

**お風呂で簡単ダイエット!**

体を洗いながら簡単セルフケアリンパマッサージ桜梅桃李(オウパイトウリ)®テクニックを特別にご伝授致します!!

**開催日時** 講師/宮城智恵美  
 10/11(土) 10:00~11:30 11/10(月) 13:00~14:30  
 10/22(水) 13:00~14:30 11/27(木) 10:00~11:30  
 10/27(月) 10:00~11:30

**会場** 当店 **定員** 2名 **費用** テキスト代500円

**持ち物** ・薄めのフェイスタオル2枚  
 ・動きやすくピチッとした服(レギンス・長袖Tシャツ等)  
 ・水分補給(お水)

お申込みはQRコードからお願いします。

**桜梅桃李** 070-1647-0081 受付 10月4日(土)12:00~  
 稲沢市平和町丸瀬下185 **営業時間** 10:00-20:00  
 定休日 不定休

**今日からあなたもセラピスト!**

家族やお友達、介護を受ける方etc大切な方の健康維持のお手伝い!!桜梅桃李®テクニックを特別にご伝授いたします!!

**開催日時** 講師/宮城 智恵美  
 10/11(土) 13:00~14:30 11/10(月) 10:00~11:30  
 10/22(水) 10:00~11:30 11/27(木) 13:00~14:30  
 10/27(月) 13:00~14:30

**会場** 当店 **定員** 2名 **費用** テキスト代500円

**持ち物** ・大きいバスタオル1枚  
 ・薄めのフェイスタオル2枚  
 ・動きやすい服(スポン・長袖Tシャツ等)  
 ・水分補給(お水)

お申込みはQRコードからお願いします。

**桜梅桃李** 070-1647-0081 受付 10月4日(土)12:00~  
 稲沢市平和町丸瀬下185 **営業時間** 10:00-20:00  
 定休日 不定休

**体操でバランス感覚を整えるセルフケア講座**

全身の筋肉を動かす簡単な体操で、バランス感覚を整え姿勢や日常動作の改善を目指しましょう!

**開催日時** 講師/戸崎素成  
 10/16(木) 13:00~14:00 11/6(木) 13:00~14:00 11/27(木) 13:00~14:00  
 10/23(水) 13:00~14:00 11/13(木) 13:00~14:00  
 10/30(木) 13:00~14:00 11/20(木) 13:00~14:00

**会場** 本校 **定員** 5名

**持ち物** ・動きやすい服装  
 ・タオル  
 ・水分補給(お水)

**中和医療専門学校** 0587-24-8813 受付 10月4日(土)9:30~  
 稲沢市東緑1-1-81 **営業時間** 9:00-17:00  
 定休日 土曜日、日曜日、祝日

**毛細血管観察。健康基礎知識を学ぶ。**

自分の体の状態を知り、毎日をイキイキと過ごすためのお得な健康情報をお伝えします。

**開催日時** 講師/江原美智代  
 10/13(月・祝) 10:00~11:00 11/1(土) 10:00~11:00  
 10/25(土) 10:00~11:00

**会場** 当店 **定員** 6名

**持ち物** 特に無し。

**ひまわりサロン祖父江店** 0587-58-5678 受付 10月6日(月)10:00~  
 稲沢市祖父江町上牧下川田412-1 **営業時間** 10:30-12:30  
 14:30-18:00  
 定休日 土曜日、日曜日、祝日

**赤ちゃんやペットの健康とカビについて**

カビや汚れが小さな命にどう影響するかや掃除のタイミングなどハウスクリーニングのプロが説明致します。

**開催日時** 講師/櫻井誠  
 10/17(金) 10:00~11:00

**会場** 稲沢市商工会議所 **定員** 10名

**持ち物** 特に無し

**One Air Service株式会社** 080-2478-7141 受付 10月6日(月)8:30~  
 稲沢市朝府町16-1 **営業時間** 8:30-19:00  
 定休日 不定休

**感トレ!腰痛はこれで解決!からだの不思議**

古武術由来の地に足ついた身体の使い方を学び腰痛、肩こり、膝痛を解決する「からだコーチングメソッド」を実践します

**開催日時** 講師/戸川俊輔  
 10/12(日) 10:00~11:00 11/2(日) 10:00~11:00  
 10/13(月・祝) 10:00~11:00 11/9(日) 10:00~11:00  
 10/26(日) 10:00~11:00 11/30(日) 10:00~11:00

**会場** 当店 **定員** 8名

**持ち物** 動きやすい服装、タオル、飲料水

**ボディデザインプロジェクト接骨院** 0587-74-6600 受付 10月4日(土)12:00~  
 稲沢市祖父江町山崎下448番地 **営業時間** 8:30-21:00  
 定休日 水曜日、日曜日、祝日

**美眉の描き方 アイブrouレッスン**

あなたに似合う眉の描き方をお教えます。普段お使いのメイク道具をご持参頂けましたらそちらを使つてのレッスンも可能です!

**開催日時** 講師/横山宏枝・松永理江  
 10/11(土) 10:30~11:30 10/11(土) 17:00~18:00 10/12(日) 15:00~16:00  
 10/11(土) 13:00~14:00 10/12(日) 10:30~11:30  
 10/11(土) 15:00~16:00 10/12(日) 13:00~14:00

**会場** 当店 **対象** 20歳以上の女性 **定員** 4名

**持ち物** 必要な方はメイク道具

**メナードフェイシャルサロン松下X下津小井戸** 090-8469-5433 受付 10月4日(土)10:00~  
 稲沢市松下2-15-23 服部マンション105号 **営業時間** 9:30-18:00  
 定休日 不定休

**美しい眉レッスン**

分かりやすく、丁寧にご自身でも眉が描けるようにレッスンします

**開催日時** 講師/伊藤里香  
 10/17(金) 10:00~11:00 11/11(火) 13:00~14:00  
 10/23(木) 13:00~14:00 11/16(日) 10:00~11:00  
 11/2(日) 10:00~11:00 11/18(火) 10:00~11:00

**会場** 当店 **対象** 女性 **定員** 6名

**持ち物** 眉を描くもの 無ければ無しでも大丈夫です

**メナードリカラース桜木** 080-3068-3431 受付 10月4日(土)10:00~  
 稲沢市重本1-71 **営業時間** 9:00-21:00  
 定休日 不定休

**自分に似合う色を見つけるカラーレッスン**

お肌をキレイに見せる色(似合う色)選びと正しいファンデーションの色を見つけます。

**開催日時** 講師/松本ふみ江  
 10/12(日) 10:00~11:00 10/12(日) 13:30~14:30  
 10/22(水) 10:00~11:00 10/22(水) 13:30~14:30  
 10/27(月) 10:00~11:00 10/27(月) 13:30~14:30

**会場** 当店 **対象** 女性 **定員** 3名 **持ち物** なし

**費用** クレンジング代、冊子500円

**ビューティースタジオ23** 090-2138-3088 受付 10月4日(土)10:00~  
 稲沢市奥田島崎町109 **営業時間** 10:00-17:00  
 定休日 不定休

**ゴッドクリーナーとララアップのダブル体験**

お忙しいあなたにもできるデトックス体験!たった30分、還元水のフットバスに足を浸けると、お湯の色が!?

**開催日時** 講師/杉浦洋治  
 10/13(月・祝) 9:00~10:00 10/21(火) 15:00~16:00 11/6(木) 13:00~14:00  
 10/13(月・祝) 13:00~14:00 10/29(水) 9:00~10:00 11/6(木) 15:00~16:00  
 10/13(月・祝) 15:00~16:00 10/29(水) 13:00~14:00 11/14(金) 9:00~10:00  
 10/21(火) 9:00~10:00 10/29(水) 15:00~16:00 11/14(金) 13:00~14:00  
 10/21(火) 13:00~14:00 11/6(木) 9:00~10:00 11/14(金) 15:00~16:00

**会場** 当店 **定員** 1名

**持ち物** 濡れた足を拭くためのタオルを1本

ご予約については、こちらのQRコードから詳細をご確認ください。

**ヘルシースリムとも** 090-3447-7336 受付 10月4日(土)9:00~  
 稲沢市祖父江町二俣上川原712-5 **営業時間** 9:00-20:00  
 定休日 日曜日

**太りやすさチェック講座&耳つぼジュエリー**

「私って太りやすい?」原因を生活習慣からチェック!耳つぼジュエリー両耳1か所体験付き

**開催日時** 講師/山田るみ  
 10/22(水) 10:00~11:00 11/7(金) 10:00~11:00  
 10/29(水) 10:00~11:00

**会場** 当店 **対象** 女性限定 **定員** 2名

※QRコードより受付いたします。

**ヘルシースリムReborn** 080-9726-0063 受付 10月4日(土)10:00~  
 稲沢市平和町下町中287番地3 **営業時間** 9:00-16:00  
 定休日 土曜日、日曜日、祝日

**腸にやさしいおむすび講座**

まごわやさしい食材を使って、腸にやさしいおむすびを作ります。食と腸の関係や、腸活の基礎知識も学べるミニ講座付き♪

**開催日時** 講師/飯塚菜緒  
 10/21(火) 10:30~12:00 11/4(火) 10:30~12:00  
 10/28(火) 10:30~12:00

**会場** 当店 **対象** 女性限定 **定員** 3名 **費用** 食材代600円

※QRコードより受付いたします。

**デトックス専門店 nano-hana** 090-7688-9966 受付 10月4日(土)9:00~  
 稲沢市平和町下町中193番地1 **営業時間** 9:00-16:00  
 定休日 水曜日、日曜日、祝日

得する街のゼミナール

令和7年度

# 稲沢まちゼミ

期間 2025年10月11日(土)~11月30日(日)

受付開始 10月4日(土) 営業時間からスタート ※一部店舗によって受付開始日時、方法が異なります。講座欄で確認ください。

受講料無料 内容によっては一部材料費などがかかる講座もございます。

お申込みは各店へ!! 「まちゼミの申込みです。」とお電話下さい。 ※各店の受付時間内にお申し込み下さい。一部メール、QRコードでの受付となります。

全講座予約制

講座は4種類

学ぶ つくる 食べる 楽しむ

公式HP 公式Instagram

申込手順

- 1 ゼミを選ぶ  
このチラシを見て受講したい講座をお選びください。
- 2 お店へ直接申込 電話・メール・QRコード  
お店へ受付開始日(10月4日)以降にお申込みください。  
※申込方法、受付時間は各店舗の情報にてご確認ください。  
※申込みの際に、持ち物や注意事項(材料費の有無など)をご確認ください。  
※受付開始日は混雑する場合があります。  
※メール、QRコードでの申込は対象店舗のみ対応です。
- 3 参加する  
時間、場所をお間違えないようにご参加ください。  
※定員になり次第、締め切ります。  
※中学生以下の方は、保護者同伴での参加をお願いします。

●1時間程度の講座を実施する分かりやすい学びの場となっております。●お客さまのお役に立つことで「お店」と「まち」のファンづくりを目指しています。お店からの販売は一切ないので、安心して受講していただけます。会場や駐車場の有無などは、お申し込み時に各店にご確認ください。◇路上駐車はご遠慮ください。◇お客様間での勧誘はお止めください。

問合せ先 稲沢商工会議所内 稲沢まちゼミ事務局 TEL0587-81-5000

No	種類	講座名	開催日時	講師名	会場	対象	定員	費用	持ち物
1	学ぶ	はじめての資産運用講座	10/16(木) 10:00~11:00 10/17(金) 10:00~11:00	講師/川口由多佳	会場 当店	対象 65歳まで	定員 一講座あたり6名	費用 なし	持ち物 筆記用具
2	学ぶ	ぎんなんマイスターになろう!	11/5(水) 10:00~11:00 11/5(水) 14:00~15:00	講師/古川正美	会場 祖父江ぎんなんパークおよびその周辺	対象 大人の方対象	定員 各5名	費用 なし	持ち物 筆記用具、メモ帳
3	学ぶ	初めての不動産相続	10/11(土) 10:00~11:00 11/9(日) 10:00~11:00 10/26(日) 10:00~11:00 11/22(土) 10:00~11:00	講師/佐藤高樹	会場 当店	対象 相続セミナーが初めての人が対象	定員 2名	費用 なし	持ち物 筆記用具、メモ帳
4	学ぶ	レスリー先生の「英語でリトミック」	10/24(金) 10:00~10:40 11/14(金) 10:00~10:40 11/28(金) 10:00~10:40	講師/レスリー・パートレット	会場 下津市民センター2階和室	対象 未就園児と保護者	定員 5組	費用 なし	持ち物 なし
5	学ぶ	失敗しない家づくりのはじめ方!	10/11(土) 14:00~15:00	講師/加藤茂	会場 本店	対象 38歳まで	定員 3組	費用 なし	持ち物 駐車場、キッズスペースあり
6	学ぶ	相続に向けた不動産の終活について	10/12(日) 14:00~15:00	講師/日比野美幸	会場 本店	対象 年齢不問	定員 3組	費用 なし	持ち物 駐車場、キッズスペースあり
7	学ぶ	一級建築士が土地選びのコツを伝授!	10/19(日) 14:00~15:00	講師/林賢	会場 本店	対象 38歳まで	定員 3組	費用 なし	持ち物 駐車場、キッズスペースあり