


**誰でもカラダが
柔らかくなる講座**



開催日 6月8日(土) 午前10時～11時15分

講師：鈴木修一郎


体が硬くなると肩こりや腰痛、膝痛などあらゆる不調や痛みを引き起こします。筋肉のケアで何歳からでも改善できます！瞬時に誰でも柔らかくなる方法をお伝えします。

■定員：20人 ■材料費：500円

場所：ヨガハウス秦野（曲松2-2-12 2-B）
受付：午前10時～午後7時 先着順 ※氏名、電話番号を必ず記入してください

申し込み方法：メール hadano@yogahouse.jp

**ぬか床作り
ぬか漬け生活はじめませんか？**



開催日 6月 9日(日) 午前10時～11時半
6月16日(日) 午前10時～11時半

講師：栗原由紀子

新鮮な米ぬかを使い、ぬか床を作ります。手入れの仕方や美味しく保つコツなどもお話します。日本の伝統的な発酵食品「ぬか漬け」を作ってみませんか？

■定員：各回8人 ■材料費：300円

場所：米蔵栗原（水神町2-18）
受付：正午～午後5時 水曜定休 先着順 ※電話のみの申し込みとします

申し込み方法：TEL (81)0533

知って得する日本茶講座



開催日 6月10日(月) 午前10時～11時半

講師：梶山明寛


日本茶にはたくさんの秘密と美味しくいただくコツがあります。お茶の入れ方はもちろん、効用、種類、選び方など、実践を通じて一緒に楽しみながら体験してみませんか。

■定員：5人 ■材料費：300円

場所：立花屋茶舗（本町3-4-23）
受付：午前9時～午後6時 火曜定休 先着順

申し込み方法：TEL (81)0334

**自宅で美味しく珈琲を淹れる教室
HOT珈琲&ICE珈琲編**



開催日 6月12日(水) 午前10時～正午

講師：遠藤靖明


ペーパーフィルターと珈琲ドリッパーを使用する、ハンドドリップでの淹れ方を教えます。また、夏に向けて、美味しいICE珈琲の作り方についてもご案内します。

■定員：8人 ■材料費：500円

場所：豆工房コーヒーロースト秦野店(本町3-1-2 柵屋ビル2号室)
受付：午前10時～午後7時 水曜定休 先着順

申し込み方法：TEL (72)7503

**簡単!安心!!楽しい
おそうじ講座**



開催日 6月12日(水) 午後1時～2時

講師：小玉泰正

おそうじの基礎から、洗剤の基礎知識、水回りのお手入れ、エアコンのおそうじまで、皆様の疑問にお答えします。

■定員：5人 ■材料費：無料

場所：おそうじ本舗 秦野駅前店（本町2-3-3）
受付：午前8時～午後7時 先着順

申し込み方法：TEL080(8336)3350

2歳から3歳のベビーバレエ



開催日 6月13日(木) 午前11時～11時40分
6月27日(木) 午前11時～11時40分

講師：森田容加


子供にバレエを習わせたい…でも、好きになるかしら??みんなと仲よくできるかしら??そんなお母さま方も安心のクラスです。アットホームな雰囲気の中、基礎から楽しく教えます。

■定員：各回10人 ■材料費：500円

場所：YUKA BALLET SCHOOL（鶴巻北2-5-37）
受付：正午～午後8時 先着順

申し込み方法：TEL090(3234)4361

**簡単手づくり!
自分まくら講座**



開催日 6月13日(木) 午後2時～3時半

講師：関野美紀


枕の正しい選び方や使い方、睡眠との関連についての勉強会です。そして個々に簡単枕を作り、自分に合う高さを把握し、今後の枕選びの参考にしましょう。※正規のオーター枕とは異なりますので、ご注意ください。

■定員：4人 ■材料費：800円

場所：渋沢百貨店（曲松1-1-8）
受付：午前10時～午後5時 水曜定休 先着順

申し込み方法：TEL (88)2111

**焼き鳥屋さんのレバニラ炒めと
甲州鶏の山賊揚げをご家庭で簡単に！**



開催日 6月16日(日) 午前11時～午後1時

講師：海平清美/小林忠隆


定番の唐揚げ、レバニラ炒めを、ちょっとしたコツで専門店の味に仕上げます。ランチも兼ねて講座の後は試食をしていただきます。

■定員：10人 ■材料費：1000円

場所：居酒屋 鹿の子（本町2-2-2）
受付：午後4時～10時 火曜定休 先着順

申し込み方法：TEL (83)2291

**ソムリエが教える
ワインと相性の良い料理の作り方**



開催日 6月17日(月) 午後3時～4時半
6月20日(木) 午後3時～4時半
6月22日(土) 午後3時～4時半

講師：佐藤比呂之

ご家庭でワインを飲むときに、いつもの料理にひと手間かけるだけでワインとの相性が良くなるテクニックを教えます。実際に相性の良さを試していただきます。※ワインを提供いたしますので、車のご来店はご遠慮ください。

■定員：各回6人 ■材料費：1000円

場所：ワインビストロ カルバ（曲松1-3-7 1階）
受付：午前11時～午後8時 火曜定休 先着順

申し込み方法：TEL (87)1239

美白ケア体験講座



開催日 6月20日(木) 午前10時～正午
6月22日(土) 午後1時～3時

講師：清水里美/小澤道子


シミを作らないための美白のポイントとできてしまったシミのケア方法。専用のスコープを使ってキメとシミの状態がわかります!!シミ予防群が分かるスキンチェックも。

■定員：各回5人 ■材料費：300円

場所：パリの朝市（鶴巻北2-5-37）
受付：午前10時～午後6時 先着順

申し込み方法：TEL (78)3383

**あなたの魅力を引き出す
メイクの力**



開催日 6月20日(木) 午前10時～正午
7月12日(金) 午後2時～4時
7月17日(水) 午前10時～正午

講師：平地屋礼子


メイクには、その人が持つ魅力、気づいていない新しい魅力まで引き出す力があります。個々の悩みに応じて、店内の商品を使いながらアドバイスします。

■定員：各回4人 ■材料費：無料

場所：ポーラエステインRei（緑町15-21）
受付：午前10時～午後4時 土曜、日曜、祝日定休 先着順

申し込み方法：TEL (82)1740

**悩みを解決!あなたが輝く
ファッションアドバイス**



開催日 6月21日(金) 午前10時～11時半
6月21日(金) 午後2時～3時半
6月28日(金) 午後2時～3時半

講師：高井亮光/高井キ又


体型をカバーし、個性を生かす…あなたに似合う服や小物選びをお手伝いします。

■定員：各回5人 ■材料費：無料

場所：おしゃれ「つくみ（亜美）」（平沢430-8）
受付：午前10時～午後5時 日曜、祝日定休 先着順

申し込み方法：TEL (81)2810

**天然イグサを使ったオリジナル
ミニ畳を作ってみよう!**



開催日 6月22日(土) 午前9時～11時

講師：根倉たみ店 根倉安史 山岸豊店 山岸佳男 丸重豊店 渡辺 誠


30cm×30cmのミニ畳を、ゴザの部分を張る所から仕上げさせていただきます。

■定員：6人 ■材料費：800円

場所：秦野畳工房（根倉たみ店 入船町1-14）
受付：午前9時～午後5時 日曜定休 先着順

申し込み方法：TEL0120(017)193

**小・中学生子育て支援6
映画「ピリギャル」に学ぶ親子関係**



開催日 6月22日(土) 午後3時15分～4時

講師：窪田真広


「小・中学生子育て支援」第6弾。今回は大きな話題となった「ピリギャル」から最良の親子関係のヒントをアドバイス。

■定員：10人 ■材料費：無料

場所：ゆうがくセミナー（曲松1-4-35 2階）
受付：午後2時～9時 日曜定休 先着順

申し込み方法：TEL (86)0013

**秦野産小麦粉で作る!
手打ちパスタ**



開催日 6月24日(月) 午前11時～午後1時

講師：宅見知明

秦野産の小麦粉（強力粉）を使い、ご家庭でも作れて本格的な味が楽しめる手打ちパスタを教えます。作ったパスタに相性の良いソースやイタリア料理の豆知識も同時に学べます。

■定員：8人 ■材料費：500円

場所：トラットリア フーコ（平沢2549-14）
受付：午前9時～11時 月曜、水曜ディナー定休 抽選（6月9日日締切）

申し込み方法：TEL (83)2887

ワクワク電動ロク口体験



開催日 6月30日(日) 午後2時～3時
7月 6日(土) 午後2時～3時
7月 7日(日) 午後2時～3時

講師：出縄俊策/出縄由里香


湯のみを1つずつ作ります。名前や柄を描くこともできるので思い出にもなります。※焼き上がった作品は後日受け取りまたは着払いでの発送となります。

■定員：各回8人 ■材料費：1200円

場所：香窯陶芸工房（堀山下1480）
受付：午前10時～午後5時 金曜定休 先着順

申し込み方法：TEL (87)6039

**親子で楽しく
デコレーション体験!!**



開催日 7月6日(土) 午後2時～4時
7月7日(日) 午後2時～4時

講師：吉田伊織

憧れのパティシエ体験。自分だけのデコレーションケーキをパティシエと一緒に作りませんか。経験など一切不要。講師が親切に教えます。

■定員：各回高校生以下親子3組6人 ■材料費：1000円

場所：パティスリークラブリーナ（曲松2-7-4）
受付：午前9時半～午後7時半 水曜定休 抽選（6月9日日締切）

申し込み方法：TEL (59)9888

**イメージアップメイクレッスン
～ポイントメイクを知りましょう～**



開催日 7月7日(日) 午前10時～正午

講師：関紀子

ご好評につき第2回目！「私にはどんなメイクが似合うの?」「眉、アイシャドウ、リップ、チークは何が正解?」など、ポイントメイクの基本を楽しくレッスン。

■定員：5人 ■材料費：300円

場所：ワメレスサロン 渋沢Harmonia（曲松1-2-20 MMビル304）
受付：午前10時～午後5時 不定休 抽選（6月9日日締切）

申し込み方法：TEL (87)1783

**だしソムリエ直伝!
おだしのおいしい取り方**



開催日 7月9日(火) 午前10時～正午

講師：小松山茂雄

かつお節、こんぶ、煮干し、馴染みがある素材でおいしくおだしを取ります。飲み比べしながら楽しく学べます。

■定員：6人 ■材料費：500円

場所：ハダノ浪漫食堂（栄町1-13花輪第2ビル）
受付：午前10時～午後11時 火曜定休

申し込み方法：TEL (68)8466

**今日から私もエステティシャン♪
ママをキレイに変身させちゃおう**



開催日 7月13日(土) 午前10時～正午
7月13日(土) 午後2時～4時
7月14日(日) 午前10時～正午

講師：高橋由紀/岩田友美

制服を着て、ママをモデルにフェイシャルエステとメイクを体験できます。制服のサイズの関係上、小学校低学年の女の子に限定させていただきます。

■定員：各回親子2組 ■材料費：500円

場所：メナードフェイシャルサロンリゾソフェルジョイン（堀川611 イダビル1階）
受付：午前9時～午後9時 日曜・祝日定休 先着順

申し込み方法：TEL (74)5083

**親子で美味しく楽しむ
ピザ&カプチーノ作り体験**



開催日 7月13日(土) 午後3時～5時

講師：伊東和久

お子様に店員となっていただき、オリジナルピザとお絵描きカプチーノを作ってもらいます。保護者の方にはお客様役となっていただきます。

■定員：小学生親子3組6人 ■材料費：1000円

場所：Kiks kaffe（萩が丘1-4 スタープラザ1階）
受付：午前11時～午後4時 月曜定休 先着順

申し込み方法：TEL (88)6116