

# 我孫子まちゼミin天王台

**食べる・食品** **健康・美容** **学ぶ・つくる** **コラボ**・・・複数店舗によるゼミ **特ゼミ**・・・今回だけの特別ゼミ

・事務局(商工会)での講座の受付や、各講座内容の説明はできません。  
・各講座の**問合せや申込は各店へ**。  
・各講座の内容や日時・場所・材料費の有無持物等をご確認の上、各店の**受付時間内**にお申込ください。(受付時間と営業時間は異なります。)  
・駐車場はございません、公共交通機関が会場周辺の有料駐車場をご利用ください。

## 食べる・食品

### 1 初めてのお魚のさばき方

自分で魚をさばいてみたいと思っっている貴方!!親切に教えて致します!!お子様や男性の方も大歓迎!!

9/5日 9/19日 10/10日 各日14:00~15:00  
9/15日 15:00~16:00

講師/押久保学 会場/当店  
材料費/500円(材料費)  
定員/5人または3組

庄や天王台店  
天王台1-4-3柴崎ビル1F(無休)  
☎04-7186-2751 [受付/15:00~03:00]

### 2 初めての利き酒体験講習

チャレンジしたくても日本酒は敷居が高そうで...そんな事はありません!!一緒に自分に合う日本酒を楽しく飲み比べて探しましょう。

9/6日 9/25日 10/4日 10/13日 各日14:00~15:00  
9/14日 15:00~16:00

講師/田中慶 会場/当店  
材料費/500円(地酒試飲代)  
定員/5人又は3組  
対象/20歳以上

庄や天王台店  
天王台1-4-3柴崎ビル1F(無休)  
☎04-7186-2751 [受付/15:00~03:00]

### 3 当店直伝「春巻」を作ろう!!

当店直伝の「春巻」を作ってみませんか?

9/12日 10/3日 各日10:00~12:00

講師/鈴木隆興 会場/当店  
材料費/500円 定員/6人

チャイニーズダイニングえん  
天王台2-2-33第三青木ビル1F(休/月曜日)  
☎04-7183-3737 [受付/10:30~15:00]

### 4 初めてのカクテル作り

カクテルの基本を学び、実際にカクテルを作ってみませんか?

10/2日 10/16日 各日15:00~16:00

講師/田中洋平 会場/当店  
材料費/なし 定員/3人  
対象/20歳以上

ショットバーHulaPalm(フラパーム)  
天王台1-23-21佐野ビル1F(休/日曜日)  
☎04-7179-0020 [受付/18:00~20:00]

## 健康・美容

### 5 快眠を導くバスタイム講座

2時間の睡眠より30分の入浴。お風呂のソムリエ「バスリエ」が質の良い眠りの為の入浴法を伝授!おしなれな入浴剤も手作りします。

9/15日 9/30日 10/5日 各日10:00~11:30  
10/13日 14:00~15:30

講師/熊坂 会場/当社  
材料費/500円(材料費) 定員/8人

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

### 6 窓と健康 ~住まいで減らす病気のリスク~

日本の住宅事情とは? ヒートショックにならない為に! このセミナーを聞くとわかります!

9/23日 10/8日 10/14日 各日10:00~11:30

講師/井内正浩 会場/当店  
材料費/なし 定員/5人

MADOショップ我孫子南青山店  
南青山7-2(休/水曜日)  
☎0120-954-948 [受付/10:00~19:00]

### 7 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、皆様一人一人あった運動をお教えします!

9/20日 9/29日 10/9日 各日10:00~11:30

講師/高橋大輔 定員/10人  
会場/ホテルマークワンアピコ  
持物/タオル・動きやすい服装  
特典/講座後に大浴場をご利用頂けます

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

### 8 初めてのカイロプラクティック・整体

カイロって何?整体って何?といった疑問をお持ちの方に、カイロや整体のメカニズムをご理解して頂き、実際に施術体験をしてもらいます!!

9/21日 11:30~12:30 10/4日 11:30~12:30  
9/23日 14:00~15:00 10/6日 11:30~12:30  
9/25日 11:30~12:30 10/8日 11:30~12:30  
9/28日 11:30~12:30 10/11日 14:00~15:00  
9/30日 11:30~12:30 10/15日 14:00~15:00

講師/高橋大輔 定員/5人  
会場/当店 持物/動きやすい服装

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

### 9 健康・美容・スキルアップに!!

①夫婦でダンス。 ②少しでもきれいに なりたい方。 ③初めてのダンス。

9/24日 15:00~16:00 10/6日 10:30~11:30  
10/15日 10:00~11:00

講師/①後藤②八谷③金子  
会場/当ダンス教室 材料費/なし  
定員/開かず

ハチャダンスアカデミー  
天王台2-1-21ハチャビル(休/日曜日・祝日)  
☎04-7182-4902 [受付/13:00~22:00]

### 10 諦める前に!!運動する前に!! 鍛える前に!!

柔軟性の大切さ。肩甲骨、股関節の大切さ。 タオルで簡単ストレッチ!!

9/14日 9/21日 9/28日 10/5日 10/12日 各日13:00~14:00

講師/千葉享良 会場/当院  
材料費/なし 定員/2~3人  
持物/ストレッチ、体操しやすい服装

天王台リラックス接骨院  
天王台1-24-4川村ビル第13ビル1F(休/日曜日)  
☎04-7128-9371 [受付/10:00~18:30]

### 11 知って安心!! 誤嚥性肺炎予防講座

最近ムセやすくなった。飲み込みにくくなった。と感じることはありませんか?飲み込みやすくなるトレーニングを解説します。

9/25日 10/2日 各日10:00~11:00

講師/井上 瞬 会場/当店  
材料費/なし 定員/5人  
対象/興味のある人なら誰でも

リハビリデイあびこの家  
天王台2-10-7ロイヤルバレス102(休/日曜日・祝日)  
☎04-7181-3730 [受付/9:00~16:30]

### 12 詩吟で学ぶ健康的な呼吸法 発声法やってみませんか?

詩吟から学べる健康的な発声法と呼吸法(腹式呼吸法)を指導します。詩吟の声作りが大いに役立ちます。カラオケもうまくなるかもよ?

9/18日 9/25日 10/2日 各日10:00~12:00

講師/伊藤正巳 会場/当店  
材料費/なし 定員/3人

明治牛乳宅配センターテニショウ  
天王台1-17-7(休/日曜日)  
☎080-3007-6827 [受付/10:00~12:00]

### 13 骨ってすれるの?

よく骨がすれるから矯正をしないと云いますが、本当に人間の背骨はすれるのでしょうか?を話します。

9/21日 9/28日 10/5日 各日14:30~15:30

講師/横田太輝 会場/当店  
材料費/なし 定員/4人

天王台中央整骨院  
天王台2-2-30(休/日曜日・祝日・水曜日午後)  
☎04-7170-4911 [受付/9:00~20:00]

### 14 スイミングスクール 無料体験会

水に慣れたい、泳ぎを身に付けたい、子供の泳力に合わせたコーチが優しく楽しく指導します! 2日間参加もOKです。

9/17日 9/18日 各日8:00~9:00

会場/当店  
対象/2才7ヶ月(オムツのとれている方)~中学生 定員/30人  
持物/水着・キャップ・タオル・ビニール袋

スパ&スポーツユア-我孫子  
東我孫子2-17-3(休/月曜日(子供スクールのみ営業))  
☎04-7183-0505 [受付/8:00~23:00]

### 15 わんこの寿命を伸ばすコツ

食生活、散歩、歯みがき等の日々の、ほんの少しの心掛けをご紹介します。愛犬との距離がぐっと近づきますよ!

9/15日 9/29日 各日11:00~12:00

講師/濱田愛子 会場/当店  
材料費/なし 定員/5人または5組  
持物/(居れば)愛犬、お手入れ道具

ドッグサロン チャーリー  
天王台2-16-17(休/水曜日)  
☎04-7149-8611 [受付/10:00~18:00]

## 学ぶ・つくる

### 16 「ワタの桃」のみりました。ワタにさわってみませんか。

昔はだれもワタに触ったことがありません。いろんなワタを用意しました。見て、触って、ふとんについて関心を持ってくださるとうれしいです。

9/11日 10:00~11:00 14:00~15:00

講師/渡辺一彦 会場/当店  
材料費/なし 定員/5人

渡辺寝具  
寿2-2-14(休/水曜日)  
☎04-7182-0810 [受付/9:00~18:00]

### 17 楽しいつるし飾り

楽しく手作り、つるし飾りを自分の手でお細工

10/6日 13:00~14:00

講師/寺尾美千子 会場/当店  
定員/3人又は1組 対象/学生除く  
材料費/1,000円 持物/裁縫具一式

かどや寺尾商店  
泉12-3(休/火・水曜日)  
☎04-7182-8766 [受付/9:00~19:00]

### 18 店舗デザイナーが教えるインテリアDIY

キレイ、オシャレ、カッコイイDIY。施工例を見せながらやり方と材料の買い方を紹介。持参した写真を見ながら一緒にデザインしちゃいます。

9/9日 9/21日 10/7日 各日10:00~12:00

講師/倉持 悟 会場/当店  
材料費/なし 定員/4人または4組  
持参/変えたい写真の写真、計画書(あれば)

株式会社K R A  
下ヶ戸1825-16ロイヤルビル我孫子101(休/土・日曜日)  
☎0120-646-533 [受付/10:00~17:00]

### 19 賃貸経営オーナートラブル対策と高齢化対策

賃貸物件の様々なトラブルや少子高齢化の流れについてその対策と予防策など。知っておくと役に立つ知識をお伝えします。

9/17日 9/18日 各日10:30~11:30

講師/今野法生 会場/当社  
材料費/なし 定員/3人  
持物/筆記用具

法楽不動産株式会社  
柴崎台1-9-9(休/水曜日)  
☎04-7182-6111 [受付/9:00~18:00]

### 20 知っておきたい不動産購入の基礎知識

不動産の探し方。検討する際の留意点。住宅ローンの基礎。売買契約から引き渡しまでの流れなどの基礎知識をお伝えします。

9/24日 9/25日 各日10:30~11:30

講師/今野法生 会場/当社  
材料費/なし 定員/3人  
持物/筆記用具

法楽不動産株式会社  
柴崎台1-9-9(休/水曜日)  
☎04-7182-6111 [受付/9:00~18:00]

### 21 もう一本調子とは言わせません!!

発声練習と、カラオケによるワンポイントレッスンを中心に、メリハリのある歌をお教えします。

9/7日 9/14日 9/21日 10/12日 各日14:00~16:00

講師/斉藤恵子 会場/当店  
材料費/なし 定員/5人

居酒屋笑福  
青山台4-21-12(休/日曜日)  
☎04-7184-8866 [受付/13:00~20:00]

### 22 海(船釣り)釣りがしてみたい方は...

海釣りに興味のある方(船釣り)釣った魚をおろして食べたい方道具から釣り船の予約の仕方まで

9/22日 10/6日 各日14:00~15:00

講師/荒井康一郎 会場/当店  
材料費/なし 定員/5人又は3組

居酒屋やまびこ  
柴崎台4-7-1(無休)  
☎04-7184-4925 [受付/13:00~20:00]

### 23 初心者でも出来る「働き変革セミナー」

男女・養育者・介護者・高齢者・国籍・時間・場所を問わず働ける環境作り。場所にとられない働き方の提案とコニカミルタで実践するテレワークの紹介。

10/8日 10:00~11:00

講師/寺内大輔 会場/当社  
材料費/なし 定員/3人

株式会社エース商会  
柴崎台4-7-14(休/土・日曜日)  
☎04-7185-2201 [受付/9:00~18:00]

### 24 かわいいフラワーアレンジメント!!

かわいいお花と遊んでいただければ...

10/3日 10:00~11:00

講師/斉藤由美子 会場/当店  
材料費/500円(花)  
対象/親子(小学生) 定員/2組

フラワーショップつくし  
天王台1-12-15(休/不定休)  
☎04-7186-2751 [受付/9:30~19:00]

### 25 やさしいスマホ・タブレット講座

せっかくスマホ・タブレット・iPadを買ったのに使いこなせていない方必見!!設定の仕方や、ちょっと生活が便利になるアプリを教えちゃいます。

10/1日 16:00~17:00 10/5日 10:00~11:00

講師/甲斐 会場/当店  
材料費/なし 定員/3人  
持物/スマホ・タブレット

デジタルスクールガラスアス  
天王台4-3-11(休/日曜日・祝日)  
☎04-7197-1015 [受付/13:00~19:00]

### 26 ダーツ講座

ダーツの投げ方、ルール、おもしろさなどをお伝えします。

9/18日 10/2日 10/9日 各日18:00~19:00

講師/野崎修司 会場/当店  
材料費/なし 定員/4人  
対象/18歳以上

Cafe & Darts Bar B★DOG 天王台店  
天王台1-1-2ビックリヤビル2F(無休)  
☎04-7189-7998 [受付/19:00~05:00]

### 27 はじめての方でも楽しめるガーデニング講座

秋のお花やグリーンを使って、長く楽しめる寄せ植えを作りましょう。

9/27日 14:00~15:00 10/2日 11:00~12:00

講師/渡辺一栄 会場/当店  
材料費/1,000円(材料費)  
定員/4人

(有)我孫子フラワーセンター  
天王台1-1-29(休/木曜日)  
☎04-7183-0884 [受付/10:00~19:00]

### 28 空家・空地を所有の方 売却の方法と費用

空家・空地・空マンションの処分をお考えの方に、素早く売却する方法や仲介で売却する場合の方法や費用を、詳しく説明します。

9/11日 9/13日 9/18日 各日14:00~15:00

講師/坂部 博 会場/当店  
材料費/なし 定員/3人または3組

株式会社京葉住宅  
天王台2-5-8(休/水曜日)  
☎04-7183-8010 [受付/10:00~18:00]

### 29 昔懐かしいベーゴマを回してみませんか?!

おじいちゃんもお父さんも子供供と一緒にベーゴマを回してみませんか? 初めてベーゴマを回す方大歓迎です。

9/25日 10/2日 10/9日 各日10:00~11:00

講師/大山明彦 会場/当店  
材料費/なし 定員/5人

おもちゃのたけや  
天王台1-5-20(休/火曜日)  
☎04-7182-2746 [受付/12:00~19:00]

### 30 パパでもできる子どもが喜ぶオムツアート

これはチョー簡単!!オムツアートと言っても、オムツに絵を書くだけ上手に書けるポイントをお伝えします。

9/22日 10:00~11:00

講師/井上 瞬 会場/当店  
対象/子育て/Forママと子ども 定員/5組 材料費/なし  
特典/オムツ5枚プレゼント

リハビリデイあびこの家  
天王台2-10-7ロイヤルバレス102(休/日曜日・祝日)  
☎04-7181-3730 [受付/9:00~16:30]

### 31 スマートライフ!! なんだろう~なんでだろ~

エネルギーをつかって、かしく使うのが、スマートライフです。さあ、このスマートライフで、スマートな暮らしと一緒に学びましょう。

10/8日 11:00~12:00 10/9日 14:00~15:00

講師/伊東邦弘 会場/当店  
定員/5人または3組  
材料費/なし

(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/9:00~19:30]

### 32 印刷屋さんが教えるデジカメ初級講座

印刷物にする為の写真の撮り方から、印刷の仕組み。初心者でもベテランっぽく撮るちょっとしたコツ。

9/10日 9/11日 各日11:00~12:00

講師/秋田勇司 会場/当社  
材料費/なし 定員/3人  
持物/デジカメ 対象/初心者

(有)アキタ印刷  
岡発戸新田113-11(休/土・日曜日)  
☎04-7182-9364 [受付/13:00~17:00]

### 33 資産運用セミナー

国内外の経済動向と金融市場の見通しや投資信託についての情報を今後の資産運用のご参考にしていただけたら幸いです。

9/7日 14:00~16:00

講師/支店長 渡邊 浩  
会場/我孫子支店2階セミナー室  
材料費/なし 定員/5人

千葉興業銀行我孫子支店  
天王台1-4-1(休/土・日曜日)  
☎04-7182-2171 [受付/9:00~17:00]

### 34 初めてのメガネ選び

視力測定の後、用途に合わせたレンズ選びと素颜に見えるフレーム選びを体験してみませんか。

9/20日 9/24日 9/30日 各日14:00~15:00

講師/平田 会場/当店  
材料費/なし 定員/3人

オリオンメガネ  
天王台2-10-7(休/木曜日)  
☎04-7184-8391 [受付/9:30~19:30]

### 35 大人の木工教室

大人向けの木工教室です。電動工具を使い、木工テクニックを覚えるのに適したイスをつくります。

9/17日 10/1日 各日15:00~17:00

講師/幕内 誠 定員/5人又は3組  
会場/当店 材料費/3,000円(塗料・木材)  
対象/20才以上、男女問わず  
持物/手袋、(あれば)インパクトドリル丸のこ

有限会社山健材木店  
下ヶ戸439(休/日曜日・祭日)  
☎04-7182-5600 [受付/7:00~18:00]

### 36 今さら聞けない「特ゼミ」ラグビーのルール

今、密かにブーム到来!!ラグビーのルールを理解して楽しくラグビーを観戦しましょう!!特別講師としてNECグリーンロケットのスタッフが教えてくれる今日だけの「特ゼミ」です。

9/22日 10/7日 各日14:00~15:00

講師/NECグリーンロケットスタッフ  
会場/ホテルマークワンアピコ  
対象/初心者 定員/先着10人

NECグリーンロケット  
申込・問合せ/(有)アキタ印刷  
☎04-7182-9364 [受付/13:00~17:00]

### 37 ラグビー初心者「特ゼミ」初めてのラグビー観戦ツアー

我孫子市天王台を拠点にする社会人ラグビーNECグリーンロケットの応援ツアーです。ホームゲームの醍醐味と迫力あるラグビーの試合を生で観戦してみよう!!

10/15日 10:00~16:00 (時間は試合経過による)

場所/柏の葉競技場  
引率/大山明彦 定員/10人  
チケット代/無料  
その他詳細は問合せ下さい

vsサントリーサンゴリアス戦  
キックオフ:13:00~

天王台商店会  
申込・問合せ/おもちゃのたけや 集合・解散/当店前  
☎04-7182-2746 [受付/12:00~19:00]