


1 足はたいせつ！ 小さな町のくつの助っ人



ウォーキングシューズなどの、くつの履き方。インソールによる靴のフィット感を高めてより履きやすくすることで、足の機能を最大限に発揮。結果歩きやすくなります。

●2月 8日(日) 14:00~15:30
●2月15日(日) 14:00~15:30 講師/福山 浩司

●会場/ウラジスポーツ ●定員/5名
●持ち物/普段履きの靴

ウラジスポーツ
伊賀市上野東町2926(天神前)

TEL.0595-21-4900
予約受付時間/10:00~19:00 定休日・曜日/水曜日

2 ミネラル水の魅力教えます



ミネラル水で魚・肉・野菜の旨味を増す


●2月 1日(日) 10:00~11:00 各原素が人の体にどのような働きをするか。人体、植物には微量でよいとされていますが、多く与えるとその効果が顕著に現れます。講師/浮田 昌利
●2月 8日(日) 10:00~11:00 講師/浮田 昌利
●3月 8日(日) 10:00~11:00 講師/浮田 昌利

●会場/シルクハット ●定員/10名
●材料費/500円(ミネラル水・魚・キャベツ・葉菜)

コーヒーショップ シルクハット
伊賀市上野桑町2125(名阪銀座)

TEL.0595-23-1129
予約受付時間/8:00~17:50 定休日・曜日/日曜日

3-1 羽毛ふとんを、 快適に長持ちさせる方法



あなたの大切な羽毛ふとん、まがった使い方していませんか？ 快適でより長持ちする使い方や、お手入れの仕方をお教えします。また、あなたの羽毛ふとんの健康診断もします。

●2月 2日(月) 14:00~15:00
●2月17日(火) 10:30~11:30
●3月 1日(日) 14:00~15:00
●3月 7日(土) 14:00~15:00 講師/榎 正和

●会場/榎ふとん店 ●定員/5名
●持ち物/お使いの羽毛ふとん 羽毛ふとん健康診断希望者2名まで

榎ふとん店
伊賀市下友生2229

TEL.0595-21-3886
予約受付時間/8:30~19:00 定休日・曜日/不定休

3-2 あなたにピッタリ！ オーダー枕体験



枕に関心のある方必見！ クツのサイズや形が一人一人違うように、枕の高さや形、好みの硬さなども人それぞれです。あなた専用のピッタリ枕をつくるオーダー枕体験会です。


●2月 2日(月) 10:30~11:30
●2月17日(火) 14:00~15:00
●3月 1日(日) 10:30~11:30 講師/榎 正和

●会場/榎ふとん店 ●定員/2名
●持ち物/お使いの枕(無くてもOK)

榎ふとん店
伊賀市下友生2229

TEL.0595-21-3886
予約受付時間/8:30~19:00 定休日・曜日/不定休

4 お祝いの作法と 水引結び体験



水引でかわいいお花を作ってみませんか。やさしい水引の結び方を説明いたします。


●2月24日(火) 10:00~10:45
●3月 3日(火) 10:00~10:45 講師/谷村 繁之

●会場/紅屋結納店 ●定員/5名(中学生以上)
●材料費/500円(水引)

紅屋結納店
伊賀市上野東町2968

TEL.0595-21-1481
予約受付時間/9:30~19:00 定休日・曜日/火曜日

5 あなたの枕を ピッタリに調整します。



現在、お使いの枕があなたの体に合っていない、正しい寝姿勢が保たれているかをアプリで診断し、アドバイスの上、枕を無料にて調整します。枕でお悩みの方は是非お越しください。


●2月 8日(日) 10:30~12:00
●2月11日(水・祝) 10:30~12:00
●2月15日(日) 10:30~12:00
●2月18日(水) 13:30~15:00 講師/森下 信之

●会場/森下ふとん店 ●定員/6名
●持ち物/自宅でお使いの枕(特参頂かなくても受講頂けます。)

森下ふとん店
伊賀市上野忍町2592

TEL.0595-21-0135
予約受付時間/10:00~19:00 定休日・曜日/不定休

6 家電製品の使い方を 楽しく学ぶ講座！



☆使い方のちょっとしたコツやポイント・省エネの方法などを学ぼう!! ☆オーブントースターで、自分だけの“プラ板のイニシャル”を作ろう!!

●2月 9日(月) 14:00~15:00
●2月15日(日) 10:00~11:00 講師/西尾 祐子

●会場/西尾デンキ ●定員/4名
●持ち物/はさみ

有限会社 西尾デンキ
伊賀市上野丸之内1-48

TEL.0595-21-3372
予約受付時間/9:00~19:00 定休日・曜日/水曜日

7 簡単!! お花のお手入れから 飾り方まで講座



普段お花をどのように飾っていますか? 「うまく花瓶に飾れない」等のお悩みを簡単に解決できる講座です。実際にお花に触れながら、お家にある花瓶に生けてみましょう。

講師/佐藤隆太・直美

●2月11日(水・祝) 11:00~11:40
●2月21日(土) 13:30~14:10
●3月 3日(火) 13:30~14:10

●会場/フラワーブティックこさか ●定員/5名
●持ち物/花切りハサミ、花瓶や器など(1人1点)
●材料費/1,080円(花材)

フラワーブティック こさか
伊賀市上野丸之内55

TEL.0595-23-2516
予約受付時間/10:00~18:00 定休日・曜日/日曜日

8 ご家庭で淹れるコーヒーを 美味しくする講座



ご自宅でも少しのコツを掴めば簡単においしいコーヒーを淹れることができます。そのコツをプロがお教えします!

講師/日置 智啓

●2月 7日(土) 15:00~16:00
●2月14日(土) 15:00~16:00
●2月21日(土) 15:00~16:00

●会場/シャコンヌ ●定員/5名(最小2名)
●材料費/500円(コーヒー豆、ミネラルウォーター他)

喫茶・軽食 シャコンヌ
伊賀市上野丸之内62-2

TEL.080-3620-2299
予約受付時間/9:00~19:00 定休日・曜日/不定休

9 男子の花学



男子専花! お花の贈り方…伝授します! ホワイトデーも、もう間近です! さあ! してみましょう!

講師/松井 隆昇

●3月 6日(金) 19:00~20:00
●3月 7日(土) 19:00~20:00
●3月 8日(日) 19:00~20:00

●会場/フラワー松井 ●定員/5名(男子)
●教材費/3,000円(資料、花材)

有限会社 フラワー松井
伊賀市上野中町2994-1

TEL.090-1565-7705
予約受付時間/16:00~20:00

10 地酒 飲みくらべ



地酒を飲みくらべて下さい。本醸造純米酒辛口、純米吟醸酒、山田錦純米吟醸酒、しぼりたて生酒

講師/稲垣 正昭

●2月 4日(水) 13:30~14:00
●2月 5日(木) 13:30~14:00
●2月 9日(月) 13:30~14:00

●会場/なべ重 ●定員/5名(30歳以上)
●材料費/1,000円(300ml地酒おみやげ付)
※お車のご来店はご遠慮下さい。

酒の関所 なべ重
伊賀市上野魚町2914

TEL.0595-21-0263
予約受付時間/10:00~15:00 定休日・曜日/第2・3水曜日

11 お茶の美味しい淹れ方講座



お茶の効能、歴史文化エピソード、オイン煎茶の淹れ方、飲み方、お抹茶の点て方、頂き方など、店の丸太テーブルを囲んで楽しいお話を交えて一時を過ごしませんか!

講師/村井 元治


●2月 4日(水) 10:30~12:00
●2月18日(水) 10:30~12:00

●会場/むらい萬香園 ●定員/5名
●材料費/1,200円(煎茶・玉露・抹茶・干菓子・和菓子代)

むらい萬香園
伊賀市上野小玉町3130

TEL.0595-21-1173
予約受付時間/8:00~20:00 定休日・曜日/木曜のみ不定休

12 「失敗したくない寝具選び」 のポイント



「ふとん」毎日の暮らしに欠かせないものです。でも、いざ購入となるといろいろ悩んでしまいます。そんな時に「失敗したくない寝具選び」のポイントやコツをお教えします。

講師/松田 充雄


●2月10日(火) 10:30~11:15
●2月16日(月) 10:30~11:15
●2月24日(火) 10:30~11:15

●会場/糸源 ●定員/6名

寝具の店 糸源
伊賀市上野車坂町761

TEL.0595-21-0434
予約受付時間/9:00~19:00 定休日・曜日/水曜日

13 葬祭セミナー



「お葬式ってどうするの?」「まず何をすればいいの?」「費用は?」など、もしもの時にゆとりをもってお葬式を執り行うために葬儀の流れや必要なものをご説明します。

講師/一級葬祭ディレクター

●2月15日(日) 10:30~12:00
●3月 1日(日) 10:30~12:00 参加者全員にエンディングノートプレゼント

●会場/伊賀斎奉閣 ●定員/20名

平安会館 伊賀斎奉閣
伊賀市西明寺3214-1

TEL.0595-24-9999
予約受付時間/9:00~17:00

14 本格派スイートポテトと 赤飯まんじゅう



焼き芋から作る素材のさつま芋を味わえるしっとりなめらかなスイートポテト。お祝の行事に気軽に食べていただきたい赤飯まんじゅうを和菓子屋のレシピで講習いたします。

講師/筒井 秀和

●2月 7日(土) 10:00~12:00

●会場/紅梅屋 ●定員/15名
●持ち物/エプロン、三角巾、タオル
●材料費/1,200円

株式会社 紅梅屋
伊賀市上野東町2936

TEL.0595-21-0028
予約受付時間/9:00~18:00

15 玄米の美味しい食べ方



ビタミンや食物繊維など体に必要な栄養がたっぷりの玄米を美味しく食べやすくするために、黒米をブレンドし、手作りがんもをはさんだライスバーガーを作ります。

講師/林 佳代子

●2月12日(木) 14:00~14:40
●2月26日(木) 14:00~14:40

●会場/咲花 ●定員/5名
●材料費/300円

咲花 (さな)
伊賀市ゆめが丘6-9-7

TEL.0595-24-0815
予約受付時間/12:00~18:00 定休日・曜日/日曜日