

# 第12回 まちゼミ福山

保存版

開催期間 9/21(土)~10/31(木) 受付開始 9/14(土)

■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

まちゼミ



得



全 38 講座



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

カレンダー

9	21 土 4 5 6 25 27 22 日 4 6 34 23 月 24 火 30 34 25 水 1 2 4 27 29 38 26 木 16 19 23 27 金 4 13 26 34 28 土 2 5 7 10 12 14 25 29 日 7 34 30 月 28 1 火 24 34 2 水 15 37 3 木 20 27 4 金 31 34	10	5 土 5 12 18 6 日 34 7 月 31 8 火 19 23 24 30 34 35 9 水 1 15 38 10 木 17 29 11 金 26 27 31 34 36 12 土 10 25 13 日 34 14 月 15 火 30 34 16 水 17 木 9 18 金 34 36	10	19 土 12 18 21 20 日 21 34 21 月 22 火 3 34 23 水 11 15 19 29 24 木 25 金 23 34 26 土 18 25 27 日 8 22 34 28 月 29 火 13 34 30 水 37 38 31 木 期間中随時予約受付 19 25 32 33
---	--	----	---	----	---

会場マップ ●専用の駐車場はありませんのでご承知置ください



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 9/25(水)10/9(水)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 カバン・バッグ・財布のクリーニング体験

開催日時 9/25(水)28(土)13:30~14:00



お持ちのバッグ、財布など大切にしていた物にカビや汚れが!!クリーニング方法をお伝えします。お手持ちのバッグ・財布で一緒に体験してみましょう。

鞆工房 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 各3名  
材料費 350円(ケアセット代)  
持ち物 自分のカバン・バッグ・財布

# ③ 聞き上手になるために。

開催日時 10/22(水)13:00~14:00



コミュニケーションエラーをふせぎ、より良い人間関係を育てましょう。  
会場:今町3-23  
コミュニティハウス umbrella

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 桑田  
定員 5名  
材料費 300円(資料代)  
持ち物 筆記用具

# ④ ミニハーモニカで「聖者の行進」を吹こう!

開催日時 9/21(土)25(水)11:00~12:00 22(日)13:30~14:30



わずか5cm足らずの小さなハーモニカですが、正確な調律で、きれいな音が出ます。「聖者の行進」「アメイジング・グレイス」などの演奏を楽しみましょう。

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 安原  
定員 各10名  
材料費 1000円(ミニハーモニカ)

# ⑤ きもの姿いいね!

開催日時 9/21(土)28(土)10/5(土)19:00~21:00



気軽に、そして楽しく着られるコツ、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 9:30~18:00  
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

# ⑥ はじめての金・プラチナ投資

開催日時 9/21(土)22(日)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

# ⑦ 知って得する宝石・貴金属の整理活用

開催日時 9/28(土)29(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37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

# ⑧ 印影がきれい、プロが教える捺印の技

開催日時 10/27(日)16:00~17:00



一般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ょう。

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・小田  
定員 3名  
材料費 無料  
持ち物 お持ちのハンコ(石材・ゴム印等)

# ⑨ 失敗しない今どきのカーテン選びのこつ

開催日時 10/17(木)14:00~15:00



カーテンにはインテリアとしての役割の他、視線をさえぎり日差しも調節し快適な室内を作り出す役目も。失敗しない生地、色柄の選び方、測り方もアドバイス。

ウエスギ 福山店  
☎084-921-3333

住所 船町6-20  
受付時間 10:00~18:30  
定休日 元旦のみ

対象 どなたでも  
講師 迫田  
定員 8名  
材料費 無料

# 5つのカテゴリーの まずゼミ福山で

◆専門店の技や  
知識をゲット!

◆趣味が共通の  
仲間をゲット!

◆信頼できる  
お店をゲット!



# ⑩ 庖丁研ぎのコツ、教えます。

開催日時 9/28(土)10/12(土)14:00~15:00



研ぎのコツをお教えます。庖丁は「砥石で研ぐ」のがベストです。是非この機会に、研ぎのポイントをマスターしませんか。研ぎは楽しいですよ。

刃物の店 旭金属  
☎084-923-2694

住所 霞町1-3-11  
受付時間 10:00~18:00  
定休日 火曜日

対象 どなたでも  
講師 佐藤  
定員 各3名  
材料費 無料  
持ち物 普段使用する文化刃・1丁・エボシ・タオル

# ⑪ 出会い新発見!!帽子で知るよろこびのわ

開催日時 10/23(水)14:00~15:00



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

古川帽子店  
☎084-922-1424

住所 霞町1-4-28  
受付時間 9:00~18:00  
定休日 なし

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

# ⑫ ミシンがうまく使えない!を解決します

開催日時 9/28(土)10/5(土)19(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名または2組  
材料費 無料

# ⑬ 東洋医学勉強会(特別編)

開催日時 9/27(金)10/29(水)11:00~12:00



臓腑弁証について

クイックマッサージセラピスト  
☎084-928-7738

住所 西町1-1-1エフビコム3F  
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6名  
材料費 無料



## 14 iPhoneで動画広告を作ろう!

開催日時 9/28(土)13:00~15:00



iPhone1台で、動画の編集・撮影を行い、自分のお店やサークルをPRできるようになります。めざせユーチューバー!

生タピオカ専門店 茉莉花  
☎080-5356-8332

住所 西町1-1-1エフビコRIM 8F  
受付時間 9:00~20:00  
定休日 なし

対象 iPhoneを持っている方  
講師 麦田  
定員 8名  
材料費 500円(撮影被写体代)  
持ち物 iPhone

## 17 楽しいさを織り《無心に織る》

開催日時 10/10(木)10:00~12:00 13:00~15:00



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)

## 20 ワックスベースのフラワーメモクリップ

開催日時 10/3(木)13:00~14:00



ワックスベースの本体にお花をアレンジ。お好みの色と香りを選んで世界に1つだけのメモクリップ作りです。

Coto.Lieto  
☎084-959-3801

住所 船町1-16スター船町ビル1F  
受付時間 13:00~17:00(9/17より)  
定休日 不定休

対象 どなたでも  
講師 田中  
定員 4名  
材料費 1,500円(プリザーブドフラワー・アーツ・フィニッシュワックス・クリップ袋・ケース)

## 23 ハンドクリームをつくろう!!

開催日時 9/26(木)10/8(火)13:30~15:00



ミツロウでハンドクリームを作り、秋を迎える準備をしましょう。練り香としても使えてとてもお得。

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 どなたでも  
講師 林内  
定員 各5名  
材料費 1,000円(材料・容器・飾り付等)

## 26 ハーバリウムボールペンで美文字体験

開催日時 9/27(金)10/11(金)10:30~12:00



ペンの中に可愛く花が揺れる、自分だけのハーバリウムボールペンを作ります。そのお花に癒されながら美しいペン字を学べる欲張りな体験講座です。

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 河村  
定員 各16名  
材料費 1,500円(ハーバリウムボールペン・ハーバリウム材料、料紙)

## 15 アンガーマネジメント~怒りのコントロール

開催日時 10/2(水)9/23(水)10:30~12:00



マナー・コミュニケーション講師によるアンガーマネジメント。怒りで後悔しないためにイライラのコントロール術を学びましょう。

生タピオカ専門店 茉莉花  
☎050-3700-0732

住所 西町1-1-1エフビコRIM 8F  
受付時間 9:00~18:30  
定休日 日曜日

対象 どなたでも  
講師 前田  
定員 各10名  
材料費 無料  
持ち物 筆記用具

## 18 <Art O' clock>英語で工作!

開催日時 10/5(土)10/19(土)26(土)10:30~11:30



外国人教師と英語で工作しませんか?今回は空きびんを使って、花びんを作ります。楽しく工作しながら英語にふれることができます。

ベルリッツ福山ランゲージセンター  
☎084-924-5515

住所 笠岡町1-9ミスカビル1F  
受付時間 10:00~21:00(土曜10:00~18:00)  
定休日 月・日曜日・祝日

対象 4歳~小学6年生  
講師 タミル  
定員 各5名  
材料費 500円(糸・ビーズ・布等)  
持ち物 はさみ・ボンデ

## 16 プロが教えるリフォームのコツ

開催日時 9/26(木)10:30~11:30



お持ちの洋服のリフォームはありませんか?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 4名  
材料費 無料  
持ち物 リフォームしたい服

## 19 珪藻土でマール模様のコースターを作ろう

開催日時 9/26(木)10/8(火)23(水)13:00~完成まで その他の日時も相談可



色のついた珪藻土を使ってマール模様の小物を作ります。お好みの色を組み合わせで自分だけのオリジナルコースターに。機能性抜群で水滴も吸収します。

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

## 21 ちょっとかわったハロウィンワールド

開催日時 10/19(土)10:30~12:00 14:00~15:30 20(日)10:30~12:00



カラーサンドでハロウィンを彩ってみませんか。ちょっとかわったハロウィンワールドへどうぞ!写真はイメージです。

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(お子様も楽しめます)  
講師 林原・今利  
定員 各8名  
材料費 1,500円(観葉植物・カラーサンド・ビンなど)

## 22 創業139年はんこ職人が教える落款印作り

開催日時 10/27(日)13:00~15:00



絵ハガキ・年賀状・色紙などに押して使える自分のハンコ(石材)を作りませんか?初心者・初参加者優先

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 小学生以上  
講師 高野・井上  
定員 8名  
材料費 500円  
持ち物 軽装にて

## 24 おしゃれな小物

開催日時 10/1(火)8(火)10:00~12:00



今話題の「タタメリ」でおしゃれなコサージュを作しましょう!

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 土・日・祝日

対象 20歳以上  
講師 大島  
定員 各4名  
材料費 500円(タタメリ・造花ピン)

## 25 ミニ畳を作りませんか?!

開催日時 9/21(土)28(土)10/12(土)26(土)11:00~12:00 その他の日時を希望の場合は相談可



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!縦18cm×横24cm

石井畳店  
☎084-924-5010

住所 笠岡3-3-30プロスパーナカ1F  
受付時間 8:30~18:00  
定休日 日・祝日

対象 どなたでも(小学生低学年は保護者同伴)  
講師 石井  
定員 各4名または2組  
材料費 500円(畳材料)  
持ち物 お持ち帰り用の袋

# 9/14(土) 受付開始

講座によっては異なる場合があります。

# お申込は各店へ

「まちゼミ」の申込でずいとお電話ください

■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 ご確認のうえ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

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/>

## 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おりません



27

よく眠れるオーダーまくら“お気軽”体験会

開催日時

9/21(土)25(水)10/3(木)11(金)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。ご希望で今お使いのまくらもチェックいたします。

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

28

黄(ファン)先生の美と健康の講座

開催日時

9/30(月)10/25(金)11:00~12:00



中国の中医師の資格を持つ黄(ファン)先生の実践と経験に基づいた話です。悩みはぜひ黄(ファン)先生に相談して下さい。

クイックマッサージディライト

☎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10名  
材料費 無料

29

健康チェック～血管力!!～

開催日時

9/25(水)10/10(木)23(水)12:00~13:00



ご自分の「血管年齢」が何歳かご存じですか?この機会に、姿勢チェック、脂肪燃焼チェックも合わせて見ていきましょう!筋トレのコツもお伝えします!

カーブスRiM福山

☎084-926-2294

住所 西町1-1-1リム福山3F  
受付時間 10:00~13:00 15:00~19:00  
定休日 土曜日PM・日・祝日

対象 8~100才までの女性  
講師 佐藤・青山  
定員 各4名  
材料費 100円(ストレッチBOOK)  
持ち物 動きやすい服装・室内靴

30

二人三脚でダイエットを楽しいものに!

開催日時

9/24(火)10/8(火)15(火)15:00~16:00



パーソナルトレーナーと本格トレーニングを実践させていただきます。

SWITCH BODY 福山店

☎084-973-7160

住所 東桜町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 弓濱・三好  
定員 各1名  
材料費 無料

31

大好評!目からうろこの美顔レッスン

開催日時

10/4(金)7(月)10:00~12:0011(金)13:00~15:00



トレンドメイク、若返り、小顔メイクで変身してみませんか。化粧くすれを防ぐ下地作り。参加者全員に眉カットサービス。

エステティックサロン プラチナKA・RiN

☎084-941-2435

住所 延広町6-9小林ビル2F  
受付時間 10:00~21:00  
定休日 水曜日

対象 20~60代  
講師 西原・松井  
定員 各3~4名  
材料費 無料  
持ち物 手鏡・普段使用しているメイク製品

32

貴女に合う眉スタイリングとアイメイク

開催日時

9/21(土)~10/31(木)

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。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 第3日曜日・月曜日

対象 20才以上の女性  
講師 高田  
定員 各2名または1組  
材料費 500円(サンプル他)

33

最新機器による肌診断

開催日時

期間中随時予約受付



自分の肌に合ったスキンケアが見つかります。自分の肌を知ることが、キレイの近道になります。

キッタカ化粧品

☎084-927-2167

住所 元町1-1天満屋内1F  
受付時間 10:00~19:00(土曜10:00~19:30)  
定休日 なし

対象 18才以上の女性  
講師 橋高  
定員 ご予約時にご相談下さい  
材料費 540円  
(コットン・消耗品等)

34

占いと開運眉でハッピーに!!

開催日時

日・火・金曜日 11:00~18:00



タロットカードや手相を使ってストレスを軽減し人相学に基づく開運眉やパーソナルカラーで内面的にも外面的にも素敵な女性を目指します。

生タピオカ専門店 茉莉花

☎084-925-0462

住所 西町1-1-1エフビコRiM 8F  
受付時間 10:00~18:00  
定休日 不定休


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

35

美味しいカフェオレと一緒に飲みましょう♪

開催日時

10/8(火)11:00~12:30 13:30~15:00 16:00~17:30



珈琲は嫌いじゃないけど、カフェオレなら♪珈琲は好きだけど、カフェオレもいいよね♪簡単だけど意外と奥の深い世界を皆と一緒に味わいましょう♪

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 カフェオレが好きな人  
講師 荻原  
定員 各6名  
材料費 500円(珈琲豆・牛乳代)

36

秋 今が旬の日本酒、ワインを楽しむ

開催日時

10/11(金)10/18(金)18:30~20:00



爽りの秋、食材が旨味を増すほどに、日本酒・ワインの味わいも深まります。楽しい飲み方をあなたに! 日本酒 10/11  
ワイン 10/18

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・大戸  
定員 各15名  
材料費 2,000円  
(日本酒・ワインとオードブル)

37

おいしいコーヒーの淹れ方

開催日時

10/2(水)30(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ちがいます。

純喫茶 ルナ

☎084-923-1758

住所 元町12-8  
受付時間 11:00~22:00  
定休日 第2・4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

38

ベトナム料理!生はるまきを作ろう!

開催日時

9/25(水)10/9(水)30(水)14:30~16:00



ベトナム料理定番メニューの1つ生はるまきと一緒に作り、ベトナムの話を聞きながら食べましょう。持ち帰りOKです。(5本作ります)

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 HOA  
定員 各5名  
材料費 2,500円(はるまき材料・お茶代)  
持ち物 エプロン・手ふき

講座一覧	1 吉田カパンの今日までそして明日から 宮本カパン店	11 出会い新発見!帽子で知るところのわ 古川帽子店	21 ちょっと変わったハロウィンワールド 花辰生花店	31 大好評!目からうろこの美顔レッスン エステティックサロン プラチナKA・RiN
	2 カパン・バッグ・財布のクリーニング体験 鞆工房 白牡丹	12 ミシンがうまく使えない!!を解決します 岡田ミシン	22 創業139年はんこ職人が教える落款印作り 高野耕石堂	32 貴方に合う眉スタイリングとアイメイク コスメティックハウス みやび
	3 聞き上手になるために。 まちなか情報室「ぜっぴ」	13 東洋医学勉強会(特別編) クイックマッサージ ディライト	23 ハンドクリームを作ろう!! 花結	33 最新機器による肌診断 キッタカ化粧品
	4 ミニハーモニカで「聖者の行進」を吹こう! 安原楽器	14 iPhoneで動画広告を作ろう! 生タピオカ専門店 茉莉花	24 おしゃれな小物 手芸の店はぐるま	34 占いと開運眉でハッピーに!! 生タピオカ専門店 茉莉花
	5 きもの姿いいね! 創作のきもの あづまや	15 アンガーマネジメント~怒りのコントロール 生タピオカ専門店 茉莉花	25 ミニ畳を作りませんか?! 石井畳店	35 美味しいカフェオレと一緒に飲みましょう♪ コミュニティハウス umbrella
	6 はじめての金・プラチナ投資 宝石・貴金属の麻生	16 プロが教えるリフォームのコツ モードこだま	26 ハーバリウムボールペンで美文字体験 西文明堂福山店	36 秋 今が旬の日本酒、ワインを楽しむ 酒のマエダ
	7 知って得する宝石・貴金属の整理活用 宝石・貴金属の麻生	17 楽しいさをやり織り 《無心に織る》 さをりひろば工房まち	27 よく眠れるオーダーまくら“お気軽”体験会 神野ふとん店	37 おいしいコーヒーの淹れ方 純喫茶 ルナ
	8 印影がきれい、プロが教える捺印の技 高野耕石堂	18 <Art O' clock>英語で工作! ベルリッツ福山ランゲージセンター	28 黄(ファン)先生の美と健康の講座 クイックマッサージ ディライト	38 ベトナム料理!生はるまきを作ろう! しんぐうカフェ
	9 失敗しない今どきのカーテン選びのこつ ウエスギ 福山店	19 珪藻土でマープル模様のコースターを作ろう Ee/バレット福山	29 健康チェック～血管力!!～ カーブスRiM福山	
	10 庖丁研ぎのコツ、教えます。 刃物の店 旭金属	20 フックスペースのフラワーメモクリップ Coto.Lieto	30 二人三脚でダイエットを楽しいものに! SWITCH BODY福山店	