

各講座はカテゴリー別に
5つに分かれています。

まなぶ

新しい発見があります

講座No.⑦～⑩

つくる

作品制作をおこなう講座です

講座No.⑬～⑳

美容・健康

美容・健康を追求する講座です

講座No.①～⑥

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.⑬～⑮

ファッション

新たな着こなしの発見があります

講座No.㉑

1

心と身体美容療法 登米のバラ小顔セラピー

美容・健康



登米市のバラマスクで美肌作り！
フェイスラインがすっきりして気になるたるみを引き上げます。目元がパッチリ！唾液の分泌を促しお口のトラブルにも効果的。登米市の大地が育む、奇跡の「国産生バラ」を実感してください。

▶会場／とめ市民活動プラザ 交流ホール
▶材料費／500円
▶対象／特になし
▶定員／10名
▶持ち物／フェイスタオル
▶講師名／柴田 瑞依

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

パースデーブ

登米市迫町北方字舟橋前20-3 定休日／木曜日

【申込】090-2951-0147 【受付】10:00～20:00



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♪
おうちでも出来る教材付き！

▶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 11月4日(水) 13:30～14:30
11月5日(木) 10:30～11:30
11月21日(土) 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／日曜日・祝日・不定休

【申込】090-2955-5172 【受付】11:30～13:30



3

「私に合う♪」をみつける Myスキンケアレッスン

美容・健康



自分の肌に合った正しいスキンケアがきっと見つかるはず…♡
普段何気なく行っているスキンケアを再確認してみませんか？
※クレンジングが必要な方は15分前にお越しください

▶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
ビューティアドバイザー

開催日時 11月9日(月) 10:30～11:30 13:30～14:30
11月26日(木) 10:30～11:30 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10-6-2 定休日／日曜日・祝日・不定休

【申込】090-2955-5172 【受付】11:30～13:30



4

舞踊ビクスで気軽に体操

美容・健康



舞踊の要素を取り入れた簡単な体操です。身近な音楽に合わせて腕の上げ下げや、曲げ伸ばしを繰り返して行います。
ストレス解消、気分爽快!!

▶会場／とめ市民活動プラザ 研修室1
▶材料費／無料
▶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 11月26日(木) 11月27日(金) 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

今のカラダを知って、もっと元気に！ やさしい健康づくり講座

美容・健康



体組成計で今の身体をチェック！やさしいストレッチと有酸素運動を体験し、無理なく続けられる健康づくりのコツを学びます。

▶会場／店舗内
▶材料費／無料
▶対象／中学生以上 非会員様
▶定員／3名
▶持ち物／タオル、上靴、お水を入れるボトル
▶講師名／加藤静枝、後藤真弥、遠藤陸

開催日時 11月3日(火) 11月7日(土) 11月10日(火)
11月14日(土) 11月17日(火) 11月21日(土)
11月24日(火) 11月28日(土) 各日14:00～15:00

UGOQ株式会社 佐沼店

迫町佐沼中江3-8-1 スポーツアカデミー2階 定休日／月曜日

【申込】090-9420-0330 【受付】9:00～21:00



6

あの頃の歌で、楽しく歌って踊ろう♪

美容・健康



懐かしい歌をみんなで歌いながら、簡単な振り付けで楽しく踊ります♪音楽に合わせて体を動かして、あの頃の気分をもう一度楽しみませんか？

▶会場／自店舗
▶材料費／無料
▶対象／成人の方
▶定員／6名
▶持ち物／特になし
▶講師名／千葉 美和

開催日時 11月10日(火) 11月17日(火) 各日10:30～11:30

佐々木時計楽器店

宮城県登米市迫町佐沼字西佐沼45-2 定休日／不定休

【申込】0220-22-2255 【受付】10:00～17:00



7

和のラッピング 布・風呂敷で包む おもてなし

まなぶ



最近ではエコの観点からも使い回しができ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。

▶会場／店舗内
▶材料費／無料
▶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)1枚
▶講師名／佐藤 きよ子

開催日時 11月6日(金) 11月9日(月) 11月20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、祝日

【申込】0220-22-3118 【受付】11:00～16:00



8

自分の顔でスイッチオン！ カメラがパッと見つけるAI扇風機体験

まなぶ



AIが顔を認識して扇風機が動く!? Scratchとmicro:bitとAIを組み合わせ、世界にひとつだけの「自分専用スマート家電」の作り方を学ぼう!

▶会場／店舗内
▶材料費／無料
▶対象／特になし(パソコンを操作しますが、サポートあり)、親子可、大人のみも可
▶定員／10組
▶持ち物／特になし
▶講師名／猪股 圭介

開催日時 11月8日(日) 13:00～14:30

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



9

寄り添い老犬介護 座談会

まなぶ



老犬の介護への不安や困り事、ペットロスについて、気軽に話せる座談会。皆さんの質問に老犬介護士が答えします。

▶会場／店舗内
▶材料費／無料
▶対象／どなたでも
▶定員／5名
▶持ち物／特になし
▶講師名／平坂 裕美

開催日時 11月10日(火) 11月16日(月) 11月22日(日)
各日9:30～11:00

Dog Life Support

登米市迫町森字東表36 定休日／不定休

【申込】0220-57-4439 【受付】9:00～17:00



10

ゆったりと、お茶の時間を楽しもう!!

まなぶ



いろいろな種類のお茶を、この機会に味わってませんか。ゆったりと、お茶の時間を楽しみましょう。

▶会場／店舗内
▶材料費／無料
▶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 11月7日(土) 11月12日(木) 11月19日(木)
各日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

ぶらり商店街散歩 神社通り七福探検ツアー

まなぶ



前から知ってはいたけれど、一人では入りづらい…。そんな経験ありませんか？様々な専門店が建ち並び神社通り商店街のお店を、陽気なガイドが楽しくご案内します。素敵なお縁をつなぐ架け橋になれば幸いです。

▶会場／佐沼神社通り商店街(一市・八日町通り)
▶材料費／無料
▶対象／どなたでも
▶定員／各回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 11月25日(水) 11月28日(土) 各日10:00～12:00

鈴木屋

登米市迫町佐沼字西佐沼69 定休日／不定休

【申込】0220-22-3277 【受付】9:30～19:00



12

すこっぷ三味線レッスン

まなぶ



スコップと栓抜きで手軽に合奏リズムに合わせて叩くだけで誰でも笑顔になれる楽しさを体験しませんか？初心者大歓迎、気軽に叩いて爽快感を味わいましょう!

▶会場／登米市民活動プラザ 3・7日:交流ホール 13日:研修室1
▶材料費／スコップ貸し出し 500円
▶対象／どなたでも
▶定員／10名
▶持ち物／フェイスタオル1枚
▶講師名／若葉 舞

開催日時 11月3日(火) 10:00～11:00 19:00～20:00
11月7日(土) 13:00～14:00
11月13日(金) 13:00～14:00

若葉舞・音楽事務所

宮城県登米市迫町佐沼字駒木袋21-1 定休日／なし

【申込】090-9643-9643 【受付】11:00～19:00



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 11月2日(月) 11月9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／店舗内
▶材料費／200円
▶対象／どなたでも
▶定員／6名
▶持ち物／エプロン
▶講師名／岩淵 悦子

開催日時 11月18日(水) 11月25日(水) 各日15:00～16:00

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



15

おうちで作ろう! みんな大好き牛丼教室

たべる



仙台牛A5ランクの肉を使用!肉屋直伝の技で「家族が大絶賛する牛丼」を作ってみませんか?料理初心者も大歓迎!楽しくおしゃべりしながらコツをお教えします。

▶会場／迫公民館 調理室
▶材料費／1,000円
▶対象／どなたでも
▶定員／4名
▶持ち物／エプロン
▶講師名／小竹 ひろ子

開催日時 11月11日(水) 11月13日(金) 11月17日(火)
各日14:00～15:00

有(小)竹精肉店

迫町佐沼字西佐沼62番地 定休日／日曜日

【申込】0220-22-2220 【受付】9:00～18:00



裏面にも講座情報がございます。