岡健康スポーツ推進協会

内容
筋力や柔軟性、姿勢などをチェックし、あなたの健康年齢を確認してみませんか？どなたでも大歓迎です。

■開講日 6/23(日)
 ■場所 富士駅北まちづくりセンター(MAP番号②)
 ■時間 10:00～12:00 ■定員 20名
 ■講師 平野泰弘 ■持ち物 動きやすい服装
 ■受講料 500円 ■申込先 32-9868

5 シニアの為にきょういくときょうよう

by シニアの青春応援団 ニコラスクラブ

内容
生涯元気に楽しく過ごす為に今日行く所と今日の用事を作りましょう。音楽、折り紙、軽体操、頭の体操といういろいろあります。

■開講日 6/4(火)
 ■場所 シニアの青春応援団 ニコラスクラブ(MAP番号⑤)
 ■時間 9:30～11:30 ■定員 5名
 ■講師 遠藤陽子 ■受講料 500円
 ■申込先 ①60-7185 ②080-4008-9478

6 おやこヨガ！親子で一緒にヨガレッスン

by Takane yoga Ohana

内容
小さなお子さんをお持ちの方！お子さんと一緒に触れ合いながらヨガをしてみませんか。今回は未就学児のお子さんと保護者が対象。

■開講日 6/4(火)、11(火)、18(火)
 ■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7名 ■講師 森たかね
 ■持ち物 バスタオル、飲み物、お子さんのお出かけセット
 ■受講料 500円 ■申込先 ①090-7637-4907 ②takane.yokoyoga@gmail.com

7 がんばらないから続けられる健康太極拳

by シニアの青春応援団 ニコラスクラブ

内容
100歳まで自分の足で歩く為に運動が必要だけど、一人じゃなかなか続かない。みんな一緒に、楽しいから頑張れます。

■開講日 6/6(木)
 ■場所 シニアの青春応援団 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 ①60-7185 ②080-4008-9478

8 皮下脂肪の落とし方を知って理想のスタイルをゲットしよう

by 富士駅南商店会

内容
体重を減らす時に大切なのは、筋肉を落とさず脂肪を落として減量すること。代謝を上げ、脂肪燃焼スピードをあげることが大切です。

■開講日 6/8(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 各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

9 元気になるご飯&きれいなになれるご飯

by 香り処 ギャラリー池田

内容
簡単に美味しい玄米ご飯&雑穀ご飯の炊き方と季節の野菜を使った料理を作ります。

■開講日 6/13(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 10名
 ■講師 野口ゆみ ■持ち物 エプロン、三角巾、タッパー等
 ■受講料 1,500円 ■申込先 63-8027

10 姿勢改善講座

by ヒロススポーツ鍼灸院

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。

■開講日 6/15(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

11 がんから命を守るためには4つの要素を同時に起こすこと!

by 富士駅南商店会

内容
がん細胞に対する①アポトーシス誘導、②転移浸潤の阻害、③血管の新生の阻害、④免疫系の活性化によるがん細胞の増殖抑制のコツ

■開講日 6/15(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

12 あなたの“キレイ”。中から?外から?

by コスメティクスおおしほ

内容
いつまでも若く美しくあるためには?食事?スキンケア?運動?それとも…。健康リズムカウンセラーが答えを一緒に見つけます。

■開講日 6/15(土)、17(月)
■場所 コスメティクスおおしほ (MAP番号⑪)
■時間 10:00~11:30、15:00~16:30
■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

13 ヘッドセラピーorハンドトリートメント

by エムネージュ

内容
ストレス解消!肩、首、肩甲骨、目の疲れもスッキリ!血行も良くります。ご自分のご褒美に。

■開講日 6/18(火)
■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 8名
■講師 鈴木かす美 ■受講料 1,000円
■申込先 30-6823

14 バランスボール体操

by ヒロススポーツ鍼灸院

内容
バランスボールが家に眠っている方必見!バランスボールの使い方を伝授します。ぜひご参加下さい。

■開講日 6/22(土)
■場所 富士駅北まちづくりセンター (MAP番号②)
■時間 10:00~11:00 ■定員 10名 ■講師 山口智一
■持ち物 動きやすい服装、バランスボール(ある方のみ)
■受講料 500円 ■申込先 090-4444-6920

23 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」をつくります。2時間で仕上げましょう。

■開講日 6/4(火)、14(金)、18(火)
■場所 コットンショップ たなか (MAP番号⑨)
■時間 10:00~12:00
■定員 各3名 ■講師 田中延代
■受講料 1,000円 ■申込先 64-6816

24 ペーパーアート体験

by れおん

内容
紙で作るステンドグラスと言われるローズウィンドウはお家の窓辺を彩るインテリアです。どなたでも楽しく完成できます。

■開講日 6/6(木)、14(金) ※連続講座ではありません。
■場所 富士駅南まちづくりセンター (MAP番号③)
■時間 10:00~12:00 ■定員 各6名
■講師 松井陽子 ■受講料 1,000円
■申込先 080-1595-6636

25 タティングレース入門

by 香り処 ギャラリー池田

内容
初心者がつまつきやすいポイント丁寧な指導します。用具と糸はこらで用意します。お土産のモチーフ1枚付きです。

■開講日 6/7(金) 14:00~16:00
6/14(金) 18:00~20:00
■場所 宮下記念館 (MAP番号①)
■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

15 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 6/22(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 200円 ■申込先 090-9947-5334

16 おやこで一緒に体幹トレーニング

by ヒロススポーツ鍼灸院

内容
おやこで楽しく体幹トレーニングしてみませんか。未就学児~小学生までと保護者が対象となります。

■開講日 6/22(土)
■場所 富士駅北まちづくりセンター (MAP番号②)
■時間 11:30~12:15 ■定員 7組 ■講師 山口智一
■持ち物 動きやすい服装、タオル
■受講料 500円 ■申込先 090-4444-6920

17 腰痛対策~すぐに実践できる7つの最新メソッド~

by あいしん堂

内容
仕事・育児で忙しいあなたにこそおススメ!持ち帰れる資料を使ってわかりやすく、その場で実践しながらお伝えします。#腰痛体操

■開講日 6/23(日)
■場所 富士駅北まちづくりセンター (MAP番号②)
■時間 10:00~10:40 ■定員 20名
■講師 小林良幸 ■持ち物 動きやすい服装
■受講料 500円 ■申込先 63-1189

26 なんでもリフォーム(数珠・アクセサリー・着物等)

by 香り処 ギャラリー池田

内容
簡単な糸通し修理で、切れたり使わなくなった物を再利用出来ます。着物や服のリフォームも一緒に考え用品仕付けのチャンスです。

■開講日 6/8(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 リフォームする物、はさみ
■受講料 1,000円 ■申込先 63-8027

27 季節を感じて楽しむフラワーアレンジメント

by 花のおおき

内容
爽やかな色合いの生花フラワーアレンジで、梅雨時のお部屋を快適に。16日の父の日のプレゼントにしても良いですね。

■開講日 6/8(土)、9(日)、11(火)、12(水)、15(土)、16(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

28 季節のおりがみ『紫陽花』

by 香り処 ギャラリー池田

内容
6月の花「紫陽花」を折って、季節の額を作りします。本格的な折り紙を楽しく折みましょう。親子参加大歓迎です。

■開講日 6/12(水)
■場所 宮下記念館 (MAP番号①)
■時間 10:00~12:00 ■定員 8名
■講師 寺尾洋子 ■受講料 1,500円
■申込先 63-8027

トライ!!

by 株式会社 富士通

「トライ!!」という文字を大きな文字で描き、その横に富士通のキャラクター「ふじっ子」が立っています。

18 日本の文化、着物を楽しく着こなそう!

by 株式会社 富士通

内容
基本的な着方を学んで、親から譲り受けられたものなどを大切に生かしてお洒落を楽しんで頂きたい何といても日本の文化ですもの♡

■開講日 期間内毎週(火)~(土)開催!
■場所 株式会社 富士通 (MAP番号⑥)
■時間 10:00~11:30、13:00~14:30、15:00~16:30
■定員 各3名 ■講師 本人他4名
■持ち物 着付一式(貸出あり)
■受講料 500円 ■申込先 66-3840

19 ネクタイが大変身!ブローチやペンダントに

by 香り処 ギャラリー池田

内容
使わなくなったネクタイがありませんか?ちょっと手をかけると色々利用出来ます。今回はブローチです。オリジナル作品が完成します。

■開講日 6/1(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

29 ニコラス歌声茶会

by シニアの青春応援団 ニコラスクラブ

内容
お菓子やお茶を飲みながら一緒に懐かしい歌をうたいましょう。楽器も持込OKです(要連絡)

■開講日 6/17(月)
■場所 シニアの青春応援団 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 ①60-7185 ②080-4008-9478

学ぶ!!

by 株式会社 富士通

「学ぶ!!」という文字を大きな文字で描き、その横に富士通のキャラクター「ふじっ子」が立っています。

30 相続・不動産 知っ得講座

by 株式会社 富士通

内容
「相続?財産ないし争族関係ない!」と思いませんか?財産の少ない方ももめています。争族にまつわる話と法改正をご案内します。

■開講日 ①6/5(水)、13(木) ②6/9(日)
■場所 富士駅北まちづくりセンター (MAP番号②)
■時間 ①19:00~20:30 ②13:00~14:30 ■定員 各10組
■講師 相続アドバイザー 尾崎一裕 ■持ち物 筆記用具
■受講料 1組500円(飲み物・お菓子・資料代) ■申込先 81-0012

20 夏色プリザーブドフラワーアレンジ講座

by 花のおおき

内容
夏にぴったり!涼しげな色合いのアレンジメントを、バラのプリザーブドフラワー等で作ります。初心者の方、大歓迎。

■開講日 6/1(土)、2(日)、4(火)、5(水)、18(火)、19(水)
■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 2,500円 ■申込先 61-0714

21 簡単・可愛いアクリルたわし。誰でも作れます

by 香り処 ギャラリー池田

内容
いちごやぶどう型のどちらか選べます。浴室、洗面所のちょっと磨きやフライパン、お鍋も洗え、部屋に飾っても良いですね。

■開講日 6/3(月) 9:30~11:30
6/18(火) 13:30~15:30
■場所 香り処 ギャラリー池田 (MAP番号⑦)
■定員 各8名 ■講師 望月恵子
■持ち物 5号のかぎ針1本とはさみ
■受講料 1,000円 ■申込先 63-8027

22 自分で作るハーバリウムボールペン!

by Flower Design Chocolat

内容
はじめての方でも安心!今はやりのハーバリウムがボールペンに。オフィス用、普段使用、プレゼントにもおススメです!

■開講日 6/4(火)、5(水)、6(木)、11(火)、13(木)、18(火)、19(水)、20(木)
■場所 富士駅北まちづくりセンター (MAP番号②)
■時間 10:00~12:00 ■定員 各4名
■講師 加納千満 ■受講料 1,300円
■申込先 090-7679-7944 ※完全予約制

31 寺子屋・こども(親子) 論語塾

by 株式会社 富士通

内容
江戸末期、一般庶民の識字率の最も高い国は日本だった!現代科学によって効果が証明されている寺子屋の学びを楽しみます。

■開講日 6/9(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10組
■講師 尾崎一裕 ■持ち物 筆記用具
■受講料 1組500円(飲み物・お菓子・資料代) ■申込先 81-0012

32 低成長時代を賢く生きる、お金の知恵

by 株式会社 富士通

内容
20年以上続く低成長時代。使う貯める・増やす。お金のつきあいを上手に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 6/9(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 各10組
■講師 FP 尾崎一裕 ■持ち物 筆記用具
■受講料 1組500円(飲み物・お菓子・資料代) ■申込先 81-0012

33 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!リヒーターの方には応用編をお伝えします!

■開講日 6/16(日)
■場所 富士市交流プラザ 会議室5 (MAP番号④)
■時間 10:00~11:30、13:30~15:00 ■定員 4名
■講師 山本真吾 ■持ち物 筆記用具 ■受講料 200円
■申込先 ①090-2182-2939 ②qysbt414@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	
26	27	28	29	30	31	1 12 13 18 19 20	
2 20	3 1 21	4 5 6 18 20 22 23	5 18 20 22 30	6 7 18 22 24	7 18 25	8 8 18 26 27	
9 27 30 31 32	10	11 1 6 18 22 27	12 2 18 27 28	13 9 18 22 30	14 18 23 24 25 34	15 10 11 12 18 27 34	
16 27 33 第17回富士本町軽トラ市	17 12 29	18 6 13 18 20 21 22 23	19 18 20 22	20 18 22	21 2 3 18	22 1 14 15 16 18 35	
23 30 4 17 35	24	25	26	27	28	29	

34 得する人?損する人?~アパートオーナー編~

by 司法書士事務所LINK

内容
40代以降のアパートオーナー様を対象に、効率的な修繕積立とローン返済対策、入居者トラブルの解決法を解説致します!

■開講日 6/14(金)、15(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、13:30~15:00 ■定員 各4名
■講師 山本真吾 ■持ち物 筆記用具 ■受講料 200円
■申込先 ①090-2182-2939 ②qysbt414@gmail.com
※完全予約制(前日まで)

35 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き方をFPの立場から分かりやすく解説致します。

■開講日 6/22(土)、23(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4名
■講師 山本 ■持ち物 筆記用具 ■受講料 無料
■申込先 ①090-2182-2939 ②qysbt414@gmail.com
※完全予約制(前日まで)

第17回富士本町軽トラ市

2019年6月16日(日)開催

歩行者天国の商店街に、80台近くの軽トラが大集結!
生鮮品、食べ物から雑貨まで!イベントも盛りだくさん!

みんな来てね☆
ロベティとむすびんも来るよ

【会場】 JR富士駅北口 富士本町通り商店街
【内容】 太鼓演奏(富士本町甲子囃子保存会、銀座太鼓保存会)
・フリースタイルフットボール ・ちびっ子お菓子プレゼント
・食品ロス削減リーダーむすびんと遊ぼう! ・音楽演奏
・その他イベント多数
【主催】 富士本町商店街振興組合
【後援】 富士市、富士商工会議所、富士健康印商店会
【問合せ先】 富士本町商店街振興組合 ☎0545-61-0715(営業日 火・木・金曜 9時~15時)