

第

10

保存版

開催期間

開催日時は各店により異なります  
受付開始日も講座によっては異なる場合があります

9/22(土) ~ 10/31(水)

受付開始

9/15(土)

# まちゼミ福山

# まちゼミ

## 過去最高

# 53

## 講座

**学**  
役で立とう



**美**  
美しく 着々しく



**受講料 無料**  
内容により材料費などがかかる講座があります

# 得

**お約束!**  
「まちゼミ」を安心して受講して頂くためにお店側からの販売や勧誘は一切致していません

**健**  
やかに過ごそう



**食**  
「いただきます」

**作**  
楽しんで



### カレンダー

9	22	±	4	10	13	38	40	44	
	23	日		13	43				
	24	月		13	24	29			
	25	火		2	13	50			
	26	水		7	24	44			
	27	木		1	14	26	36	50	
	28	金		14	39	41			
	29	±		10	14	19	25	32	50
	30	日		9	14				
10	1	月		8	24	45			
	2	火		2	45				
	3	水		21	22	40	53		
	4	木		23	37	44			
	5	金		25	39	48	52		

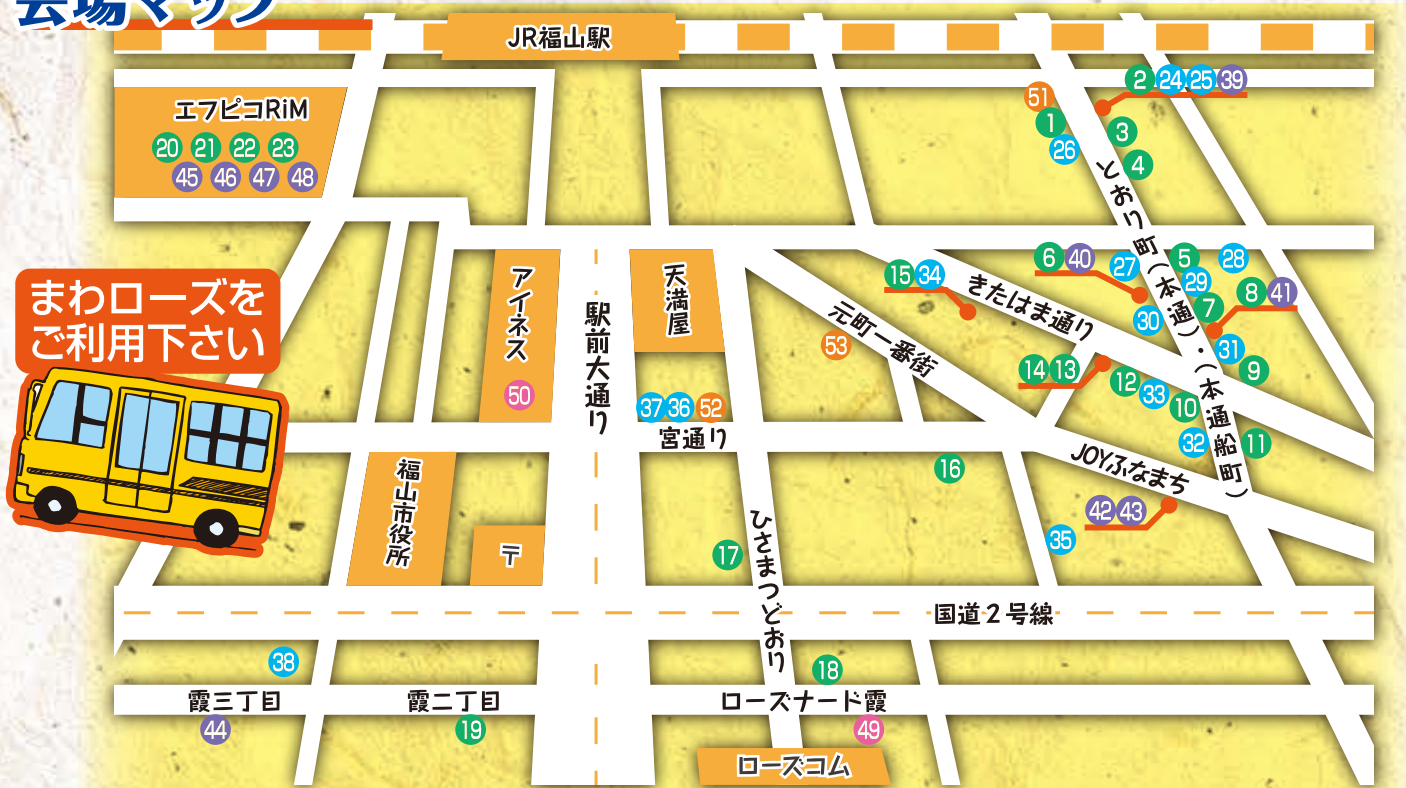
10	6	±		3	5	10			
	7	日		11	42				
	8	月		12	46				
	9	火		2	29	46			
	10	水		7	30				
	11	木		1	22	37			
	12	金		39	41	52			
	13	±		19	23	38	52		
	14	日		12	40	43			
	15	月		8	24	47			
	16	火		2	16	17	36	47	
	17	水		21	23	30	53		
	18	木		6	28	51			
	19	金							

10	20	±		6	15	33	35		
	21	日		12	15	33	34	42	
	22	月		49					
	23	火		2	18				
	24	水		30					
	25	木		1	27	29	40		
	26	金		20	41				
	27	±		22	25	35	38		
	28	日							
	29	月		8					
	30	火		2	31				
	31	水		21	31				

期間中随時予約受付 12 25 29 49

### 会場マップ

●専用の駐車場はありませんのでご承知置きください



# 得する街のゼミナール

主催 福山商工会議所  
共催 福山市商店街振興組合連合会

**受講者 募集中**  
お申込は各店へ  
「まちゼミの 申込です」  
とお電話ください



お店の人が講師になり専門店ならではの知識や情報、技やコツを受講者に無料で伝授する得するゼミナールです。

**① 吉田カバンの今日まで そして明日から**  
 開催日時 **9/27(木) 10/11(木) 25(木) 10:00~11:00**

一針入魂の精神のもと日本製にこだわり続けるカバンメーカー。吉田カバン(ポーター)の歴史とこだわり、今後についてお話しします。

**宮本カバン店**  
 ☎084-923-2790  
 住所 今町2-8  
 受付時間 10:00~19:00  
 定休日 火曜日

対象 どなたでも  
 講師 宮本  
 定員 各2名  
 材料費 無料

**② 珈琲の淹れ方による違いを飲み比べてみよう**  
 開催日時 **9/25(火) 10/2(火) 9(火) 16(火) 23(火) 30(火) 14:00~15:00**

同じ珈琲豆を使ってサイフォンとハンドドリップによる淹れ方の違いを目で見て飲み比べてもらいます。加えて珈琲を美味しく飲むコツをお話しします。

**コミュニティハウス umbrella**  
 ☎084-917-5114  
 住所 今町3-23 1F  
 受付時間 10:00~18:00  
 定休日 火曜日

対象 どなたでも  
 講師 荻原  
 定員 各4名  
 材料費 500円(珈琲豆代)  
 持ち物 メモ帳・ボールペン

**③ 制服の扱い方いろいろ**  
 開催日時 **10/6(土) 10:30~11:30**

制服のお手入れ方法・購入時のサイズの選び方など。お子様連れの方はいろんな学校の制服の試着をしてみませんか?

**モードこだま 制服館**  
 ☎084-925-1129  
 住所 今町4-23  
 受付時間 10:00~18:30  
 定休日 火曜日

対象 どなたでも  
 講師 石井・藤田  
 定員 4名  
 材料費 無料

**④ カバン・バッグ財布の修理体験**  
 開催日時 **9/22(土) 14:00~16:00**

お持ちのバッグ、財布など大切にしていたものが壊れてしまった。ご相談頂ければ直せると思います。他店でお断りされた物でも一度ご相談ください。

**靴工房 白牡丹**  
 ☎084-983-3711  
 住所 今町4-22  
 受付時間 10:00~19:00  
 定休日 火曜日

対象 どなたでも  
 講師 高田  
 定員 3名  
 材料費 部品代  
 持ち物 直したいカバン・バッグ・財布

**⑤ ベテラン先生が教える英会話のコツ**  
 開催日時 **10/6(土) 15:30~17:00**

どうしたら自然な英語が話せるの? 発音や文法やボキャブラリーのコツを少しお教えします。レッスン後には、英語に、前より自信が持てるかもしれません。

**福山イングリッシュセンター**  
 ☎084-973-1808  
 住所 笠岡町2-1 2F  
 受付時間 10:00~17:00  
 定休日 日曜日

対象 どなたでも  
 講師 プリンク カイル  
 定員 6名  
 材料費 無料

**⑥ 不安を活かす森田療法**  
 開催日時 **10/18(木) 10:30~12:30 20(土) 13:30~15:30**

今、森田セラピーとして世界中に広がっている森田療法は、禅にも通じるあるがままの心で神経症やガン慢性疼痛などで悩む人たちに役立っています。

**まちなか情報室「ぜっぴ」**  
 ☎084-983-0667  
 住所 笠岡町1-8  
 受付時間 10:30~17:30  
 定休日 火曜日

対象 どなたでも  
 講師 平川  
 定員 各5名  
 材料費 200円(資料代)  
 持ち物 筆記用具

**⑦ クロマチックハーモニカ Live!**  
 開催日時 **9/26(水) 10/10(水) 14:00~15:00**

クロマチックハーモニカの音色は、いろいろなBGMに多く使われています。小さな楽器で奏でられる情感あふれる音色を講師の生演奏で、お楽しみください。

**安原楽器**  
 ☎084-922-1701  
 住所 笠岡町2-22  
 受付時間 10:00~19:00  
 定休日 火曜日

対象 どなたでも  
 講師 大村  
 定員 各15名  
 材料費 無料

**⑧ 健康的にダイエット**  
 開催日時 **10/1(月) 15(月) 29(月) 10:30~12:00**

太りにくく、リバウンドしにくい体づくり。栄養改善のポイントから、食べ方のコツを学んでいただきます。

**プラスワン**  
 ☎084-931-4486  
 住所 笠岡町4-25  
 受付時間 9:00~20:00  
 定休日 不定休

対象 どなたでも  
 講師 芳原  
 定員 各4名  
 材料費 無料  
 持ち物 筆記用具

**⑨ A2判白黒コピー機で出来るF6原稿作り**  
 開催日時 **9/30(日) 10:30~11:00 11:30~12:00**

日本画などF6サイズを描く前の下絵をA2判白黒コピー機を使用し、拡大の仕方が自分で出来るようになります。

**はぶ文泉堂**  
 ☎084-923-4330  
 住所 笠岡町4-22  
 受付時間 10:00~18:30  
 定休日 なし

対象 どなたでも  
 講師 土生  
 定員 各3名または1組  
 材料費 300円(コピー印刷費)

**⑩ きもの姿いいね!**  
 開催日時 **9/22(土) 29(土) 10/6(土) 19:00~21:00**

気軽に、そして楽しく着れるコツ、美しく着こなすコツをつかんで、きもの美人に仲間入りしましょう。

**創作のきもの あづまや**  
 ☎084-922-0276  
 住所 船町1-14  
 受付時間 9:30~18:30  
 定休日 第三火曜日

対象 どなたでも  
 講師 東  
 定員 各5名  
 材料費 無料  
 持ち物 浴衣・小物・練習したいお着物でも可

**⑪ スポーツ自転車 試乗体験**  
 開催日時 **10/7(日) 14:00~17:00**

いろいろなタイプのスポーツ自転車の試乗体験をします。スポーツ自転車に乗ったことがない、又は興味がある方はぜひ!

**LIBERTYS**  
 ☎084-994-2310  
 住所 船町2-23  
 受付時間 11:00~20:00  
 定休日 火曜日

対象 どなたでも  
 講師 田中  
 定員 4名  
 材料費 無料

**⑫ 親子でメガネ体験とプレスレット作り**  
 開催日時 **10/8(月) 14(日) 21(日) 14:00~14:50** その他日程希望の場合は出来るだけ対応します。

ゲームやスマホの普及で近視になりやすい環境が多い中、お子様の視力はどのくらいか気になりますか。メガネ体験のあとはビーズでプレスレット作り。

**メガネ・補聴器の麻生**  
 ☎084-926-3473  
 住所 船町1-3  
 受付時間 10:00~19:00  
 定休日 水曜日

対象 親子(お子様小学生以上)  
 講師 村上  
 定員 各1~2組  
 材料費 無料

**⑬ はじめての金・プラチナ投資**  
 開催日時 **9/22(土) 23(日) 24(月) 25(火) 11:00~12:00**

金・プラチナを買ってみたいが、何をどのように買えばよいのか。売る時に税金はどうなるのだろうか等、金・プラチナ投資の初心者向け講座です。

**宝石・貴金属の麻生**  
 ☎084-923-0528  
 住所 船町1-1  
 受付時間 10:00~18:30  
 定休日 水曜日

対象 どなたでも  
 講師 麻生  
 定員 各4名または3組  
 材料費 無料

**⑭ 知って得する宝石・貴金属の整理活用**  
 開催日時 **9/27(木) 28(金) 29(土) 30(日) 11:00~12:00**

お手持ちの宝石・貴金属製品をどうすればよいか悩んでいる方に、この道35年の宝石鑑定士がアドバイス致します。

**宝石・貴金属の麻生**  
 ☎084-923-0528  
 住所 船町1-1  
 受付時間 10:00~18:30  
 定休日 水曜日

対象 どなたでも  
 講師 麻生  
 定員 各4名または3組  
 材料費 無料

**⑮ 印影がきれい、プロが教える捺印の技**  
 開催日時 **10/20(土) 19:00~20:00 21(日) 16:30~17:30**

一級彫刻技能士が大切なハンコ(ゴム印・石材可)を、きれいに捺印するコツや技を教えます。実用印・落款印をきれいに押してみましよう。

**高野耕石堂**  
 ☎084-922-3161 (0120-767685)  
 住所 元町15-12  
 受付時間 9:00~19:00(土曜10:00~18:00)  
 定休日 日・祝日

対象 どなたでも  
 講師 井上  
 定員 各3名  
 材料費 無料  
 持ち物 お持ちのハンコ(石材・ゴム印可)

**⑯ 補聴器の話**  
 開催日時 **10/16(火) 11:00~11:30**

補聴器の上手な選び方、使い方をわかりやすくお話しします。

**トーン福山補聴器センター**  
 ☎084-931-3674  
 住所 延広町6-9  
 受付時間 9:00~17:00  
 定休日 日・祝日

対象 どなたでも  
 講師 前田  
 定員 5名  
 材料費 無料

**⑰ 紳士スラックスの型紙作り**  
 開催日時 **10/16(火) 13:30~15:00**

銀座壹番館洋服店で技術を研いた洋服仕立職人です。替えズボンの型紙作りを易しく解説します。

**エフワンスコット**  
 ☎084-923-1692  
 住所 延広町3-5  
 受付時間 10:00~19:00  
 定休日 火曜日

対象 どなたでも  
 講師 畑山  
 定員 4名  
 材料費 100円(テキスト代)  
 持ち物 筆記用具・30cm定規

**⑱ 出会い新発見!! 帽子で広がるよろこびのわ**  
 開催日時 **10/23(火) 14:00~15:00**

・語り合おう帽子との思い出  
 ・あなたに似合う帽子さがし  
 ・帽子のお手入れ  
 ・帽子の取扱い

**古川帽子店**  
 ☎084-922-1424  
 住所 霞町1-4-28  
 受付時間 8:00~18:00  
 定休日 なし

対象 どなたでも  
 講師 古川  
 定員 5名  
 材料費 無料  
 持ち物 筆記用具

### 19 ミシンがうまく使えない!を解決します

開催日時 9/29(土)10/13(土)14:00~15:00



ミシンの基本的な使い方をわかりやすくご説明しますよ!ミシンの修理のご相談もどうぞ!

岡田ミシン  
☎084-922-2017

住所 霞町2-4-22  
受付時間 9:30~18:00  
定休日 火曜日

対象 どなたでも  
講師 岡田  
定員 各3名  
材料費 無料

学

### 20 ~文房四宝の魅力~美しい墨色の出し方

開催日時 10/26(金)10:20~12:20 13:30~15:30



墨と硯の基礎知識からお手入れ方法、墨と硯の相性まで、実際に墨を擦りながらの講習です。奥深い世界をお楽しみください。

西文明堂 福山店  
☎084-999-0501

住所 西町1-1-1エフビコRIM1F  
受付時間 10:00~19:00  
定休日 月曜日(祝日を除く)

対象 どなたでも  
講師 吟谷  
定員 各10名  
材料費 300円(テキスト・松屋墨)  
持ち物 硯をご持参いただければ確実です

### 21 気持ちスッキリカフェ

開催日時 10/3(水)17:31(水)10:30~11:30



心のお悩み、心の在り方、心理カウンセラーがあなたの心をスッキリといたします。

しんぐうカフェ  
☎084-999-3530

住所 西町1-1-1エフビコRIM2F  
受付時間 10:00~20:00  
定休日 なし

対象 どなたでも  
講師 新宅  
定員 各10名  
材料費 500円(薬膳茶)

学

### 22 今日からあなたもお金美人♪

開催日時 10/3(水)11(水)27(土)10:30~12:00



マイホーム、子育て、起業...皆様の夢の実現には、どれくらいの期間や金額が必要でしょうか?今からでも十分間に合う!上手なお金の増やし方を学ぶ講座です。

クイックマッサージ デイライト  
☎084-928-7738

住所 西町1-1-1エフビコRIM3F  
受付時間 10:00~19:00  
定休日 水曜日

対象 40代までの女性向け  
講師 佐藤  
定員 各5名  
材料費 無料  
持ち物 筆記用具

子

### 23 今あなたに出来ること 終活って...ナニ?

開催日時 10/4(木)13(土)17(水)10:30~12:00



最近よく終活という言葉が聞かれるけれど、何から始めたらよいの?想いを伝える大切さと、今すぐ誰でも始められる具体的な準備方法について学ぶ講座です。

クイックマッサージ デイライト  
☎084-928-7738

住所 西町1-1-1エフビコRIM3F  
受付時間 10:00~19:00  
定休日 水曜日

対象 終活・相続・贈与に関心のある方  
講師 佐藤  
定員 各5名  
材料費 無料  
持ち物 筆記用具

### 24 マクラメ(結ぶ)の楽しみを知りましょう

開催日時 9/24(月)26(水)10/1(月)15(日)13:00~完成まで 15:00~完成まで 1日各2回



1つの結び方から形になるのを楽しんでいただけます。どなたでも簡単に作れるプラントハンガーです。好きな植物を飾ってみませんか?一緒に作りましょう。会場:コミュニティハウスumbrella2F

コミュニティハウス umbrella  
☎084-917-5114

住所 今町3-23  
受付時間 10:00~18:00  
定休日 火曜日

対象 どなたでも  
講師 工房mako-mama 二岡  
定員 各6名  
材料費 600円  
持ち物 (結びひも・リング・ビーズ代)

作

### 25 いろ彩やかな輸入壁紙を貼って小物づくり

開催日時 9/29(土)10/5(金)27(土)10:30~15:30 その他希望日時受付 開催可能(要相談)



多種多様な輸入壁紙の端切れの中から好みの紙を選択していただき、マグネット付きの小物入れに切って貼って輸入壁紙の彩りと楽しさを感じて頂きます。

HALE(ハル)輸入壁紙の販売・内装施工店  
☎090-8600-3240

住所 今町3-23 2F  
受付時間 10:00~18:00  
定休日 火曜日

対象 どなたでも  
講師 岡本  
定員 各5名  
材料費 1個500円(材料費)

作

### 26 プロが教えるリフォームのコツ

開催日時 9/27(木)10:30~11:30



お持ちの洋服のリフォームはありますか?プロがアドバイス致します。

モードこだま  
☎084-931-5529

住所 今町2-12  
受付時間 10:00~18:30  
定休日 火曜日

対象 どなたでも  
講師 松本  
定員 2名  
材料費 無料  
持ち物 リフォームしたい服

### 27 楽しいさをり織り《無心に織る》

開催日時 10/25(木)9:45~11:30 13:15~15:00



さをり織りは、色鮮やかな糸を好きに好きに織る芸術です。障がいのある人とともに楽しく織りができます。また、仕上がった布は持ち帰っていただけます。

さをりひろば工房まち  
☎084-928-3220

住所 笠岡町1-7  
受付時間 8:30~17:30  
定休日 土・日・祝日

対象 どなたでも  
講師 西山  
定員 各8名  
材料費 1,000円(織り糸代)

作

### 28 お香づくり

開催日時 10/18(木)10:00~11:00



好みの香りとお色を選んで、オリジナルのお香を作ってみませんか?お花やフルーツの香りを生地に練り込み、抜き型で好きな形にできます。

大村佛具店  
☎084-922-3357

住所 笠岡町2-3  
受付時間 9:00~18:00  
定休日 不定休

対象 どなたでも  
講師 高橋  
定員 5名  
材料費 500円(ベース/ワタ、香料オイル)  
持ち物 汚れても大丈夫な服

作

### 29 珪燥土を使ってタイルコースターを作ろう!

開催日時 9/24(月)10/9(火)25(木)13:00~完成まで その他日時も可 (定休日、営業時間外でも相談可)



当店の家づくりで使用しているオリジナル建材(珪燥土)とガラスタイルを使って小物をDIY!珪燥土は消臭効果など機能性抜群。コップの水滴も吸収します。

Eeパレット福山  
☎084-959-2518

住所 笠岡町2-24  
受付時間 10:00~15:00(9/17より)  
定休日 土・日・祝日

対象 どなたでも  
講師 佐古  
定員 各4名  
材料費 500円(小物1点につき)  
持ち物 汚れても良い服装

### 30 みんなでPOP&Menuにおえかき♪

開催日時 10/10(水)17(水)24(水)14:30~16:00



お茶やおしゃべりをしながらみんなで楽しくおえかきのPOP&Menuづくりをしませんか?

汐街MARCHE'  
☎084-919-0507

住所 笠岡町1-17  
受付時間 10:30~22:30  
定休日 火曜日・最終週の火曜日

対象 どなたでも  
講師 とおり町小町のヨッピーさん  
定員 各6名または3組  
材料費 500円  
持ち物 (紙、ペン、クレヨン、小物etc)

### 31 スタンドグラスで作るフォトフレーム

開催日時 10/30(火)31(水)14:00~16:00



スタンドグラスのミニフォトフレームを作ります。それに飾りをつけて、オリジナリティーあふれる作品を作ります。

スタンドグラス工房 グラスアートゆりえ  
☎090-4692-9645

住所 笠岡町4-24  
受付時間 10:00~17:00  
定休日 なし

対象 どなたでも  
講師 吉永  
定員 各5名  
材料費 1,000円  
持ち物 エプロン・軍手

作

### 32 フラワーアートリウム ワークショップ

開催日時 9/29(土)13:00~14:30



浮かぶ?ハーバリウムを作ります。普通のレッスンでは行っていないフラワーアートリウムです。

Coto.Lieto  
☎084-959-3801

住所 船町1-16スター船町ビル1F  
受付時間 11:00~18:00  
定休日 不定休

対象 小学生以上 女性  
講師 田中  
定員 4名  
材料費 2500円(リザーブフラワー・ガラス・オイル等)  
持ち物 エプロン

### 33 ハロウィンを楽しもう!!

開催日時 10/20(土)21(日)10:00~11:30 14:00~15:30 1日各2回



ハロウィンアレンジ・ハーバリウムを作ってみませんか?どちらか好きな方をお選び下さい。2つ挑戦してもOK!あなた風のインテリアを飾りましょう。

花辰生花店  
☎084-923-2570

住所 船町1-6  
受付時間 9:00~21:00  
定休日 なし

対象 どなたでも  
講師 林原・今利  
定員 各8名  
材料費 1,500円(1作品)  
持ち物 はさみ

作

### 34 創業138年はんこ職人が教える落款印作り

開催日時 10/21(日)10:00~12:00 13:30~15:30



絵ハガキ・年賀状・色紙などに押して使える自分のはんこ(石材)を作いませんか?初心者・初参加者優先

高野耕石堂  
☎084-922-3161 (9:20~7:55)

住所 元町15-12  
受付時間 9:00~19:00(土曜10:00~18:00)  
定休日 日・祝日

対象 小学生以上  
講師 高野・井上  
定員 各8名  
材料費 500円

作

### 35 かんたんふんわりコーディガンづくり

開催日時 10/20(土)27(土)14:00~16:00



「コーディガン」とは、コートとカーディガンのいいとこどりの新顔のはおりもの。今回は、そんな話題のふんわりコーディガンをつくってみましょう。

ウエスギ  
☎084-921-3333

住所 船町6-20  
受付時間 10:00~18:30  
定休日 月曜日

対象 どなたでも  
講師 坂本  
定員 各8名  
材料費 700円

### 36 冬の準備 ばらのヘアオイルをつくりましょう

開催日時 9/27(木)10/16(火)13:30~完成まで



夏のダメージヘアにばらの精油を使った自分だけのオリジナルヘアオイル作り。自宅で出来るヘッドスパのコツもお教えます!

花結  
☎084-982-9387

住所 元町7-8  
受付時間 12:00~19:00  
定休日 水・木曜日

対象 ばら好きな女性  
講師 林内  
定員 各5名  
材料費 1,000円  
持ち物 (フレグランスなど)

作

### 37 布用ボンドで貼ってつくるミニポーチ

開催日時 10/4(木) 11(木) 10:00~12:00



布専用ボンドを使ってミニポーチを作りましょう!  
裁縫は苦手だけれど...という方でもOK。針も糸も使わずに、手作りが楽しめます。

手芸の店 はぐるま  
☎084-923-1970

住所 元町7-9  
受付時間 10:00~17:00  
定休日 日・祝日

対象 20歳以上  
講師 大島  
定員 各4名  
材料費 1,000円(生地・布用ボンド)  
持ち物 ものさし・ハサミ・筆記用具

### 38 ミニ畳を作りますか?

開催日時 9/22(土) 10/13(土) 27(土) 10:00~11:00



オリジナルのミニ畳を作ってみませんか?  
お気軽にご参加ください。

石井畳店  
☎084-924-5010

住所 霞町3-3-30  
受付時間 8:30~17:00  
定休日 日・祝日

対象 どなたでも  
講師 石井  
定員 各4名または2組  
材料費 300円(畳表・畳縁・畳床)  
持ち物 お持ち帰り用の袋

### 39 知って良かった!ほんとうのウォーキング

開催日時 9/28(金) 10/5(金) 12(金) 19:00~20:00



ウォーキングは、たくさん歩けば良いというものではありません。足・姿勢・靴の関係と歩き方を学び、気持ちよく効果的なウォーキングを楽しみましょう。

コミュニティハウス umbrella  
☎084-917-5114

住所 今町3-23  
受付時間 10:00~18:00  
定休日 火曜日

対象 どなたでも  
講師 シューズラボCue松下  
定員 各10名  
材料費 300円(資料)  
持ち物 紐靴でお越しください

### 40 癒やしのハンドマッサージ体験

開催日時 9/22(土) 10/3(水) 14(日) 25(木) 13:00~14:00



手には、沢山のツボがあります。そのツボを押すことによって全身の血流が良くなり、疲れも取れます。その気持ちよさをぜひ体験してみてください。

まちなか情報室「ぜっぴ」  
☎090-7503-6549

住所 笠岡町1-8  
受付時間 10:00~20:00  
定休日 火曜日

対象 女性  
講師 山本  
定員 各4名  
材料費 500円  
(マッサージ用クリーム・資料代)

### 41 楽しくみんなでストレッチ

開催日時 9/28(金) 10/12(金) 26(金) 10:00~11:30



運動不足の解消に!  
気軽に楽しくストレッチしませんか。ヘルスチェック、栄養ミニセミナー付です。

プラスワン  
☎084-931-4486

住所 笠岡町4-25  
受付時間 9:00~20:00  
定休日 不定休

対象 どなたでも  
講師 芳原  
定員 各3名  
材料費 無料  
持ち物 動きやすい服装

### 42 親子de参加。スマホ姿勢改善トレーニング

開催日時 10/7(日) 21(日) 14:00~15:00



スマホやゲームの長時間使用でおきる悪い姿勢では子どもの学習時間が続かず学業成績に影響します。キッズノートトレーニングで姿勢を整え問題を改善します。

デイサービス ホスボさめき船町店  
☎084-922-2345

住所 船町4-7  
受付時間 9:00~17:15(9/17より)  
定休日 土・日曜日

対象 どなたでも  
講師 福島  
定員 各3組  
材料費 無料  
持ち物 動きやすい服装

### 43 夏の暑さを乗りきる腹式呼吸講座

開催日時 9/23(日) 10/14(日) 10:00~11:00



ストレッチボールを使い、腹式呼吸と体操を組み合わせることで自律神経の乱れを改善し、夏バテにくい体を作るアドバイスをさせていただきます。

さめき鍼灸整骨院  
☎084-991-2334

住所 船町4-7 2F  
受付時間 8:00~19:30  
定休日 日・祝日

対象 40代までのハンゲイしても肩に痛みが出ない方  
講師 南場  
定員 各3名  
材料費 無料  
持ち物 運動のできる服装(更衣室あり)

### 44 よく眠れるオーダーまくら“お気軽”体験会

開催日時 9/22(土) 26(水) 10/4(木) 10:00~11:30



まくらでお悩みではありませんか?自分に合った「まくら」を体験できます!お越しの際はズボンで。その他おふとんのご相談も承ります。

かんの  
神野ふとん店  
☎084-922-1420

住所 霞町3-4-27  
受付時間 9:00~19:00  
定休日 日曜日

対象 どなたでも  
講師 神野  
定員 各2名または1組  
材料費 無料

### 45 鍼灸師のお灸を教えます

開催日時 10/1(月) 2(火) 10:00~11:00



本格的にお灸をお教えます。

クイックマッサージ デイライト  
☎084-928-7738

住所 西町1-1-1 エフビコRIM3F  
受付時間 10:00~19:00  
定休日 水曜日

対象 どなたでも  
講師 春名  
定員 各2組  
材料費 500円

### 46 指圧マッサージ勉強会

開催日時 10/8(月) 9(火) 10:00~11:00



クイックマッサージ デイライトの指圧マッサージをお教えます。

クイックマッサージ デイライト  
☎084-928-7738

住所 西町1-1-1 エフビコRIM3F  
受付時間 10:00~19:00  
定休日 水曜日

対象 どなたでも  
講師 春名  
定員 各4組  
材料費 無料  
持ち物 タオル

### 47 マッサージ師のヘッドマッサージ

開催日時 10/15(月) 16(火) 10:00~11:00



ヘッドマッサージをお教えます。デイライトのマッサージは他とは少し違います。

クイックマッサージ デイライト  
☎084-928-7738

住所 西町1-1-1 エフビコRIM3F  
受付時間 10:00~19:00  
定休日 水曜日

対象 どなたでも  
講師 春名  
定員 各4名  
材料費 無料  
持ち物 タオル

### 48 黄(ファン)先生の美と健康に役に立つ講座

開催日時 10/5(金) 10:30~12:00 22(月) 11:30~12:30



中国の医師免許を持っている黄焯輝(ファンエンキ)先生が、教える肩、腰、膝の痛みと皮膚のシミ、シワ、アトピー性皮膚炎等のお悩みを改善する講座です。

クイックマッサージ デイライト  
☎084-928-7738

住所 西町1-1-1 エフビコRIM3F  
受付時間 10:00~19:00  
定休日 水曜日

対象 どなたでも  
講師 黄(ファン)  
定員 各12名  
材料費 無料

### 49 あなたに似合う眉とアイメイク

開催日時 9/22(土) ~ 10/31(水) 期間中の営業時間に準じます。お好きな時間に合わせ調整します。



最新のメイクアイテムを使って眉とマスカラなどで目元を上品に、今っぽくご提案。2018年ベストコスメ大賞のメイクを使用し、いろいろお試し頂けます。

コスメティックハウス みやび  
☎084-922-1894

住所 霞町1-6-6  
受付時間 10:00~19:30  
定休日 日曜日

対象 18才以上の女性  
講師 高田  
定員 各2名  
材料費 500円  
(コットンや消耗品)

### 50 ダイエットのプロが伝授!美ボディメイク!

開催日時 9/25(火) 27(木) 29(土) 13:30~14:30



大手ジムでの指導経験もあるダイエットのプロが自宅でも簡単に出来るトレーニング方法を伝授します!楽しいトレーニングで身体の悩みを解消しましょう!

SWITCH BODY 福山店  
☎084-973-7160

住所 東横町1-1 アイネスビルB1F  
受付時間 10:00~22:00(日曜~18:00)  
定休日 なし

対象 18才以上  
講師 木下  
定員 各1名または1組  
材料費 無料

### 51 パンに合わせて楽しむ癒やしのハーブティ講座

開催日時 10/18(木) 13:00~14:30



季節の変わり目の体調管理やリラックスタイム&お料理にも活躍してくれるハーブティについて学びます。美味しいパンとお茶の時間を楽しみましょう!

Pekarna そらいろ  
☎084-923-0113

住所 今町2-2  
受付時間 9:00~18:00  
定休日 日・月曜

対象 どなたでも  
講師 松葉  
定員 各8名  
材料費 1,000円(パン・ハーブティ他)  
持ち物 筆記用具

### 52 今が旬の日本酒・ワイン新発見

開催日時 10/5(金) 12(金) 13(土) 18:30~20:00



日本酒・ワインの美味しさ、楽しさを実感!

10/5: ワイン  
10/12: 日本酒  
10/13: 日本酒

酒のマエダ  
☎084-923-1719

住所 元町7-6  
受付時間 9:00~20:00  
定休日 日曜日

対象 20才以上  
講師 前田  
定員 各15名  
材料費 2,000円  
(日本酒・ワインとオードブル)

### 53 おいしいコーヒーの淹れ方

開催日時 10/3(水) 17(水) 14:00~15:00



簡単に家庭で味わえるプロの味!いつものコーヒーがひと味が違います。

純喫茶 ルナ  
☎084-923-1758

住所 元町12-8  
受付時間 7:00~22:00  
定休日 第2水曜日

対象 どなたでも  
講師 園部  
定員 各6名  
材料費 無料  
持ち物 筆記用具

お申込は各店へ  
「まちゼミの申込です」  
とお電話ください

■定員になり次第締め切らせて頂きます ■材料費等の実費は講座当日、各商店にお支払いください ■お申込後のキャンセルは、材料費等の実費を頂戴する場合があります  
★受講対象者が限定されている講座があります ご確認ください  
★お申し込みください★掲載の写真にはイメージもあります★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★安心して受講して頂くために、お店側からの販売や勧誘は一切致しておりません

福山商工会議所(産業課) 土・日・祝を除く 8:30~17:30  
TEL:084-921-2349  
http://www.fukuyama.or.jp/