



うしくの得する 街のゼミナール

お店の人から
プロの技を教わろう! **全48講座**

受講料は無料だよ

受講者 募集

第1回 うしくまちゼミ



『まちゼミ』って... なんだろう?

得する街のゼミナールを略して『まちゼミ』です。牛久市内の商工会員のお店などが講師になり、プロならではの専門的な知識や情報、コツを無料で受講者の皆さんお伝えする少人数の講座です。

**お申し込みは
各店へ!**

受付開始 **10/6** 金より

開催期間 2017年 **10/14** 土 ~ **11/30** 木

『まちゼミの申込みです』とお電話ください。

●定員になり次第締め切らせていただきます。●申込みは各店の受付時間内をお願いします。●受講対象者が限定されている講座があります。ご注意ください。●お申込みの際に持ち物や注意事項(材料費等)をご確認ください。●材料費がかかる講座は原則、講座当日会場にて徴収となります。●安心して受講していただく為に、お店からの販売・勧誘はありません。●小学生以下は保護者同伴での受講をお願いします。

安心して受講していただくために、お店からの
販売行為はありません

各講座の色に注目!
5種類に分かれています。

きれい まなぶ 健康 つくる たべる

受講料 無料

※講座によって材料費がかかるものがあります。

1 初心者のための魚屋3代目が教える誰でもできる魚のさばき方講座

魚の基本的なさばき方を分かりやすく楽しく体験してください

10/16(月)・10/20(金)・10/24(火)・11/6(月) 全日 14:30~15:30



会場 小林鮮魚店
講師 小林 一太
持ち物 エプロン
対象・定員 5名
材料費 500円

小林鮮魚店
▲牛久市田宮3-16-7
☎872-0540
🕒水曜・第3火曜
受付時間 11:00~18:00



2 すし職人が教える「お父さんの、切れ味バツグン包丁研ぎ教室」

切れない包丁でイライラしている奥さんに褒められること間違いなし

10/21(土)→10:00~11:30
10/24(火)→14:30~16:00



会場 弥七
講師 佐藤 渡
持ち物 よく使っている包丁、エプロンお持ちください
対象・定員 男性/5名
材料費 なし

鮨と旬の味 弥七
▲牛久市神谷5-35-1
☎871-8700
🕒月曜
受付時間 11:00~15:00



3 すし職人が教える「奥様の、お家で出来る巻き寿司教室」

オヤツやおつまみにもなる細巻きがレポートリーに増えますよ

10/14(土)・10/17(火)・10/19(木) 全日 14:30~16:00



会場 弥七
講師 佐藤 渡
持ち物 エプロン
対象・定員 女性/5名
材料費 500円

鮨と旬の味 弥七
▲牛久市神谷5-35-1
☎871-8700
🕒月曜
受付時間 11:00~15:00



4 初心者のための節約ポイント

自動車保険に入る前に知っておきたいこと。「こんなことにも使えるの!」必要な保障を再確認しませんか?

10/15(日)・10/17(火) (1日2回) 10:00~11:00
11/11(土)・11/15(水) (開講) 13:00~14:00



会場 ヤソオ工務店
講師 川村 裕美子
持ち物 ご加入中の自動車保険の保険証券(あれば)
対象・定員 どなたでも/4名
材料費 なし

ヤソオ工務店
▲牛久市岡見町1720-10
☎080-1122-2346
🕒なし
受付時間 9:00~19:00



5 超簡単 自宅で出来る美肌作り

洗顔だけでここまで変わるの? 3つの洗顔方法で「あら!びっくり!」キレイをつくる第一歩をはじめませんか!?

10/18(水)・22(日)・24(火)・28(土) (1日2回) 10:00~11:00
11/5(日)・17(金)・25(土) (開講) 14:00~15:00



会場 ヤソオ工務店
講師 川村 裕美子
持ち物 なし
対象・定員 女性/4名
材料費 なし

ヤソオ工務店
▲牛久市岡見町1720-10
☎080-1122-2346
🕒なし
受付時間 9:00~19:00



6 小学校低学年を持つ母親に向けた勉強法

小学校でも英語やネットの導入など変化しています。「ゲーム、スマホ、インターネット、そして勉強しない小学校低学年のうちの子。よくわからない!」そんなお母様、お待ちしております。

10/19(木)・10/28(土) 全日 10:00~11:00
11/8(水)



会場 牛久サーパスゼミ
講師 成田 秀一
持ち物 なし
対象・定員 母親/4名
材料費 なし

牛久サーパスゼミ
▲牛久市牛久町254-1
☎896-6070
🕒土曜・日曜
受付時間 15:00~21:00



7 誰でもできるノルディックウォーク体験会

牛久市内を景色を楽しみながら3Km~5Km歩く事で、心身リフレッシュできます。丁寧に指導しますので初心者も安心です

10/19(木)・10/26(木)・11/5(日) 9:00~10:30
5日のみ10:00~13:00



会場 サウムラヤ靴店・その他
講師 入江 秀夫
持ち物 タオル・飲物
対象・定員 2~3Km歩行ができる方/6名
材料費 500円(ボールレンタルの場合)

サウムラヤ靴店
▲牛久市中央3-27-4
☎873-2725
🕒水曜
受付時間 10:00~20:00



8 足元から健康に足と靴のお悩み相談会

足型を無料で測定します。自分の足の状態を知って正しい靴選びを学びましょう

10/19(木)・10/26(木) 両日11:00~12:00



会場 サウムラヤ靴店
講師 入江 秀夫
持ち物 なし
対象・定員 特になし/6名
材料費 なし

サウムラヤ靴店
▲牛久市中央3-27-4
☎873-2725
🕒水曜
受付時間 10:00~20:00



9 子供を撮る写真おもしろテクニック講座

カメラを買ったけどなかなか思い通りの子供の表情が写せない、なんて思っている人、是非お越しください。初心者の方ももちろんOKですよ。

10/18(水)・10/27(金)・11/30(木) 9:00~10:00
27日のみ13:00~14:00



会場 (有)吉田写真館
講師 吉田 和正
持ち物 デジタルカメラ
対象・定員 女性/5名
材料費 なし

(有)吉田写真館
▲牛久市栄町3-183
☎873-9808
🕒火曜
受付時間 9:00~18:00



10 ミニ畳を作ってみよう


ミニ畳を製作して畳の性質を理解して日頃のお手入れ方法を学んでいただきます

10/18(水)→14:00~15:00
10/28(土)→10:00~11:00



会場 河合畳店
講師 河合 伸夫
持ち物 なし
対象・定員 6名
材料費 なし

河合畳店
▲牛久市南1-24-5
☎873-0199
🕒日曜
受付時間 8:00~18:00



11 突撃!隣の読み聞かせ

読み聞かせ 本選びから、読み聞かせのテクニックなど、お母さん(お父さん)に役立つ読み聞かせのいろいをお伝えします

10/16(月)・10/23(月)・10/30(月)・11/6(月) 全日 10:00~11:00



会場 個別教室のトライ
講師 宮本 直樹
持ち物 普段使っている(読み聞かせしたことがある)本
対象・定員 幼~小のお母様/4名
材料費 なし


個別教室のトライ
▲牛久市中央5-23-1
☎870-3397
🕒日曜
受付時間 16:00~22:00



12 一度は行きたい!海外旅行


国際交流に関すること 語学(簡単な日常会話)海外で気を付けたいこと・パスポートから現地でのコミュニケーションまで

11/11(土)・11/18(土)・11/25(土) 全日 10:00~11:00



会場 個別教室のトライ
講師 宮本 直樹
持ち物 なし
対象・定員 高校生以上(海外旅行に興味のある方)/3名
材料費 なし

個別教室のトライ
▲牛久市中央5-23-1
☎870-3397
🕒日曜
受付時間 16:00~22:00



13 はじめてのアロマテラピー
～香りでも元気になる～

自然の香りは何故癒されるのか、アロマのしくみを知りましょう。こんなときこの香り…簡単活用のアロマ小物楽しみましょう

10/31(火)・11/1(水) → 10:00～11:30
11/2(木)・11/6(月) → 14:00～15:30



会場 石けん教室ボプリフレ
講師 富田 まゆみ
持ち物 なし
対象・定員 20歳以上 / 3名
材料費 500円

美容室&アロマ・石けん教室ボプリフレ
↑牛久市田宮町210-48
☎873-8609
🕒火曜、第2・3月曜
受付時間 10:00～17:00



14 はじめての手作り石けん～香りのあわせきれいに～

何故手作り石けんは肌にやさしいのか？お肌のこと、石けんがよれを落とす仕組みを知りましょう。楽しい香りの石けん作り

11/2(木)・11/3(金)・10:00～11:30
11/6(月)・11/7(火) 3日のみ14:00～15:30



会場 石けん教室ボプリフレ
講師 富田 まゆみ
持ち物 なし
対象・定員 20歳以上 / 3名
材料費 500円

美容室&アロマ・石けん教室ボプリフレ
↑牛久市田宮町210-48
☎873-8609
🕒火曜、第2・3月曜
受付時間 10:00～17:00



15 筆文字でオリジナルラベルを作ろう

筆ペンを使って気軽に直筆のラベルを書いて頂きます。自分局の特別なお酒にも贈り物にもオススメです。

10/26(木)・10/29(日)・11/9(木) 全日 13:00～14:00



会場 タマノ酒店
講師 瑞野 由紀
持ち物 筆ペン(あれば)
対象・定員 6名
材料費 なし

タマノ酒店
↑牛久市牛久町3193
☎872-2870
🕒水曜
受付時間 10:00～20:00



16 はじめての遺言書講座

遺言書はどういうものか、分かりやすく教えます。また、実際に遺言書を作ってみます

10/23(月)・10/26(木)・10/29(日) 全日 14:00～15:00



会場 行政書士大澤事務所
講師 大澤 泰弘
持ち物 筆記用具
対象・定員 4名
材料費 なし

行政書士大澤事務所
↑牛久中央4-24-7メゾンアルシェ103
☎845-4605
🕒年中無休
受付時間 10:00～17:00



17 はじめてのエンディングノート講座

エンディングノートはどういうものか、分かりやすく教えます。また、実際にエンディングノートを作ってみます

11/6(月)・11/9(木)・11/11(土) 全日 14:00～15:00



会場 行政書士大澤事務所
講師 大澤 泰弘
持ち物 筆記用具
対象・定員 4名
材料費 なし

行政書士大澤事務所
↑牛久中央4-24-7メゾンアルシェ103
☎845-4605
🕒年中無休
受付時間 10:00～17:00



18 糀(こうじ)を知って
カラダの中からキレイになろう

発酵食品として注目されている糀。美白効果や整腸作用があると言われる。講座では糀について知識を深めて頂き、塩こうじを皆さんと作ります。

10/29(日) 10:30～11:30



会場 (株)ヤマイチ味噌
講師 坪井 孝賢
持ち物 入れ物(塩こうじ持ち帰り用)エプロン・三角巾・手ぶき
対象・定員 30～60代女性 / 20名
材料費 500円

(株)ヤマイチ味噌
↑牛久市島田町2713
☎875-0002
🕒なし(年末年始を除く)
受付時間 9:00～17:00



19 “こども新聞”でスタートしよう!
新聞スクラップ体験講座

読解力や思考力、判断力、表現力などを磨くことにも効果があると言われる新聞スクラップのやり方をご紹介します

11/5(日)・11/18(土)・11/19(日) 全日 10:30～11:30



会場 NPO法人ちゃんみよTV
講師 綾部 みよ
持ち物 筆記用具・ハサミ・定規
対象・定員 3組
材料費 なし

NPO法人ちゃんみよTV
↑牛久市牛久町254-1
☎871-8034
🕒土曜・日曜・祝日
受付時間 9:00～17:00



20 “初心者におススメ!!”
ガラスの箸置き作り体験

ガラスを自分でカットしてオリジナルの箸置きを作ってみませんか？初心者の方大歓迎です

10/20(金)・10/23(月)・10/27(金) 全日 11:00～12:00



会場 ステンドグラス工房オクノシオ
講師 津志田 太郎
対象・定員 6名
持ち物 エプロン・軍手
材料費 200円

ステンドグラス工房オクノシオ
↑牛久市南3-3-8
☎875-5946
🕒日曜午後
受付時間 10:00～17:00



21 ガラスに文字や模様を彫ってみよう

サンドブラストという技法で透明なガラスに好きな模様や文字を彫って自分だけのオリジナルグラスを作ってみませんか？

10/20(金)・10/23(月)・10/27(金) 全日 14:00～15:00



会場 ステンドグラス工房オクノシオ
講師 津志田 太郎
持ち物 エプロン・透明なガラス
対象・定員 6名
材料費 200円

ステンドグラス工房オクノシオ
↑牛久市南3-3-8
☎875-5946
🕒日曜午後
受付時間 10:00～17:00



22 おいしいお茶の入れ方と旬の落花生を楽しむ

煎茶のおいしい入れ方講座と実践
旬の落花生数種類の試食。味くらべ

11/5(日) → 15:00～16:00
11/12(日) → 10:00～11:00



会場 澤田茶園
講師 澤田 臣男
持ち物 なし
対象・定員 5名または3組
材料費 なし

澤田茶園
↑牛久市女化町30
☎090-2404-6972
🕒なし
受付時間 12:00～13:00



23 お顔のタルミ
おうちで簡単リフトUP!!

お顔の筋トレ&マッサージ毎日5分で若返りタルミ・ムクミ・小顔に効果的!!

10/21(土)・11/7(火)・11/29(水) 29日のみ11:00～12:00



会場 やすらぎ心花～konoka～
講師 成山 由紀
持ち物 鏡
対象・定員 女性 / 6名
材料費 500円

エステティックサロン やすらぎ心花～konoka～
↑牛久市ひたちの東3-23-9
☎080-4082-9787
🕒不定休※不在時は折返します。
受付時間 10:00～20:00



24 健康診断の結果大丈夫？細胞が若返る
仕組みを知って未病予防!!

生活習慣をみんなで再確認。脳、細胞、筋肉は若返る。その仕組みを学んで未病予防に役立てよう!!

11/4(土)・11/17(金)・11/29(水) 全日 14:00～15:00



会場 やすらぎ心花～konoka～
講師 成山 由紀
持ち物 なし
対象・定員 6名(男性も可)
材料費 なし

エステティックサロン やすらぎ心花～konoka～
↑牛久市ひたちの東3-23-9
☎080-4082-9787
🕒不定休※不在時は折返します。
受付時間 10:00～20:00



25 楽しく巻いて切って驚き 飾り巻き寿司講座

巻けるとみんなに自慢できる飾り巻き寿司を作ります。かわいいアンパンマンをみんなでレッツ巻き巻き！

10/24(火)・10/28(土) (1日2回) 10:00~12:00・11/6(月)・11/11(土) (開講) 13:00~15:00

会場 (有)日栄電器
講師 漣 愛美
持ち物 エプロン・保冷バック
対象・定員 4名(親子参加可)
材料費 500円

(有)日栄電器
↑牛久市南3-4-9
☎872-1135
🕒水曜・第3日曜
受付時間 10:00~19:00

26 ペットの歯みがき体験

～歯みがきの大切さ～歯周病は、お口のトラブルだけでは済まされない病気です。ペットの口の中を理解し、家庭でのオーラルケアをはじめましょう。

10/26(木)・11/11(土)・11/27(月) 全日 13:00~14:00

会場 (有)ペット医学機構
講師 菊地 はるか
持ち物 筆記用具 歯ブラシ(ペット用か子供用)
対象・定員 お子様、ペット同伴可/5名(または3組まで)

(有)ペット医学機構
↑牛久市中央4-3-8
☎874-2344
🕒毎週日曜午後・第2水曜・日曜
受付時間 12:00~13:00

27 人とペットの幸せホルモン

犬に限らず、ペットを飼う事は、健康に良い影響を与えるようです。ペットとの共生は、人の心身の健康に良いことが実証研究としても報告されています

10/19(木)・10/25(水)・11/6(月) 全日 13:00~14:00

会場 (有)ペット医学機構
講師 藤崎 恵
持ち物 筆記用具
対象・定員 ペット同伴可/5名(または3組まで)
材料費 なし

(有)ペット医学機構
↑牛久市中央4-3-8
☎874-2344
🕒毎週日曜午後・第2水曜・日曜
受付時間 12:00~13:00

28 体の痛みはゆがみから？ あなたのゆがみ度チェック！！

痛みを引き起こす体のゆがみをチェック！それを改善する為の簡単なストレッチやトレーニングを学びましょう！

10/18(水)・10/25(水)・11/1(水)・11/8(水)・11/15(水)・11/22(水)・11/29(水) 全日 11:00~12:00

会場 ファミーユ接骨院
講師 柳沼和真・裕香
持ち物 動きやすい服装
対象・定員 女性/5名
材料費 なし

ファミリー接骨院
↑牛久市ひたち野西2-10-4
☎845-4489
🕒水曜
受付時間 9:00~20:00

29 知って納得 健康と森・木との深いかわり及び利用法

森林ボランティア活動で分かった森林浴効果。木材を嗅ぐ、触れる、見るで実感する癒し力。ダニ(アレルギー)を防除する木の床、木材チップヒバ材油を用意、ヒバ材でまな板作り

10/21(土)・10/27(金)・11/4(土)・11/17(金) 全日 10:30~12:00

会場 (有)リビング工房
講師 阿部 英彦
持ち物 なし
対象・定員 3組
材料費 なし

(有)リビング工房
↑牛久市中央1-6-18
☎873-6424
🕒日曜
受付時間 10:00~11:00

30 外国人が憧れる 今はやりの古民家の体験ツアー

築120年の古民家を再生し、今快適に生活している民家。その雰囲気、デザイン、経年変化美を見て、これから更に100年以上住み続けられる木造建築を体験できるツアー

10/20(金)・11/2(木)・11/11(土) 全日 10:30~12:00

会場 (有)リビング工房
講師 阿部 英彦
持ち物 なし
対象・定員 4組
材料費 なし

(有)リビング工房
↑牛久市中央1-6-18
☎873-6424
🕒日曜
受付時間 10:00~11:00

31 「食品添加物」って毒？ 食の安全セミナー

食品添加物の使用現状。なぜ必要なのか？体に与える影響や、食べてもいい添加物と食べてはいけない添加物を学びましょう！

10/30(月)・11/6(月)・11/19(日) 全日 10:00~11:00

会場 セミナールーム
講師 小林 尋
持ち物 なし
対象・定員 15名
材料費 なし

コスモスハーモニー牛久
↑牛久市栄町5-25 レッスンビル202
☎873-6169
🕒日曜・月曜
受付時間 10:00~18:00

32 自宅でできる美髪ヘナ染め講座

女性ホルモンとともに変化する髪と頭皮のためにヘナ染めの仕方とヘッドマッサージを学びませんか？(ヘナ体験者は有料(材料費のみ)です！)

10/28(土)・11/11(土)・11/20(月) 13:00~14:00
20日のみ10:00~11:00

会場 コスモスハーモニー牛久
講師 川畑 すなお
持ち物 ヘナ体験者のみタオル拭き布またはスカーフ、ヘアバンドまたはターバン
対象・定員 5名
材料費 1000円(ヘナ体験者のみ)

コスモスハーモニー牛久
↑牛久市南1-1-16
☎873-6169
🕒日曜・月曜
受付時間 10:00~18:00

33 ちょっとそこで飲もうよ！ ~あなたのグチ聞きます~

居酒屋で、ざっくばらんにお話ししましょう！
解決するかは別ですがw

10/17(火)・10/27(金) 全日 19:00~20:30(中締め)
11/14(火)

会場 森永宅配センター集合
講師 坪田 健次朗
持ち物 グチや溜めこんだ想い・恋心など
対象・定員 20代~40代/5名
会費 3,000円

森永宅配センター
↑牛久市中央5-19-2
☎872-0155
🕒なし
受付時間 10:00~17:00

34 なかなか治らない時こそ正しい細胞呼吸「法」を

病因の多くはウイルス感染ではなく細胞呼吸小器官ミトコンドリアの細胞呼吸機能低下が主な原因。癒抑制までもミトコンドリアが主役ですよ！

10/18(水)・10/27(金)・11/7(火) 全日 15:00~16:00

会場 ミトコンドリア細胞呼吸学園
講師 工学博士(医用)曾紅
持ち物 なし
対象・定員 小児喘息、不妊、不眠、癌、更年期障害などで悩む方/3名
材料費 なし

帯津三政病院養成塾・ミトコンドリア細胞呼吸学園
↑牛久市神谷6-50-23
☎874-9986
🕒月曜
受付時間 8:00~10:00

35 病気改善と癌再発予防 ミトコンドリアが鍵？

細胞呼吸小器官ミトコンドリアが癌を除去する司令塔！術後即、細胞呼吸法をいれ、誰も再発していないのは教室自慢！癌や他の病気を予防改善にも。

11/3(金)・11/10(金)・11/24(金) 全日 15:00~16:00

会場 ミトコンドリア細胞呼吸学園
講師 工学博士(医用)曾紅
持ち物 なし
対象・定員 小児喘息、不妊、不眠、癌、更年期障害などで悩む方/3名
材料費 なし

帯津三政病院養成塾・ミトコンドリア細胞呼吸学園
↑牛久市神谷6-50-23
☎874-9986
🕒月曜
受付時間 8:00~10:00

36 趣味からのポジティブ人生 身内と言えないグチ聞きます。

日々たまる身内への愚痴は溜めるとストレスに！人生経験豊富な私に吐きだしてリフレッシュしませんか？

10/21(土)・10/25(水)・10/28(土) 全日 14:00~15:00

会場 ふとんの斉藤
講師 齋藤 毅
持ち物 なし
対象・定員 全ての既婚者/4名
材料費 なし

(株)ふとんの斉藤
↑牛久市田宮町54
☎874-2222
🕒日曜
受付時間 14:00~18:00

37 健康でありたい?成りたい!!

健康についての懇談会を開き「後期年齢をどう健康に生活するか?」をテーマに知識の交換と実践法を伝授、健康で楽しい毎日を過ごしましょう

10/19(木)・10/26(木) 両日 10:00~11:00



会場 あべ接骨院
講師 阿部 せい
持ち物 タオル1本
対象・定員 女性・60~70歳代/
6名(または3組)
材料費 なし

あべ接骨院
↑牛久市中央1-6-18
☎873-9528
🕒木曜・日曜
受付時間 9:00~18:00



38 健康で居るには!!

健康の知識、方法を学び考えと、体にどのような変化が出たか?どの様な気持ちで毎日を過ごせたか?等の実践法と応用編のセミナー

11/9(木)・11/16(木)・11/30(木) 全日 10:00~11:00



会場 あべ接骨院
講師 阿部 せい
持ち物 タオル1本
対象・定員 女性・60~70歳代/
6名(または3組)
材料費 なし

あべ接骨院
↑牛久市中央1-6-18
☎873-9528
🕒木曜・日曜
受付時間 9:00~18:00



39 煎りたてコーヒー豆でおいしいコーヒーをいれよう!

いま持っている器具でなかなか満足する抽出ができないお悩みの方、大丈夫です。気軽に楽しく美味しい珈琲の淹れ方を学びませんか?

10/15(日)・11/19(日)→14:00~15:30
11/5(日)・11/25(土)→10:30~11:30



会場 南部珈琲
講師 南部 佳正
持ち物 なし
対象・定員 5名
材料費 なし

自家焙煎珈琲専門店 南部珈琲
↑牛久市栄町1-21
☎830-8235
🕒水曜・祝
受付時間 10:30~17:00



40 あなたは炭の力を信じますか?

綿を炭素繊維化した製品は、消臭・抗菌・遠赤外線・体温&湿度調整効果が木炭や備炭炭に比べ非常に優れた力を発揮します

10/15(日)・11/12(日)・11/19(日) 全日 13:00~14:00



会場 バンブーやなぎた
講師 柳田 進也
持ち物 なし
対象・定員 冷え性の方・血流の悪い方
材料費 なし

バンブーやなぎた
↑牛久市南2-7-18
☎873-3344
🕒水曜
受付時間 13:00~15:00



41 癒しと美をもたらす洗顔体験

水を一滴も含まないうるおいの美容液で夏に疲れたお肌をみずみずしいお肌にしましょうね!

10/16(月)・11/13(月)・11/20(月) 全日 13:00~14:00



会場 バンブーやなぎた
講師 柳田 政子
持ち物 なし
対象・定員 お肌がおつかれの方/
5名
材料費 なし

バンブーやなぎた
↑牛久市南2-7-18
☎873-3344
🕒水曜
受付時間 13:00~15:00



42 珈琲人間

コーヒー豆はどこから来て、どうやってできるのか。ゆくりとやさしくクイズ等にしながら学んでもらいます。

10/16(月)・11/13(月)→10:30~11:30
10/30(月)・11/27(月)→14:00~15:30



会場 南部珈琲
講師 南部 佳正
持ち物 なし
対象・定員 珈琲に興味を持ち始めた方/5名
材料費 なし


自家焙煎珈琲専門店 南部珈琲
↑牛久市栄町1-21
☎830-8235
🕒水曜・祝
受付時間 10:30~17:00



43 知って得するマイカーライフ講座


愛車を安心して長く乗るためのマイカー点検。ご自分で出来る点検を楽しく学んでみませんか?

10/22(日)・11/12(日)・11/26(日) 全日 10:00~11:00



会場 (有)小坂自動車
講師 鈴木 浩一
持ち物 なし
対象・定員 5名
材料費 なし

(有)小坂自動車
↑牛久市小坂町3397-3
☎874-0122
🕒なし(年末年始を除く)
受付時間 10:00~20:00



44 簡単に洋服作りしてみませんか?

簡単に作れて着心地抜群なドルマリンスリーブのブルオーバーを作ってみましょう。ミシンの苦手な方でも大丈夫です

10/20(金)・11/16(木)・11/24(金) 全日 14:00~15:00



会場 (有)小坂自動車
講師 鈴木 里子
持ち物 なし
対象・定員 3名
材料費 なし


(有)小坂自動車
↑牛久市小坂町3397-3
☎874-0122
🕒なし(年末年始を除く)
受付時間 10:00~20:00



45 FMでしゃべっちゃお! ラジオ体験講座

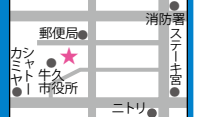
・ラジオ出演 ・ラジオのしくみを知ろう
現役パーソナリティが教えるラジオ体験
あなたもラジオで自分を表現してみませんか?

10/20(金)・10/24(火) 両日 13:00~15:00



会場 牛久コミュニティ放送
講師 加奈
持ち物 ラジオで流したいCD
対象・定員 3名
材料費 なし

牛久コミュニティ放送
↑牛久市中央3-15-1
☎875-8541
🕒土曜・日曜
受付時間 9:00~16:00



46 目指せ手焼職人 ~手焼せんべい体験~

当店自慢の手焼せんべいをお客様に体験して頂きます。ちゃんと焼けたら拍手喝采間違いなし! 焼いたお煎餅はお土産に☆

10/14(土)・10/25(水)・11/7(火)・11/26(日) 全日 11:00~12:00



会場 手作処 かつぱ本舗
講師 村松 道子
持ち物 なし
対象・定員 中学生以上/5名
材料費 なし


手作処 かつぱ本舗
↑牛久市田宮町45-10
☎873-8760
🕒木曜
受付時間 9:00~19:00



47 地元産コシヒカリ使用! やわらかもっちり団子のヒミツ教えます!


毎朝お米から粉にする「生新粉」のヒミツ水にひたしながら練り上げる「お餅」のヒミツ食べて納得試食付き

10/18(水)・10/29(日)・11/17(金) 全日 15:00~16:00



会場 手作処 かつぱ本舗
講師 村松 慎次
持ち物 なし
対象・定員 5名
材料費 なし

手作処 かつぱ本舗
↑牛久市田宮町45-10
☎873-8760
🕒木曜
受付時間 9:00~19:00



48 FMで学んじゃお! ラジオ制作体験講座

ラジオのしくみを知って、番組を制作体験してみませんか?

11/7(火)・11/21(火) 両日 13:00~15:00



会場 牛久コミュニティ放送
講師 番組制作スタッフ
持ち物 ラジオで流したいCD
対象・定員 3名
材料費 なし

牛久コミュニティ放送
↑牛久市中央3-15-1
☎875-8541
🕒土曜・日曜
受付時間 9:00~16:00



うしくまちゼミ講座カレンダー

きれい **まなぶ** **健康** **つくる** **たべる** 講座の色にご注目ください！自分の行ける日に開催される講座をご確認ください！

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						10月14日 3 46
15日 4 39 40	16日 1 11 41 42	17日 3 4 33	18日 5 9 10 28 34 47	19日 3 6 7 8 27 37	20日 1 20 21 30 44 45	21日 2 23 29 36
22日 5 43	23日 11 16 20 21	24日 1 2 5 25 45	25日 27 28 36 46	26日 7 8 15 16 26 37	27日 9 20 21 29 33 34	28日 5 6 10 25 32 36
29日 15 16 18 47	30日 11 31 42	31日 13	11月1日 13 28	2日 13 14 30	3日 14 35	4日 24 29
5日 5 7 19 22 39	6日 1 11 13 14 17 25 27 31	7日 14 23 46 34 48	8日 6 28	9日 15 17 38	10日 35	11日 4 12 17 25 26 30 32
12日 22 40 43	13日 41 42	14日 33	15日 4 28	16日 38 44	17日 5 24 29 47	18日 12 19
19日 19 31 39 40	20日 32 41	21日 48	22日 28	23日	24日 35 44	25日 5 12 39
26日 43 46	27日 26 42	28日	29日 23 24 28	30日 9 38		