

## まちゼミに参加して【さぎぴょんグッズ】を貰おう!!

まちゼミを受講したら、下記の枠にお店のの人に参加スタンプを押してもらってください。  
 参加スタンプが3つ貯まると、さぎ沼商店会オリジナル「さぎぴょんグッズ」を先着50名様にプレゼント!  
 ※ プレゼントはお1人様1つまで、先着50名様限りとなります。品切れの際はご了承ください。  
 ※ 本紙をお忘れの場合、受講後日に受講スタンプを押すことは出来ません。  
 ※ 引換時には必ず本紙をご持参下さい。

条件をクリアすると  
さぎぴょんグッズが貰えるよ



ミネラルウォーター  
ミニタオル  
キーホルダー  
シール等々

何か入っているかはお楽しみ!

14名様  
さぎぴょんグッズ詰め合わせ



36名様  
さぎぴょんエコバック

※バックの画像はイメージです

① まちゼミ受講 講座番号: 日付: 月 日	② まちゼミ受講 講座番号: 日付: 月 日	③ まちゼミ受講 講座番号: 日付: 月 日
---------------------------------	---------------------------------	---------------------------------

・引き換え期間: 2022年11月21日(月)~12月23日(金)  
 ・引き換え場所: 「さくらパソコン教室 鷺沼駅前校」



期間中!宮前図書館に  
「まちゼミ関連図書コーナー」  
が設置されます

まちゼミのテーマに関連した本を一堂に集めた  
書籍コーナーが「宮前図書館」に設置されます。  
まちゼミ参加前の予習や、参加後の復習にも  
ご活用ください。



### ◎受講料は無料

※内容によっては材料費がかかるものもあります。

- 定員になり次第締め切らせていただきます。
- 申込は各店の受付時間内にお願いします。
- 受講対象者が限定されている講座もありますご注意ください。
- 各講座ともに申込の際に受講時の持ち物をご確認下さい。
- 安心して受講頂くためにお店からの販売勧誘はありません。

専用HP [miyamaeku.com](http://miyamaeku.com)

申し込みは各店舗へ!  
全21講座!  
「まちゼミの申込です。」  
とお電話ください。



### ① 選ぶ

開催講座一覧から  
講座をお選び下さい。

### 申込方法



### ② 申し込み

受けたい講座のお  
店へ直接電話でお  
申し込みください。

- まちゼミ申し込みですと  
声をかけてください。
- 受講内容や持ち物、材料  
費、駐車場などの詳細も  
お気軽にお問い合わせ  
ください。



### ③ 当日

時間、場所をお間違  
えのないようご参加  
ください。

※メールでお申し込みできるお店もございます。詳しくはホームページで  
ご確認ください。

お店の人が教えてくれる! 得する街のゼミナール

# 第2回 みやまえまちゼミ

第11回 さぎぬま★  
ぷらっとゼミナール  
同時開催



開催期間

11月15日 火

~12月15日 木



## ◎ 受講料は無料

※内容によっては材料費がかかるものもあります。

みやまえまちゼミ 検索

<https://www.miyamaeku.com/>



主催:宮前区商店街連合会(さぎ沼商店会・蔵敷商店会・蔵敷駅前商店会・馬絹商店会)

後援:宮前区/宮前区観光協会 協力:宮前図書館/東急株式会社

### 1 意外と簡単！女性の為の賢いお金の育て方セミナー

＜こんな方におすすめ＞  
・将来に向けてお金の勉強がしたい  
・相談したいけど誰に聞いたらいいかわからない

**Anjou**  
11/20(日)15:00～16:30  
☎044-853-2753

🕒 18:00～20:00 (休) 月・日・祝  
👥 7名 無料  
📍 鷺沼 3-1-41 七五三ビル 2F (Anjou)  
🏠 国家2級FP(AFP)・宅建士 石川智香子

### 2 はじめての園芸

これから園芸をやってみみたい方に基本的なポイントを話します。

**エブリマスミヤ**  
水・日・祝日以外 14:00～  
☎044-866-0527

🕒 10:00～18:00 (休) 水・日・祝  
👥 各2名 無料  
📍 鷺沼 3-1-26 増美屋ビル 6F (エブリマスミヤ)  
🏠 大山 光城

### 3 競馬初心者講座

これから行ってみたい・もっと楽しみたい方向けの講座です。

**エブリマスミヤ**  
水・日・祝日以外 14:00～  
☎044-866-0527

🕒 10:00～18:00 (休) 水・日・祝  
👥 各2名 無料  
📍 鷺沼 3-1-26 増美屋ビル 6F (エブリマスミヤ)  
🏠 大山 光城

### 4 もっと競馬を好きになろう 競馬講座

競馬が好きの方とざっくばらんに語り合う内容です。

**エブリマスミヤ**  
11/16.30・12/7.14 各水曜日 14:00～  
☎044-866-0527

🕒 10:00～18:00 (休) 水・日・祝  
👥 各2名 無料  
📍 鷺沼 3-1-26 増美屋ビル 6F (エブリマスミヤ)  
🏠 大山 光城

### 5 御朱印あつめだけじゃもったいない 開運と神様のお話

「神社検定2級」講師が解説。せっかく御朱印を集めるなら、もっと神社の事を知って開運に生かしませんか？

**Natural Art**  
11/22(火)11:00～12:00  
12/3(土)16:00～17:00  
☎044-866-2618

🕒 9:00～18:00 (休) 土・日・祝  
👥 各5名 無料  
📍 鷺沼 1-15-16 鷺沼成建ビル 1F (NaturalArt)  
🏠 神社検定2級講師 佐々木良司

### 6 知って納得！ジュエリーの基礎知識

ダイヤモンドの基礎知識とジュエリー制作工程をお話し致します。当日、お手持ちのジュエリーの無料洗浄も致しますのでご希望の方はお持ち下さい。

**Natural Art**  
11/22(火)13:00～14:00  
12/3(土)14:00～15:00  
☎044-866-2618

🕒 9:00～18:00 (休) 土・日・祝  
👥 各5名 無料  
📍 鷺沼 1-15-16 鷺沼成建ビル 1F (NaturalArt)  
🏠 関本 一樹

### 7 九星気学で鑑定体験

九星気学では、生まれた日から運勢のバイオリズム、物事のスタート時期、吉方位、幸せになるヒントなどがわかります。来年の過ごし方などのアドバイスも少しお伝えしながら、九星気学の鑑定についてお伝えします。

**Natural Art**  
11/18(金)11:00～15:00～  
11/30(水)10:00～  
12/06(火)15:00～  
12/15(木)11:00～(各1時間)  
☎044-866-2618

🕒 9:00～18:00 (休) 土・日・祝  
👥 各5名 無料  
📍 鷺沼 1-15-16 鷺沼成建ビル 1F (NaturalArt)  
🏠 九星気学講師 入江郁日 (いりえふみか)

### 8 くせ字診断

書歴40年以上の経験を生かし、皆様の字を診断させて頂きます。くせ字では性格もわかってしまう～字を直す事で心の矯正にもつながるチャンスです。「字は人なり」この機会にチャレンジしてみませんか？

**富士屋寝具店**  
11/17(木)11:00～12:00  
12/1(木)11:00～12:00  
12/15(木)11:00～12:00  
☎044-866-0324

🕒 10:00～19:00 (休) 木曜日 各1名  
👥 教材費500円 持ち物：ボールペン  
📍 鷺沼 1-11-14 鷺沼パレス 308 (さぎ沼商店会館)  
🏠 三浦 順子

### 9 ファスティング入門

自らの力で健康になれる自宅で出来るファスティング教えます

**Anjou**  
11/17(木)15:00～16:30  
☎044-853-2753

🕒 18:00～20:00 (休) 月・日・祝  
👥 7名 無料  
📍 鷺沼 3-1-41 七五三ビル 2F (Anjou)  
🏠 ファスティングカウンセラー 日野あゆみ

### 10 ケトパン教室

小麦粉を使わない低糖質ケトパンの作り方と糖質のお話

**Anjou**  
11/25(金)13:00～14:30  
☎044-853-2753

🕒 18:00～20:00 (休) 月・日・祝  
👥 5名 無料  
📍 鷺沼 3-1-41 七五三ビル 2F (Anjou)  
🏠 健康管理士 杉本珠子

### 11 心地よいヨガと呼吸

呼吸をゆったり深めていきながら簡単なヨガを行い心地よい身体づくりへのお手伝いをさせていただきます。

**Anjou**  
11/25(金)15:00～16:30  
☎044-853-2753

🕒 18:00～20:00 (休) 月・日・祝  
👥 5名 無料  
📍 鷺沼 3-1-41 七五三ビル 2F (Anjou)  
🏠 ヨガ講師 小林直子

### 12 おうちでできる薬膳

美味しい食べて「未病先防」いつもの食材で、体の調子を整えて病気になりにくい体作りを考えていきましょう。

**Anjou**  
12/9(金)13:00～14:30  
☎044-853-2753

🕒 18:00～20:00 (休) 月・日・祝  
👥 7名 無料  
📍 鷺沼 3-1-41 七五三ビル 2F (Anjou)  
🏠 国際中医薬膳師 原田裕子

### 13 安全な食の選び方

・今の食品は本当に大丈夫？  
・加工食品の裏側

**Anjou**  
12/2(金)15:00～16:30  
☎044-853-2753

🕒 18:00～20:00 (休) 月・日・祝  
👥 9名 無料  
📍 鷺沼 3-1-41 七五三ビル 2F (Anjou)  
🏠 NPO法人日本酵素栄養学協会 筆頭理事 滝野清

### 14 はじめてのゴルフ

ゴルフクラブの持ち方からレッスンします。

**スポーツスパ アスリエ鷺沼**  
11/15(火)09:15～10:00  
11/15(火)14:00～14:45  
☎044-853-0001

🕒 平日9:00～22:00/土9:00～20:30/日祝9:00～20:00 (休) 木曜日  
👥 各3名 無料  
📍 鷺沼 3-3-8 (スポーツスパアスリエ鷺沼)  
🏠 西脇 / 清水

### 15 健康チェック

筋肉量・むくみもわかります。簡単なアドバイス付きです。お気軽にお申し込みください。

**スポーツスパ アスリエ鷺沼**  
11/15～12/15 (木曜日以外) 1回10分程度  
☎044-853-0001

🕒 平日9:00～22:00/土9:00～20:30/日祝9:00～20:00 (休) 木曜日  
👥 各3名 無料  
📍 鷺沼 3-3-8 (スポーツスパアスリエ鷺沼)  
🏠 アスリエスタッフ

### 16 ワインマナー講座

レストランでの正しいホストテイastingやワインの基礎知識

**Anjou**  
11/17(木)13:00～14:00  
対象：20歳以上  
☎044-853-2753

🕒 18:00～20:00 (休) 月・日・祝  
👥 7名 無料  
📍 鷺沼 3-1-41 七五三ビル 2F (Anjou)  
🏠 ソムリエ 岸洋子

### 17 グラスアート小物入れ

カラーフィルムと鉛のリード線を使ってオリジナルのペンたてにもなる小物入れを作ります。図案もあるので絵が苦手な人でも楽しく作ることが出来ます♪

**Anjou**  
12/9(金)15:00～16:30  
☎044-853-2753

🕒 18:00～20:00 (休) 月・日・祝  
👥 5名 材料費 ¥900  
📍 鷺沼 3-1-41 七五三ビル 2F (Anjou)  
🏠 グラスアート講師 拜野三枝 (はいのみえ)

### 18 北欧フラワーデザイン お正月の和モダンしめ縄飾り

生花のように美しく、ハイクオリティなアートフラワーで作るお正月飾りです。※高温グルーガンを使用※小学生以上のお子様は、お付き添いの方と2名1組でご参加ください。

**富士屋寝具店**  
12/4(日)13:30～14:30  
キャンセルの場合、レッスンの3日前(12/1)迄にご連絡ください。  
☎044-866-0324

🕒 10:00～19:00 (休) 木曜日 各5名  
👥 2,000円(材料等)持ち物：お持ち帰り用バッグ  
📍 鷺沼 1-11-14 鷺沼パレス 308 (さぎ沼商店会館)  
🏠 竹内浩美

### 19 プログラミング教室体験

「ビスケット」を使ったプログラミング教室の体験レッスンです。

**さくらパソコン教室**  
11/15～12/15の月曜日 15:50～16:50  
17:00～18:00  
対象：小学生  
☎044-872-7791

🕒 10:00～18:00 (休) 日・祝  
👥 各2名 無料  
📍 鷺沼 1-11-IDIK マンション 105 (さくらパソコン教室)  
🏠 長坂 樹

### 20 日本酒を飲み比べしてみよう！

甘口・辛口だけじゃない、講座を受けながら飲み比べをして自分の好みを知ろう！試飲に簡単なおつまみ付き！

**らく遊**  
11/23(水)13:00～(80分程度)  
対象：20歳以上  
☎044-877-6188

🕒 17:00～23:00 (休) 月曜日 無料  
👥 3組(1組2名様まで)合計6名様まで  
📍 馬絹 4-18-49 (らく遊)  
🏠 手塚 隆広

### 21 リングを作ってみよう！

本格クリスタルを使ったキラキラお洒落なリングを作ってみませんか？

**Natural Art**  
12/9(金)13:00～15:00  
☎044-866-2618

🕒 9:00～18:00 (休) 土・日・祝  
👥 4名 材料費 ¥2,000  
📍 鷺沼 1-15-16 鷺沼成建ビル 1F (NaturalArt)  
🏠 田中 訓子

お店の人が教えてくれる！プロのワザなどが盛りだくさん!!

- 学ぶ
- 美と健康
- 作る食べる
- 講座開催日時
- 予約受付時間
- 定休日
- 講座開催場所
- 定員
- 材料費等
- 講師