

各講座はカテゴリー別に  
**5つ**に分かれています。

**たべる**

料理や飲みものづくりに挑戦してみましょう

講座No.13～14

**美容・健康**

美容・健康を追求する講座です

講座No.1～4

**まなぶ**

新しい発見があります

講座No.5～12

**つくる**

作品制作をおこなう講座です

講座No.15～17

**ファッション**

新たな着こなしの発見があります

講座No.18

**1**

介護美容講座  
笑顔と元気!心と体の美容療法

美容・健康



▶会場/とめ市民活動プラザ交流ホール  
▶材料費/1,000円  
▶対象/年齢問わず男女参加OK

フェイシャルトリートメントに加えて、登米市産  
バラを使用した高保湿パックで仕上げる本格的  
なセラピー  
小顔効果や唾液腺のケアを行います

▶定員/10名  
▶持ち物/お肌が弱い方は自身のスキンケア、メイク品を  
ご持参ください。ハンドタオル2枚  
▶講師名/柴田 璃依

開催日時 2月13日(金) 2月21日(土)  
3月5日(木) 各日10:00～11:30

エステティックサロン パースデー イブ

迫町北方字舟橋前20-3 定休日/木曜日

【申込】090-2951-0147 【受付】10:00～18:00



**2**

自己肯定感を高める♡爪みがき♪

美容・健康



指先がととのうとココロも整う。派手なカラー  
を乗せなくてもツヤツヤの指先は清潔感や上  
品さを漂わせ、ココロまで元気にしてくれます。  
指先の乾燥が気になる方もどうぞ♪

▶会場/店舗内 ▶定員/4名  
▶材料費/500円 ▶持ち物/特になし  
▶対象/どなたでも ▶講師名/村田 真夕子

開催日時 2月14日(土) 10:30～11:30、13:30～14:30  
2月19日(木) 13:30～14:30  
2月20日(金) 10:30～11:30

ネイルサロン CROWN～クラウン～

迫町佐沼字中江4丁目10-6-2 定休日/土・日・祝日・不定休

【申込】090-2955-5172 【受付】11:30～13:30(2/2～)



**3**

踊ってみよう!フラダンス♪♪

美容・健康



心地よい音楽に合わせて踊るフラはストレス  
解消や脳の活性化、運動不足の解消につな  
がります。フラで楽しく心と身体の健康を目  
指しましょう。

▶会場/とめ市民活動プラザ 研修室1  
▶材料費/無し  
▶対象/どなたでも  
▶定員/10名  
▶持ち物/運動しやすい服装、飲み物、タオル  
▶講師名/橋本 きよ子

開催日時 2月15日(日) 10:30～11:30  
2月21日(土) 19:00～20:00  
3月1日(日) 10:30～11:30

カフェ マナレア

迫町佐沼字西佐沼88一市第一ビル1F 定休日/月・日曜日

【申込】0220-23-2340 【受付】10:30～18:00



**4**

舞踊ビクスで楽しく筋トレ!

美容・健康



踊りの要素を取り入れ5つの動作を繰り返す楽  
しくできる体操です。

▶会場/とめ市民活動プラザ 研修室1  
▶材料費/無し  
▶対象/どなたでも  
▶定員/5名  
▶持ち物/動きやすい服装、飲み物、タオル  
▶講師名/浅野 千代美

開催日時 2月10日(火) 2月25日(水) 各日13:30～14:30

創作舞踊 千代乃会

迫町佐沼字大綱45-2 定休日/なし

【申込】090-7522-3931 【受付】9:00～19:00

**5**

和のラッピング  
布・風呂敷で包む おもてなし

まなぶ



最近はエコの観点からも使い回しが出来る布  
のラッピングが注目されています。古くから伝  
わる風呂敷包みを紹介します。知っておくと便  
利ですよ。

▶会場/店舗内  
▶材料費/無し  
▶対象/成人女性  
▶定員/4名  
▶持ち物/風呂敷、又はスカーフ(約1m×1m)  
▶講師名/佐藤 きよ子

開催日時 2月9日(月) 2月20日(金)  
2月25日(水) 各日10:00～11:00

佐藤荒物店

迫町佐沼字西佐沼100 定休日/土・日曜日

【申込】0220-22-3118 【受付】11:00～16:00(2/2～)



**6**

IHのイメージ、変わります!

まなぶ



使ってみただけで…実際どうなの?火を使わな  
いから安全じゃない?その疑問にお答え  
します!!IHには魅力的な便利機能がたくさん!実  
際に触れてみて、体験してみませんか?簡単に  
できるお菓子を一緒に作ってみましょう☆

▶会場/店舗内 ▶定員/5名  
▶材料費/300円 食材費 ▶持ち物/特になし  
▶対象/どなたでも ▶講師名/阿部・藤原

開催日時 2月18日(水) 2月19日(木)  
各日①10:30～12:00 ②14:00～15:30

㈱ミヤギ電機

迫町佐沼字西佐沼34 定休日/火曜日

【申込】0220-22-3037 【受付】10:00～18:00



**7**

親子でミニドローンパイロット体験!

まなぶ



ミニドローンをコントローラーで操縦する、親  
子参加型の体験会です。  
簡単な操作でドローンを飛ばして、親子で一緒  
にドローンのしくみや楽しさに触れてみません  
か?

▶会場/迫公民館 大会議室  
▶材料費/無し  
▶対象/小学1年生から中学3年生まで  
(小学3年以下は、保護者同伴)お子様連れOK  
▶定員/各回2組(30分毎)  
▶持ち物/帽子(髪毛の巻き込み防止用、  
ない場合は主催者準備)、ゴーグルは主催者準備  
▶講師名/蘆田康治・猪股圭介

開催日時 3月7日(土) ①10:00～ ②10:30～ ③11:00～  
④11:30～ ⑤13:00～ ⑥13:30～ ⑦14:00～ ⑧14:30～

JMTC佐沼教室

登米市迫町佐沼字中江1-9-1 定休日/土・日曜日、祝日

【申込】0220-44-4285 【受付】9:00～17:00



**8**

素材による寝具の長所と短所を知って、  
自分の合う布団を探してみよう!

まなぶ



羽毛、羊毛、綿、化学繊維などの長所、短所を  
知っていただき、掛布団、敷布団、枕、毛布など  
素材によるリホームの仕方を説明します。

▶会場/店舗内 ▶定員/3名  
▶材料費/無し ▶持ち物/無し  
▶対象/どなたでも ▶講師名/佐々木 源悦

開催日時 2月17日(火) 14:00～15:00

佐々源ふとん店

迫町佐沼字南元丁42 定休日/水・木曜日

【申込】0220-22-2235 【受付】10:00～17:00



**9**

やさしい老犬ケア入門

まなぶ



シニア期に起こる変化と家庭でできる介護、わ  
んちゃんと飼い主の心のケア・負担を減らす考  
え方などを分かりやすく紹介する講座

▶会場/店舗内 ▶定員/6名  
▶材料費/無し ▶持ち物/特になし  
▶対象/どなたでも ▶講師名/平坂 裕美

開催日時 2月8日(日) 2月9日(月) 3月6日(金)  
3月7日(土) 各日10:00～11:00

Dog Life Support菜

登米市迫町森字東表36 定休日/水曜日

【申込】0220-57-4439 【受付】10:00～17:00(2/2～)



**10**

ほっと一息

まなぶ



ほっと一息、あたたかい時間を、お茶と一緒に  
すごしませんか。

▶会場/店舗内  
▶材料費/無し  
▶対象/どなたでも  
▶定員/4名又は2組  
▶持ち物/特になし  
▶講師名/杉山 久仁子

開催日時 2月18日(水) 14:00～15:00

茶舗 杉山園

迫町佐沼字西佐沼18-8 定休日/日曜日、祝日、不定休

【申込】0220-22-4339 【受付】11:00～15:00



**11**

一度入ってみたかった!  
商店街お店探検ツアー

まなぶ



前から気になっていたけれど、一人で入るのは  
ちょっと…。そんなお店ありませんか?老舗の  
専門店も多い神社通り商店街の様々なお店を  
楽しくご案内致します。新たな出会いの架け橋  
になれば幸いです。

▶会場/神社通り商店街  
▶材料費/無し  
▶対象/成人の方ならどなたでも  
▶定員/10名  
▶持ち物/特になし(歩きやすい服装)  
▶案内人/鈴木 洋康

開催日時 2月21日(土) 10:00～11:30

㈱MODE鈴木屋

迫町佐沼字西佐沼69 定休日/不定休

【申込】0220-22-3277 【受付】9:30～19:00



**12**

猫も人も困らない!  
地域猫とのつき合い方

まなぶ



地域猫と人が共に暮らすための講座です。避妊  
去勢手術、さくら猫について店の猫たちを混ぜ  
て一緒に学びます。

▶会場/店舗内 ▶定員/6名  
▶材料費/無し ▶持ち物/特になし  
▶対象/どなたでも ▶講師名/千葉 紘子

開催日時 2月10日(火) 2月17日(火) 2月24日(火)  
3月3日(火) 3月5日(木) 各日13:00～14:00

ねこあん

迫町佐沼字光ヶ丘47-1 定休日/水・金・日曜日

【申込】Instagramからのメッセージまたは直接来店の上、お申し込みください。  
【受付】11:00～16:00



**13**

家庭で出来る板前鮓の  
握り方の基本を知ろう

たべる



板前寿司の握り方と、細巻すしの巻き方、手順  
とコツを学んで、自分で握って、盛り付けの色彩  
を学び、食べていただきます。

▶会場/若鮓本館  
▶材料費/2,500円  
▶対象/どなたでも  
▶定員/8名  
▶持ち物/エプロン、三角布またはバンダナ  
▶講師名/伊藤 裕之

開催日時 2月9日(月) 2月16日(月)  
各日10:30～13:30

割烹 若鮓

迫町佐沼字中江5-2-8 定休日/火曜日

【申込】0220-22-5283 【受付】10:00～17:00



**14**

郷土料理はっとうを作って食べよう

たべる



最近家で作らなくなった登米の郷土料理はっ  
とう。粉から手でねり込み昔ながらの作り方を教  
えます。

▶会場/自店舗  
▶材料費/200円  
▶対象/どなたでも  
▶定員/5名  
▶持ち物/エプロン  
▶講師名/岩淵 悦子

開催日時 2月18日(水) 3月4日(水)  
各日14:30～16:00

桜久楽食堂

南方町新高石浦150-1 定休日/なし

【申込】0220-58-4450 【受付】11:00～14:00



裏面にも講座情報がございます。