

各講座はカテゴリー別に  
5つに分かれています。

**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. ⑤～⑩

**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. ⑪

**つくる**  
作品制作をおこなう講座です  
講座No. ⑫～⑰

**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** **美容・健康**  
**ハンドセラピー**  
手を刺激して脳を活性化

第二の脳といわれる指先。指先を使う人はほげないといわれます。手をゆりリラックス!! 認知症を予防する効果も期待されます。男女問わず参加OK

会場/迫にぎわいセンター 交流ホール  
材料費/500円  
対象/どなたでも  
定員/10名  
持ち物/特になし  
講師名/柴田 瑠依

開催日時 12月8日(木)、12月14日(水)  
各日10:00～11:30

**パースディ イブ(エステティックサロン)**  
迫町北方舟橋前20-3 定休日/木曜日  
[申込]090-2951-0147 [受付]10:00～20:00

**2** **美容・健康**  
**「心と身体の健康」をめざしフラ体験♪♪**

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。時に衣装を身につけ違う自分に出逢いましょう!

会場/迫にぎわいセンター研修室2  
材料費/無し  
対象/20歳以上 他教室に所属していない方ならどなたでも  
定員/10名  
持ち物/飲み物、タオル、Tシャツなど 運動しやすい衣装 (持っている方は/バスケット)  
講師名/橋本 きよ子

開催日時 11月28日(月) 12月7日(水) 12月12日(月)  
15:00～16:00 19:00～20:00 15:00～16:00

**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/月曜日  
[申込]0220-23-2340 [受付]10:30～18:00

**3** **美容・健康**  
**民謡に合わせて、舞踊ピクス♪**

音楽に合わせて踊りの要素を取り入れた5つの動きを繰り返して行きます。(うでの曲げ伸ばしや肩まわしなどです)

会場/迫にぎわいセンター 研修室2  
材料費/無し  
対象/どなたでも  
定員/5名  
持ち物/足袋かつくつ、タオル、飲み物  
講師名/浅野 千代美

開催日時 11月29日(火)、11月30日(水)  
各日10:00～11:00

**舞踊教室 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

**4** **美容・健康**  
**お肌の状態別、ハンドクリームの選び方。**

いつもどれを買おうか迷いませんか?当日は数種類のハンドクリームをお試しいただけます。お悩み別のオススメや効果的なつけ方もお教えします。

会場/店舗内  
材料費/無し  
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 12月3日(土) 13:30～14:30  
12月6日(火) 10:00～11:00、13:30～14:30

**ネイルサロン CROWN ～クラウン～**  
迫町佐沼字中江4丁目10-6-1 定休日/日曜日、祝日  
[申込]090-2955-5172 [受付]10:00～16:00

**5** **まなぶ**  
**和のラッピング……**  
布・風呂敷で包む おもてなし

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いたします。知っておくと便利です!

会場/店舗内  
材料費/無し  
対象/成人女性  
定員/2名  
持ち物/風呂敷、又はスクーフ (約1m×1m)  
講師名/佐藤 きよ子

開催日時 12月5日(月)、12月7日(水)、12月16日(金)  
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

**6** **まなぶ**  
**これで納得! Pay決済andマイナポイント**

世の中のキャッシュレス普及に伴う、Pay決済とは?マイナンバーカード普及に伴うマイナポイントの還元策をわかりやすくお教えします!

会場/店舗内  
材料費/無し  
対象/どなたでも (スマホお持ちの方)  
定員/6名  
持ち物/スマホ、筆記用具  
講師名/高橋 ほか 阿部 翔子

開催日時 12月2日(金)、12月9日(金)  
各日14:00～15:30

**(株)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** **まなぶ**  
**すこっぴ三味線体験**

いつも使っているスコップを楽器として体験してみよう! 初めての方でも気軽に楽しめます。

会場/迫にぎわいセンター 交流ホール  
材料費/無し  
対象/3才以上、お子様連れOK!  
定員/10名  
持ち物/厚手のズボン、シューズ  
講師名/若葉 舞

開催日時 11月28日(月) 12月10日(土) 12月15日(木)  
10:00～11:00 13:00～14:00 10:00～11:00

**若葉舞・音楽事務所**  
定休日/なし  
[申込]090-9425-9643 [受付]10:00～19:00

**8** **まなぶ**  
**子供さんと一緒にカラオケを楽しもう!**

歌を唱うだけではないカラオケの楽しいコンテンツをご紹介します。子供さんとの初めてのカラオケ体験!家族で唱う時間も有ります!

会場/店舗内  
材料費/無し  
対象/お子様のいらっしゃるご家族  
定員/3組  
持ち物/無し  
講師名/太田 美雪

開催日時 12月3日(土)、12月10日(土)  
各日9:30～10:30

**サウンドアリーナ**  
迫町佐沼字中江4-12-3 定休日/不定休  
[申込]0220-22-0957 [受付]10:00～18:00

**9** **まなぶ**  
**寝具について考えてみませんか?**

羽毛布団と羽根布団のちがいやいゆるんな布団の長所と短所を説明します。他、布団のことなら何でもご質問ください。

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 12月10日(土)  
14:00～15:00

**佐々源ふとん店**  
迫町佐沼字南元丁42 定休日/水曜日  
[申込]0220-22-2235 [受付]10:00～17:30

**10** **まなぶ**  
**あなたもお茶通になりませんか**

寒くなってきました。温かいお茶を飲みながら、ほっと息つくませんか。

会場/店舗内  
材料費/無し  
対象/どなたでも  
定員/3名または2組  
持ち物/特になし  
講師名/杉山 久仁子

開催日時 12月13日(火) 13:30～14:30

**茶舗 杉山園**  
迫町佐沼字西佐沼18-8 定休日/日曜日、祝祭日  
[申込]0220-22-4339 [受付]11:00～15:00

**11** **たべる**  
**家庭で出来る板前鮎の握り方の基本を知ろう**

板前寿司の握り方と、細巻ずしの巻き方、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/若館本館  
材料費/2,000円(材料費)  
対象/どなたでも  
定員/10名  
持ち物/エプロン、三角布  
講師名/伊藤 裕之

開催日時 11月30日(水)、12月7日(水)  
各日11:00～13:30

**割烹 若鮎**  
迫町佐沼字中江5-2-8 定休日/火曜日  
[申込]0220-22-5283 [受付]10:00～19:00

**12** **つくる**  
**ミニ畳をつくろう**

25×20サイズのミニ畳を作ります。畳表と縁は各自選んでいただきます。完成品は花瓶や置き物の台として利用できます。又別の利用法も教えます。

会場/店舗内  
材料費/800円(材料費)  
対象/どなたでも  
定員/6名  
持ち物/特になし  
講師名/佐藤 たか子

開催日時 12月2日(金) 10:00～11:30、13:30～15:00  
12月10日(土) 10:00～11:30

**佐藤畳店**  
迫町佐沼字の場64-1 定休日/不定休  
[申込]0220-22-3791 [受付]9:00～18:00

**13** **つくる**  
**おいしいコーヒーの淹れ方とデザート作り**

サイフォンを使用したおいしいコーヒーの淹れ方を学んでもらい、そのコーヒーに合うデザートも作ります。

会場/店舗内  
材料費/500円(材料費)  
対象/どなたでも  
定員/5名  
持ち物/エプロン、スリッパ、ペン  
講師名/千葉 てつ 菅原 由佳

開催日時 12月6日(火) 13:30～14:30

**ブックカフェ Festival・(株)爽陽**  
迫町佐沼字新大東8-2 定休日/日曜日  
[申込]0220-23-9227 [受付]10:00～15:00

**14** **つくる**  
**みんなでロボットプログラミングを学ぼう!**

いよいよ登米にロボサバがやってきた。プログラミングでロボットを自由自在に動かしセンサー・IoTの仕組みも体験できます!

会場/店舗内  
材料費/無し  
対象/小学生(親子OK)  
定員/5名または5組  
持ち物/特になし  
講師名/猪股 圭介

開催日時 12月4日(日)、12月10日(土)、12月17日(土)  
各日10:00～12:00、13:30～15:30

**JMTC佐沼教室**  
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

**15** **つくる**  
**癒しのX'masリース**

アジサイ(ドライフラワー)を使ったクリスマスリース作り♡初めての方でも大丈夫ですので、ぜひお楽しみ下さい!

会場/店舗内  
材料費/2,000円(花材 他)  
対象/どなたでも  
定員/4名  
持ち物/特になし  
講師名/小川 美和

開催日時 12月14日(水)  
10:00～11:30、13:30～15:00

**(有)カドチョー**  
迫町佐沼字西佐沼55 定休日/不定休  
[申込]0220-22-2141 [受付]9:30～18:30

**16** **つくる**  
**オリジナルトートバックを作ろう!**

お気に入りの写真やイラストを使ってオリジナルのトートバックを作りませんか?

会場/店舗内  
材料費/無し  
対象/どなたでも  
定員/3名  
持ち物/プリントしたい写真や物  
講師名/岡崎 文恵

開催日時 11月30日(水)、12月7日(水)、12月21日(水)  
各日10:00～11:30

**(有)カドチョー**  
迫町佐沼字西佐沼55 定休日/不定休  
[申込]0220-22-2141 [受付]9:30～18:30

**17** **つくる**  
**御朱印帳づくり体験**

御社殿工事に使用される御用材木を特別に加工した表紙で、簡単、手作りだけ本格的な御朱印帳を作ります。

会場/神社内  
材料費/3,000円(材料費)  
対象/どなたでも  
定員/20名  
持ち物/木工用ボンドor 糊子貼り用ノリ  
講師名/遠藤 諭

開催日時 12月4日(日) 13:00～15:00

**(宗)津島神社**  
迫町佐沼字西佐沼147 定休日/なし  
[申込]0220-22-4804 [受付]9:00～17:00

**18** **ファッション**  
**世代を超えて愛されるストールの巻き方講座**

寒い時期のお出かけには欠かせないストール。好感度アップのステキな巻き方を色々とお教えします。店内の商品を自由に使い、楽しく学んでいってください。

会場/店舗内  
材料費/無し  
対象/40歳以上の女性ならどなたでも  
定員/各回4名  
持ち物/特になし  
講師名/鈴木 洋康、鈴木とよ子 鈴木 純子

開催日時 12月2日(金)、12月6日(火) 各日10:30～11:30  
12月10日(土) 15:00～16:00

**(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]9:00～18:00