

2022

富士の

# まち得ゼミ

10月1日(土) ~ 10月31日(月)

全54講座

## 『富士のまち得ゼミナール』って何？

富士市内のお店の人達が**講師**となって、皆さんに**プロのコツ**や**専門知識**を**伝授**してくれたり、**体験**させてくれます。

参加費は無料です。(一部材料費が必要な場合があります)

また、お店からの販売はありませんので、安心してご参加いただけます。

## 参加方法

- ① 講座を選ぶ
- ② お店へ電話予約
- ③ 当日はお店へ

※詳しくは最終ページをご覧ください



## 受講者の皆様へのお願い

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ソーシャルディスタンスの確保、換気、消毒液の用意等最大限の対策をした上でまち得ゼミナールを開催します。受講者の皆様にも以下のルールを守っていただき、安心安全なゼミになるようご協力をお願いします。

**STOP!  
CORONA**



マスク着用の徹底



体調が優れない場合、37.5℃以上の熱がある場合はお店に連絡のうえ、参加しない



万が一に備えて、参加者全員の氏名と連絡先を必ず店に伝える

## 1 朝食のお供にジャムはいかが？

身近な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。

10/6<sup>土</sup>、8<sup>土</sup>、18<sup>火</sup>、30<sup>日</sup>

10:00~11:30

【会場】ジャム工房Woody

【定員】4名

【受講料】500円 【講師】木本 恵子

【持ち物】エプロン、三角巾、ふきん1枚、ゴム手袋

※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/無し

申込先 **53-9557**

受付時間/9:00~17:00

## 2 手づく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。

10/5<sup>火</sup>

10:00~12:30

【会場】トラットリア さんりんしゃ

【定員】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/11:30~21:00

## 3 手前みそを作ろう！

大好評のMYみそ作り。米こうじ味噌を仕込みます。自分で作るみそは美味しいですよ！

①10/1<sup>土</sup>、17<sup>日</sup>、23<sup>日</sup>

②10/7<sup>金</sup>、9<sup>日</sup>、15<sup>日</sup>

①10:30~12:00 ②13:30~15:00

【会場】神戸醤油店 【定員】各6名

【受講料】2,600円 【講師】神戸 邦明

【持ち物】三角巾、エプロン、手拭きタオル、持ち帰り用マイバック、ボールペン、水分

※店舗前の駐車場をご利用ください。



**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

## 4 「膨らむ」珈琲の淹れ方・珈琲豆の選び方・挽き方

膨らまなければならぬということはないのですが、お湯を注ぐと気持ちよく膨らむ珈琲豆の選び方・挽き方の実演と試飲の講座です。

10/3<sup>月</sup>~31<sup>日</sup>の毎週月・水・金

19:00~20:00

【会場】勝浦珈琲

【定員】各4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

## 5 季節彩る和菓子

季節を感じながら本格的な和菓子を作りましょう。楽しみながら、体験してください。

10/4<sup>火</sup>、11<sup>火</sup>、18<sup>火</sup>、25<sup>火</sup>

親子限定: 10/2<sup>日</sup>、10<sup>日</sup>、16<sup>日</sup>、23<sup>日</sup>

13:30~15:00

【会場】菓子処 たかぎ 【定員】各2名

【受講料】800円 【講師】高木 智弘

【持ち物】エプロン、三角巾、タオル

※駐車場スペースが少ないので、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

## 6 もっと楽しいお茶の世界

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、急須の種類もご説明。お茶を楽しむ一時間。

10/4<sup>火</sup>~28<sup>日</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】600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。

お車でお越しの方は当店向かいのほんいちパーキングをご利用ください。1時間無料券を差し上げます。



**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

## 7 大切な人をおもてなしする 基本のコーヒードリップ講座

コーヒー豆にあったコーヒーのいれ方をおさえながら、基本的なコーヒーの抽出について2種類の方法や器具の選び方をお伝えします。

①10/3<sup>日</sup>、18<sup>火</sup>

②10/29<sup>土</sup>

①11:00~12:00 ②9:30~10:30

【会場】トロニカ珈琲焙煎所

【定員】各4名

【受講料】1,000円 【講師】芝田 安弘

【持ち物】コーヒーポット、ドリッパー(持っている方のみ)



**トロニカ珈琲焙煎所**

吉原2丁目11-11 1階 □定休日/水曜日

申込先 **50-9653**

受付時間/11:00~18:00

## 8 秋です!レンジで作ろう! かぼちゃのシフォンケーキ

時短!簡単!電子レンジでチョコの焼かないシフォンケーキの作り方を覚えて、お家で子供さん達とハロウィンの秋を楽しみましょう。

10/14<sup>金</sup>、16<sup>日</sup>、22<sup>土</sup>

23<sup>日</sup>、28<sup>日</sup>

13:30~15:00

【会場】吉原小宿

【定員】各4名 【受講料】1,000円

【講師】水谷 利江子

【持ち物】ハンドタオル



**吉原小宿**

富士市吉原2-1-13 □定休日/月・火・水・木曜日

申込先 **53-1585**

受付時間/11:00~16:00

## 9 まちの駅でユニーク体験

富士市内の61駅のユニークな駅の紹介を始め、昔の写真や硬券切符、ジオラマ模型等、鉄道の魅力を体験できます。

10/1㊥、8㊥、15㊥、22㊥

14:00~15:00

【会場】 山大園 本店  
 【定員】 5名  
 【受講料】 無料 【講師】 渡辺 栄一  
 ※お子様 親子連れ歓迎



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

## 10 とても楽しいディンプルアート

車の廃材のフロントガラスの中間膜より開発された絵の具アート。エコ活動として大人気です。是非御体験ください。スタンドグラス風に仕上がります。

10/3㊥、4㊥、6㊥、8㊥、12㊥  
 14㊥、16㊥、28㊥、31㊥

10:00~12:00 13:00~15:00

【会場】 書画の杜 【定員】 4名  
 【受講料】 1,100円 【講師】 渡辺 妥枝  
 ※絵の具にエタノールを含むため、アルコールアレルギーの方はご遠慮ください。



書画の杜

富士市三新田7-1 ㊥定休日/無し

申込先 090-8551-1242

受付時間/9:00~16:00

## 11 小学校のチェアカバーを作ろう!

お子さんの好きな生地で、オリジナルのチェアカバーを作りませんか?生地をあらかじめ裁断しておくので2時間程度で仕上がります!

10月の日曜日以外

10:00~16:00(2時間程度)

【会場】 ヤマト手芸店 【定員】 1名  
 【受講料】 生地によりますが、1,000円程度  
 【講師】 山本 真知子、吉村 晴美  
 【持ち物】 ミシンがある方は持参してもOK  
 ※前もって生地を裁断しておくので、生地選びに来店していただく必要があります



ヤマト手芸店

富士市広見本町5-8 ㊥定休日/日曜日

申込先 21-6527

受付時間/10:00~16:00

## 12 すみっこぐらしの アクリルタワシを編もう!

子供に大人気のすみっこぐらし!かわいいキャラクターのアクリルタワシを編んでみませんか?初心者の方でも簡単に編めますよ!

10月の日曜日以外

10:00~16:00(2時間程度)

【会場】 ヤマト手芸店 【定員】 3名  
 【受講料】 200円  
 【講師】 山本 真知子、吉村 晴美  
 【持ち物】 かぎ針7/0号  
 ※かぎ針をお持ちの方はご持参ください。



ヤマト手芸店

富士市広見本町5-8 ㊥定休日/日曜日

申込先 21-6527

受付時間/10:00~16:00

## 13 眠っている着物が宝物に!ご自身も 優雅な気持ちになる楽しい着付

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を一緒に楽しみましょう。

10月の火曜日~土曜日

①10:00~11:30 ②13:00~14:30 ③15:00~16:30

【会場】 (株)まるやま  
 【定員】 3名  
 【受講料】 500円 【講師】 6名  
 【持ち物】 着付一式(貸有)



(株)まるやま

平塚109-5アロマガーデン1F ㊥定休日/日・祝

申込先 66-3840

受付時間/9:30~17:00

## 14 初めての加賀ゆびぬき教室

伝統工芸品「加賀ゆびぬき」製作を体験しませんか?絹糸1本1本で刺しゅうします。\*2時間では完成しません。手ほどきです。

10/1㊥、8㊥、15㊥、22㊥、29㊥

10:00~12:00

【会場】 セブン・セイル  
 【定員】 4名  
 【受講料】 2,000円 【講師】 柏田 綾子  
 【持ち物】 メガネ、ルーペ(必要な方)



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

## 15 楽しくシャンソン & ボイストレーニング

シャンソンはフランス語で歌という意味。美しいメロディーに絶妙な日本語の訳詩、楽しく歌いながらボイストレーニングで健康に!

①10/7㊥、14㊥、21㊥、28㊥

②10/2㊥、16㊥

①12:00~13:00 ②11:00~12:00

【会場】 ミュージックギャラリー月夜の仔猫  
 【定員】 15名 【受講料】 500円  
 【講師】 高木 満寿美  
 【持ち物】 手鏡、筆記用具、あれば録音するもの  
 ※市営駐車場をご利用ください。



メール

ミュージックギャラリー月夜の仔猫

富士市吉原2-10-12ラクロス吉原 ㊥定休日/水曜日

申込先 52-7114

受付時間/12:00~21:00

## 16 苦手を克服!書道カフェで 硬筆のお稽古体験

お香の香り漂う書道カフェで硬筆のお稽古体験をしてみませんか?ご夫婦やお友達、お一人様でも大丈夫 日替わりハーブティー付き。

10/2㊥、4㊥

①10:00~11:00 ②13:00~14:00  
 ③15:00~16:00

HP



【会場】 書道Café Omoi  
 【定員】 8名 【受講料】 1,000円  
 【講師】 赤澤 佳心(けいしん)  
 【持ち物】 手ぶらでOK ※駐車場5台



書道Café Omoi

大淵6 ㊥定休日/不定休

申込先 090-9029-4335

受付時間/10:00~20:00

## 17 シニアの為のスマホ教室

スマホの基本操作は勿論、わからない所だけ聞きたい、にお答えします。お気軽にどうぞ。

10/3日  
①10:00~11:30 ②13:30~15:00

申込



【会場】ニコラスクラブ  
【定員】5名  
【受講料】500円 【講師】遠藤 陽子  
【持ち物】スマホ(充電してきてください)  
※駐車場はご案内します

**ニコラスクラブ** 申込先 **080-4008-9478**  
中島530-20 定休日/日・祝日 受付時間/9:00~18:00

## 18 ハーバルアロマバスソルトづくり

ヒマラヤ岩塩の中にお好きなハーブとアロマを入れた見た目にも美しいハーバルアロマバスソルトをつくりましょう。

10/8日、7日、22日  
①10:00~11:00 ②13:00~14:00

申込(メール)



【会場】アロマナチュラル  
【定員】4名  
【受講料】1,000円 【講師】大吉 章子  
※アロマバスソルトのレシピ付き。  
ハーブティー・小菓子付き

**アロマナチュラル** 申込先 **090-5605-3527**  
松岡91-19 定休日/無し 受付時間/9:00~20:00

## 19 ハロウィンリース体験

ハロウィン🎃に飾れる可愛いリース作り

①10/1日  
②10/7日、15日  
①10:00~12:00 ②13:00~15:00

【会場】フラワーサロンベリー  
【定員】各5名 【受講料】1,000円  
【講師】山本 奈央子  
【持ち物】お持ち帰り用紙袋  
※駐車場は近隣駐車場をご利用ください。



**フラワーサロンベリー** 申込先 **53-1578**  
本町7-11富士タウンビル1階東 定休日/水・日曜日 受付時間/10:00~18:00

## 20 花と緑と暮らす・秋

草花の苗を数十種類の中から選び、お気に入りの寄せ植えを作りますか?

10/6日、20日  
10:30~12:00

【会場】グリーンガーデン やまぼうしの花  
【定員】各6名  
【受講料】お花のチョイスにより2,000~2,500円  
【講師】大箸 愛子 他  
【持ち物】エプロン



**グリーンガーデン やまぼうしの花** 申込先 **35-5815**  
大淵4250-5 定休日/無し(年末年始・お盆) 受付時間/10:00~17:30

## 21 多肉植物の寄せ植えをつくろう

かわいい多肉植物の寄せ植えを作ります(写真はイメージです)。育て方・増やし方についても詳しくご紹介します。

10/2日~30日 期間中の 申込(メール)  
水・金・日曜日  
①10:00~11:00 ②13:00~14:00



【会場】アトリエnana 多肉植物専門店  
【定員】各7名 【受講料】1,500円  
【講師】米山 祥子 他  
【持ち物】(必要に応じて)手袋、エプロン



**アトリエnana 多肉植物専門店** 申込先 **50-9115**  
松岡90-21 定休日/月・火・土曜日 受付時間/10:00~15:00

## 22 カラー診断付き! 印象格上げの遺影写真の作り方

パーソナルカラー診断を受けられます!似合う色を使って、あなたの魅力が輝く遺影写真作りのサポートをします。

10/7日、13日、19日  
①10:00~12:00 ②13:00~15:00

【会場】かぐやの里メモリーホール富士  
【定員】各1名  
【受講料】無料 【講師】野田、石原  
【持ち物】遺影写真の候補(あれば)  
※診断時はノーメイクでお願いします。



**かぐやの里メモリーホール富士** 申込先 **52-7600**  
日乃出町161-6 定休日/無し 受付時間/10:00~15:00

## 23 人生を変える オーダースーツについて

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。

10/2日、9日、16日  
10/6日、13日、20日  
10:00~11:00

【会場】アイテラー  
【定員】各7名  
【受講料】無料  
【講師】井手口 俊二



**アイテラー** 申込先 **090-4190-6599**  
柚木207-3 定休日/水・土曜日 受付時間/10:00~11:00

## 24 料理の腕前アップ!? フライパンの選び方と長持ちの秘訣

実は意外と知られていないフライパンの目利きの方法についてお話します。フライパンを長持ちさせる方法も伝授!!

①10/23日、30日  
11:00~12:00、14:00~15:00  
②10/12日、19日  
11:00~12:00

【会場】内藤金物店 【定員】各5名  
【受講料】無料 【講師】内藤 佑樹  
【持ち物】使用中のフライパンをお持ちいただくと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、ご自宅のコンロの種類(ガス or IH)をお知らせください



**内藤金物店** 申込先 **52-2533**  
吉原2-4-6 定休日/第2・3日曜日 受付時間/9:30~19:00(日祝10:00~18:30)

## 25 生花のフラワーアレンジメント講座

手軽に気楽に生花のフラワーアレンジを作る講座です。どんなアレンジが出来るか当日のお楽しみに。

10/11<sup>水</sup>、12<sup>水</sup>、15<sup>土</sup>、16<sup>日</sup>  
18<sup>水</sup>、19<sup>水</sup>

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

※4名以上のグループは応相談



花のおおき

富士町17-7 □定休日/無し

申込先 61-0714

受付時間/9:00~19:00

## 26 洗車のプロと洗おう! ナイター洗車教室

洗車自慢のガソリンスタンド社長から、自宅出来る洗車のコツを学ぼう!

10/4<sup>水</sup>、12<sup>水</sup>、14<sup>金</sup>、17<sup>日</sup>、27<sup>水</sup>

19:30~21:00

申込

HP

[会場] 井出信石油(株)

[定員] 3組

[受講料] 500円

[講師] 井出 幸輝

[持ち物] 洗車する車、作業できる服装、靴、手袋等

※洗剤を使って実際にご自身の車を洗車して仕上げます!



井出信石油(株)

中島416 □定休日/日曜日

申込先 61-1994

受付時間/8:00~19:00

## 27 簡単なバルーンアートを作ろう

簡単に作れて基本技術も学べます。難易度を参考にしてチャレンジしてみてください。初心者はまず簡単な形から挑戦して慣れましょう。

10/2<sup>日</sup>、9<sup>日</sup>、16<sup>日</sup>

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

[会場] ヴィクトリア バルーンショップ

[定員] 各4名 [受講料] 1,000円

[講師] 吉田 ジェネット

[持ち物] ハサミ、筆記用具

※駐車場有



ヴィクトリア バルーンショップ 申込先 090-4219-0770

松岡1559-10 □定休日/木曜日、日曜日 受付時間/12:00~17:00

## 28 相続登記義務化?! やっておくべき終活・相続セミナー

相続登記義務化に伴い、円滑な相続を行うための知識や終活のための基礎知識をぜひこのセミナーで学んでください。

① 10/21<sup>金</sup>

15:00~16:30

LINE申込

② 10/22<sup>土</sup>

10:00~11:30



[会場] 司法書士事務所LINK

[定員] 12名

[受講料] 500円

[講師] 山本 真吾

[持ち物] 筆記用具



司法書士事務所LINK

一色195-7 □定休日/土・日曜日、祝日

申込先 32-8290

受付時間/9:00~18:00

## 29 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。

10/7<sup>金</sup>、15<sup>土</sup>、24<sup>日</sup>

10:30~12:00

[会場] 静岡ガス エネリアショールーム富士

[定員] 8名 [受講料] 無料

[講師] ショールームスタッフ

※要申し込み(先着順)。教室はこちらで用意したスマホとテキストで実施します。

新型コロナウイルス対策のため、検温・マスクの着用にご協力ください。



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

申込先 57-7500

受付時間/9:30~17:00

## 30 富士市で当地体操 ふじサンサン体操

富士山の曲や富士市民歌に合わせて体を動かすことで、腰・ヒザなどのトラブルを軽減できます。お気軽にお越しください!!

10/4<sup>水</sup>、11<sup>水</sup>、18<sup>水</sup>、25<sup>水</sup>

10:30~11:30

[会場] 静岡ガス エネリアショールーム富士

[定員] 12名 [受講料] 無料

[講師] ショールームスタッフ

[持ち物] 動きやすい服装、飲み物

※予約優先(前日17時までにショールームへお電話ください)。

新型コロナウイルス対策のため、検温・マスクの着用にご協力ください。



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

申込先 57-7500

受付時間/9:30~17:00

## 31 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。

10/3<sup>日</sup>、10<sup>日</sup>、17<sup>日</sup>、24<sup>日</sup>

①13:00~14:00 ②19:00~20:00

[会場] DRONE★VILLAGE(ドローンビレッジ)

[定員] 各3名

[受講料] 無料

[講師] 望月 紀志



DRONE★VILLAGE(ドローンビレッジ)

中柏原新田106-3 □定休日/無し

申込先 31-2377

090-1827-2160  
受付時間/9:00~18:00

## 32 English after School を 体験してみよう!

放課後2時間半の英語の学童。おやつタイムに宿題タイム。その後は脳トレゲームや実験タイムと全て英語の環境の中で過ごします。

10/3<sup>日</sup>、13<sup>木</sup>、14<sup>金</sup>

16:30~18:30

[会場] Easter Bunny English School

[定員] 各2名

[受講料] 550円(税込み)

[講師] 飯島 充子 他ネイティブ講師

[持ち物] 筆記用具、宿題

※体験参加にはコロナ対策の為おやつタイムは含まれません。



Easter Bunny English School

吉原3-3-16ベルモビル5C □定休日/土・日・祝日

申込先 51-1516

受付時間/14:00~22:00

### 33 電動自転車に乗ってみませんか？

電動三輪車やe-Bikeなど、多数の電動アシスト自転車の試乗体験が出来ます。自転車の選び方や乗り方もレクチャーします。

10/8日～16日※雨天中止  
①10:00～ ②13:00～ ③15:00～

【会場】(有)サイクルセブン  
【定員】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** 申込先 **51-9722**  
富士市伝法2021-3 □定休日/水曜日、第3火曜日 受付時間/9:00～19:30

### 34 閉経前後の不調を和らげる呼吸法

女性の変化するからだに対し、心と体の不調と向き合いながら、「健康に美しく導く呼吸法」をお伝えします。

10/10日祝、16日、23日  
15:00～16:00

【会場】オリヴィン  
【定員】2名  
【受講料】無料 【講師】渡井 孝子  
【持ち物】水、タオル、楽な服装  
※スタジオから少し離れたところに広い駐車場あり



**オリヴィン** 申込先 **78-1600**  
富士市厚原1959-16 □定休日/不定休 受付時間/9:00～19:00

### 35 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!

10/2日、9日  
12:45～13:45

【会場】(株)キャリアドライブ静岡県富士自動車学校  
【定員】親子1組 【受講料】500円  
【講師】白井 隆介  
【持ち物】長袖、長ズボン



**(株)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

### 36 リンパの役割を知って、生活習慣の改善を!

リンパの役割・リンパの流れをよくする方法を教えます。リンパの流れをよくすると免疫力アップ!体質改善!に繋がります。

10/1日～31日※随時受付・予約制  
9:30～17:00

【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



**エステサロン桜** 申込先 **080-3143-5099**  
松岡1479 □定休日/不定休 受付時間/9:30～17:00

### 37 腸活講座

便秘改善、ダイエット、美腸等、腸に良い10の生活習慣や善玉菌増の良い食事生活、腸のぜんどう運動に良いストレッチ教えます。

10/1日～31日※随時受付・予約制  
9:30～17:00

【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



**エステサロン桜** 申込先 **080-3143-5099**  
松岡1479 □定休日/不定休 受付時間/9:30～17:00

### 38 テニスってどんなの?(ジュニア対象)

テニスラケット?テニスボール?テニスコート?そんなジュニア集まれ!楽しみながらテニスにチャレンジしてみよう!

10/2日  
①10:00～11:00(幼稚園児対象)  
②11:00～12:00(小1～3年生対象)  
③13:00～14:00(小4～6年生対象)

【会場】あおやま庭球塾  
【定員】各20名 【受講料】無料  
【講師】あおやま庭球塾コーチ  
【持ち物】運動できる服装、運動靴、お飲み物、ラケット(お持ちの方)



**あおやま庭球塾** 申込先 **69-1131**  
増川新町10 □定休日/日・月曜日 受付時間/10:00～21:00

### 39 とりあえず体験会!

猫背、肩こりは万病の基。骨盤調整、肩甲骨はがしで姿勢改善!あなたの意識と感覚を一新します。とりあえず体験してみてください。

10/1日～31日  
随時受付 完全予約制

【会場】富士カイロプラクティックサービス  
【定員】各3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** 申込先 **090-2264-2895**  
鈴川中町18-11 □定休日/無し 受付時間/9:00～20:00

### 40 健康を害する危険な添加物

毎日食べている食品の中に危険な添加物があります。アミノ酸や着色料だけでなく、リン酸塩、亜硝酸塩、人工甘味料などの講座です。

10/13日  
14:00～15:00

【会場】こだわり食品の店 げんき村  
【定員】各10名  
【受講料】無料 【講師】小林 仁  
【持ち物】筆記用具、ノート  
※マスク持参、当日体調の悪い方はTELしてください。



**こだわり食品の店 げんき村** 申込先 **51-5041**  
吉原3-3-16 □定休日/日曜日 受付時間/10:00～18:00

## 41 病気の前ぶれ症状に気がついて

心筋梗塞と脳梗塞は血液の流れが悪くなり血管中に血栓ができる病気です。必ず前ぶれ症状がおきるので気がついていただくお話です。

10/21金

14:00~15:00

【会場】 こだわり食品の店 げんき村

【定員】 各10名

【受講料】 無料

【講師】 小林 仁

【持ち物】 筆記用具、ノート

※マスク持参、当日体調の悪い方はTELLしてください。



こだわり食品の店 げんき村

申込先 51-5041

吉原3-3-16 定休日/日曜日

受付時間/10:00~18:00

## 42 介護にならない健康生活

2020年4月から75歳以上の後期高齢者にフレイル検診を国がすすめています。フレイル=介護の現実を知ってほしいお話です。

10/28金

14:00~15:00

【会場】 こだわり食品の店 げんき村

【定員】 各10名

【受講料】 無料

【講師】 小林 仁

【持ち物】 筆記用具、ノート

※マスク持参、当日体調の悪い方はTELLしてください。



こだわり食品の店 げんき村

申込先 51-5041

吉原3-3-16 定休日/日曜日

受付時間/10:00~18:00

## 43 家族を守る!!手洗い&健康おそうじ

家族を守る健康お掃除方法と衛生対策をダスキンがお伝えします!【実践】手洗い後の洗い残しを数値でチェック!!

10/12水、22土、26水

10:00~11:30

【会場】 ダスキン富士伝法支店

【定員】 各3名

【受講料】 無料

【講師】 大庭 智子



ダスキン富士伝法支店

申込先 55-5000

伝法1822-3 定休日/土・日曜日、祝日

受付時間/8:30~17:30

## 44 ヨガから始めるスポーツジム

ジムが初めてな方やスタジオレッスン初心者の方へ、スタートしやすいヨガ45分レッスン。脂肪燃焼VAAMドリンクプレゼント。

10/9日、23日

13:00~13:45

【会場】 フィットネスクラブジェイマックス

【定員】 各10名 【受講料】 500円

【講師】 ジェイマックススタッフ

【持ち物】 運動できる服装、タオル、お着替え、お飲み物

※ヨガマットレンタル無料

※駐車場完備。ご予約の際は「まち得」とご入力ください。



申込



フィットネスクラブジェイマックス

申込先 57-1000

日乃出町26-1 定休日/金曜日、冬季・夏季休館日

受付時間/10:00~23:00

## 45 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。

10/28金

10:00~11:00

【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

申込先 67-8335

中島385-14千葉ビル2F 定休日/土・日曜日

受付時間/11:00~22:00

## 46 ダンサーが教える体幹&自重トレーニング

前半はストレッチ、後半は体幹トレーニングをプロダンサーがサポート。軽めの運動でコロナ禍でなまった体を動かしましょう。

10/31日

20:00~21:00

【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】 タオル、水

※動きやすい服装でお越しください。



上田ダンススクール

申込先 67-8335

中島385-14千葉ビル2F 定休日/土・日曜日

受付時間/11:00~22:00

## 47 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。

10/16日

10:00~12:00

【会場】 (株)Brains 【定員】 親子6組

【対象年齢】 5歳以上 【受講料】 無料

【講師】 尾崎歯科医院 院長 小川 貴雄

【持ち物】 室内履き(親子分)

※無料駐車場あります。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

申込先 32-8272

大淵2861-20 2F 定休日/日・祝日

受付時間/9:00~16:00

## 48 手作り発酵ドリンクで腸活しよう!

選べる季節のフルーツで発酵ドリンクミニボトルを仕込みます。腸活講座、テイクアウトのドリンク付きでお得です。

10/1土~31日

11:00~12:30 13:00~14:30

【会場】 maruri

【定員】 各3名

【受講料】 1,200円

【講師】 後藤 りつ子

【持ち物】 エプロン

LINE申込



maruri

申込先 080-3069-1769

神谷596 定休日/不定休

受付時間/9:00~20:00

## 49 『キレイで楽な姿勢』 教室

正しい姿勢は楽で見た目もキレイ。姿勢と健康の関係を知ってみませんか？

10/8<sup>土</sup>、19<sup>水</sup>

①11:00~11:50 ②12:30~13:20 ③14:30~15:20

【会場】 KCSセンター富士～姿勢専科～

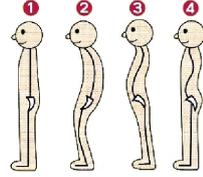
【定員】 1組

【受講料】 無料

【講師】 田中 玉恵

【持ち物】 筆記用具

HP



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/水・日曜日

申込先 30-6429

受付時間/10:00~18:30

## 50 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。

10/8<sup>土</sup>、12<sup>水</sup>、22<sup>土</sup>、26<sup>水</sup>

17:00~

【会場】 鍼灸マッサージ一休

【定員】 各6名

【受講料】 500円

【講師】 藤原 貴義



鍼灸マッサージ一休

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

## 51 実践できる健康体操

体に不調があると穏やかな生活が送れません。体のこり、筋肉の張り、むくみなど、自宅で簡単に行えるトレーニングをお伝えします。

10/15<sup>土</sup>

11:00~11:50

【会場】 ATLED

【定員】 5名 【受講料】 500円

【講師】 向山 航輝

【持ち物】 タオル



ATLED

吉原2-10-2 ラクロス吉原 定休日/不定休

申込先 070-8440-4716

受付時間/9:00~22:00

## 52 自分のお肌を知ってみませんか？

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？

10/9<sup>金</sup>、22<sup>土</sup>

10:00~11:30

【会場】 サロンド フルベール富士青葉

【定員】 2名

【受講料】 300円 【講師】 飯塚 真弓

【持ち物】 タオル、ターバン、水分補給のドリンク

※プレゼント付き



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

## 53 全身自由に脱毛できる!! セルフ脱毛体験

今、流行りのセルフ脱毛を体験してみませんか?人目を気にせず全身自由に脱毛し綺麗を目指しましょう!

10/12<sup>水</sup>、15<sup>土</sup>、26<sup>水</sup>、29<sup>土</sup>

①11:30~12:30 ②13:30~14:30

【会場】 Beauty Salonマゴイ(MAGOI)

【定員】 各2名 【受講料】 500円

【講師】 脱毛アドバイザー 山口 りりこ

※前日か施術前までに自己処理で毛を

剃ってからご来店してください。



Beauty Salonマゴイ(MAGOI) 申込先 070-8492-0756

本町7番11号 富士タウンビル 2F西側 定休日/月曜日、祝日 受付時間/11:00~17:00

## 54 一般人も歯が命! 話題のセルフホワイトニング体験

今、流行りのセルフホワイトニングを体験してみませんか?口臭、ヤニ、黄ばみ、歯周病、全身疾患対策ケアしませんか?

10/5<sup>水</sup>、8<sup>土</sup>、19<sup>水</sup>、22<sup>土</sup>

①11:30~12:30 ②13:30~14:30

【会場】 Beauty Salonマゴイ(MAGOI)

【定員】 各2名 【受講料】 500円

【講師】 ホワイトニングアドバイザー 鈴木 雅夫

※う蝕歯、メタボン、被せ物など人工歯のものは白くなりません。



Beauty Salonマゴイ(MAGOI) 申込先 070-8492-0756

本町7番11号 富士タウンビル 2F西側 定休日/月曜日、祝日 受付時間/11:00~17:00

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。

- 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。
- お車でお越しの方は、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。



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!

【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)