

受付開始 1月20日(金)~  
実施期間 2月1日~  
令和5年 3月15日

受講料無料  
販売はなし!

●講座により一部材料費をご負担いただくことがあります。  
●安心して受講していただくために、お店からの販売や動行は一切ありません。

全29講座  
受講者募集!  
市外の方大歓迎

主催：東松山市商工会 後援：東松山市

### 東松山全体図 地図1

### 参加店マップ 地図2

### 市街地詳細図

### 高坂地区 地図3

### 高坂地区 地図4

まちゼミでは、各参加店で新型コロナウイルス感染予防対策を実施しています！安心・安全な受講のために、受講者の皆様も是非ご協力ください。

マスク着用

会場消毒

換気徹底

ソーシャルディスタンス

マスク着用

自宅検温

手指消毒

チェックリスト記入

**参加店の取組み**      **受講者の皆様へのお願い**

■新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、講座内容等が変更になったり、やむを得ず中止になったりする場合がありますので、あらかじめご了承ください。

■感染拡大した場合、まちゼミはオンラインに変わるところがあります。

### お申込みの手順

(お申込みは各店へ)

- 1. 選ぶ** このチラシで内容を確認して講座をお選びください
- 2. 申込** 受けたい講座のお店へ直接電話して「まちゼミの申込みです」と伝えてください (内容などもお問合せください)
- 3. 当日** 日時・場所をお間違えないようご参加ください

### ご注意

- 定員になり次第締めさせていただきます。
- 尚、講座によっては追加講座を開く場合がございますので、各店にお問い合わせください。
- お申込みは受付時間と定休日をご確認ください。
- 受講対象者が限定されている講座もあります。
- 小学生以下のお子様は保護者同伴でご参加ください。
- 受講時の持ち物などご確認ください。
- 会場や駐車場の有無などは、お申込み時に各店にご確認ください。
- 手続確認を希望される方は事前のお手続が必要となります。なるべく早めに開始までご連絡ください。

●雨天の場合は、開催店により対応が異なるため事前確認をお願いします。

### 初参加 初めての毛穴ケア講座

首元のパックつき!

イチゴ鼻や毛穴のザラつき、黒ずみ、閉塞などお悩みに合ったホームケアアドバイスをお伝えしています。お気軽にいらしてください。

2/7(火) 16(木) 17(金)  
すべて10:00-11:30

■会場/private salon Lana(ラナ) ■対象/女性  
■定員/1講座2名 ■持ち物/なし  
■材料費/500円(トック代) ■講師/秋池裕美子

private salon Lana(ラナ) 所在地/東松山市高坂952-2  
プライムビルS201 受付/9:30-16:30 担当者/秋池裕美子  
定休日/日曜祝日(その他不定休) 受付TEL:080-4469-7337

### 2 リフトアップ&ボリュームアップ体験

コロナで神経がリビリになっているので、最近空気が澄んでくるとか、気分がスッキリして、根本のボリュームアップ有り。

2/8(水) 15(木) 19(日)  
すべて①13:00-14:00  
②14:30-15:30  
③16:00-17:00

■会場/スタジオ ラクシャ ■対象/どなたでも  
■定員/1講座1名または3組 ■持ち物/なし  
■材料費/500円 ■講師/福田愛子

スタジオラクシャ 所在地/東松山市六軒町12-13 1-101 受付/9:00-18:00 担当者/福田愛子 定休日/火曜  
受付TEL:0493-24-8177

### 3 県内希少! フランス発高周波マシン体験講座

内臓に着目した心身ともに健康な身体になるためのメソッドを学んで、実際にWINBACK(最新高周波マシン)を体験してみよう!

2/5(日) 11(祝) 15(水)  
すべて14:00-15:30

■会場/プライムデュオ ■対象/18歳以上の女性(当店の利用が初めての方)  
■定員/2名または1組 ■持ち物/履部を出しやすい服装  
■材料費/500円(専用電圧コード専用クリーム) ■講師/滝田純子

株式会社プライムデュオ 所在地/東松山市若穂町1-17-13  
受付/9:00-18:00 担当者/滝田純子 定休日/なし  
受付TEL:0493-27-3900

### 4 自分で足のマッサージ! ハワイのオイルケア!

膝から下のセルフマッサージ講座。冷えもむくみもオイルを使ってすっきりさせましょう!

2/9(木) 14(火)  
すべて13:30-15:00  
2/22(水) 3(土)  
すべて13:30-15:00

■会場/ハワイアンロミロミ noriko ■対象/女性  
■定員/1講座3名 ■持ち物/フェイスタオル1枚  
■材料費/無料 ■講師/岡田宜子

ハワイアンロミロミ noriko 所在地/東松山市山崎町3-5-67  
受付/10:00-19:00 担当者/岡田宜子 定休日/不定休  
受付TEL:090-6184-1467

### 5 ダチョウ抗体スキンケアで乾燥肌も潤う!

世界初ダチョウ抗体のスキンケアで乾燥肌もしっかり保湿。潤い肌を実現しましょう!

2/4(土) 9(木) 14(火)  
すべて10:30-12:00  
2/22(水) 13:30-15:00

■会場/ハワイアンロミロミ noriko ■対象/女性  
■定員/1講座3名 ■持ち物/フェイスタオル1枚  
■材料費/500円(高材、キートン) ■講師/岡田宜子

ハワイアンロミロミ noriko 所在地/東松山市山崎町3-5-67  
受付/10:00-19:00 担当者/岡田宜子 定休日/不定休  
受付TEL:090-6184-1467



### 6 簡単!知って得る腰痛対策

自分の状態を知り、腰痛の予防改善法を体験しながら学びましょう。

**2/11(祝)14(火)**  
すべて10:00-11:30

■会場/いでうら接骨院 ■対象/どなたでも ■定員/1講座4名  
または2組 ■持ち物/水分補給の飲み物 動きやすい服装  
■材料費/無料 ■講師/出浦浩吉

**いでうら接骨院** 所在地/東松山市あす町1-11-18  
受付/9:00-12:00 16:00-19:00 担当/出浦浩吉  
受付TEL/0493-81-6015 定休日/火曜245水曜祝日土日午後

### 7 自宅でできる香りを楽しむアロマストレッチ

「香りを使って楽しみながら効果アップ!自分のカラダを整えるアロマストレッチで心と体をリフレッシュしましょう!

**2/1(水)~3/5(日)**  
期間中 毎週火・土曜  
①10:00-11:00  
②15:00-16:00

■会場/プライムデュオ ■対象/どなたでも  
■定員/8名または3組 ■持ち物/枕、タオル、動きやすい服装、室内シューズ  
■材料費/300円(アロマエッセンス/オイル) ■講師/河上 寿

**株式会社プライムデュオ** 所在地/東松山市若松町1-17-18  
受付/9:00-22:00 担当/河上 寿 定休日/なし  
受付TEL/0493-21-7070

### 8 合気道にチャレンジ! 真の武道を学ぶ

合気道は勝ち負けを決めない武道です。相手を思いやり、心身の健康と礼儀の中で良い人間関係がつけられていきます。

**2/4(土)3/5(日)**  
すべて①9:00-10:00 ②10:30-11:30 大人

■会場/合気道 金子道場 ■対象/どなたでも ■定員/1講座7名  
■持ち物/スポーツウェア的な服装 飲み物 ■材料費/無料  
■講師/金子敏行

**合気道 金子道場** 所在地/東松山市前弓町3-5-8  
受付/8:00-18:00 担当/金子敏行 定休日/不定休  
受付TEL/090-4388-2374

### 9 整体師が教える正しい枕の選び方

夜中に何度も目が覚める、朝起きて首が痛い、その原因は正しい枕の選び方をお悩みを解決してくれる店主が親身になってお話しします。

**2/4(土)10:00-11:00  
12(日)14:00-15:00  
24(金)10:00-11:00**

■会場/ふとん山崎屋 ■対象/どなたでも ■定員/1講座4名  
または2組 ■持ち物/なし ■材料費/無料 ■講師/山崎たかゆき

**ふとん山崎屋** 所在地/東松山市材木町19-27  
受付/10:00-18:00 担当/山崎たかゆき 定休日/水曜  
受付TEL/0493-22-2724

### 10 フラワーボール

フラワーボール 季節の花や葉を使ってボールを作ります。

**2/16(木)18(土)23(祝)  
26(日)27(月)**  
すべて10:00-12:00

■会場/プランス(東松山市大倉1549-3) ■対象/どなたでも  
■定員/1講座8名 ■持ち物/はさみ、持ち帰り袋、筆記用具  
■材料費/3,800円 ■講師/鈴木智子 植竹道子

**アトリエ かれん** 所在地/東松山市松原町1-4-7  
受付/11:00-18:00 担当/鈴木智子 植竹道子 定休日/火曜  
受付TEL/0493-22-4241

### 11 私が作る、私だけの、ひな飾り作りましょう

針も糸も使いません。丁寧に教えます。ご自分へ、お子様へ、お孫さんへ、世界に一つだけのプレゼント。できる楽しさを感じてください!

**2/2(木)14(火)18(土)**  
すべて9:30-11:00

■会場/東松山市民文化センター2階会議室 ■対象/どなたでも  
■定員/1講座6名または3組 ■持ち物/なし  
■材料費/2,600円(制作キット) ■講師/大家尚美

**有限会社さきもちホスト** 所在地/東松山市本町2-2-46  
受付/9:30-17:00(1/21) 担当/大家尚美 定休日/水曜  
受付TEL/080-5439-4465

### 12 枯れないお花 プリザーブドフラワー入門14

今日のテーマは「アナと雪の女王」。第1弾は「雪の女王エル莎」。初心者、お子様でも簡単に出来ますよ。100個しかないのでも早めにお申し込みください!

**2/3(金)9(木)15(土)21(火)25(土)  
26(日)28(火) 3/2(日)10(金)**  
すべて①10:00-12:00②14:00-16:00

■会場/Flower Art Blossom プリザム ■対象/どなたでも  
■定員/1講座4名 ■持ち物/なし ■材料費/3,500円(プリザーブドフラワー材料) ■講師/榎本真弓

**Flower Art Blossom プリザム** 所在地/東松山市前弓町2-10-28  
受付/10:30-19:00 担当/榎本真弓 定休日/月曜  
受付TEL/0493-81-3839

### 13 フラワーロープ

ドライフラワーをつかって、縦長の壁かけのアレンジをつくりましょう。初めての方でも安心してご参加下さいませ。

**2/1(水)7(火)9(木)15(土)  
21(火)**  
すべて①10:00-12:30  
②14:00-16:30

■会場/トロポップ食堂(前弓町3-3-4) ■対象/どなたでも  
■定員/1講座8名 ■持ち物/なし  
■材料費/3,000円(花材) ■講師/高田まゆみ

**フラワーパーティー** 所在地/東松山市材木町18-9  
受付/10:00-18:00 担当/高田まゆみ 定休日/月曜日  
受付TEL/070-3536-0088

### 14 季節を演出する寄せ植え

店内の商品からお好きな鉢を選んでいただき寄せ植えを製作します。植物の生育から管理ポイントもお伝えします。

**2/1(水)18(土)22(水)3/1(水)**  
すべて①10:30-12:00  
②13:30-15:00

■会場/旬松永松盛園 ■対象/どなたでも  
■定員/1講座5名 ■持ち物/手袋、ハサミ、持ち帰り袋  
■材料費/1,000円~3,000円位 ■講師/松永政子

**旬松永松盛園** 所在地/東松山市松山2300番地  
受付/9:00-19:00 担当/松永政子 定休日/木曜  
受付TEL/0493-24-1128

### 15 軽食付/春のアロマワックス サシェを作ろう

春をぎゅっと詰め込んだ、アロマ香るサシェを手軽に作ります。体験後はホットサンダーと手作りケーキで「ほっとひとときティータイム」...

**2/16(木)26(日)**  
すべて①10:00-12:00  
②13:00-15:00

■会場/庭とカフェあす ■対象/どなたでも  
■定員/1講座6名または4組 ■持ち物/なし ■材料費/1,600円(サンダー材料 茶葉代) ■講師/坂田ミカ

**庭とカフェあす** 所在地/東松山市木田639-8  
受付/16:00-19:00 担当/坂田ミカ 定休日/日・月・火・水・木曜  
受付TEL/050-3188-6393

### 16 色と香りでのリラックス 石膏サシェ講座

カラーセラピストと色と香りの相乗効果を学びながら、プレゼントにも喜ばれる、可愛いサシェを作りませんか?

**2/6(月)9(木)23(祝)**  
すべて10:00-11:30

■会場/湯本匠塗装店 ■対象/どなたでも ■定員/1講座3名  
■持ち物/作業用手袋、エプロン、汚れても良い服装  
■材料費/300円(石膏、色油、ドライフラワー他) ■講師/増田優子

**湯本匠塗装店** 所在地/東松山市元宿1-35-9  
受付/8:00-19:00 担当/増田優子 定休日/日曜  
受付TEL/0493-81-5418

### 17 春の和菓子・初心者向けかんたん教室

初心者の方へ、春の和菓子を楽しみ、美味しく、簡単に作る教室です。

**2/16(木)17(金)18(土)**  
すべて15:30-16:30

■会場/富久屋春秋本店 ■対象/どなたでも  
■定員/1講座10名または5組 ■持ち物/エプロン  
■材料費/1,000円 ■講師/平田 匠 原田沙緒理

**富久屋春秋本店** 所在地/東松山市松原町1-11-15  
受付/10:30-16:30 担当/平田麻起子 定休日/不定休  
受付TEL/0493-25-0299

### 18 COEDOクラフトビール醸造所見学ツアー

クラフトビールとは? 明日から飲みたいくなる豆知識や、ビールの楽しさを歴史と織り交ぜて学んでいきます。

**3/2(木) 14:00-16:00**

■会場/COEDOクラフトビール醸造所 ■対象/20歳以上  
■定員/1講座10名 ■持ち物/なし ■材料費/1,000円(試飲用) ■講師/山口裕己

**コエドブルワリー** 所在地/東松山市大倉1352  
受付/9:00-17:00 担当/山本雄太 定休日/土・日・曜・祝日  
受付TEL/0493-39-2828

### 19 英語で話すと、楽しい!

中学校の教科書を題材にして、英語で自分のことを話す、他の参加者との英語を使ったコミュニケーションを体験します。

**2/6(月)10:00-11:00  
10(金)13:00-14:00  
21(火)14:00-15:00**

■会場/パーティー英語学院 ■対象/どなたでも  
■定員/50歳以上 ■定員/1講座3名 ■持ち物/筆記用具  
■材料費/無料 ■講師/星野三枝子

**旬松山フォトサービス パーティー英語学院** 所在地/東松山市前弓町3-4-7 松山フォトサービス2F 受付/10:00-17:00  
担当/星野三枝子 定休日/土・日曜 受付TEL/0493-22-0241

### 20 あなたの土地の地盤リスクを診断します!

「購入する土地の地盤は大丈夫?」「今住んでいる土地の安全性は?」地盤に関する疑問・お悩み、地盤調査技術者が直接お答えします!

**2/23(祝) 9:00-15:00**

■会場/株式会社ブラウワーク ■対象/どなたでも  
■定員/1講座1名または1組 ■持ち物/筆記用具  
■材料費/無料 ■講師/大泉 研

**株式会社ブラウワーク** 所在地/東松山市元宿1-19-1  
受付/9:00-18:00 担当/大泉三保 定休日/土・日曜  
受付TEL/0493-81-3981

### 21 初心者向け株主優待のおもしろ活用法

東松山近郊で有効活用できる株主優待のおもしろ活用法をお茶を飲みながらご紹介!お気軽にご参加下さい!

**2/3(金)10(金)17(金)**  
すべて16:00-17:00

■会場/むさし証券 東松山支店 ■対象/どなたでも  
■定員/1講座5-6名 ■持ち物/なし ■材料費/無料 ■講師/横溝真由美

**むさし証券 東松山支店** 所在地/東松山市前弓町1-15 受付/8:30-17:00  
担当/榎本孝夫 定休日/土・日曜 受付TEL/0493-24-0634

### 22 相続・遺言・家族信託の休日相談会

相続の手続き、遺言や家族信託に関するご質問・ご相談にお応じます。また、Q10-2を分かりやすく解説登録義務の解説動画をご視聴できます。

**2/4(土)18(土)  
3/11(土)**  
すべて10:00-16:00

■会場/司法書士 柴崎智哉事務所 ■対象/どなたでも  
■定員/1日5組(個別相談形式) ■持ち物/なし ■材料費/無料 ■講師/柴崎智哉

**司法書士 柴崎智哉事務所** 所在地/東松山市元宿2-26-18 2階  
受付/9:00-18:00 担当/柴崎智哉 定休日/土・日・曜・祝日  
受付TEL/0493-31-2010

### 23 おひな様のお手入れと保管方法について

節句人形アドバイザーが教えるおひな様のお手入れと、保管の仕方を学びます。また、きれいに早く飾るポイントなども説明します。

**2/11(祝)18(土)**  
すべて10:30-11:30

■会場/人形の吉福 ■対象/どなたでも  
■定員/1講座5名 ■持ち物/なし ■材料費/無料 ■講師/節句人形アドバイザー(福田米造)

**人形の吉福** 所在地/東松山市上野本80  
受付/10:00-18:00 担当/福田米造 定休日/なし  
受付TEL/0493-23-9700

### 24 自分の意思を伝えるために遺言書を書こう

遺言書が無かったために手続きに手間取った時の体験を交えて話をします。

**2/23(祝) 13:30-14:30**

■会場/東松山市民文化センター第3会議室 ■対象/どなたでも  
■定員/1講座10名 ■持ち物/筆記用具 ■材料費/無料 ■講師/太田勝広

**太田行政書士事務所** 所在地/東松山市松本町1-11-65  
受付/9:00-18:00 担当/太田勝広 定休日/土・日・曜・祝日  
受付TEL/0493-53-4301

### 25 認知症になると成年後見

自分の母親の成年後見手続き時の体験を交えて話をします。

**2/23(祝) 15:00-16:30**

■会場/東松山市民文化センター第3会議室 ■対象/どなたでも  
■定員/1講座10名 ■持ち物/筆記用具 ■材料費/無料 ■講師/太田勝広

**太田行政書士事務所** 所在地/東松山市松本町1-11-65  
受付/9:00-18:00 担当/太田勝広 定休日/土・日・曜・祝日  
受付TEL/0493-53-4301

### 26 高得点カラオケ講座⑭ 目指せ!90点超え!

大好評の第14弾! 精密採点で得点を上げながら、さらに聴かせるカラオケを目指します。

**2/7(火)21(火)  
3/14(火)**  
すべて15:00-17:00

■会場/カラオケまねきねこ 松葉町店 ■対象/どなたでも  
■定員/1講座8名 ■持ち物/なし ■材料費/500円(ドリンク&L-ム代) ■講師/瀧澤 浩

**瀧澤石油** 所在地/東松山市松原町4-7-18(瀧澤石油)  
受付/9:00-20:00 担当/瀧澤 浩 定休日/日曜  
受付TEL/090-7817-7201

### 27 お出かけ前3分間! スピード愛車点検ゼミ

安全なドライブのためのお出かけ前のスピードチェック!超カンタンです。

**3/7(水) 15:00-16:30**

■会場/瀧澤石油 ■対象/どなたでも  
■定員/1講座5名 ■持ち物/なし ■材料費/無料 ■講師/瀧澤 浩

**瀧澤石油** 所在地/東松山市松原町4-7-18  
受付/9:00-20:00 担当/瀧澤 浩 定休日/日曜  
受付TEL/090-7817-7201

### 28 老人ホームの選び方・終活

これからの超高齢化社会に向けて準備が大事です。健康寿命・施設選び・終活(相続)です。ご本人ががらお子様までお気軽にご参加ください。

**2/18(土) 11:00-12:00**

■会場/関東不動産 西口本店 ■対象/どなたでも  
■定員/1講座6名 ■持ち物/なし ■材料費/無料 ■講師/前田伸也

**関東不動産** 所在地/東松山市前弓町2-2-16 受付/9:00-18:00  
担当/前田伸也 定休日/火曜 受付TEL/0493-23-6000

### 29 塗り替えリフォームで幸せになるための講座

我家の塗り替えリフォームの弊害を知っておくべきチェックポイントを知って大切な我が家を幸せにする方法を知らずにはおられないお話しをしましょう。

**2/28(火)3/1(水)2(木)**  
すべて10:00-11:00

■会場/湯本匠塗装店 ■対象/どなたでも ■定員/1講座6名  
■持ち物/筆記用具 ■材料費/無料 ■講師/湯本 匠

**湯本匠塗装店** 所在地/東松山市元宿1-35-9  
受付/8:00-19:00 担当/湯本 匠 定休日/日曜  
受付TEL/0493-81-5418

**凡例** 各講座の枠の下端にあるマークはそれぞれ以下の内容を表しています。

**オンライン** ▲ご自宅等にいらしたままオンラインで受講できます。(カメラ付きパソコン、スマホ等必要)

**追加費** ▲申込みが定員を超えた場合追加講座を開きます。

**キッズ** ▲子どもの参加歓迎します。(但し保護者同伴)

**地図1** ▲参加店(開催場所が参加店と異なる場合は開催場所の場所が載っている地図の番号です。)