第３回
まちゼミ市川
あなたのまちに冒険へ出よう！

まちゼミ

「まちゼミ」参加したことはありますか？
あなたが暮らす街のいろんなところに、
実は、毎日をより豊かにするヒミツが隠されています。

「昔から不思議で知りたかったアレ」
「気になっていたあのコトを試してみたい」
「あの店の隠し味を知りたい」
「チャレンジしてみたらハマっちゃうかも」
「これなら母娘で参加できるかも」
「この子の世界が広がるかも」

見て・聞いて・触って・体感して
ワクワク・ドキドキする楽しい時間とともに、
ひょっとすると面白い出会いがあるかもしれない。
もしかしたら、夢や目標が変わるかもしれない。
あなたのまちにも、トキメキと可能性が隠れてる。
まちゼミに参加して、ちょっと冒険。
さあ、のぞき込んでみよう。

ICHIKAWA Machi-Zemi

第3回 市川まちゼミ スケジュールカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
				1 ⑬	2 ④⑨㉒	3 ④⑤⑥㉒
4 ⑫⑭	5 ⑦⑯	6 ②⑩	7 ⑧⑲㉑	8 ⑨⑳	9 ①⑫⑮㉒	10 ⑤㉒
11 ⑥⑬	12 ⑫㉑	13 ⑯⑩	14 ①⑧⑲	15 ⑦⑨⑰⑳	16 ④⑰㉒	17 ④⑥⑱㉒
18	19 ⑬㉑	20 ②⑫	21 ⑧⑯⑲	22 ㉑	23 ④⑩⑮⑯㉒	24 ⑤⑦⑳

開催期間
平成28年4月1日(金)
～24(日)

受講料 無料！ 日時相談可

知りたい！ 店主が講師
知ってるあの人が教えてくれるから、お子様も安心。

学びたい！ 少人数制
ゆっくりと深く知ることが出来ます。

聞きたい！ プロの知識
普段は知る事のない知識を伝授します。

全講座 21

全講座 日時相談可

講座での販売や勧誘行為は一切ありません。
安心してお気軽にご参加ください。

まちゼミ

お問い合わせ先　市川まちゼミ事務局
047-372-4079（伊藤薬局内）

まちゼミ

開催期間 平成28年4月1日(金)～24(日)
受付開始 3月20日 お申込みは各店へ

講座内容 健康 食べる 作る 美容 学ぶ
会場 1講座あたり定員 材料・教材費 持ち物 特記事項

まちゼミとは？
お店の方が講師となって、プロならではの「コツ」や「知識」を無料で教えてくれる少人数のミニ講座です。あなたに役立つコトが、きっと楽しく学べます！
講座での販売や勧誘行為は一切ありません。安心してお気軽にご参加ください。

お申込み方法
「まちゼミの申込みです」とお電話ください。
① 選ぶ：このチラシから講座をお選びください。
② 申込み：受けたい講座のお店に電話で申し込んでください。
③ 参加：講座の場所や時間持ち物などを確認してご参加ください。

全講座 日時相談可

今講座 21 受講者大募集!

費用について
・受講料は無料です。
・講座によっては、材料費がかかるものもあります。
・材料費は原則として講座当日に会場にて徴収します。
・お申込み後のキャンセルは、材料費を頂戴することがありますので、ご了承ください。

お申込みについて
・お申込みは、各店の受付時間内にお願いいたします。
・小学生以下は保護者同伴でのご参加をお願いします。
・受講対象者が限定されている講座もあります。
・定員になり次第締め切らせていただきます。
・お申込みの際に受講時の持ち物をご確認ください。

健 ① 知っておきたい！災害時医療

地震でケガをしたら？持病の治療は？
いろいろなケースを想定して、いざという時に備えましょう。個別のプランも立てます。

開催 4/9(土) 15:00～16:00
4/14(木) 14:00～15:00

伊藤薬局 / 4名 / 0円 / 特になし

(有)伊藤薬局
申込 047-372-4079
市川市真間4-5-8
講師 伊藤貴由美
受付時間 9:00～18:00 定休日 日曜・祝日

健 ⑥ サルサを踊ってみよう

HOTなサルサ音楽を聴きながら体を揺らしてみましょう。 後半は基本のステップにチャレンジ。
靴不要。

開催 4/3(日) 16:00～17:00
4/11(月) 13:00～14:00
4/17(日) 16:00～17:00

WannadanceStudio / 1講座あたり25名 / 0円 / タオル、飲物

Wannadance Studio (ワナダンススタジオ)
申込 090-1799-5897
市川市市川南3-1-20-2F
講師 名取川邦夫
受付時間 9:00～24:00 定休日 なし

健 ⑦ 食べないから痩せない!? 正しいダイエット方

医療用の体重計を使って、体組成チェック栄養士の立場から、ひとりひとりに合わせた「食べても痩せる」方法をご提案。

開催 4/5(火) 13:00～14:30
4/15(金) 11:00～12:30
4/24(日) 14:00～15:30

ダイエットサロン花みずき / 1講座あたり2～3名 / 0円 / 特になし

栄養士のダイエットサロン 花みずき
申込 0120-390-201
市川市市川1-12-7 金定ビル102
講師 山内裕美
受付時間 10:00～21:00 定休日 日曜

健 ⑫ 見た目年齢と体年齢を若くする食べ方講座

自己流のダイエット&健康法に満足していますか？
先ずは測定して現状を知ることから！
あなたの体年齢は？

開催 4/4(月) 4/9(土)
4/12(火) 4/20(水)
14:00～15:00

Ai-SPACE内☆トラスト / 1講座あたり 5名又は3組 / 0円 / 筆記用具、電卓

Ai-SPACE内☆トラスト
申込 080-6638-7564
市川市新田5-4-19-102
肥満予防健康管理士
講師 千葉信子
受付時間 10:00～20:00 定休日 不定期

健 ⑱ アロマを生活の中に取り入れてみませんか

認知症予防や病院に行く程ではないけど、体や心の不調の改善、予防をしたいとき「アロマの力」をかりてみましょう

開催 4/17(日) 14:00～15:00

ダイエットサロン花みずき / 1講座あたり4～5名 / 0円 男・女10代～80代対象 / 特になし

栄養士のダイエットサロン 花みずき
申込 0120-390-201
市川市市川1-12-7 金定ビル102
講師 山内裕美
受付時間 10:00～21:00 定休日 日曜

健 ㉒ ファスティングでからだをリフレッシュ！

約1ヶ月のファスティング(減食)でからだが どのような変化をしたか？ 体験談をお話します。

開催 4/2・9・16・23(土) 14:00～15:00
4/3・10・17(日) 13:00～14:00

伊藤薬局 / 1講座あたり3名または2組 総勢4名まで / 0円 特になし / 受講対象者 男女 20歳以上

(有)伊藤薬局
申込 047-372-4079
市川市真間4-5-8
講師 伊藤哲夫
受付時間 9:00～18:00 定休日 日曜・祝日

食 ㉑ 日本茶の飲み比べ会

ひと口にお茶といっても、産地や製造法により、味も香りも異なります。
5種類のお茶を飲み比べ、自分の好みの味を作ってみませんか。

開催 4/7(木) 4/12(火)
4/19(火) 4/22(金)
14:00～15:30

お茶の川宗園 / 1講座あたり5名または2～3組 / 200円 茶菓代 / 特になし

お茶の川宗園
申込 047-322-6206
市川市市川3-27-20
講師 早原澄江
受付時間 9:00～20:00 定休日 日曜・祝日

美 ⑬ ポイントメイク講座

化粧品店の店頭で座り、教えてもらうのは勇気がいるけれど、自宅型サロンなので気軽に入れます。
眉・チーク・アイメイク等貴女に似合うつけ方教えます。

開催 4/1(金) 11:00～12:00
4/11(月) 13:00～14:00
4/19(火) 14:00～15:00

ビアンビアーノ / 1講座あたり5名 / 500円 サロンの化粧品使用希望の方のみご自身のおもちのメイク品

ビアンビアーノ
申込 047-321-1004
市川市市川3-1-5
講師 内田由佳
受付時間 10:00～17:00 定休日 月曜・祝日

美 ⑭ 元気顔になるセルフフェイスマッサージ

簡単フェイスマッサージで、スッキリした明るい顔になりましょう。

開催 4/4(月) 10:00～11:00

TRIBE Hair+Make-up / — / 0円 / 特になし 女性対象

TRIBE Hair+Make-up
申込 047-326-0901
市川市市川南3-14-23 市川セントラルハイツ1F
講師 石渡チカ・ミカ
受付時間 10:00～20:00 定休日 火曜日

学 ② 自分で出来ちゃう「おうちDIY」術

ちょっとした、おうちの修理から、ひと工夫でおしゃれになるインテリアのDIYなど、だれでも簡単に出来る術まで、一緒にやってみましょう!!

開催 4/6(水) 14:00～15:30
4/20(水) 14:00～15:30

京葉不動産管理 / 1講座あたり6名 / 0円 / 特になし

京葉不動産管理
申込 047-372-6650
市川市国府台1-9-7
講師 宮田克仁
受付時間 9:00～18:00 定休日 日曜

学 ⑧ プロが教えます。宅急便を安く送れるかも？

宅急便の料金はサイズ、個数、場所によって異なります。 少しでも安く送る方法を、元宅急便ドライバーが教えます。 送る荷物を持参して下さい。
なくても大丈夫です。

開催 4/7(木) 4/14(木) 4/21(木)
14:00～16:00
(当日発表予定)

大坂屋洋品店 / — / 発送運賃 / 送る荷物

大坂屋洋品店
申込 047-372-1546
市川市市川4-10-26
講師 安藤彰彦
受付時間 11:00～19:00 定休日 日曜・祭日

学 ⑨ どこが同じで何が違う？ギターの種類を知ろう！

エレキギター、フォークギター、ガットギター、クラシックギター、エレアコ、セミアコなどを音を出しながら解説していきます。

開催 4/2(土) 4/8(金) 4/15(金)
16:00～16:30

スタジオBe(ビー) / 1講座あたり3名または3組 / 0円 / 特になし

スタジオBe (ビー)
申込 047-326-3327
市川市市川3-16-9
講師 長塚英明
受付時間 月～金12:00～25:00 土・日・祝10:00～24:00

学 ⑩ 着付ワンポイントレッスン＋お茶のつくだにの作り方

お太鼓結びの結び方を覚えてみませんか？
終わった後に、お茶の佃煮を作ってみましょう。
(女性限定)

開催 4/6(水) 4/13(水) 4/23(土)
10:00～12:00
女性限定

お茶の川宗園 / 1講座あたり5名または2組 / 100円 佃煮の材料 / 名古屋帯、帯板、枕、帯揚げ、帯締め

お茶の川宗園
申込 047-322-6206
市川市市川3-27-20
講師 石毛君枝
受付時間 9:30～20:00 定休日 日曜・祝日

学 ⑪ リフォームで失敗しないために知っておくこと

耐震、キッチン交換、自然素材などリフォームをする際に、あらかじめ知っておくことをお話しします。

開催 ※30分程度、都合に合わせて行います。

㈱ 木巧舎 / — / 0円 / 特になし

(株)木巧舎
申込 080-3469-0503
市川市市川1-17-10
講師 桜井助一
受付時間 9:00～18:00 定休日 水曜日

学 ⑮ 図書館の楽しみ方

図書館の利用の基本と、上手に利用するノウハウを館長が教えます。

開催 4/9(土) 13:00～14:00
4/23(土) 13:00～14:00

宮田地域ふれあい館 市川市新田5-16-6 047-324-4525 / 1講座あたり20名 / 0円 / — 3月22日(火)より受付開始

市川市市川駅南口図書館
申込 047-325-6241
市川市市川南1-10-1
講師 山口貢
受付時間 9:30～18:00 定休日 月曜日

作 ④ くるくるっと丸めるだけの紙工作基礎講座

「クルクルくるる」カラーダンボールを使って何でも作れる為の基本作業をし、その後応用編へ。
人に教える事が出来るまでになれますよ！
レクリエーションに最適です。

開催 4/2(土) 4/16(土) 4/23(土)
19:00～20:30
4/3(日) 4/17(日)
14:00～15:30

雑貨の店 もえぎ / 1講座あたり4名 / 300円 カラーダンボール材料費 / 特になし 16歳以上対象

雑貨の店 もえぎ
申込 047-326-3664
市川市真間1-15-20 佐久間ビル1F
講師 小林ちこ
受付時間 10:00～18:30 定休日 日曜

作 ⑤ 八百屋さんと作る根性野菜（初級）

土に直接触れたり植物の成長を見守ることで、生き物の世界をいっしょに学ぼう。
育てることや自分で収穫して食べる事で、感謝と喜びを味わって下さい。

開催 4/3(日) 4/10(日) 4/24(日)
10:30～12:00
時間は相談可能です。

フレッシュマート あるが一店から1分の畑 / 1講座あたり3組 / 0円 / 長ぐつ、汚れてもよい服 小学生以下のお子様とその家族

フレッシュマート あるが
申込 047-322-4552
市川真間2-16-8
講師 有賀喜美子
受付時間 11:00～15:00 日曜日は15時から営業

作 ⑲ パソコンでオリジナル名刺を作っちゃおー！

自分のオリジナル名刺を作ります。
どなたでも簡単にできます。
みんなに配って楽しんじゃおー！！ 写真も入ります。

開催 4/7(木) 4/14(木) 4/21(木)
16:00～18:00

大坂屋洋品店 / — / 0円 / 特になし

大坂屋洋品店
申込 047-372-1546
市川市市川4-10-26
講師 安藤智恵子
受付時間 11:00～19:00 定休日 日曜・祭日

学 ⑯ パワーストーン「力石」の魅力

「パワーストーン」って本当に効果があるの？
"神秘的"ってだけじゃない「石」の持つ「力」についてお話します。

開催 4/5(火) 4/13(水)
4/16(土) 4/21(木)
14:00～15:00

Ai-SPACE内 ハートストーン / 1講座あたり5名 / 0円 / 特になし

Ai-SPACE内 ハートストーン
申込 090-1055-4284
市川市新田5-4-19-102
講師 かつの りえ
受付時間 10:00～18:00 定休日 不定休

学 ⑰ 手作り保存食の効用と楽しみ方

便利・カンタン・安いだけでいいのかな？ 少しの手間と時間をかけて愛情たっぷりの保存食を作ろう。
今年は「病が去る」梅干し作りに最高の年です。

開催 4/15(金) 15:30～16:30
4/16(土) 15:30～16:30
日時相談可能です。

フレッシュマート あるが / 1講座あたり5名 / 0円 / 筆記用具

フレッシュマート あるが
申込 047-322-4552
市川市真間2-16-8
講師 有賀喜美子
受付時間 11:00～15:00 日曜日は15時から営業

学 ⑳ 楽器も楽譜もいらないの？パソコンで作曲見学会！

リズム、メロディー、ハーモニーを使ってシンプルなBGMができるまでを見学していただきます。

開催 4/8(金) 4/15(金) 4/24(日)
17:00～17:30

スタジオBe(ビー) / 1講座あたり3～5名または3組 / 0円 / 特になし

スタジオBe (ビー)
申込 047-326-3327
市川市市川3-16-9
講師 長塚英明
受付時間 月～金12:00～25:00 土・日・祝10:00～24:00