

まちゼミカレンダー

学ぶ つくる
食べる 健康

1	2
2	1
3	4
4	4 6 18
5	6 19
6	
7	8 18
8	7 9 11 13 14 15 16
9	14
10	
11	6 17
12	3 6
13	4 13 18
14	18 19
15	4 5 11 16 20
16	
17	
18	6
19	6 18
20	12
21	4
22	3 14 15 16
23	10 14
24	
25	6
26	6
27	
28	21
29	4 16 20
30	

1 ①いつまでも元気であるためのトレーニング ②ダイエット体験教室

①ウエイトトレーニングで筋肉をつけ何才になっても元気である事ができる為の簡単な筋力アップ体操。
②健康的なダイエット方法を体験して頂く。

6/2 ①13:00~14:00
②17:00~18:00

講師/渡邊信義
会場/当店
定員/10人
持物/運動のできる服装・タオル・水
対象/①健康になりたいシニア、60才以上の方
②どなたでも参加可

ボディフェイス
天王台2-10-7ロイヤルパレス106(休/水曜日)
☎04-7151-2584(受付/10:00~14:00)

2 認知症サポーター養成講座

認知症サポーターになって、認知症の方やその家族を見守る応援者になろう!正しい知識を学ぶことで、自分にもできることが増えるかもしれません!

6/1 10:00~11:30

講師/荒谷ゆかり
会場/あびこの家はなれ
定員/10人
持物/筆記用具
対象/興味のある方は、子ども~大人までだれでも

リハビリデイあびこの家・あびこの家はなれ
天王台2-10-7ロイヤルパレス102(休/日曜日・祝日)
☎04-7181-3730(受付/9:00~17:00)

3 発見!! 自分だけの腰痛解消運動

腰痛は骨盤が歪み発症するケースが多いですが、歪み方は人それぞれ違います。自分の歪みを理解し、皆様一人一人にあった運動をお教えします。

6/12 **6/22**
各日 11:00~12:30

講師/高橋大輔
会場/ホテルマークワンピコ1F会議室
定員/10人又は5組
持物/軽装

TANAKA天王台整体院/ホテルマークワンピコ
天王台1-1-3-1F-B号(休/祝・日曜日)/柴崎台1-9-14(無休)
☎04-7169-4274(受付/8:30~20:00)

4 あなたの体の悩み 根本的に解決しませんか?

腰痛、肩こり、膝痛など皆様には色々な悩みがあると思います。この様な症状には根本的原因があります。皆様の原因発見と施術の体験を行います。

6/3 11:00~12:00 **6/15** 11:00~12:00
6/4 14:00~15:00 **6/21** 11:00~12:00
6/13 14:00~15:00 **6/29** 14:00~15:00

講師/高橋大輔
会場/当店
定員/5人又は2組
持物/軽装

TANAKA天王台整体院
天王台1-1-3-1F-B号(休/祝・日曜日)
☎04-7169-4274(受付/8:30~20:00)

5 認知症予防に補聴器を! 知っておきたい音の知識?

色々な音をあなたは、良く聞こえますか? 生涯元氣な聞こえを試してみませんか、Panasonicの補聴器の音を?

6/15 13:00~16:00

講師/補聴器相談員
会場/当店
定員/3人又は3組

(有)伊東電気商会 イトウデンキ
天王台3-21-3(休/水曜日)
☎04-7182-1565(受付/10:00~16:00)

6 肩甲骨、股関節、楽しくストレッチ 本来の身体を取りもどそう!!

当院オススメのストレッチマシンで、肩甲骨、股関節を無理なく年齢問わず楽に柔軟性を取りもどせます。

6/4 **6/5** **6/11** **6/12**
6/18 **6/19** **6/25** **6/26**
各日10:00~14:00

講師/福山・北澤・北見・細見・加藤
会場/当店
定員/4人又は4組(要予約)
持物/動きやすい格好、ストレッチのきく服
対象/年齢問わず

天王台リラックス接骨院
天王台1-24-4川村第13ビル1F(休/日・祝)
☎04-7128-9371(受付/平日10:00~21:00)

7 スパイスボックスを作ろう!

キャンプやアウトドアに持って行きたいオシャレな木製のスパイスボックスを作ろう!

6/8 10:30~12:00

講師/のり
会場/当社
定員/5名
材料費/1500円(金物、木材)
持物/軍手
対象/大人

有限会社山健材木店
下ヶ戸439(休/日曜日・祭日)
☎04-7182-5600(受付/8:00~18:00)

8 美を叶えるとおきのバスルトづくり

ハーブや天然精油を使って、自分だけのおしゃれなバスルトをつくりませんか? 美を叶えるとおきのバスタイムの過ごし方も伝授します!

6/7 午前10:00~11:30
午後13:30~15:00

講師/お風呂のソムリエ「バスリエ」
会場/当店
定員/6人又は3組
材料費/500円
持物/手ふきタオル

バスリエ株式会社
高野山464-18S&C我孫子ビル2F(休/土・日・祝日)
☎04-7183-3252(受付/9:00~17:00)

9 日本酒利き酒大会

銘柄の異なる日本酒を利き酒してもらいます。10種類の日本酒をまず飲んでもらい、銘柄を隠した日本酒と同じお酒を当ていただきます。

6/8 18:00~19:30

講師/めし屋味日和
会場/当店
定員/12人
材料費/2000円(飲酒代)
対象/20才以上

めし屋 味日和
天王台1-5-3千修ビル1F(休/日(不定休有))
☎04-7189-7854(受付/16:00~18:00)

10 お好み焼き焼き方講座

一工夫かわるだけで、おいしくお好み焼きが焼けるヒントをお教え致します。

6/23 16:00~17:00

講師/当店従業員
会場/当店
定員/5人
材料費/500円

お好み焼き 玉や
天王台1-24-9-第二松崎ビル3階(休/無休)
☎04-7185-0777(受付/17:00~21:00)

「第6回我孫子まちゼミ」2020年6月開催予定
あなたのお店もまちゼミに参加しませんか?

我孫子まちゼミ 受講特典

- 講座修了時のアンケートにお応えください。
 - アンケート用紙が、応募用紙になります。
 - お名前・ご住所・連絡先をお書きください。
 - 複数講座に参加するたびに応募できます。
- ※ 抽選は実行委員会で行います。
● 当選された方には後日、当選はがきを郵送します。
- ※ 個人情報の取り扱いについて...ご記入いただく個人情報は、景品の抽選・当選はがき及び景品の発送のために収集・利用するもので、その他の目的で使用したり、第三者に渡すことはありません。

