

1 安眠のコツ教えます!

講師：園 佳士

会場・日時

11月22日(水) **C**

11月24日(金) **B**

※時間は両会場とも14:00~15:30

年齢を重ねてくると、睡眠時間は短くなっていきます。そんな事を知るだけでも気持ちがラクになりますよ。

定員 6名 受講料 無料

やまちょう

☎.059-262-3003

予約受付時間/ 9:00~18:30
定休日/毎週日曜日

津市白山町南家城1093-1

2 更年期を快適に過ごす
秋冬セルフケア

講師：小林 あやの

会場・日時 **B**

11月7日(火)・14日(火)
21日(火)・28日(火)

※時間は全て13:00~15:00

更年期とは?また、どんな症状が出るの?をご紹介します、今のお悩みに合った、アロマオイルをブレンドして、秋冬にかけてのセルフケア方法をお伝えします。

定員 各回 5名

受講料 1,500円

持ち物 バスタオル、フェイスタオル各1枚 [女性限定]

更年期専門サロン

アロマセラピー グループ

☎.090-7850-7428

予約受付時間/ 10:00~19:00

津市白山町中ノ村138-4

定休日/毎週月曜

3 木エキットで楽しくDIY体験!

講師：みそちゃん

会場・日時 **B**

11月11日(土)

[10:00~11:30]

木エキットを使って、プランターか本立てを組み立てます。地元の杉板の香りや手ざわりを楽しみながらDIYしてみませんか?

定員 10名

受講料 1,500円

woodjob(株)

☎.059-275-0208

予約受付時間/ 8:00~17:00

津市美杉町丹生保877

定休日/毎週土曜・日曜日

4 手づくりパン教室

講師：市勢 知佳

会場・日時 **A**

11月13日(月)・25日(土)

※時間は全て10:00~12:30

2種類のパンをつくってみませんか。あらかじめパンの生地をこねたものを準備してありますので、成形から焼成までを体験していただきます。

定員 各回4名

受講料 3,000円

持ち物 エプロン、ハンドタオル、ボールペン、タッパー

Sweet Deco

☎.090-7866-5236

予約受付時間/ 13:00~19:00
定休日/不定休

津市白山町三ヶ野2190

5 ポーセラーツ体験
「マグカップ作り」

講師：稲垣 幸子

会場・日時 **C**

11月2日(木)・9日(木)
16日(木)・24日(金)

※時間は全て13:00~15:00

「ポーセラーツ」は、シール感覚で使える転写紙を磁器に自由にデザインできるクラフトです。今回はマグカップ作りです。見本もたくさん見ていただけます。

定員 各回10名

受講料 1,500円

ポーセラーツ工房 smile

☎.080-2640-3938

予約受付時間/ 9:00~17:00

津市一志町井生1908

定休日/不定休

6 ウッドボードに
鉢植のお花アレンジ!

講師：辻本 ひとみ

会場・日時 **A**

11月1日(水)・8日(水)・15日(水)
22日(水)・29日(水)

※時間は全て13:00~15:00

ウッドボードに鉢植のお花をアレンジしていただきます。プリザードフラワー・木の実など色々好きなものを選んでアレンジしていただきます。

定員 各回10名

受講料 2,000円

持ち物 ハサミ

Café mofu mofu 花雑貨
Atelier 真

☎.090-2682-3010

予約受付時間/ 15:00~19:00

津市白山町古市1090-1

定休日/不定休

7 オリジナルアクセサリーで
セルフヘアアレンジ!

講師：越山 悠香

会場・日時 **C**

11月23日(木・祝) ※時間は1時間程度
【11:00~17:00】です。時間内で
お好み時間を、お記
してください。

可愛いパーツやハギレ布を使ったオリジナルのアクセサリーを作り、それを使ってご自身で簡単にできるヘアアレンジ方法を紹介いたします。

対象:7歳以上※お子様は保護者同伴

定員 各回 4名

受講料 1,500円

utatane

お申し込みは
こちらから



津市安濃町内多2881-1

定休日/不定休

8 Wordで作る年賀状講座

講師：浜口 依子

会場・日時 **A**

11月6日(月)・7日(火)
20日(月)・21日(火)

※時間は各日10:00~11:30

11月16日(木)・17日(金)

※時間は各日13:30~15:00

ワードを使って年賀状を作成します。来年の干支は辰です。たくさんのイラストをご用意しています。素敵な年賀状を作成しましょう。

定員 各回6名

受講料 1,500円

持ち物 ノートパソコン(USBメモリー、PC貸出可)

ぽぽらあとあうら ☎.059-268-4678

予約受付時間/ 9:00~16:00

津市安濃町清水903-57

定休日/毎週土・日曜日と祝日

9 初級スマホ講座

講師：浜口 依子

会場・日時 **A**

11月6日(月)・7日(火)
20日(月)・21日(火)

※時間は各日13:30~14:30

11月16日(木)・17日(金)

※時間は各日10:00~11:00

スマホをもっと使いこなしたいスマホ初心者の方は必見。QRコードやグーグルレンズやラインの便利機能などを使ってみましょう。

定員 各回10名

受講料 1,000円

持ち物 スマートフォン

ぽぽらあとあうら ☎.059-268-4678

予約受付時間/ 9:00~16:00

津市安濃町清水903-57

定休日/毎週土・日曜日と祝日

10 誰でも簡単!楽しい日本画教室

11月 講師：藤岡 雅人

23日(木・祝)・24日(金) **A**
11:00~16:00

11月25日(土) **B**
13:00~17:00

11月26日(日) **C**
11:00~16:00

※時間は1時間程度です。ご予約の際お好み時間をお伺いします。

日本画絵具とは全て天然素材を使った日本古来の絵具です。本格的な日本画の絵具を使って、塗り絵のような手法で日本画を体験しましょう。

定員 各回10名

受講料 1,000円

フジオカ日本画サロン

☎.090-9219-2561

予約受付時間/ 10:00~17:00
定休日/不定休

津市白山町上ノ村912

11 知って楽しい!お茶の豆知識!

講師：山中 重範

会場・日時 **B**

11月9日(木) 13:00~14:30

11月20日(月) 10:00~11:30

緑茶もウーロン茶も紅茶も実は同じ「チャノキ」から作られているって知っていますか?煎茶・ほうじ茶・かぶせ茶の飲み比べを行います。

定員 各回 5名

受講料 無料

伊勢地製茶

☎.059-274-0688

予約受付時間/ 9:00~17:00
定休日/不定休

津市美杉町石名原2406

12 プロの写真家による
初めての暗室講座

講師：松原 豊

会場・日時 **A**

11月18日(土) 10:00~12:00
14:00~16:00

11月19日(日) 10:00~12:00
14:00~16:00

11月25日(土) 10:00~12:00
14:00~16:00

11月26日(日) 14:00~16:00

お手持ちの35mmの白黒ネガフィルム又はカラーネガフィルムを印画紙にプリントいただきます。思い出の一枚をご自身の手で作品に仕上げてください。

定員 各回5名

受講料 3,800円

持ち物 ネガフィルム、エプロン、タオル、A4サイズの写真を収納するケース

office369番地

お申し込みは
こちらから



津市美里町三郷369

定休日/不定休