

私たちが講師です。

講座は4つのカテゴリーに色分けしています。

健康

つくる

学ぶ

食べる

※各講座参加人数により、
講座時間が前後する場合があります。



1 足はたいせつ! 小さな町のくつの助っ人



2月7日(日)・14日(日)
各日 14:00~15:30
会場:ウラジスポーツ

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。

- 定員/5名
- 持ち物/普段履きの靴
- 講師/福山 浩司

(株)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/水曜日 ■休あり

4-1 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(月)・8日(月)・3月8日(火)
各日 10:00~11:00
会場:ハヤシ薬局

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。

- 定員/10名
- 持ち物/なし
- 材料費/500円(ミネラル水・魚・野菜・薬)
- 講師/浮田 昌利・森西 克行

コーヒョップ シルクハット

伊賀市上野東町2125

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

6-1 血液検査してますか?働く人の薬局でできる血液検査



2月3日(水)・10日(水)・24日(水)
各日 18:00~19:30
会場:ハヤシ薬局

病院に行かなくてもなかなか行けない人の血液検査です。血糖値とコレステロール値を測ります。自分で指に針を刺し、採血します。一人あたり20~30分ほどかかります。実施前に同意書を書いていただきます。

- 定員/4名(※結果はすぐ出ます。)
- 持ち物/なし
- 材料費/2,000円(測定器)
- 講師/林 賢治

ハヤシ薬局

伊賀市上野丸之内920-7

TEL.0595-21-0884 ■予約受付時間/9:30~19:00
■定休日/日曜日 ■休あり

9 ご家庭で出来る美味しいコーヒー講座



2月6日(土)・13日(土)・20日(土)
各日 14:30~15:30
会場:シャコンヌ

少しの工夫でご家庭でもおいしいコーヒーが作れます。そのポイントと全てを教えます。前回好評につき第2弾!ご自分に合ったコーヒーの見つけ方も伝えます。

- 定員/8名(お子様連れの方はご遠慮下さい)
- 持ち物/なし
- 材料費/500円(コーヒー豆 他)
- 講師/日置 智啓

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/9:00~15:00
■定休日/不定休

11-2 着物の知恵袋(着付けからメイクまで)



2月29日(月)
①9:30~11:30 ②13:00~15:30
会場:紅梅屋

着物の着付け方や装束のメイクの悩みを、ワンポイントアドバイスや実践で解消しませんか!サイズの合わない着物の着る方法など、着物に関する悩み解消講習会です。お質問事項は事前にお知らせください。

- 定員/各10名
- 持ち物/なし
- 講師/筒井 富美

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/10:00~17:00
■休あり

18 牛・豚こまでミルフィーユハンバーグ作り



2月4日(木)・18日(木)・25日(木)
各日 14:00~15:00
会場:グラツィエ

伊賀牛のおいしいこま肉を使った新成金のハンバーグを作りますか?作ったものは、御自宅で焼いて食べてみてください。

- 定員/5名
- 持ち物/エプロン・三角巾・手拭き
- 材料費/1,000円(3皿お持ち帰りあり)
- 講師/小郷 智啓・横山 弘樹

ステーキハウス グラツィエ

伊賀市上野丸之内500番地 ハイトビル伊賀2F

TEL.0595-51-0783 ■予約受付時間/11:00~17:00
■定休日/火曜日 ■休あり

2 ぐっすり眠れる! 話題のマットレス体験



2月13日(土)・27日(土)
各日 10:00~11:00
2月17日(水)・24日(水)
各日 14:00~15:00
会場:森下ふとん店

有名人や俳優、スポーツ選手が愛用し、テレビCMや新聞広告などで話題のマットレスを実際に寝心地を体験出来ます。また快眠アドバイザーによる眠りのコツを教えます。

- 定員/5名
- 持ち物/なし
- 講師/森下 信之

森下ふとん店 マニステージ伊賀

伊賀市上野西町2592

TEL.0595-21-0135 ■予約受付時間/9:00~19:00
■休あり

4-2 ウォーキングを少し変えれば健康ダイエットに



2月1日(月)・8日(月)・3月8日(火)
各日 13:30~14:30
会場:テラーモリニシ

貴方は自分の健康に自信がありますか?現代人は運動不足、栄養過多、ストレス等で色んな病気がなりやすくなっています。手軽に解消するに歩き方と一緒に考えてみませんか?

- 定員/5名
- 持ち物/なし
- 材料費/200円
- 講師/森西 克行

テラーモリニシ

伊賀市上野東町2125

TEL.0595-23-1129 ■予約受付時間/7:00~18:00
■定休日/日曜日 ■休あり

7 薬食同源…病のもと五臓の乱れにあり!



2月4日(木)・18日(木)・25日(木)
各日 10:30~11:30
会場:薬局ヘルスショップとしみ

中医学では食物をその働きによって、五味に分類しています。又食べ物には同じ味の中にも体を冷やすもの、温めるもの等、自分の体質に合わせて、バランス良く食べなければなりません。

- 定員/5名
- 持ち物/筆記用具
- 材料費/200円(薬膳スープ)
- 講師/吉田 としみ

薬局ヘルスショップとしみ

伊賀市緑ヶ丘本町757-3

TEL.0595-23-5075 ■予約受付時間/9:00~20:00
■定休日/日・月曜日

11-1 季節の和菓子の実演と体験



2月6日(土) 10:00~12:00
会場:紅梅屋

老舗和菓子屋11代目当主の匠の技による季節の創作和菓子の実演!伝統の技も教えます。また、お抹茶の淹れ方、頂き方など、店のお茶の淹れ方という、貴重な体験をしてみませんか?

- 定員/15名
- 持ち物/エプロン・三角巾・タオル
- 材料費/300円
- 講師/筒井 秀和

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/10:00~17:00
■休あり

15 お茶の美味しい淹れ方講座



2月17日(水)・3月4日(金)・7日(月)
各日 10:30~12:00
会場:むらい萬香園

お茶の効能、歴史文化エピソード、オアシス煎茶の淹れ方、飲み方、お抹茶の淹れ方、頂き方など、店のお茶の淹れ方を楽しくお話させていただきます。お一人お一人淹れ方をお持ち帰り頂きます。

- 定員/5名
- 持ち物/なし
- 材料費/1,200円
- 講師/村井 元治

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/木曜日・不定休 ■休あり

19-1 初めての人も簡単!手づくり時短パン!!



2月2日(火)・23日(水)・3月1日(火)
各日 10:00~11:30
会場:モモの手づくりパン工房

初めての人も、90分できる時短パンと一緒に作りませんか!粉から手づくりします。作製した後、ご試食していただきます。お一人お一人淹れ方をお持ち帰り頂きます。

- 定員/4名(中学生以上・ペアでの参加大歓迎)
- 持ち物/ハンドタオル・エプロン・筆記用具
- 材料費/500円(パンの材料費)
- 講師/百本 留美

モモの手づくりパン工房

伊賀市長田1048番地

TEL.0595-21-4310 ■予約受付時間/10:00~18:00
■定休日/金・土曜日のみ営業 ■休あり

3-1 お家で簡単に冷え・むくみ対策講座 (刺さないはり)体験時間あり



2月6日(土)・12日(金)・21日(日)
各日 10:00~11:00
会場:アキュラ鍼灸治療室

お灸を使い家で簡単にできるケア方法や豆知識をお伝えし実際に体験もしていただきます。また刺さないはり治療の体験もしていただけます。膝まで上がる服装でお越しください。

- 定員/4名(友人やご家族などと一緒に参加可能)
- 持ち物/なし
- 材料費/500円(講座内で使うお灸代)
- 講師/森岡 麻衣

アキュラ鍼灸治療室

伊賀市上野東美須町1616

TEL.0595-44-6644 ■予約受付時間/8:00~19:00
■定休日/日曜日・祝日 ■休あり

5-1 腰痛をやわらげる眠りとおやすみ前のリラックス



2月4日(木)・8日(月)・13日(土)
各日 10:00~11:00
会場:糸源

腰痛といっても人それぞれ。同じ寝具を使っても効果は違います。違いを体験して下さい。おやすみ前に気分をリラックスさせることも大切です。その一例をご紹介します。

- 定員/4名
- 持ち物/なし
- 講師/松田 充雄

寝具の店 糸源

伊賀市上野東坂町761

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

8-1 あなた専用のマイ枕! オーダー枕体験



2月2日(火)・28日(日)
各日 10:00~11:00
2月19日(金)・3月10日(木)
各日 13:30~14:30
会場:榎ふとん店

枕に関心のある方必見!ツツのサイズや形が人々へ違うように、枕の高さや形、好みの硬さなども人それぞれ。だから、あなた専用のマイ枕をつくるオーダー枕体験です。

- 定員/3名
- 持ち物/お使いの枕(なくてもOK)
- 講師/榎 正和

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/不定休 ■休あり

12 名刺・お作りになるその前に



2月28日(日)・3月5日(土)・6日(日)
各日 13:00~14:30
会場:岡本誠美堂印刷

名刺を作る際の基礎知識や、こだわりのアレンジ・用紙選びなどのお話をします。なつこい活字の印刷にも、チャレンジして、自分の手刷り名刺を作ってみましょう。

- 定員/3名
- 持ち物/なし
- 講師/岡本 祥典

岡本誠美堂印刷

伊賀市西明寺1256-1

TEL.0595-21-3784 ■予約受付時間/9:00~19:00
■定休日/日曜日 ■休あり

16 素肌いきいき お顔のマッサージレッスン



2月1日(月)・10日(水)・22日(月)
3月2日(水)・7日(月)・9日(水)
各日10:00~11:30・13:30~15:00
2月12日(金)・15日(月)・19日(金)・27日(土)
各日13:30~15:00・18:30~20:00
会場:ボーラ上野営業所

顔の疲れやむくみをとって、素肌をよりキレイにする簡単なフェイシャルマッサージをお教えします!眉の書き方や似合う色などメイクのお悩みも解決。

- 定員/2名(高校生以上の女性)
- 持ち物/普段お使いのメイク品
- 講師/杉本 典子

ボーラ上野営業所

伊賀市上野東町2715-13

TEL.0595-23-0593 ■予約受付時間/10:00~16:00
■定休日/日曜日・祝日 ■休あり

19-2 ペアで協力しあって作る楽しいパン!!



2月7日(日)・28日(日)
各日 10:00~11:30
会場:モモの手づくりパン工房

2人で協力して、パンタインのパンを楽しく作りませんか!タインの手づくりします。作製した後、ご試食して頂きます。6個作製しお持ち帰り頂きます。

- 定員/2組(中学生以上・ペアの組み合わせ自由)
- 持ち物/ハンドタオル・エプロン・筆記用具
- 材料費/500円(パンの材料費)
- 講師/百本 武嗣

モモの手づくりパン工房

伊賀市長田1048番地

TEL.0595-21-4310 ■予約受付時間/10:00~18:00
■定休日/金・土曜日のみ営業 ■休あり

3-2 お家でできる簡単美肌ケア講座 (刺さないはり)体験時間あり



2月7日(日)・20日(土)・25日(木)
各日 10:00~11:00
会場:アキュラ鍼灸治療室

お灸を使い家で簡単にできるケア方法や豆知識をお伝えし実際に体験もしていただきます。また刺さないはり治療の体験もしていただけます。膝まで上がる服装でお越しください。

- 定員/4名(友人やご家族などと一緒に参加可能)
- 持ち物/なし
- 材料費/500円(講座内で使うお灸代)
- 講師/森岡 麻衣

アキュラ鍼灸治療室

伊賀市上野東美須町1616

TEL.0595-44-6644 ■予約受付時間/8:00~19:00
■定休日/日曜日・祝日 ■休あり

5-2 ダニくんとさようなら アレルギーの原因ダニを知ろう



2月16日(火)・19日(金)・21日(日)
各日 10:00~11:00
会場:糸源

アレルギーの原因と対策の基礎知識。アレルギー・敏感肌(アトピー)に対応寝具、寝具の素材や商品紹介。※商品の販売行為ではありませんのでお気軽に御参加下さい。

- 定員/5名
- 持ち物/なし
- 講師/松田 充雄

寝具の店 糸源

伊賀市上野東坂町761

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

8-2 羽毛ふとんを、快適で長持ちさせる方法を教えます。



2月2日(火)・28日(日)
各日 13:30~14:30
2月19日(金)・3月10日(木)
各日 10:00~11:00
会場:榎ふとん店

あなた大切な羽毛ふとん。まちがった使い方で、羽毛の吹き出し、カサ減り、片寄り、側生の傷み等はありませんか?羽毛診断士が、より快適で長持ちする方法を教えます。

- 定員/4名
- 持ち物/はさみ
- 講師/榎 正和

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/不定休 ■休あり

13 知って得する楽しく学ぶ電気の講座



2月9日(火) 14:00~15:00
2月12日(金) 14:00~15:00
2月14日(日) 10:30~11:30
会場:西尾デンキ

★毎日使う電気、知って得するコッパポイント、省エネを学ぼう!★自分だけの"プラ板アクセサリ"にも挑戦しよう!

- 定員/4名
- 持ち物/なし
- 講師/西尾 祐子

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/9:00~19:30
■定休日/水曜日 ■休あり

17 はじめての終活



2月6日(土)・21日(日)・3月1日(火)
各日 10:30~11:30
会場:伊賀斎奉閣

今話題のセミナーです。終活に年齢は関係ありません。これまでの人生を振り返り、現在のご自身を整理することでこれからの人生を良いものにしていきましょう!

- 定員/20名
- 持ち物/なし
- 講師/一級葬祭ディクレーター

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
■休あり

20 玄米の美味しい食べ方



2月9日(火)・16日(火)・23日(火)
各日 14:00~15:00
会場:咲花

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ごはんをばさんライスバーガーを作ります。

- 定員/5名
- 持ち物/なし
- 材料費/400円(バーガーの材料)
- 講師/林 佳代子

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/日曜日 ■休あり