



※ このマークが付いている講座は、材料費等が必要です。

建部	御津	津高	一宮	上道
1 ケーキハウス キラモト 2 かぐらに染布	1 成美美容 本店 2 成美美容 金川店 3 ヘルスパークかぐらに染布 あつゆ 4 しなやか髪染 まつゆかカフェ 5 つくも陶工房 × Atelier KIM (アトリエキム) 6 くほ美容 (有)吉備路オーガニックワーク 7 (有)スコーレ 8 スクロー-D (DAFE) 9 omcやSAS (オマヤコーヨング)	1 成美美容 本店 2 成美美容 金川店 3 ヘルスパークかぐらに染布 あつゆ 4 しなやか髪染 まつゆかカフェ 5 つくも陶工房 × Atelier KIM (アトリエキム) 6 くほ美容 (有)吉備路オーガニックワーク 7 (有)スコーレ 8 スクロー-D (DAFE) 9 omcやSAS (オマヤコーヨング)	1 五葉苑 2 にしからかわ療育院 × With moms 3 にしからかわ療育院 × With moms 4 (株)一宮保険事務局 5 (株)カーパシセル	1 MB GREAT BOM CREPE 2 エムエス クリエイト 赤木グループ 3 PCGいぬ / リコンスタイル 平島校 4 With moms × にしからかわ療育院 5 With moms × にしからかわ療育院

各店にお申し込みください!

10月17日(月)から受講申込受付開始!

※ 安心して受講していただくために、お店からの販売・勧誘はありません。応募多数の場合は、先着になります。

まちゼミカレンダー

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

※ 11月3日(木)、11月23日(水)は、祝日です。

2022年 まちゼミ

受講料 無料

※ 講座によっては、教材費や材料費が必要となる場合があります。
※ このマークが付いている講座は、材料費等が必要です。

お店の人が教えてくれる 得する街のゼミナール in 岡山市北 受講者募集!

10月17日(月)から申込開始! 各店にお申し込みください!



各会場は新型コロナウイルス感染症予防対策を行っております。

- マスク着用
- 手指の消毒
- 定期的な換気
- 店内の消毒の徹底
- 従業員の手洗い・消毒
- 従業員一員のマスク着用

食べる・学ぶ・つくる・きれい・健康・KIDS の、6つのカテゴリー

- 1 選ぶ** 講座をお選びください。講座番号は、開催マップに記載しています。
- 2 申込** 受けたい講座のお店へ直接電話し「まちゼミ申込です」と伝えてください。
- 3 参加** 時間、場所をお間違えないように、ご参加ください。

受講期間 10月22日(土) ~ 11月27日(日)

まちゼミ表町 54 講座
 問合せ ☎ 086-226-2290 表町商店街運営事務局
 開催期間 2022年10月22日(土)~11月27日(日)
 HP <http://omotecho.or.jp/>

2022年 得する街のゼミナール

まちゼミ

in岡山市北 各講座のご紹介

受講者募集!

各店にお申し込みください!

10月17日(日)から受講申込受付開始!

※このマークが付いている講座は、材料費等が必要です。

■各エリアごとに色分けしています。 ■各講座の特長をマークで表しています。

建部 御津 津高 一宮 上道 食べる 学ぶ つくる きれい 健康 KIDS

※各講座の☎は、(申込専用電話)です。電話番号の横に記載されている【受付時間】内にご連絡ください。 ※各講座の住所・QRコードは、【開催場所住所・地図】です。

1 来年の干支キャンドルを作るろう

来年の干支キャンドルで作ってみよう。

11/6・13

10:30~11:30 10:30~11:30

【対象】どなたでも 【定員】6名または3組
【講師】勝部 志乃 【材料費】500円(ろうソウ材料代等)
【持ち物】エプロン、マスク、タロ

ケーキハウス キシモト

申込先 ☎086-722-2113
受付時間 10:00~18:00 定休日 水曜日
開催場所 岡山市北区建部町吉田797-1
営業時間 9:30~18:30 定休日 水曜日・第3日曜日(変更あり)

2 体のサビを防止する! カロテノイド測定会

生活習慣病の原因、体の「サビ」。そのサビ防止に欠かせないカロテノイドが自分の体にとどのくらいあるかを簡便に測定できます。

11/22

10:00~11:30

【対象】どなたでも 【定員】4名または4組
【講師】井上 誠次 【材料費】なし 【持ち物】なし

かくだに薬局

申込先 ☎086-722-2325
受付時間 10:00~17:00 定休日 月曜日
開催場所 岡山市北区建部津高497
営業時間 9:00~18:00 定休日 日曜日

3 食事はあなたの身体も病気を作ります!

昨年の身体も病気を作っています。食事は身体も病気を作ります。病気を予防し、免疫力を高める食事をポイントをお教えします。

10/22・23

13:30~14:30 13:30~14:30

【対象】どなたでも 【定員】3名または2組
【講師】成広 眞世 【材料費】なし 【持ち物】なし

成広薬局 本店

申込先 ☎086-724-0136
受付時間 9:00~18:00 定休日 水曜日
開催場所 岡山市北区建部津高川765
営業時間 8:00~19:00 定休日 日曜日・第3日

13 オータムカラーのブーケを作ろう!

秋色のちっちゃおしなれな花を使って、素敵なブーケを作ります。ラッピングもお待ち受けします。スワッグにもできます。

10/23

10:30~11:30 13:30~14:30
15:30~16:30

【対象】どなたでも 【定員】5名 【講師】石田 有美枝
【材料費】1,500円(花材代) 【持ち物】なし

(有)サンフラワー

申込先 ☎086-252-8812
受付時間 10:00~20:00 定休日 水曜日
開催場所 岡山市北区富原3910 北村ビル1F
営業時間 10:00~20:00 定休日 水曜日

14 クリスマスに向けて、スワッグを作ろう!

かわいいお花や実を使って、オリジナルのスワッグを作りましょう。

11/27

10:30~11:30 13:30~14:30
15:30~16:30

【対象】どなたでも 【定員】5名 【講師】石田 有美枝
【材料費】1,500円(花材代) 【持ち物】なし

(有)サンフラワー

申込先 ☎086-252-8812
受付時間 10:00~20:00 定休日 水曜日
開催場所 岡山市北区富原3910 北村ビル1F
営業時間 10:00~20:00 定休日 水曜日

15 お肌のターンオーバーは28日間ではないの!?

知って? お肌の生まれ変わりのこととお肌のしくみを知って自分でできる年代別スキンケアを体験してキレイになろう

10/28・11/5・10・13

10:00~12:00 10:00~12:00 10:00~12:00 10:00~12:00

【対象】15歳以上の方 【定員】2名または1組 【講師】二宮 己子
【材料費】500円(スキンケア材料代) 【持ち物】なし

Total Beauty esthe de Lala-グループビューティー エステドゥラ

申込先 ☎090-5263-3237
受付時間 9:00~20:00 定休日 水曜日
開催場所 岡山市北区田谷31329
営業時間 9:00~22:00 定休日 水曜日

4 川へ釣りに行こう!

川には色々な魚がいます。釣り・釣り・釣り。針を使った、魚釣り体験が待っています。オイカワワタシが待っています。

10/23・29・30

7:30~8:30 7:30~8:30 7:30~8:30

【対象】小学生経験者から 【定員】2名または2組
【講師】成広 眞世 【材料費】100円
【持ち物】釣道具(あれば)

成広薬局 金川店

申込先 ☎086-724-5150
受付時間 9:00~18:00 定休日 水曜日
開催場所 岡山市北区津高金川449-2
営業時間 8:30~18:00 定休日 水曜日

5 体のサビを防止する! カロテノイド測定会

生活習慣病の原因、体の「サビ」。そのサビ防止に欠かせないカロテノイドが自分の体にとどのくらいあるかを簡便に測定できます。

10/25

14:00~15:30

【対象】どなたでも 【定員】4名または4組
【講師】井上 誠次 【材料費】なし 【持ち物】なし

ヘルスパークかくだに薬局 みつ店

申込先 ☎086-724-2325
受付時間 10:00~17:00 定休日 水曜日
開催場所 岡山市北区津高津手1414-2
営業時間 9:00~18:00 定休日 日曜日

6 自力整体で学ぶ「心と体のゆるめ方」

肩の筋肉が硬くなることで、心や体に生じる様々な不調に悩む方が多くいます。心と体のゆるめ方を自分で習得し、会費を返してあげます! 1回参加で60分!

11/10・12

9:00~10:30 9:00~10:30

【対象】どなたでも 【定員】5名 【講師】山本 安美
【材料費】なし 【持ち物】マット or バスタオル

しなやか道場 & みつやカフェ

申込先 ☎090-4145-8316
受付時間 8:00~19:00 定休日 水曜日
開催場所 11/10: 岡山市北区津高津手229 香津れいおプラザ
11/12: 岡山市北区津高津手西92 みつやカフェ
営業時間 8:00~19:00 定休日 水曜日

19 五果苑のぶどう講座

ぶどうの食べ比べとスイーツを食べながら、ぶどうについて解説します!

11/24

11:00~12:00

【対象】どなたでも 【定員】5名または3組
【講師】市川 俊美 【材料費】1,000円(試食用ぶどう、デザート等) 【持ち物】なし

五果苑

申込先 ☎080-6261-8910
受付時間 10:00~18:00 定休日 水曜日
開催場所 岡山市北区富原3385-6
営業時間 10:00~18:00 定休日 水曜日

20 美しさと免疫力をUPする睡眠3つのコツ

ズボラさんでも簡単に、毎日の生活を少し変えるだけでできる3つのコツを、睡眠改善専門家と理学療法士と健康栄養士がご伝授します。

10/28

13:00~14:30

【対象】20歳以上(男女問わず) 【定員】5名
【講師】竹内 舞子・岸 美穂 【材料費】なし
【持ち物】フェイスタオル

にしからかわ接骨院 × With moms

申込先 ☎086-236-7127
受付時間 9:00~20:00 定休日 水曜日
開催場所 岡山市北区津高津手11(津高津手一地区内)
営業時間 9:00~20:00 定休日 水曜日・日曜日

21 女性のための骨盤底筋セルフケア

骨盤底筋を鍛え、美しい姿勢が実現します。美しい姿勢が実現すると、腰痛や肩こり、むくみ、冷え、自律神経失調症、更年期障害、子宮下垂、産後ケアなど、様々な悩みを解決します。

10/28

10:30~12:00

【対象】30~70代女性(産後3か月以降) 【定員】5名
【講師】竹内 舞子・岸 美穂 【材料費】なし
【持ち物】フェイスタオル

にしからかわ接骨院 × With moms

申込先 ☎086-236-7127
受付時間 9:00~20:00 定休日 水曜日
開催場所 岡山市北区津高津手11(津高津手一地区内)
営業時間 9:00~20:00 定休日 水曜日・日曜日

7 初めてでもできる電動ろくろお血作り体験

電動ろくろを使い、切実とカンナでの削りでお血を作ります。2回削りたお血を、土製土取りの工程がないので、初心者でもお血作り体験ができます。

10/26・11/5・13

10:00~11:15 10:00~11:15 10:00~11:15

【対象】小学生から一般まで 【定員】2名
【講師】渡邊 翔子 【材料費】1,500円(粘土・指輪・模成代金)
【持ち物】汚れても良い服装またはエプロン持参、手拭きタオル、マスク
(女性の方はスボンがおすすめ)

つくも陶工房

申込先 ☎090-2809-4749
受付時間 10:00~18:00 定休日 水曜日
開催場所 岡山市北区津高津手川653
営業時間 13:00~16:00 定休日 水曜日

8 べんがらを使った色化粧土で絵付け体験

伝統的なべんがらを使った色化粧土。絵付け体験。べんがらを使った色化粧土を使って、オリジナルの絵付け体験ができます。

11/3

10:00~11:30

【対象】小学生から一般まで 【定員】3名
【講師】金井 達也 【材料費】1,500円(べんがら・色化粧土・絵付け材料)
【持ち物】汚れても良い服装またはエプロン持参、手拭きタオル、マスク
(女性の方はスボンがおすすめ)

つくも陶工房 × Atelier KIM(アトリエキム)

申込先 ☎090-2809-4749
受付時間 10:00~18:00 定休日 水曜日
開催場所 岡山市北区津高津手川653
営業時間 10:00~18:00 定休日 水曜日

9 新米! 餅つき体験

当店で大切に育てたもち米を使って、餅つき体験をしてみよう! 1人1個食べながら、自分のお餅を揉んでいただきます。お土産(お餅5個)あり。

11/12・19

10:30~11:30 10:30~11:30

【対象】どなたでも 【定員】3組 【講師】林 賢治
【材料費】500円(餅等材料代) 【持ち物】なし

くぼ農園(有)吉備路オーガニックワーク

申込先 ☎086-726-0511
受付時間 10:00~17:00 定休日 水曜日
開催場所 岡山市北区津高津手川747-1
営業時間 10:00~17:00 定休日 水曜日・土曜日

22 交通事故における過失割合の考え方

交通事故における過失割合の考え方。ケースごとに詳しく学んでいきます。

10/26・11/2

11:00~12:00 11:00~12:00

【対象】どなたでも 【定員】8名または4組
【講師】橋本・林・山口 【材料費】なし 【持ち物】なし

(株)一宮保険事務所

申込先 ☎086-284-0411
受付時間 10:00~18:00 定休日 水曜日
開催場所 岡山市北区西宮1567-1
営業時間 9:00~18:00 定休日 水曜日・土曜日・日曜日

23 自動車販売士による車の買い方講座

新車から中古車まで幅広く取り扱っています。自動車販売士がコツやポイントをお伝えします。

10/23

11:00~12:00

【対象】どなたでも 【定員】3名または3組
【講師】なし 【材料費】なし

(株)カーバイセル

申込先 ☎086-284-9191
受付時間 10:00~18:00 定休日 水曜日
開催場所 岡山市北区津高津手333-3
営業時間 10:00~19:00 定休日 水曜日

24 クレープ屋さん体験 作って食べよう!

クレープ調理体験。好きな果物やトッピングをみんで食べよう。ご家族での参加も可能です。

10/30・11/6

14:00~15:00 14:00~15:00

【対象】どなたでも 【定員】10名または8組
【講師】下山 洋子・岸 美穂 【材料費】500円(材料代)
【持ち物】電子レンジ、マスク

MIS CREAT BOM CREPE エミズ クリスティエ グループ

申込先 ☎090-4800-3159
受付時間 9:00~17:00 定休日 水曜日
開催場所 岡山市北区津高津手川653
営業時間 9:00~19:00 定休日 水曜日

10 プロが教える洋ランを咲かせる方法を学ぼう!

年間を通しての洋ランの育て方を、この機会に注意すべきポイントを教えます。

10/29

13:30~15:00

【対象】どなたでも 【定員】10名または5組 【講師】大内 康
【材料費】なし 【持ち物】なし(自宅の洋ラン持参可)

(有)スコレー

申込先 ☎086-724-4390
受付時間 10:00~17:00(申込受付時間はこちらが便利です)
開催場所 岡山市北区津高津手115
営業時間 10:00~17:00 定休日 水曜日

11 家でできるフルーツドレッシング

季節の果物を使って、オリジナルなドレッシングを作ります。

10/30

14:00~16:00

【対象】どなたでも 【定員】5名または3組
【講師】大内 洋子 【材料費】500円
【持ち物】エプロン、マスク、三角巾

スコレー(D CAFE)

申込先 ☎086-724-4390
受付時間 10:00~17:00(申込受付時間はこちらが便利です)
開催場所 岡山市北区津高津手115
営業時間 10:00~16:00 定休日 月・金曜日

12 スイーツを楽しむ秋の薬膳講座

節期中医薬膳師によるスペシャルスイーツとハーブティーを楽しみながら、生活に取り入れやすい薬膳ポイントをお伝えします。

11/10・11

14:30~15:30 14:30~15:30

【対象】どなたでも 【定員】6名 【講師】神田 早苗
【材料費】1,000円(スペシャルスイーツ・ハーブティー) 【持ち物】筆記用具

omoや545(オモヤゴエンゴ)

申込先 ☎050-3740-8545
受付時間 10:00~16:00 定休日 月曜日
開催場所 岡山市北区津高津手545
営業時間 10:00~16:00 定休日 月・火・水曜日

25 初心者限定! セキュリティー講座

とても便利なインターネットですが、怖いという気持ちもあるのも事実。きちんとした知識を持って、安全にインターネットを使いましょう。

11/8

13:30~15:00

【対象】どなたでも 【定員】4名
【講師】鈴木 かのり 【材料費】なし 【持ち物】なし

PCらいふ パソコンスクール 平島校

申込先 ☎086-297-3939
受付時間 10:30~16:00 定休日 水曜日
開催場所 岡山市北区東平島163 ゆめタウン平島1F
営業時間 10:00~20:00 定休日 水曜日・日曜日

26 ママ歓迎! 骨盤底筋セルフケア

骨盤底筋を鍛え、美しい姿勢が実現します。美しい姿勢が実現すると、腰痛や肩こり、むくみ、冷え、自律神経失調症、更年期障害、子宮下垂、産後ケアなど、様々な悩みを解決します。

11/16

13:00~14:30

【対象】30~70代女性(産後3か月以降) 【定員】5名
【講師】岸 美穂・竹内 舞子 【材料費】なし
【持ち物】フェイスタオル

With moms × にしからかわ接骨院

申込先 ☎080-4011-8262
受付時間 9:00~18:00 定休日 水曜日
開催場所 岡山市東区相原465-9(南北地区工業上道支所)
営業時間 9:00~16:00 定休日 水曜日・土曜日・日曜日

27 ママ歓迎! 美しさをUPする睡眠3つのコツ

ズボラさんでも簡単に、毎日の生活を少し変えるだけでできる3つのコツを、睡眠改善専門家と理学療法士がご伝授します。

11/16

10:30~12:00

【対象】30~40代女性(男女・年齢問わず) 【定員】5名
【講師】岸 美穂・竹内 舞子 【材料費】なし
【持ち物】フェイスタオル

With moms × にしからかわ接骨院

申込先 ☎080-4011-8262
受付時間 9:00~18:00 定休日 水曜日
開催場所 岡山市東区相原465-9(南北地区工業上道支所)
営業時間 9:00~16:00 定休日 水曜日・土曜日・日曜日