

得する



の

ナール

市川市後援
第5回
全22講座



主催：市川まちゼミ事務局

市川のプロたちが教える
特別講座

受講料は **無料**
なんです！

受講生
募集!!

5/1(月)
受付開始

開催期間：2017年6月1日(木)～6月30日(金)



市川をもっと楽しんでみませんか？

せっかくだから、

お申し込みは各店へお電話で ☎

美容・健康

美容や健康に関する知識を体験や座学で学ぶ講座です。

作る・食べる

工作をしたり、料理を作ったり食べたりする講座です。

学ぶ

専門的な知識・知恵を体験や座学で学ぶ講座です。

問い合わせ先：市川まちゼミ事務局

☎047-372-4079 【伊藤薬局】

6 痛みやコリが出ない正しい姿勢とは？

6/15 (木) 12:00~13:00
6/24 (土) 15:00~16:00

- 持ち物：なし
- 材料費：無料
- 定員：各回5名
- 対象：中学生以上
- 備考：痛みやしびれのある方は是非ご参加下さい。

講師は国家資格を取得した、臨床経験24年のプロの治療家です。
(鍼灸師・マッサージ師・柔道整復師)

会場 受付

SP 整骨院 市川市市川2-8-18 Mビル1F

【平日 8:30~12:00 14:30~19:30、土 8:00~14:00】 定休日：日曜日・祝日

047-316-0625



講師 滑川 敏昭

7 楽しい♡コロンビアサルサ

6/4 (日)・11 (日)・18 (日)
各日 19:00~20:45

- 持ち物：スニーカー（外履きの場合は拭けばOK）
- 定員：各回15名 男性も大歓迎
- 備考：初めての方対象にすめます。後半ペアダンスもやりたいと思いますが、男性0人ならやりません。1回だけでなく何回参加してもOKです。

会場 受付

Wannadance Studio

市川市市川南3-1-20 【10:00~24:00】 定休日：なし

090-1799-5897



講師 なとさん

8 夏を乗り切る・薬膳味噌汁

6/8 (木) 14:00~15:00
6/24 (土) 15:00~16:00

- 持ち物：なし
- 材料費：なし
- 定員：各回4名
- 対象：どなたでも

身近な食材で作れる10種類のレシピを中医学的なお話を交えてご紹介。

会場 受付

伊藤薬局

市川市真間4-5-8 【月~金 9:00~19:00、土 9:00~18:00】 定休日：日曜日・祝祭日

047-372-4079



講師 伊藤 真由美

9 シュワシュワの入浴剤・バスボム作り

6/10 (土) 11:00~12:00
6/15 (木) 15:00~16:00

- 持ち物：エプロン
- 材料費：300円
- 定員：各回4名
- 対象：どなたでも
- 備考：体が温まり、お肌もスベスベの炭酸入浴剤。

お好きな香りで作ります♡

会場 受付

伊藤薬局

市川市真間4-5-8 【月~金 9:00~19:00、土 9:00~18:00】 定休日：日曜日・祝祭日

047-372-4079



講師 伊藤 真由美

10 手作り梅干しで未病・健康増進

6/8・12・13・15 12:30~13:30
6/9・10 15:30~16:30

- 持ち物：筆記用具
- 材料費：無料
- 定員：各回5名
- 対象：初心者・再チャレンジしたい方
- 備考：プロのコツ教えて下さる方、大歓迎！

梅干し完成までしっかりサポートします。

会場 受付

フレッシュマートあるが

市川市真間2-16-8 【10:00~19:30】 定休日：なし（日曜日 15:00~営業）

047-322-4552



講師 有賀 喜美子

11 代謝アップエクササイズ&ダイエット講座

6/5 (月)・13 (火) 11:00~
6/7 (水) 11:00~ 13:00~ 18:30~
6/28 (水) 18:30~

- 持ち物：軽い運動ができる服装
- 定員：各回5名
- 備考：時間は90分程度

- ①カウンセリング
- ②脂肪だけ落とす基礎講座
- ③代謝アップエクササイズ

会場 受付

ウエルネスクラブ市川

市川市市川11-12-9 イドビル1F 【11:00~】 定休日：日曜日・祝日

090-4986-4882



講師 つるた ようこ&かおる

1 お部屋のキズ、自分で直してみよう講座

6/7 (水)・6/21 (水)
各日 14:00~

- 持ち物：カッター・タコ丸
- 材料費：300円（クロス、木質補修材）
- 定員：各回6名
- 対象：どなたでも

会場 受付

有限会社京葉不動産管理

市川市国府台1-9-7 【9:00~18:00】 定休日：日曜日

047-372-6650



講師 宮田 克仁

2 相続税と生命保険のきほんセミナー

6/7 (水)・6/21 (水)
各日 13:00~14:00

- 持ち物：なし
- 材料費：無料
- 定員：各回5名
- 対象：どなたでもご参加下さい。

会場 受付

(株) IFA 白石

市川市国府台1-9-7 【9:00~18:00】 定休日：日曜日

080-4055-0440



講師 白石 善雄

3 歌いながらのギター

6/3 (土)・13 (火)・24 (土)
各日 16:00~16:30

- 持ち物：無し
- 材料費：無料
- 定員：各回3~5名
- 対象：初級者
- 備考：“おかげ！たいやきくん”課題曲は変わる場合があります。

会場 受付

スタジオ Be (びー)

市川市市川3-16-9 【月~金 12:00~25:00、土・日 10:00~25:00】

047-326-3327



講師 長塚 英明

4 ポイントメイクレッスン ~春夏のトレンドアイメイクと眉の描き方~

6/15 (木)・21 (水)・27 (火)・30 (金)
各日 11:00~ 14:00~

- 持ち物：無し
- 材料費：無料
- 定員：各回2名
- 対象：女性
- 備考：1レッスン1時間

マンネリメイクではない春夏のファッションにぴったりのトレンドメイクを体験しませんか？

会場 受付

ピアンビアーノ

市川市市川3-1-5 【10:00~17:00】 定休日：日曜日・祭日

047-321-1004



講師 ピアンビアーノ スタッフ

5 ワインセミナー

6/3 (土)
13:00~

- 持ち物：筆記用具
- 材料費：1000円
- 定員：12名
- 対象：20歳以上
- 備考：ワイン4種類の試飲

ワインを知ろう

会場 受付

市川ワインスクール

市川市市川11-12-11 定休日：水曜日

047-322-4116



講師 茂木 夏子

12 痛くない耳ツボダイエット体験

6/1(木)~6/30(金) 日時応相談
所要時間: 30分~60分

- 持ち物: 筆記用具 (医療用の体組成計で体重を計ります。靴下が脱げる格好で)
- 定員: 各回1名
- 対象: すべての方
- 備考: 日時応相談 (お電話にてお問合せ下さい。)



講師 山内 玲美

会場 受付

栄養士のダイエットサロン・花みずき
市川市市川1-12-7-102 【9:00~23:00】 定休日: 日曜日
0120-390-201

18 「低糖質」でやせる食べ方講座

6/5・12・6・13・21 11:00~12:30
6/7 18:00~19:30

- 持ち物: 筆記用具
- 材料費: 無料
- 定員: 各回7名まで
- 対象: 20歳以上の社会人

- ① 体年齢測定
- ② 脂肪燃焼のお話
- ③ 筋肉貯金エクササイズ



講師 千葉 信子

会場 受付

健康&栄養クラブ トラスト
市川市新田5-4-19-102Ai・SPACE 【10:00~20:00】 定休日: 不定休 (要予約)
080-6638-7564

13 図書館の楽しみ方

6/8(木)・9(金)
各日 15:00~16:00

- 持ち物: 筆記用具
- 材料費: 無料
- 定員: 各回10名
- 対象: どなたでもご参加下さい。
- 備考: 親子での参加歓迎です。



講師 山口 真

会場 受付

市川南口図書館 会場: 市川地域ふれあい館
市川市市川南1-10-1 【火~金9:30~21:00, 土・日・祝9:30~18:00】 休館日: 月曜日
047-325-6241

19 パワーストーンの活用術

6/7・8・12・13・21・22
各日 14:00~15:00

- 持ち物: 筆記用具
- 材料費: 無料
- 定員: 各回5~6名
- 対象: どなたでもご参加下さい。
- 備考: お手持ちの石があればお持ち下さい。

パワーストーンの効能、
選び方などをお話します☆



講師 かつの りえ

会場 受付

ハートストーン
市川市新田5-4-19-102Ai・SPACE 【10:00~18:00】 定休日: 日曜日・祝日
090-1055-4284

14 芝居の基礎練習を体験しませんか?

6/3(土)・10(土)・17(土)・24(土)
各日 10:00~11:00

- 持ち物: なし
- 材料費: 無料
- 定員: 各回4名
- 対象: どなたでも!

大声は出さず、
消舌の練習や表現の体験が
できます☆



講師 小林 ちこ

会場 受付

雑貨の店 もえぎ 市川市真間1-15-20-1F
【月・金10:00~20:00 火・水・木・土10:00~18:30 第4週日曜日10:00~17:00】
定休日: 日曜日 (第4週以外)
047-326-3664

20 はじめてのヨガ

6/3(土)・24(土) 11:30~12:00
6/15(木) 11:00~11:30

- 持ち物: 動きやすい服装
- 材料費: 無料
- 定員: 各回5名
- 対象: 18歳以上の方



講師 川辺 裕子

会場 受付

スロトレ健康倶楽部 市川市新田1-14-12
【平日8:45~22:00, 土8:45~19:00, 日8:45~18:00】 定休日: 金曜日
047-321-6977

15 クルクルくる紙工作で「ひまわり」を作ろう!

随時
(ただし開催期間中、調整の上)

- 持ち物: なし
- 材料費: 300円
- 定員: 各回4名
- 対象: どなたでも!
- 備考: 小さいお子様は親御さん同伴ならば可。

1つ覚えると応用ききますよ!



講師 小林 ちこ

会場 受付

雑貨の店 もえぎ 市川市真間1-15-20-1F
【月・金10:00~20:00 火・水・木・土10:00~18:30 第4週日曜日10:00~17:00】
定休日: 日曜日 (第4週以外)
047-326-3664

21 粋なゆかたの着方講座

6/7(水)・22(木)・28(水)の3日間
各日 10:30~12:00

- 持ち物: ゆかた、腰紐又は着物ベルト2本、伊達締め1本、帯板、半幅帯
- 定員: 10名
- 対象: 15歳以上
- 備考: 3回続けて来られる方

貴方もゆかた美人!!



講師 向原 裕子

会場 受付

典雅きもの学院市川校
市川市新田5-17-12 【10:00~18:00】 定休日: 日曜日・月曜日
047-323-5755

16 キホンのお裁縫で作るオリジナルブローチ☆

6/2・9・16・23・30
各日 15:00~17:00

- 持ち物: お持ちの方は指抜き
- 材料費: 500円
- 定員: 各回2名
- 対象: 小学生以上
- 備考: 中学生以下の方は保護者の方と一緒に来てね☆

知っていて損はない!
お裁縫のキホンを
楽しく学びましょう!



講師 モグモグスタッフ

会場 受付

Mogu-Mogu Cafe 市川市市川1-23-27
【13:30~22:00 (申し込み受付時間15:00~21:00)】
定休日: 水曜日、不定休アリ (15:00以降) ランチタイムは定休日ナシ
047-713-0164

22 お子さま向けワンちゃんのお菓子教室

6/4(日)・11(日)・18(日)・25(日)
各日 10:00~12:00

- 持ち物: エプロン、できあがったクッキーを入れる容器
- 材料費: 500円
- 定員: 5名
- 対象: 幼稚園児~小学生

ワンちゃん同伴、大歓迎!



講師 桑原 珠代

会場 受付

ドッグカフェ NANA ちゃん家
市川市大洲2-14-1 【12:00~18:00】 定休日: 月曜日・火曜日
047-379-2677

17 幸福を呼ぶアロマセラピー

6/2(金)・9(金)・23(金)
各日10:30~11:30/13:00~14:00/18:00~19:00

- 持ち物: 筆記用具
- 材料費: 500円
- 定員: 各回6名限定
- 対象: アロマセラピー、綺麗と健康に興味がある方
- 備考: 貴方を幸せに導くエッセンシャルオイルを見つけてみましょう。

本館は港区六本木です。
市川市内の皆様は
アロマ在宅ケアのご提案を
させていただきます。



講師 サマン アロケミ

会場 受付

アルケミ
市川市新田5-4-19-102Ai・SPACE内 定休日: 基本的に無休・完全予約制
080-7949-3178

市川まちゼミ

参加店舗募集

気軽に問合せ下さい!!

問い合わせ先: 市川まちゼミ事務局

☎047-372-4079 【伊藤薬局】

まちゼミとは...

お店の人が講師になって「プロならではのコツ」
「使い方」や「考え方」などを無料で教えてくれる
少人数制のミニ講座です。

講座を通してお客様の役に立つことで
“お店”と“まち”のファン作りを目指しています。



受講料無料

安心して受講していただくため、お店からの販売は
一切ありません。

※講座によって材料費がかかるものがあります。

※材料費は原則として、講座当日に会場で徴収致します。

※お申し込み後のキャンセルは材料費を頂戴する場合があります
のでご了承下さい。



申し込み方法



受講したい講座の開催店舗へ
「まちゼミ」の申し込みです」と
お電話下さい。

※定員になり次第締め切らせていただきます。

※お申し込みは各店の受付時間内をお願いします。

※お申し込み初日は電話回線の混雑が予想されます。ご了承下さい。

※受講対象者が限定されている講座もあります。ご注意下さい。

※お申し込みの際に持ち物や注意事項（材料費等）をご確認下さい。

※小学生以下は保護者同伴でのご参加をお願いします。

※駐車場の補助はしておりませんので、近隣の駐車場を
ご利用いただきますようお願い致します。

第5回 市川まちゼミ 開催店舗MAP

- ① 有限会社京葉不動産管理
- ② (株) IFA 白石 会場: (有) 京葉不動産管理
- ③ スタジオ Be (びー)
- ④ ピアンピアノ
- ⑤ 市川ワインスクール
- ⑥ SP 整骨院
- ⑦ Wannadance Studio
- ⑧ 伊藤薬局
- ⑩ フレッシュマート あるが
- ⑪ ウエルネススクラブ市川
- ⑫ 栄養士のダイエットサロン・花みずき
- ⑬ 市川南口図書館 会場: 市川地域ふれあい館
- ⑭ 雑貨の店 もえぎ
- ⑮ Mogu-Mogu Cafe
- ⑯ アルケミー
- ⑰ 健康&栄養クラブ トラスト
- ⑱ ハートストーン
- ⑳ スロトレ健康倶楽部
- ㉑ 典雅きもの学院市川校
- ㉒ NANA ちゃん家

