



第10回

トク!

トクする街のゼミナール

得

まちゼミ

お店の人が教えてくれる!

受講者募集!!



まちゼミって?

お店の人が講師となって、専門店ならではの専門的知識や情報、コツを無料で教えてもらえる、街のなかのゼミナール、略して「まちゼミ」です!

受講料無料 ¥0

安心して受講して頂くためにお店からの販売は一切ありません。

※内容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で徴収いたします。
 ●材料費がかかる講座のお申込後のキャンセルは、材料費を頂戴する場合がありますので、ご承知おさください。

申込は各店へ! 全45講座

「まちゼミの申込です」とご連絡ください。
 ●定員になり次第締め切らせていただきます。
 ●申込は、各店の受付時間内をお願いします。
 ●小学生以下のお子様は保護者同伴での参加をお願いします。

開催期間 2024 **2/1(木)~3/3(日)**
1/20(日) 受講受付スタート!

川口エリア 西川口エリア 鳩ヶ谷エリア 東川口エリア 北園エリア
5エリア39店舗参加45講座開催

各講座の詳細はチラシをご覧ください

お申し込みの手順

- 1 チラシを見て受講したい講座を選ぶ
- 2 受けたい講座のお店へ直接電話でお申し込みまたはメール
- 3 当日、時間と場所を確認して受講する
※遅れる場合も連絡を

各講座の色に注目

きれい 健康 まなぶ つくる たべる

メール申込可 親子参加可

毎回、人気講座はすぐに申込みが定員に達してしまいます。チラシに載っていない日程で追加講座を開催することがあるので、まずは店舗へお問い合わせを!

お問い合わせ 川口市商店街連合会 ☎048-225-8210
 主催/川口まちゼミ実行委員会

「まちゼミ」って?

- その1 商店街の **お店の人** から学ぼう!ゼミ講師は身近な商店街のお店の人たち。アットホームな手づくりの講座です。
- その2 **プロの知識** を学ぼう! お店の専門性を生かして、普段はなかなか知る事のできない、その道のプロならではの知識が学べます。
- その3 **少人数制** で楽しく学ぼう! ほとんどの講座が人数を制限した少人数制。より深いコミュニケーションの中で楽しく学べます。
- その4 **体験** して学ぼう! 見て、聞いて、触って、食べて実体験で楽しみましょう。

第10回記念川口まちゼミ大抽選会 ~豪華商品が当たる~

- まちゼミ1講座参加するごとに抽選ハガキを1枚進呈いたします
- 抽選ハガキに切手を貼って投函して下さい
- 抽選ハガキの締切は令和6年3月11日必着です
- 当選者の発表は令和6年3月下旬に商品の発送をもって代えさせていただきます

川口まちゼミ実行委員会

●各店舗の受付時間、受付開始日をご参照ください。また、開催日、時間の変更がある場合もありますのでHPをご覧ください。

▶ホームページ <https://kawaguchizemi.jimdofree.com/>



私たちは川口まちゼミを応援します。

AEON MALL
イオンモール川口前川

ユニクロ UNIQLO 無印良品 GU
PLAZA SPORTS AUTHORITY
ニトリ NITORI JTB Seria
KALDI COFFEE FARM Nojima

ほかに人気のショップがたくさん!!

イベントやお得な情報はコチラ! [イオンモール川口前川 検索](http://kawaguchimaekawa-aeonmall.com)

●人気講座を受講する裏技は?

毎回、人気講座はすぐに申し込みが定員に達してしまいますが、そんな時はチラシに載っていない日程で追加講座を開催していただける場合もあります。問い合わせ下さい。



川口エリア

●=きれい ●=健康 ●=つくる
●=まなぶ ●=たべる



01 体のリンパケアでお顔のむくみ取り NEW

体のリンパを流すとお顔がすっきりします。腋窩リンパ、頸部リンパ、耳下腺などを正しいやり方でケアしてむくみ解消を実感してみましょ！

会 エステサロンFD
定 4名
対 女性限定
持 特になし
材 特になし

2月 9日(金) 13:00~14:00

エステサロンFD
◎講師/久保しの ☎048-259-5104
☎9:00~18:00 休 日・祝 川口市栄町2-1-25 神谷栄町ビル7階

02 セルフ腸もみ体験

座った状態でできる腸のもみ方を伝えます。腸を上手に動かさない方は、腸を動かす運動をお伝え。色々なアプローチで腸を動かしましょう！

会 エステサロンFD
定 4名
対 女性限定
持 ウエストが楽な服装
材 特になし

2月 9日(金) 11:00~12:00

エステサロンFD
◎講師/久保しの ☎048-259-5104
☎9:00~18:00 休 日・祝 川口市栄町2-1-25 神谷栄町ビル7階

03 ノダトレ「全身痩せストレッチウォーキング」

呼吸・体幹・肩甲骨を意識した全身やせストレッチウォーク。10年後も元気で歩ける体！今こそ若返るチャンスです!!

会 長生接骨院
定 4名
対 ノダトレが初めての方
持 汗ふきタオル、飲み物
材 特になし

2月 5日(月) 11:00~12:00
2月 5日(月) 14:00~15:00
2月 7日(水) 14:00~15:00

長生接骨院
◎講師/野田将弘 ☎048-257-5090
☎10:30~19:00 休 月・日 川口市栄町3-12-1 ヤマイチビル2階

04 中敷専門店が足の悩みにズバリお答え!

特許インソールと靴の専門店、店による、自分に合った正しい靴選び、正しい歩き方講座。

会 足道楽 川口駅前店
定 2名
対 特になし
持 普段履いてる靴
材 特になし

2月 5日(月) 10:30~11:30
2月 11日(日) 10:30~11:30
2月 22日(木) 10:30~11:30

足道楽 川口駅前店
◎講師/今野孝敏 ☎048-299-2585
☎10:00~19:00 休 水 休 日 川口市本町3-27 ユアルコート川口ウエストビュ102

05 シャキッと姿勢矯正で、首肩背中の悩み解消

肩こり、首こり、背中のハリなどのお悩みをたった10分で解決します。姿勢が悪いと自覚がある方は体験しに来てみて下さい!

会 カイロプラクティック健康館東本郷院
定 1~2名または1組
対 特になし
持 フェイスタオル、動きやすい服装
材 特になし

2月 4日(日) 10:00~20:00
2月 14日(水) 10:00~20:00
2月 17日(土) 10:00~20:00
2月 20日(火) 10:00~20:00
2月 28日(日) 10:00~20:00

カイロプラクティック健康館東本郷院
◎講師/押田尚儀 ☎080-6546-2957
☎9:30~21:30 休 不定休 川口市大字東本郷652

06 子供落語家 虎屋大雅

昨年に続きちびっ子落語家虎屋大雅の登場です。子供落語大会で日向市長賞を取る実力者。

会 アイビーガーデン
定 8名
対 15才以上
持 特になし
材 特になし

2月 9日(土) 14:00~16:00
2月 11日(日) 16:00~20:00

アイビーガーデン ☎048-240-3015
◎講師/小林愛未、虎屋大雅 ☎090-3501-9188
☎10:00~21:00 休 火 休 日 川口市青木3-12-8

07 50代以上の健康とおしゃれ

量子共鳴アナライザーで内臓や血管年齢、アレルギーなどを検査した後アンチエイジングとおしゃれを学びます。

会 自宅サロン
定 3名
対 50代以上
持 ファンデーションやおしろい、置皿
材 1700円(コンシーラー、鏡、アクセサリ、ハイライト、他)

2月 16日(金) 12:00~15:00
2月 23日(月) 13:00~14:00
2月 28日(水) 12:30~15:30

アイビーガーデン
◎講師/小林愛未 ☎048-240-3015
☎10:00~21:00 休 なし 休 日 川口市青木3-12-8

08 お花のはし置き

お花をレジンで固めた美しいはし置きをベアで造りましょう。初心者でもきれいに仕上がります。贈り物にも喜ばれます。

会 自宅サロン
定 4名
対 10才以上
持 特になし
材 1,000円(花材、レジン、型)

2月 1日(日) 14:00~16:00
2月 12日(月) 16:00~18:00
2月 15日(木) 13:00~15:00
2月 29日(水) 13:30~15:30

アイビーガーデン ☎048-240-3015
◎講師/小林愛未 ☎090-3501-9188
☎10:00~21:00 休 火 休 日 川口市青木3-12-8

09 お花のアクセサリ入れ NEW

お花に彩られたガラスのアクセサリ入れを造りましょう。発色のいい押し花をレジンで固めるのでいつまでも花らしさを保ちプレゼントにも最適です。

会 自宅サロン
定 3名
対 特になし
持 特になし
材 1,500円(押し花、レジン、ガラストレー)

2月 7日(木) 13:00~14:30
2月 10日(土) 13:00~14:30

アイビーガーデン ☎048-240-3015
◎講師/小林愛未 ☎090-3501-9188
☎10:00~21:00 休 火 休 日 川口市青木3-12-8

10 ふでペンで出来る写経体験

筆ペンで写経!お経を書き写すことで静かな時間を過ごしてみませんか!人気の為早めの申し込みを!!

会 有限会社 花ぜんせれモニ
定 8名
対 特になし
持 メガネ・シニアグラス
材 1,000円(写経紙、筆ペン)

2月 6日(火) 10:30~12:00
2月 17日(土) 10:30~12:00

有限会社 花ぜんせれモニ
◎講師/お寺様 ☎048-255-8841
☎10:00~17:00 休 なし 休 日 川口市栄町2-1-22

11 コミュカを育てる英会話教室の選び方 NEW

長年、英語勉強をしているのに話せないのはなぜ?非認知力を伸ばす事を忘れていませんか。英語でコミュカを高めるためのヒントがあります。

会 紅茶専門店 Cuppa tea?
定 8名
対 特になし
持 特になし
材 1,000円(紅茶とスイーツ付)

2月 2日(金) 11:00~12:00
2月 5日(月) 11:30~12:30
2月 12日(月) 11:00~12:00

紅茶専門店 Cuppa tea?
◎講師/ワトソンひろみ ☎048-299-4363
☎11:00~17:00 休 水・木・祝 休 日 川口市本町2-6-18-102

12 大変申し訳ありませんが諸般の事情があり急遽中止となりました

大変申し訳ありませんが諸般の事情があり急遽中止となりました

13 初めての己書(おのれしよ) 卒業 NEW

筆ペンで誰でもその日から描ける新しい書「己書おのれしよ」を、特に文字や絵を描くのが苦手な方へ初心者向け講座です。

会 メディアセブンミーティングルームB
定 8名または8組
対 特になし
持 特になし
材 300円(はがき、筆ペン使用料金)

2月 18日(日) 10:00~11:30
2月 29日(木) 10:45~12:15

己書おはぎ名人道場
◎講師/藤沼貴子 ☎050-3561-5220
☎メールのみ 休 不定休

14 ワンちゃんの手作りご飯レッスン NEW

ワンちゃんの手作りご飯を作ったみたい方の講座(作り方の動画ありの座学)です。料理が苦手の方の為の簡単手作りご飯についてお伝えします。

会 メディアセブンミーティングルームB
定 6名または4組
対 特になし
持 筆記用具
材 特になし

2月 3日(土) 10:45~11:45
2月 22日(木) 11:00~12:00

もちおのケンコー手づくりご飯
◎講師/藤沼貴子 ☎050-3561-5220
☎メールのみ 休 不定期

15 クラフトビール テイスティング講座

個性的な味わいを楽しむクラフトビール。初心者でも分かりやすくビールが学べる4種飲み比べが安く飲めます。ビール好きは参加しましょう。

会 川口ブルワリー
定 6名
対 20歳以上
持 えんぴつ or ボールペン
材 1,000円(ビール教材費)

0月00日(○) 00:00~00:00
0月00日(○) 00:00~00:00
0月00日(○) 00:00~00:00
0月00日(○) 00:00~00:00

川口ブルワリー
◎講師/五島 脩 ☎048-280-6130
☎11:30~22:00 平日のみ 休 水 休 日 川口市栄町2-2-16 ラジマリエビル103

16 鮮度の良いコーヒーを美味しく淹れてみよう!

コーヒーが好きだけど、なんだか美味しく淹れない……。煎りたて新鮮なコーヒー豆で、本来の味を感じていただけるハンドドリップの体験型講座です。

会 豆工房 コーヒーロースト川口店
定 4名
対 特になし
持 筆記用具
材 500円(材料費)

2月 2日(金) 10:30~11:30
2月 2日(金) 14:30~15:30
2月 8日(木) 10:30~11:30
2月 8日(木) 14:30~15:30
2月 22日(木) 10:30~11:30

豆工房 コーヒーロースト川口店
◎講師/石田健治、茂木菜穂、藤田亜美 ☎048-228-3201
☎10:30~18:00 休 水 休 日 川口市本町2-1-20-103-2

17 注ぎ方でこんなに変わる!ビール注ぎの世界 NEW

ビール屋店主直伝!お家やアウトドア等ですぐ実践できる注ぎ方の注ぎ方技をお伝えします。注いだビールを飲みながら楽しく学びましょう!

会 麦酒処 めとり
定 12名
対 20才以上
持 特になし
材 2,000円(教材費、ビール代)

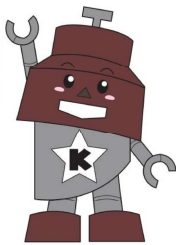
2月 17日(土) 12:30~13:30
2月 18日(日) 12:30~13:30
2月 21日(日) 19:30~20:30

麦酒処 めとり (びーるどころ めとり)
◎講師/山田泰一 ☎048-437-2822
☎14:00~22:00 休 月・火 休 日 川口市川口6-9-5 滝沢コーポ102

西川口エリア

- = きれい
- = 健康
- = つくる
- = まなぶ
- = たべる

まちゼミに
参加したい
お店を
さがしています



18 若返り！骨盤クルクル美BODY体操



骨盤の歪みを戻すだけで姿勢が変わる！骨盤調整の施術+ゴムチューブを使用したホームケア法も教えます。自分で腰痛・膝痛を軽減する健康BODYへ！

親子参加可 | メール申込可

会 カイロエステサロン Belle
定 3名
対 特になし
持 フェイスタオル、運動しやすい服装
特 500円(ゴムチューブレンタル料)
材 kenbikan.seri@gmail.com

カイロエステサロン Belle
◎講師 / 芹沢敬子 ☎080-6077-9021
☎ 10:00~20:00 休 不定休 川口市並木1-9-11 1階B

19 身体を補助する魔法のキネシオテーピング



腰痛・膝痛・肩こりなどを改善することができます。動きやすさ・力の入れやすさ・痛みの軽減を体験しましょう。

親子参加可 | メール申込可

会 Kinesio Treat Room
定 4名または2組
対 小学生高学年以上
持 ハサミ・Tシャツ・短パン
特 500円(キネシオテープ代)
材 kinesio.treat.4892@gmail.com

Kinesio Treat Room
◎講師 / 穂刈理子 ☎080-9888-0821
☎ 13:00~18:00 休 不定休 川口市芝1-5-3



20 「パーティードダンス!!」って楽しいの? NEW



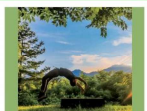
うまい、へたは関係ありません。誰でも楽しめるワールドスタイルのペアダンスをご紹介します。国際ダンス教師による簡単なレッスンです。

親子参加可 | メール申込可

会 スペース シェル
定 8名
対 小学生以上
持 特になし
材 特になし
特 sp6k4y29@guitar.ocn.ne.jp

スペース シェル
◎講師 / 岡田静夫 ☎048-255-0752
☎ 11:00~18:00 休 不定休 川口市西川口1-33-3 1F

21 フワフワマットでバク転にチャレンジ! NEW



一度はやってみたいと思うバク転をスタントマンが教えます。運動が苦手な方でもしっかりサポートいたしますので是非ともご参加ください。

親子参加可 | メール申込のみ

会 すたじお ひみつきち
定 5名
対 9才以上から
持 動きやすい服装・タオル
材 特になし
特 std.himitsukichi@gmail.com

すたじお ひみつきち
◎講師 / 安永 晃 ☎080-5484-6504
☎ メールのみ 休 不定休 川口市西川口1-33-3 岡田ビル1F

22 角帯が結べたら、たいがいの男の着物が着れます!



男前に前目で角帯が結べます。帯結びができればたいがいの男の着物が着れます。

親子参加可 | メール申込のみ

会 美容室 グレーテル
定 3名
対 特になし
持 メンズ和装一式、なければ手ぶら
材 特になし
特 (セルフレッスン冊子プレゼント)

美容室 グレーテル
◎講師 / 岡本春雄 ☎048-253-9898
☎ 10:00~15:00 火 第2・3水 川口市西川口1-27-6

23 検証 インボイス制度



インボイス制度が始まり3か月が過ぎました。未だに良く分からない、どうしたら良いの、とお悩みの方、再度一緒におさらいしましょう。

メール申込み

会 税理士法人奥山会計事務所
定 5名
対 特になし
持 筆記用具
材 特になし
特 nakamu@tkcn.or.jp

税理士法人奥山会計事務所
◎講師 / 中村浩記 ☎048-255-6311
☎ メールのみ 休 土・日 川口市西青木1-18-10

24 絵を描く基本をおさえるデッサン講座



基礎的なデッサン力をつけると描き方もアップします。これから絵を始めたい方、描く基本を学び、よりうまく描きたい方におすすです。

親子参加可

会 幸琳堂アートスクール
定 4名または2組
対 中学生以上
持 鉛筆(H、HB、2B)、消しゴム、ネリコム
特 200~800円
材 (画材をお持ちでない方)

幸琳堂アートスクール
◎講師 / 伊藤雅雅 ☎048-251-4027
☎ 10:30~18:00 火・祝 川口市西川口2-1-16

25 クラフトビールのテイastingと作り方



工場長が教えるおいしいビールの作り方。工場見学ツアー。自社ビールのテイasting。

親子参加可

会 Grow Brew House
定 6名または3組
対 20才以上
持 特になし
特 1,200円
材 (テイastingビール代)

Grow Brew House
◎講師 / 岩立佳泰 ☎080-4052-1258
☎ 17:00~23:00 休 無休 川口市西川口1-25-8

26 酒屋と一緒に日本酒の勉強



今が、日本酒を楽しむ素晴らしい季節。旬のお酒を試飲しながら、酒屋と一緒に学び楽しみましょう。

親子参加可

会 酒屋のあさひやま
定 4名
対 20歳以上
持 (未成年およびセミナー後運転される方は参加できません)
特 特になし
特 500円(試飲ワイン教材費)

酒屋のあさひやま
◎講師 / 千葉剛章 ☎048-255-7111
☎ 火~土11:00~19:00 休 日 朝晩 09時 川口市並木2-28-5

27 淹れるスピードで変わる珈琲の味! 知ってる?



ハンドドリップの実践ポイントレクチャー。ゆっくり?スピーディ?どう淹れたら味の変化がどう現れる?を体験してみましょう。

親子参加可

会 カレント
定 6名
対 特になし
持 特になし
特 500円
材 (材料費豆代、ペーパー-etc-教材)

カレント
◎講師 / 多久島大輔 ☎048-256-5481
☎ 11:00~19:00 休 日・月 川口市上青木1-3-36 1F

28 もう「麺つゆ」は買わない!



西川口で63年のおそば屋の店主がおいしく無添加の麺つゆの作り方を面白おかしくお伝えしますよ?

親子参加可

会 二幸
定 4名または4組
対 特になし
持 エプロン、三角巾、1粒のペットボトル
特 300円

そば処 二幸
◎講師 / 小久保亮治 ☎048-252-5259
☎ 15:00~19:00 休 日 川口市西川口1-5-4



- = きれい
- = 健康
- = つくる
- = まなぶ
- = たべる

29 ガールズダンスでメリハリBODY!! レッツくひれ♡ NEW



冬になってちよっとぽっちゃりしてきたか!? 楽しく本格的なガールズダンスできれいなBODYをつくっちゃおう!! みんなでやればできる!! 続く!!

一緒に踊ろう

会 ハッピースマイルダンススタジオ
定 8名
対 特になし
持 屋内用運動シューズ、飲み物、動きやすい服
特 info@happysmile-dance.com

ハッピースマイルダンススタジオ
◎講師 / Ayaa (スタジオインストラクター)
☎ 16:00~21:30 休 日・祝 川口市北園2-3-弘徳ビル106

30 でんきの困りごと相談しませんか?



コンセント増設、LED照明、蓄電池スイッチ交換、電気のプロ。30年の経験者が、一緒に考えます。遠慮なくおききください。

親子参加可

会 有限会社増測電気
定 4名または2組
対 特になし
持 特になし
特 特になし
特 katsuya22@me.com

有限会社増測電気
◎講師 / 今村勝也 ☎048-234-1478
☎ 9:00~18:00 休 土・日・祝 川口市北園町14-12



東川口 エリア

- =きれい ● =健康 ● =つくる
- =まなぶ ● =たべる

受講者の皆様へのお願い



東川口 エリア

31 潤ハリツヤ肌を育てよう



ハリ・ツヤを叶える美顔マッサージ
セルフメイク体験

● メール申込可

会 POLA東川口店
定 2名
対 女性限定
材 タオル1枚ご持参下さい
料 990円(マナーゲームハンドクリーム)
画 mml17505@mail.pola.co.jp

2月7日(水)10:00~11:30
2月9日(金)10:00~11:30

POLA 東川口店

講師/森島早苗 ☎048-298-1082
1月10日(金)9:30~17:30 休 日・祝 住 川口市戸塚2-7-1シーエールビル506

32 バルーンアート教室



バルーンアートにチャレンジしよう! 初級~中級レベル。親子で参加できる楽しい講座です。(画像はイメージです)

● 親子参加可 ● メール申込可

会 バルーンショップ「アロハス」
定 6名または3組(2名×3組)
対 特になし
材 500円(バルーン材料費)
料 event@makespace.jp

2月18日(日)10:00~11:00
2月24日(土)10:00~11:00
3月2日(日)10:00~11:00

バルーンショップ「アロハス」

講師/宮坂宏(電話/048-711-6770) ☎048-711-6770
11:00~18:00 休 火 住 さいたま市緑区東大門2-2-14

33 春のお花でミニブーケを作っちゃおう



簡単にそうに見えてやってみると
意外と難しいミニブーケ作り。
春のお花は見ているだけで幸
せな気分になります♪旬の春の
花をお楽しみ下さい。

● メール申込可

会 flowers hanahitoe(ハナヒトエ)
・東川口
定 5名
対 特になし
材 特になし
料 1,500円(税込)(生花代)

2月7日(水)13日(火)
14日(水)24日(土)
25日(日)
いずれも11:00~12:00

flowers hanahitoe

講師/鈴木とし子 ☎048-297-8221
10:00~20:00 休 木 住 川口市戸塚東2-27-17

34 和布で作るかわいいお雛様 NEW



和布を使ってかわいいお雛様を
作ってみませんか?
※初心者でも丁寧に教えます。
裁断済みの物を使用します。

● メール申込可

会 株式会社仲川工務店
定 5名
対 特になし
材 裁縫道具
(針、ハサミ、ペンシルチャコ)
料 1,000円
画 naka@n-be.co.jp

2月3日(土)
10:00~12:00
13:30~15:30

株式会社仲川工務店

講師/仲川厚子 ☎090-2941-5992
9:00~17:00 休 日・祝 住 川口市戸塚6-16-11



鳩ヶ谷 エリア

35 ITお困りごと無料相談 NEW



システム導入、既存システムの
見直し、見積り妥当性チェック、
作業の効率化、見守りカメラ等、
個人のPC、就活相談、何でも
OK。大企業向けシステム経験
豊富なSEが対応します。

● メール申込可

会 公文戸塚東教室
定 1組2名まで
対 特になし
材 (資料があれば)
料 (資料があれば)
画 特になし
画 itcons.e.kawa@gmail.com

2月3日(土)10日(土)
12日(日)17日(土)
24日(日)
いずれも11:00~11:30
13:00~13:30

公文戸塚東教室 ★無料体験学習受付中★

講師/柏木正元 ☎090-9015-7050
メール(休/18:00~20:00) 休 月・水・木 住 川口市戸塚東3-2-32

36 入試直前、定期テスト対策個別指導無料体験 NEW



地域にあった学習指導で定評
勉強してわからないところが
多く困っているお子様に個別でわ
かるまで教えます。成績上げた
い変えたいのは今がチャンス!!

● 親子参加可 ● メール申込可

会 もも学習塾
定 1講座1組
対 小学生以上
材 筆記用具 教えてもらいたい教材
料 特になし
画 a-0926403391@docomo.ne.jp

2月1日(木)17:00~21:00
2月4日(日)9:00~18:00
2月9日(金)17:00~21:00
2月10日(土)9:00~18:00
その他日程お問い合わせ下さい

もも学習塾

講師/磯田朱美 ☎090-2640-3391
SMS・メール 休 土・日 住 川口市東川口4-15-12

鳩ヶ谷 エリア

- =きれい ● =健康 ● =つくる
- =まなぶ ● =たべる

37 シヴァンダヨーガを体験してみよう。

シヴァンダヨーガは呼吸、アーサナ、リ
ラクゼーションで構成されているヨガで
す。運動不足を感じている方、ヨガが初
めの方、この機会に体験してみませんか?

● メール申込可

会 川口はーとヨガ教室/経絡養生の美心堂
定 4名
対 親子参加不可
材 ヨガマット
料 200円(お茶代) 休 日・祝
画 santikumiyogaga@gmail.com

2月7日(水)10:00~12:11:30
2月11日(日)10:00~12:11:30
2月11日(日)14:00~16:11:30
2月23日(日)13:00~15:20:30

川口はーとヨガ教室/経絡養生の美心堂

講師/原嶋久美子 ☎090-9805-7205
電話とメール 休 月・祝 住 鳩ヶ谷4-4-6ハイムエッセイ5号室

38 マシンピラティスで苦手の動きを克服する!



悪い姿勢、慢性的な不調にはあ
なたが無意識に避けている苦手
な動きがあります。ピラティスの
マシンでその苦手の動きを克服
していきましょう!

● メール申込可

会 ピラティススタジオTRY
定 3名
対 特になし
材 動きやすい服装、タオル
画 特になし
画 pilatesstudio@gmail.com

2月15日(日)10:00~11:00
2月15日(日)12:00~13:00

ピラティススタジオTRY

講師/荒井俊輔 ☎048-203-2371
メールのみ 休 木・祝 住 鳩ヶ谷本町3-16-4グリーンビル101

39 背中スッキリ! 姿勢でアンチエイジング NEW



椅子は座るだけじゃない! 日常
生活にヨガを取り入れ、椅子ヨ
ガで不調改善、椅子ヨガで眠っ
ている背骨を目覚めさせませんか?

● 親子参加可 ● メール申込可

会 鳩ヶ谷商工会4F
定 10名
対 親子参加可
材 ヨガマット
料 特になし
画 uechie0429@gmail.com

2月2日(金)14:00~15:00
3月1日(金)14:00~15:00

ヨガ教室

講師/上村知恵 ☎090-4592-4452
14:00~15:00 休 不定休 住 鳩ヶ谷本町2-1-1

40 手作り時計



用意させていただいた木材・時
計キットを使って、あなただけの
オリジナル時計を作りましょう。

1月22日(月)より受付します。

● 親子参加可

会 山際建設有限公司
定 6組
対 特になし
材 特になし
料 1,000円(時計キット・木材)

2月24日(土)13:00~16:00

山際建設有限公司

講師/山際葵之 ☎048-281-0625
9:00~17:00 休 水 住 川口市里883-1

41 和菓子作り体験



自分で作った和菓子が堪能できる
講座です。季節の和菓子を簡
単な道具を使って一人ずつ作り
ます。3時のおやつに利の変化
を加えてみませんか?

● 親子参加可

会 中ばし
定 3~4名または2組(親子等)
対 特になし
材 エプロン・三角巾・ハンドタオル
料 800円(食材料費)

2月4日(日)13:00~14:00
2月11日(日)13:00~14:00

中ばし

講師/近藤春夫 ☎048-282-1425
9:00~19:00 休 火 住 川口市桜町2-5-16

42 味噌作り体験



アットホームな手作りの講座
味噌作り体験
身体に優しい。無農薬の大豆・
塩・麹を使って味噌を作ります。

● 親子参加可

会 鳩ヶ谷商工会1F
鳩ヶ谷本町2-1-1
定 8名または4組
対 特になし
材 エプロン
料 2,200円(材料費)

2月11日(日)14:00~16:00
2月17日(土)14:00~16:00

花鈴なごみせれモニー

講師/前田美和 ☎048-283-8357
9:00~18:00 休 不定休 住 川口市桜町6-10-39

43 おくり人 タロット占い講座



マルセイユタロット占い講座
簡単にすぐできるタロットを学
びませんか?

● 親子参加可 ● メール申込可

会 鳩ヶ谷商工会1F
鳩ヶ谷本町2-1-1
定 6名または3組
対 親子参加可
材 筆記用具
料 500円(テキスト代)

2月23日(金)14:00~16:00
2月29日(木)14:00~16:00

花鈴なごみせれモニー

講師/前田美和 ☎048-283-8357
9:00~18:00 休 不定休 住 川口市桜町6-10-39

44 初めてでも大丈夫!! プロが教えるランドセル選び



創業70年のランドセル専門店
天地堂のノウハウをお教えいた
します。素材・機能・特長・購入時
期等初心者の方にはわかりやす
く説明いたします。

● 親子参加可 ● メール申込可

会 ランドセル天地堂
定 10名または5組
対 特になし
材 筆記用具
料 特になし

2月17日(土)10:00~11:00
2月18日(日)10:00~11:00

ランドセル天地堂

講師/田中宣亮 ☎048-296-2661
10:00~18:00 休 月・火 住 川口市赤山1435-1

45 沖縄舞踊の体験と琉球着付け NEW



沖縄の踊りと着付けを楽しく体
験してみませんか? 初心者大
歓迎

● 親子参加可

会 鳩ヶ谷商工会4F
定 8~10名
対 特になし
材 着付け(着付け袋)足袋(たび)
料 特になし

2月22日(木)14:00~16:00

アトリエ沖縄

講師/平良須賀子 ☎090-4745-3001
9:00~20:00 休 日 住 川口市里1011-10