

⑩ 腸からととのえるぐっすり睡眠のヒミツ！



株式会社瀧島商店

羽来1-12-54
10:00~17:00

睡眠の質は腸で決まる！お腹を整える発酵食のコツから、自律神経を整えぐっすり眠れる秘密を発酵料理士が解説！

開催日時 ①10月1日(木)10:00~11:00
②10月13日(火)10:00~11:00
③10月22日(木)10:00~11:00

受付 令和8年9月24日(木)~
受付時間:10:00~17:00
☎042-554-2239

定休日 日・祝日

会場 自店 対象 どなたでも
定員 1講座あたり4名 材料費 無料
持ち物 筆記用具
講師 瀧島忠典



②4 その歩き大丈夫？理学療法士が見るサイン



シトラスほぐし家整体院

小作台3-13-7
9:00~17:00

最近つまづく、すり足、片側の足だけ痛い。その歩きのサインを理学療法士と一緒にチェック。今日からできる歩き方のコツをお伝えします。

開催日時 ①10月7日(水)11:00~12:00 ②10月21日(水)11:00~12:00
③10月14日(水)11:00~12:00 ④10月28日(水)11:00~12:00

受付 令和8年9月24日(木)~
受付時間:9:00~17:00
090-8106-9955、
QRコード(公式LINE)

定休日 火・日

会場 自店 対象 どなたでも
定員 1講座あたり4名 材料費 無料
持ち物 動きやすい服装(スカートはご遠慮下さい)
講師 理学療法士:橘 厚彦



②5 あなたの姿勢は何点ですか？



カイロ&エステきりん

羽中2-11-54
9:00~17:00

正しい姿勢ってどんな姿勢？私の姿勢はどう歪んでる？骨盤調整・AI姿勢診断付き

開催日時 ①10月8日(木)11:00~12:00 ②11月3日(火)14:00~15:00
③10月19日(月)13:00~14:00 ④11月13日(金)10:00~11:00

受付 令和8年9月24日(木)~
受付時間:9:00~17:00
QRコード

定休日 不定休

会場 自店 対象 どなたでも
定員 1講座あたり3名 材料費 無料
持ち物 動きやすい服装、フェイスタオル
講師 加藤さつき



④3 初心者向け、溶接体験コーナー

小島工業株式会社

神明台2-10-10
8:00~17:00

普段、中々触ることの無い溶接機で溶接体験をしてネームプレートを作ってみませんか？楽しくものづくり体験しましょう！

開催日時 ①10月19日(月) 11:00~12:00
②10月26日(月) 11:00~12:00
③11月9日(月) 11:00~12:00

受付 令和8年9月24日(木)~
受付時間:9:00~16:00
☎042-551-3795

定休日 日・祝日

会場 自店 対象 どなたでも
定員 1講座あたり3名 材料費 無料
持ち物 汚れても良い服装でお越し下さい
講師 小島敬司・小島忠



④4 簡単本格ピザ講座



1/4KARAT

双葉町2-18-7
11:30~14:00,18:00~23:00

お家でも作れる簡単ピザ。作り終わったらみんなでたべよう。

開催日時 ①10月6日(火)13:00~14:30
②10月13日(火)13:00~14:30
③10月20日(火)13:00~14:30

受付 令和8年9月24日(木)~
受付時間:13:00~15:00
☎042-579-2347

定休日 水

会場 自店 対象 どなたでも
定員 1講座あたり6名 材料費 400円
持ち物 ボールペン、メモ帳
講師 安田英司



④5 トルティーヤで作る簡単ピザ作り体験



和風肉ビストロ空楽

小作台1-15-2ベルベデールシモダ2F
ランチ:11:00~15:00,ディナー:17:00~25:00

元気いっぱいなスタッフと一緒に簡単でおいしいピザを作ってみませんか？親子での参加も大歓迎！楽しみながら作りましょう！

開催日時 ①10月4日(日)15:00~16:00
②10月11日(日)15:00~16:00

受付 令和8年9月24日(木)~
受付時間:16:00~22:00
☎042-578-3295

定休日 ランチ:不定休
ディナー:基本的には無し

会場 自店 対象 どなたでも
定員 1講座あたり4名 材料費 1人500円
持ち物 なし
講師 大島秀規、高橋風花

