

まちゼミ

お店の人が教えてくれる 楽しく学べる お得な体験

得する街のゼミナール

略して “まちゼミ”

第5回かしわざき“まちゼミ”全42講座

開催期間

10月10日(土)~11月13日(金)

受付開始 10月8日(木)より

“まちゼミって何?”

ちょっと気になることを、お店の人が講師となって、
 専門知識やプロのコツを無料で教える少人数制のミニ講座です!
 安心して、お気軽に受講していただくため、お店からの販売は一切行いません!



●受講料は無料
 ※内容によって材料費がかかるものもあります

申込方法

① 選ぶ



チラシの内容をよく見て
 講座をお選び下さい。

② 申し込み

受けたい講座のお店へ
 直接電話でお申し込み下さい。

- ・「まちゼミ申込です。」とお声をかけて下さい
- ・受講内容や持ち物、材料費、駐車場などの詳細もお気軽にお問い合わせ下さい。



③ 当日

時間、場所をお間違えのないようご参加下さい。



講座内容

きれい・健康

食べる・飲む

学ぶ

主催 柏崎商工会議所
 共催 柏崎あきんど協議会

<お問い合わせ先>

柏崎商工会議所中小企業相談所 柏崎市東本町1-2-16 ☎0257-22-3161

まちゼミ 開講日カレンダー

受けてみたい講座の日程(講座番号)はここでチェック!!

10/10(土) 17, 29, 32	22(木) 5, 21-2	3(火) 1, 7-1
11(日) 15-2, 32	23(金) 1, 5, 8-2, 13, 15-2, 20	4(水) 20, 23
12(月) 7-1, 7-2, 29, 32	24(土) 2, 5, 14, 17, 19-2	5(木) 2, 11, 15-1, 21-3
13(火) 8-1, 9	25(日) 21-2	6(金) 8-2, 13, 15-2, 16-2
14(水) 16-2, 17, 20, 28, 29	26(月) 3, 5, 7-2	7(土) 10, 17, 18, 24
15(木) 2, 15-1, 16-3, 21-1, 25, 26, 27-1, 27-2, 28, 29	27(火) 8-1, 9, 19-2, 24	8(日) 15-1, 24
16(金) 8-2, 9, 13, 27-1, 27-2, 28	28(水) 17, 23, 30	9(月) 3, 4-1, 7-2
17(土) 4-2, 11, 18, 19-1, 29	29(木) 15-1, 16-2	10(火) 4-1, 8-1, 9, 16-3, 22
18(日) 4-2, 12, 21-1	30(金) 8-2, 13, 16-3	11(水) 1, 6, 17, 23
19(月) 26	31(土) 3, 10, 21-3	12(木) 12, 14, 16-1, 22
20(火) 8-1, 19-1, 25	11/1(日) 31	13(金) 8-2, 20
21(水) 6, 7-1, 12, 14, 16-3, 23, 24, 30	2(月) 3, 15-2	

きれい健康

1 お家で5分! 肩コリ解消コンディショニング



10月23日(金) 13:30~14:30
11月 3日(火) 10:00~11:00
11月11日(水) 13:30~14:30

肩コリに関わる筋肉のバランスを整えます。たった数十秒のゆらゆらとした動きで、「肩が下がった」など身体の変化をすぐに実感できる運動です。

- 対象 どなたでも
- 1回あたり定員 6人

運動あそび塾 しらさん家 講師：田中 琴美

TEL 32-2075 所在地/ 柏崎市東本町 1-6-12 モーリエⅢ1F 予約受付時間：10:00~19:00 定休日：日・月

2 脳の若返り♪デトックスヘッドマッサージ講座



10月15日(木)
10月24日(土) 各10:30~11:30
11月 5日(木)

スリランカ発、アーユルヴェダーに基づいて、体内に蓄積された不要な老廃物を排出させます。ご自宅で簡単に毎日解毒するセルフケアをお伝えします。

- 1回あたり定員 3人
- 材料・教材費 500円(ハーブティ&オイル代)当日徴収

Eclat エクラ 講師：西方万紀子

TEL 080-3256-6528 所在地/ 柏崎市豊町1-79第2フロムハイツ103 予約受付時間：10:00~18:00 定休日：木・日・祝祭日

3 健康は美姿勢から ~なぜ、姿勢が悪いといけないの?~



10月26日(月)
10月31日(土) 各10:00~12:00
11月 2日(月)
11月 9日(月)

姿勢が悪いと、体不調や肌荒れや痛みの症状がでます。それは、生活習慣による骨の歪みが原因なので、美姿勢作りましょう♪自分の体の歪み知っていますか?

- 対象 年齢・性別問いません
- 1回あたり定員 約5人 ●持ち物 タオル・ノート・ペン

カイロプラクティック イリス柏崎 講師：内山篤(女性カイロプラクター)

TEL 21-5199 所在地/ 柏崎市日吉町9-5 1F 予約受付時間：9:30~20:00 定休日：日曜日(臨時休有)

4-1 5才若く見える眉描きレッスン♪



11月 9日(月) 各10:00~11:00
11月10日(火)

ボサボサ眉・タレ眉・切れ眉・薄眉貴女の眉を大変身。「なりたい眉」「スッキリ眉」に挑戦しませんか?

- 対象 女性
- 1回あたり定員 3人 ●持ち物 ご自分の眉手入れセット一式

ESTIN み和 講師：栗原としえ

TEL 23-2908 所在地/ 柏崎市横山 2212-8 予約受付時間：平日9:00~15:00

4-2 『エアウィーヴ』寝心地体感会



10月17日(土) 各10:00~11:00
10月18日(日)

すっかり定着した「エアウィーヴ」是非、寝て、見て、触って!あなたの「心・技・体」を支える布団、探しませんか?
*参加者特典あります。

- 1回あたり定員 4人

ESTIN み和 講師：栗原としえ

TEL 23-2908 所在地/ 柏崎市横山 2212-8 予約受付時間：平日9:00~15:00

5 スポーツの秋! いっしょにポールウォーキングしませんか?!



10月22日(木) 10:30~12:00
10月23日(金) 10:30~12:00
10月24日(土) 13:30~15:00
10月26日(月) 10:30~12:00

日頃のウォーキングから更に効果が上がるポールウォーキング。膝や腰が少し痛くてもちゃんと準備(シューズ・サポーター)して歩いてみましょう。

- 持ち物 動きやすい服装
- 1回あたり定員 10人 ●その他 雨天中止

北野屋スポーツ 講師：遠藤 聡子

TEL 23-2345 所在地/ 柏崎市東本町 1-16-33 予約受付時間：10:00~19:00 定休日：水曜日

6 若見せメイクテクニック



10月21日(水) 14:00~15:00
11月11日(水) 16:00~17:00

あなたの眉、目もと口もとの老けポイントをプロ直伝の簡単解決策で大変身

- 1回あたり定員 2人
- 材料・教材費 300円(眉カット希望の方のみ)

サロン・ド・タケダ 講師：資生堂美容部員

TEL 22-9323 所在地/ 柏崎市駅前2-37(イコーガード大橋店)1F 予約受付時間：9:30~20:00 定休日：なし

7-1 子どもの前髪を切ろう!!



10月12日(月) 13:00~14:00
10月21日(水) 10:30~11:30
11月 3日(火) 11:00~12:00

ちょこっと切りたいたけなのに上手に切れない...を解決しましょう!!
お子様と一緒に参加でも、ママだけでもOKです。

- 1回あたり定員 2人
- 持ち物 セルフカットする道具(コーム・はさみ等)

ココンフワット 講師：渡辺 明子

TEL 28-0028 所在地/ 柏崎市幸町 8-20-201 予約受付時間：10:00~16:00 定休日：日曜、第1・3月曜

7-2 かわいい毛糸でシュシュを作ろう



10月12日(月) 11:00~12:00
10月26日(月) 11:00~12:00
11月 9日(月) 13:00~14:00

かわいい糸を指編みで、ふわふわのオシャレなシュシュを作ります。道具を使わないので初心者でも大丈夫!!

- 1回あたり定員 3人 ●持ち物 はさみ
- 材料・教材費 500円(毛糸・ゴム代)当日徴収

ココンフワット 講師：渡辺 明子

TEL 28-0028 所在地/ 柏崎市幸町 8-20-201 予約受付時間：10:00~16:00 定休日：日曜、第1・3月曜

8-1 自分でできる10歳若返りビューティーレッスン



10月13日(火)
10月20日(火)
10月27日(火)
11月10日(火) 各13:00~14:00

若々しく輝きたい、女性全員を応援します! あなたは何歳若返ることができるか! え? たった10分・3ステップで小顔にキュ!! 感動! 笑顔! の反響

●1回あたり定員 5人

スプリーム

講師: 植木みのり

TEL 24-7872

所在地/
柏崎市穂波町 1-33

予約受付時間: 10:00~19:00
定休日: 日・祝祭日

8-2 体温を上げて元気になろう! 可視総合光線療法体験会



10月16日(金) 11月13日(金)
10月23日(金)
10月30日(金) 各13:00~14:00
11月 6日(金)

あなたの足裏温度は、何度? 低体温の方は、要注意!! ひなたぼっこをするように照射するだけで、体の深部の冷えをとり血行を良くしてくれます!

●1回あたり定員 5人

スプリーム

講師: 植木 雄太

TEL 24-7872

所在地/
柏崎市穂波町 1-33

予約受付時間: 10:00~19:00
定休日: 日・祝祭日

9 季節に合った目からウロコの乾燥対策講座



10月13日(火)
10月16日(金)
10月27日(火)
11月10日(火) 各10:30~12:00

生まれた赤ちゃんから大人まで肌とは重要な身体の排泄器官です! 塗りすぎ過保護がトラブル肌を招く事も... 肌のもつメカニズムを学んで見ませんか?

●持ち物 タオル ●1回あたり定員 3人
●材料・教材費 300円 (お茶・お土産付) 当日徴収

NATUR 野ばら

講師: 村山幸枝・浅賀紀子

TEL 24-8955

所在地/
柏崎市東本町 2-5-5

予約受付時間: 11:00~18:00
定休日: 毎週月曜・第1,3日月連休

10 寝ても疲れが取れない 首コリが原因かも!?



10月31日(土)
11月 7日(土) 各10:30~12:00

首の不調の原因は歪みです。首~頭を支えて休める枕も重要。身体の歪み、枕診断で、あなたに合った方法をアレコレお伝えします。

●1回あたり定員 4人
●持ち物 使用中の枕、タオル2~3枚をご持参下さい。

ノースカイプラクティック かしわざきみなみ

講師: 田畑 美紀

TEL 32-7300

所在地/
柏崎市常盤台3-1-102

予約受付時間: 9:00~18:00
定休日: 日曜日・祝祭日(臨時休有)

11 快適な眠りと健康について



10月17日(土)
11月 5日(木) 各11:00~12:00

予防医学の見地から睡眠が注目されています。疲労の原因は眠りにあるかも! 快眠チェック、快眠の為にふとんと枕を考えてみませんか。

●1回あたり定員 4人

花田屋

講師: 三宅 洋子

TEL 20-0038

所在地/
柏崎市東本町1丁目15-5 フォンジェ1階

予約受付時間: 10:00~18:00
定休日: 元旦

12 パーソナルカラー講座



10月18日(日)
10月21日(水) 各10:30~11:30
11月12日(木)

好きな色と似合う色はちがいます。自分に似合う色を知ると、よりオシャレが楽しくなります!

●1回あたり定員 5人

ビューティーサロン悠遊

講師: 與口 諭子

TEL 32-5539

所在地/
柏崎市東本町 1-3-24

予約受付時間: 10:00~18:00
定休日: 日曜・月曜・祝祭日

13 ジェルネイル体験会



10月16日(金)
10月23日(金)
10月30日(金)
11月 6日(金) 各13:00~15:00

毎回好評のジェルネイル体験です。今回は、ワンカラーの他にグラデーションの体験も出来ます。ぜひお待ちしております。

●対象 手のみ ●1回あたり定員 4人
●材料・教材費 1,000円 当日徴収

美容室ラヴィ

講師: 矢川範子 & スタッフ

TEL 21-3884

所在地/
柏崎市新田畑 1-24

予約受付時間: 10:00~15:00
定休日: 第1月火、第3日月、他月

14 貴女に合ったお顔のお手入れ、メイク勉強会



10月21日(水)
10月24日(土) 各10:00~11:30
11月12日(木)

いつもの化粧品も、正しい使い方をすることにより効果倍増! お顔の短所を長所に見せて変身しましょう。化粧品のサンプルもプレゼント!

●対象 女性 ●持ち物 タオル1枚
●1回あたり定員 4人 ●材料・教材費 500円(基礎化粧品・メイク用品) 当日徴収

フルベール新橋販売店

講師: 奈良澤正美

TEL 22-2245

所在地/
柏崎市新橋 13-13

予約受付時間: 7:00~19:00
定休日: 日曜日・祝祭日

15-1 私のシャンプー選びは正しい? 洗い方は?



10月15日(木)
10月29日(木)
11月 5日(木)
11月 8日(日) 各14:00~14:50

どんなのが良いのかわからない。あなたのシャンプー選びの基準は? 洗い方も、乾かし方のコツも学びます。

●対象 女性
●1回あたり定員 3人

プリムポヌール

講師: 新沢 佳子

TEL 0120-37-2082

所在地/
柏崎市小倉町 11-17

予約受付時間: 9:00~18:00
定休日: 月曜日・第3日曜日

15-2 秋だからこそ発毛と育毛を学ぶ



10月11日(日) 14:00~14:50
10月23日(金) 19:00~19:50
11月 2日(月) 10:00~10:50
11月 6日(金) 14:00~14:50

抜け毛、薄毛、細毛が不安。発毛と育毛の違いを知れば「そーだったのね!」。超簡単な問題解決法だったので。

●対象 女性
●1回あたり定員 3人 ●材料・教材費 500円 当日徴収

プリムポヌール

講師: 阿部 恭子

TEL 0120-37-2082

所在地/
柏崎市小倉町 11-17

予約受付時間: 9:00~17:00
定休日: 月曜日・第3日曜日

16-1 トップピースと増毛の2大体験会



11月12日(木) 13:00~14:00

つむじが割れる、ボリュームがなくなつづれる、白髪が気になる。見た感じとつげ心地を体験してみたい方へ、増毛とウィッグ専門の体験会です。

- 1回あたり定員 5人
- 材料・教材費 500円 当日徴収

PIACERE やよい 講師：高橋桂太郎・砂塚幸代

TEL 23-5084 所在地／ 柏崎市土合 735 予約受付時間：9:00~17:00 定休日：月曜日・第1火・第3回

16-2 実年齢より若く見える変身術



10月14日(水) 13:00~14:00
10月29日(木) 10:00~11:00
11月 6日(金) 13:00~14:00

60歳70歳になっても誰でも見た目年齢を若く見えるようにできます。実際にされた方は自分も驚いたと言われました。体験して下さい。

- 対象 55歳以上の方限定です
- 1回あたり定員 5人 ●材料・教材費 500円 当日徴収

PIACERE やよい 講師：横山八重子・新貝麻友・吉川綾子

TEL 23-5084 所在地／ 柏崎市土合 735 予約受付時間：9:00~17:00 定休日：月曜日・第1火・第3回

16-3 アロマスパ & 炭酸泉



10月15日(木) 13:00~14:00
10月21日(水) 10:00~11:00
10月30日(金) 13:00~14:00
11月10日(火) 13:00~14:00

アロマ体験で疲れやストレスを解消!! 眠りスパに使うアロマの香りや効能を体験。炭酸の効果で毛穴の汚れを浮かし、臭いの元をなくします。

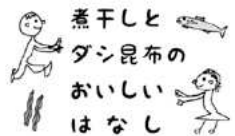
- 1回あたり定員 3人
- 材料・教材費 500円 当日徴収

PIACERE やよい 講師：石田あかり・入沢明音

TEL 23-5084 所在地／ 柏崎市土合 735 予約受付時間：9:00~17:00 定休日：月曜日・第1火・第3回



17 「ダシ」とっていませんか?



10月10日(土) 11月 7日(土)
10月14日(水) 11月11日(水)
10月24日(土) 各10:30~11:30
10月28日(水)

毎日ご家庭で作る「おみそ汁」。煮干しと昆布の相乗効果でゲンと変わる味を感じて下さい。乾物の保存方法についてもお話しします。

- 1回あたり定員 4人
- 材料・教材費 100円(材料費) 当日徴収

今井商店 講師：若林奈穂子

TEL 23-0211 所在地／ 柏崎市茨目1-9-28 予約受付時間：10:00~18:00 定休日：日曜日・祝祭日

18 カフェ風パンケーキを作ろう!



10月17日(土) 各10:30~12:15
11月 7日(土)

生地を作って焼き、餡庵の商品の小倉あんと苺ソースをアレンジして、たっぷりのクリームとフルーツで豪華に盛りつけます。最後は楽しくティータイム♪

- 対象年齢 16歳以上(小・中学生は親子参加で可) ●持ち物 エプロン・ハンドタオル
- 1回あたり定員 6人 ●材料・教材費 800円(材料費・コーヒー又は紅茶付) 当日徴収

甘味処 餡庵 講師：野澤 恵子

TEL 22-3090 所在地／ 柏崎市東本町1-2-31 予約受付時間：12:00~18:30 定休日：日曜日

19-1 食卓にもう一品! 初心者さんのための簡単漬物講座



10月17日(土) 10:30~11:30
10月20日(火) 18:30~19:30

お料理を作る前に仕込めば、料理が出来上がる頃もう一品プラスできる簡単浅漬レシピや、漬物床活用方法など楽しく学んでみませんか?

- 1回あたり定員 6人
- 材料・教材費 200円(食材費) 当日徴収

越後みそ西 西本町店 講師：枅堀 佳倫

TEL 21-0039 所在地／ 柏崎市西本町1-3-21 予約受付時間：9:30~18:30 定休日：水曜日

19-2 忙しい朝やお弁当に簡単便利なみそ玉の作り方



10月24日(土) 10:30~11:30
10月27日(火) 18:30~19:30

今話題の即席みそ汁ができる味噌玉作りしてみませんか?他にもみそムリエが教えるちょっとお料理の幅が広がる味噌のまめ知識もご紹介致します!

- 1回あたり定員 6人
- 材料・教材費 150円(食材費) 当日徴収

越後みそ西 西本町店 講師：枅堀 佳倫

TEL 21-0039 所在地／ 柏崎市西本町1-3-21 予約受付時間：9:30~18:30 定休日：水曜日

20 異なる酒器で楽しむ日本酒講座



10月14日(水) 各19:00~20:00
10月23日(金)
11月 4日(水)
11月13日(金)

酒器でお酒の味が変わる!?当日は数銘柄を試飲し、気軽に日本酒の奥深さを楽しみます。(毎回盛り上がり、多少時間延長しますのでご了承ください。)

- 対象年齢 試飲講座のため20歳以上 ●1回あたり定員 4人
- 材料・教材費 500円

美酒考房西巻酒店 講師：西巻 進

TEL 22-3394 所在地／ 柏崎市諏訪町13-12 予約受付時間：10:00~18:00 定休日：日曜日

21-1 はじめての抹茶 美味しく点てるコツ



10月15日(木) 10:30~11:30
13:30~14:30
19:30~20:30
10月18日(日) 10:30~11:30
13:30~14:30

おうちで気軽に抹茶を楽しみませんか。美味しく点てるコツと豆知識をお伝えいたします。

- 持ち物 筆記用具 ●1回あたり定員 6人
- 材料・教材費 300円(抹茶・お菓子・テキスト代) 当日徴収

年頭屋茶舗 講師：増田 恵子

TEL 22-2293 所在地／ 柏崎市半田1-2-33 予約受付時間：9:00~18:00 定休日：水曜日

21-2 初級編 お茶の種類と煎茶の淹れ方



10月22日(木) 10:30~11:30
13:30~14:30
19:30~20:30
10月25日(日) 10:30~11:30
13:30~14:30

お茶の種類を知る事は、おいしいお茶を楽しむ第一歩。急須を使ってお茶を淹れるポイントをお伝えします。

- 持ち物 筆記用具 ●1回あたり定員 6人
- 材料・教材費 300円(お茶・お菓子・テキスト代) 当日徴収

年頭屋茶舗 講師：増田 恵子

TEL 22-2293 所在地／ 柏崎市半田 1-2-33 予約受付時間：9:00~18:00 定休日：水曜日

21-3 乾物屋とお茶屋のお茶漬講座



10月31日(土) 各10:30~11:30
11月 5日(木)

自然の恵みを最後まで活かしましょう。体に優しく、美味しく、楽しいお茶漬美食講座です。

- 1回あたり定員 6人 ●持ち物 筆記用具
- 材料・教材費 300円 当日徴収

年頭屋茶舗 コラボ (今井商店) 講師：増田 恵子・若林奈穂子

TEL 22-2293 所在地／ 柏崎市半田 1-2-33 予約受付時間：9:00~18:00 定休日：水曜日

22 酒談義と酒屋のかあちゃんが作る「酒の肴」簡単レシピ紹介

人は酒に酔わず、
よき友に酔う。

11月10日(火) 各19:30~20:30
11月12日(木)

おふくろがいそがしい合間に作ってくれた日本酒の「おつまみ」を紹介します。酒談義中はお酒をお出しいたしますので、お車でお越しの方はお帰りの際の準備を御願いたします。

- 対象年齢 成人
- 1回あたり定員 3人 ●材料・教材費 1,000円 当日徴収

ノマタ酒店 講師：五十嵐健也と「おふくろ」

TEL 22-2219 所在地／ 柏崎市西本町 2-6-21 予約受付時間：9:00~19:00 定休日：日曜日・祝祭日



23 ガムテープで作るバッグ



10月21日(水) 各11:00~12:00
10月28日(水)
11月 4日(水)
11月11日(水)

カラフルなガムテープを使って簡単なバッグを作ります。

- 1回あたり定員 5人
- 材料・教材費 300円(布ガムテープ代) 当日徴収

eぶんぐクリック 講師：渡辺かおる

TEL 21-4998 所在地／ 柏崎市東本町 1-15-5 フォンジェ 2F 予約受付時間：10:00~19:00 定休日：なし

24 ガラス屋の紅茶話



10月21日(水) 各10:00~11:30
10月27日(火)
11月 7日(土)
11月 8日(日)

ティーポットで紅茶を美味しく淹れるコツ。意外と知らない器具の特長に合った使い方。いろいろ試せるチャンスです。

- 1回あたり定員 4人
- 持ち物 筆記具 ●その他 自宅の茶葉持参もOK

硝子工房 クラフト・ユー 講師：徳間 保則

TEL 21-4287 所在地／ 柏崎市上田尻 951-26 予約受付時間：8:00~17:00 定休日：土・日・祝祭日

25 帯の基礎知識講座 ～帯の種類と格～



10月15日(木) 各10:30~12:00ごろ
10月20日(火)

帯には幾つもの種類や格があります。きものを着るうえで欠かすことの出来ない帯の種類や格について座談形式での講座となります。

- 1回あたり定員 5人前後

きものと帯 三宅 講師：三宅 林子

TEL 22-3385 所在地／ 柏崎市諏訪町4-8 予約受付時間：9:00~18:00 定休日：日曜日

26 エアコンが喜ぶフィルターのおそうじ方法



10月15日(木) 10:30~11:30
10月19日(月) 13:30~14:30

電気屋歴20年 プロの知識教えます。フィルターの外し方。水洗いの方法。気をつけてほしい事。少しの手間をかければ冷房も暖房も節電できます。

- 1回あたり定員 4人

セヌマ電化 講師：瀬沼 洋介

TEL 23-6922 所在地／ 柏崎市新橋13-19 予約受付時間：8:30~18:30 定休日：日曜日・祝祭日

27-1 触ってみよう! 初めてのiPad



10月15日(木) 14:00~15:00
10月16日(金) 10:30~11:30

話題のiPadでインターネットやカメラ、便利なアプリ等を楽しみ体験しましょう! 知って得するiPadの小技も紹介します。

- 1回あたり定員 4人

小林文英堂 講師：箕輪 徹

TEL 24-3360 所在地／ 柏崎市西本町 2-2-11 予約受付時間：9:00~17:00 定休日：第2土曜日・日曜日・祝祭日

27-2 初めての絵てがみ



10月15日(木) 10:30~11:30
10月16日(金) 14:00~15:00

下手でいい、下手がいい。季節のご挨拶、旅の思い出、心に浮かんだ言葉など自分の好きなものを自由に描いてみましょう。

- 1回あたり定員 5人

小林文英堂 講師：河端 郁子

TEL 24-3360 所在地／ 柏崎市西本町 2-2-11 予約受付時間：9:00~17:00 定休日：第2土曜日・日曜日・祝祭日

28 アクセサリーの簡単リメイク&セルフ修理



10月14日(水)
10月15日(木) 各10:30~11:30
10月16日(金)

金具が外れたり壊れた大切なアクセサリーをご自身で修理やリメイクするためのご提案。簡単な場合はその場でご自身でお直しに挑戦してみましょ。

- 1回あたり定員 5人
- 持ち物 リメイクしたり修理したいアクセサリー
- 材料・教材費 500円(材料や用具貸し出し)当日徴収

ぴーすわーく 講師：山岸 道子

TEL 090-8943-7274 所在地/ 柏崎市矢田1917-1 予約受付時間：8:30~18:00 定休日：不定休・予約制

29 お母さんの為の、子(個)育て応援コミュニケーション講座



10月10日(土) 10月12日(月)
10月17日(土)
各10:00~11:00/13:30~14:30
10月14日(水) 10月15日(木)
各18:30~19:30

お子さんの個性をスラスラ伸ばす!!その為に凄く大切な事。それは、自分とお子さんの違いを知る事。違いを知って楽しく、楽しい子・個育てを!!

- 対象 親子と一緒にどうぞ。
- その他 会場はアルフォーレ。まちゼミのチラシを置いてあります。

For on(フォー オン) 講師：金田 良英

TEL 090-1731-0345 所在地/ 柏崎市四谷 1-8-15 予約受付時間：9:00~17:00 定休日：不定期

30 きものの「き」。お片付編



10月21日(水) 10:30~11:30
10月28日(水) 10:30~11:30

夏に着た浴衣や帯。たんすの中の着物や帯。たたみ方がわからなくて放置されてませんか? 基本のたたみ方を身に付けて、女子力アップさせましょ。

- 1回あたり定員 2人
- 持ち物 出したら絶対ためない着物・帯・紐類

ほてい屋 講師：高野 亮子

TEL 24-5698 所在地/ 柏崎市東本町 3-4-37 予約受付時間：12:00~18:00 定休日：月曜日

31 家庭でできるケーキづくり教室



11月 1日(日) 13:00~14:30
15:00~16:30

ロールケーキの生地作りから仕上げまでお教えします。プロの技を使ってワンランク上のケーキをご家庭で!

- 1回あたり定員 5人
- 最上屋松波工場(松波4-2-95プルボン様となり)
- 材料・教材費 500円(材料等)当日徴収

最上屋 講師：

TEL 22-4145 所在地/ 柏崎市西本町 1-3-22 予約受付時間：10:00~16:00 定休日：

32 笠島特産のもずく・えごの美味しい食べ方



10月10日(土)
10月11日(日) 各10:00~11:30
10月12日(月)

地元の海女さんから、笠島特産のもずく、えごの美味しい作り方、食べ方を教えて頂きます。皆さんと一緒に柏崎の海の幸を味わいたいと思います!!

- 1回あたり定員 6人
- 材料・教材費 500円(食材費)当日徴収
- その他 会場は旧江の尻館(笠島391-乙)駐車場は当日御案内します。

ユニシステム 水産部 きへい 講師：黒崎アツ子・他

TEL 090-2994-5970 所在地/ 柏崎市田塚 3-4-11 予約受付時間：18:00~22:00 定休日：日曜日

