

各講座はカテゴリー別に
に分かれています。
5つ

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

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

迫町佐沼字大網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

6 IHのイメージ、変わります!

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～)

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
- ▶講師名/瀬田康治・猪俣圭介

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、掛け布団、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
- ▶材料費/無し
- ▶対象/どなたでも
- ▶定員/3名
- ▶持ち物/無し
- ▶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4丁2 定休日/水・木曜日
[申込]0220-22-2235 [受付]10:00～17:00

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

(株)MODE鈴屋

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



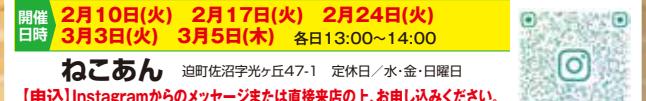
地域猫と人が共に暮らすための講座です。避妊去勢手術、さくら猫について店の猫たちを混ぜて一緒に学びます。

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

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
[受付]11:00～16:00



13 家庭で出来る板前鮨の握り方の基本を知ろう

たべる

1 介護美容講座 笑顔と元気!心と体の美容療法

美容・健康



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 小顎効果や唾液腺のケアを行います

- ▶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
- ▶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 瑞依

開催日時 2月13日(金)
3月5日(木) 各日10:00～11:30
2月21日(土) 各日13:30～14:30
エステティックサロン バースデーイブ
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、ココロまで元気になります。指先の乾燥が気になる方もどうぞ♪

- ▶会場/店舗内
- ▶材料費/500円
- ▶対象/どなたでも
- ▶定員/4名
- ▶持ち物/特になし
- ▶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10-2 定休日/土・日・祝日・不定休
[申込]090-2955-5172 [受付]11:30～13:30(2/2～)



7 ほっと一息

まなぶ



ほっと一息、あたたかい時間を、お茶と一緒に過ごしませんか。

- ▶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



14 郷土料理はっとを作って食べよう

たべる



最近家で作らなくなった登米の郷土料理はつと。粉から手でねり込み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/岩渕 悅子

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

南方町新高石川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。