

Beauty

# きれい

5講座

キレイになる、美しく装う知識や技術を学びます。

**1** プロが教える正しいスキンケア方法+リフトアップマッサージ

10月14日(水)・21日(水)・31日(土)  
10:30~15:30 10:00~12:00

プロが教える。お家で簡単にできる「正しいスキンケア方法+リフトアップマッサージ」教室です。目元スッキリ！自力アップを手に入れましょう！

- 対象/女性 ■定員/3名
- 持ち物/なし
- 教材費/500円
- 講師/丸山香里

会場 エステティックジュビラン ルーシャン 黒部市植木164  
申込 TEL.52-5235 受付/10:00~17:30 定休日/日・祝

**2** 気軽！簡単！小顔！スキンケアレッスン

10月3日(土)・24日(土)・11月7日(土)  
10:00~11:30 10:00~11:30 13:00~14:30

毎日のスキンケア+αで簡単に透明感アップ！小顔効果が期待できる方法を学ぶ講座です。

- 対象/女性 ■定員/3名
- 持ち物/ヘアブラシをお持ちください
- 教材費/500円
- 講師/中嶋朋子

会場 エステティックジュビラン Ciel(シエル) 黒部市2321-1 ビーナコート黒部1階  
申込 TEL.57-3387 受付/10:00~19:00 定休日/日・祝

9/22(火)祝 受付開始 受講料無料

※講座によって教材費がかかるものがあります。お申し込みは各店へ

- 定員になり次第締め切らせていただきます。
- お申し込み初日は、電話回線の混雑が予想されます。ご了承ください。
- 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。
- お申し込みの際に持ち物や注意事項(教材費等)をご確認ください。
- 小学生以下は保護者同伴でのご参加をお願いします。
- 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。

**13** 地魚をつかってすり身をつくろう

10月8日(木)・9日(金)  
各日14:00~15:30

魚の駅の人気賞品「リッチちゃんのすり身」の小倉さんから簡単につくり方を学びましょう。すり身の多彩な料理もお教えします。

- 対象/どなたでも ■定員/5名
- 持ち物/エプロン
- 教材費/1,000円
- 講師/川辺二朗、小倉律子

会場 生地コミュニティセンター 担当は魚の駅「生地」黒部市生地9205  
申込 TEL.57-0192 受付/9:00~16:00 定休日/水曜日

**3** ツヤ肌・美肌レッスン

10月2日(金)・14日(水)・31日(土)・6日(金)  
各日10:00~11:30

ツヤのある健康なお肌は魅力を引き出してくれます！エステ効果が出るスキンケア方法を伝授します！

- 対象/女性 ■定員/4名
- 持ち物/アイカラー・口紅・チーク等ご愛用のもの
- 教材費/500円
- 講師/吉本信子

会場 エステティックジュビラン ポー・スーブル 黒部市吉田1997  
申込 TEL.56-7871 受付/10:00~18:30 定休日/日・祝

**4** マスク肌トラブルとさようなら、正しいスキンケアを学ぼう！

10月6日(火)・16日(金)・24日(土)  
10:00~11:30 13:30~15:00 10:00~11:30

正しいスキンケアの基本を丁寧にレッスンします。毎日の正しいお手入れの仕方を学んで肌トラブルに負けない美肌作りをしませんか？

- 対象/女性 ■定員/2名
- 持ち物/なし
- 教材費/500円
- 講師/前田由佳里

会場 エステティックジュビラン ゆかり 黒部市新室14-1  
申込 TEL.090-1228-2920 受付/9:00~17:00 定休日/日・祝

**5** 似合う眉の描き方レッスン

10月1日(木)・3日(土)  
各日14:00~15:00

自分の眉をなぞるだけじゃもったいない！顔の印象をガラッと変える眉の描き方。マスク姿も素敵に魅せます。

- 対象/女性 ■定員/2名
- 持ち物/ご愛用のアイブロウがあれば
- 教材費/なし
- 講師/島 愛里

会場 まつざかや化粧品店 黒部市三日市1072  
申込 TEL.52-2117 受付/9:30~18:00 定休日/月・火・木・日

**14** ラッピングネックレスを作しましょう

11月1日(日)  
10:00~11:00

首元を華やかに彩るラッピングネックレスが簡単に作れます。シンプルなカットソーやセーターと合わせればとておすすめです。

- 対象/成人女性の方 ■定員/3名
- 持ち物/必要なのはお手元のメガネ
- 教材費/300円
- 講師/浦田美保

会場 ウラトラ洋品店 黒部市三日市3314  
申込 TEL.54-0247 受付/9:00~19:30 定休日/不定休

**15** オーガニック糸でハンカチを編もう(棒針)

10月3日(土)・5日(月)・7日(水)  
※各日選択可 9:30~11:30 13:30~15:30

ハンカチサイズの棒針の基礎練習に最適。優しい肌触りで癒されます。赤ちゃんにもおすすめです。完成までサポート有りで心配無用！

- 対象/棒針編み初心者 ■定員/3名
- 持ち物/棒針5号or6号
- 教材費/500円
- 講師/高島真実子

会場 ニット&ソーイング せきぐち 黒部市三日市三島町3152  
申込 TEL.52-1055 受付/10:00~18:30 定休日/日曜日・他不定休

**16** 編みつける口金のがま口(かぎ針)

10月20日(火)・22日(木)・24日(土)  
※各日選択可 9:30~11:30 13:30~15:30

細編みだけの初心者向け作品です。まずは編みの見方から始めましょう。時間内に出来なくても大丈夫。最後までしっかりサポートします。

- 対象/くさり編みのできる方 ■定員/3名
- 持ち物/かぎ針6号
- 教材費/1,300円
- 講師/高島真実子

会場 ニット&ソーイング せきぐち 黒部市三日市三島町3152  
申込 TEL.52-1055 受付/10:00~18:30 定休日/日曜日・他不定休

Health

# けんこう

3講座

健康によい運動をしたり、体によい知識を学びます。

**6** 感染症に打ち勝つ身体づくり~本物の健康とは~

10月13日(火)・15日(木)・17日(土)  
各日10:30~11:30

健康への関心が高まっている今こそ、正しい知識を身に付け、免疫力UPを目指しませんか？食事のポイント等教えます。楽しく学びましょう！

- 対象/どなたでも ■定員/3名
- 持ち物/なし
- 教材費/なし
- 講師/島 春花

会場 瘦身館Haru 黒部市植木693-1 パラツオ植木A 106号室  
申込 TEL.080-5853-0432 受付/9:00~20:00 定休日/不定休

**7** 『冷え』と『痛み』対策・ポカポカ温灸教室

10月14日(水)・11月12日(木)  
各日13:30~14:30

冷えは万病の元。足の冷え、腰の冷え、お腹の冷えが当店の温灸器でみるみる改善します。温めると痛みも軽減。身体のツボもご紹介いたします。

- 対象/どなたでも ■定員/4名
- 持ち物/なし ■教材費/なし
- 講師/平田須美子

会場 ひらた資生堂薬局 黒部市三日市3204-1  
申込 TEL.52-0821 受付/9:30~19:30 定休日/日曜日

**17** 干支の押絵「厄除け黒丑」

11月3日(火)・5日(木)・7日(土)  
※各日選択可 9:30~11:30 13:30~15:30

ちょこっと飾れる豆色紙です。くもむパーツは2つだけ。どなたでも気軽にどうぞ。一年の幸せを願って作りましょう。

- 対象/どなたでも ■定員/3名
- 持ち物/なし
- 教材費/600円
- 講師/高島真実子

会場 ニット&ソーイング せきぐち 黒部市三日市三島町3152  
申込 TEL.52-1055 受付/10:00~18:30 定休日/日曜日・他不定休

Learning

# まなぶ

7講座

各店の専門性を活かしたノウハウ、教養を学びます。

**18** これで安心!!パンクを自分で直してみよう

10月18日(日)  
14:00~15:00

楽しいサイクリングが一番心配なのがパンクです。自分で直せたら速くも安心!!ご希望があれば、変速機の調整方法も教えます。

- 対象/どなたでも ■定員/5名
- 持ち物/なし
- 教材費/なし
- 講師/中島憲一

会場 バイクポートりんりん館 黒部市三日市3313  
申込 TEL.52-0375 受付/9:30~19:30 定休日/不定休

**8** 健康・美容に良いアーモンドミルクの作り方

11月11日(水)  
14:00~15:00

今注目のドリンク！お店でも出している、健康にも美容にも良い自家製アーモンドミルクの作り方を教えます！

- 対象/どなたでも ■定員/5名
- 持ち物/なし
- 教材費/550円
- 講師/濱西若菜

会場 GANJU (ガンジュー) 黒部市天神前353-1 ホテルアーク黒部1階  
申込 TEL.56-7112 受付/10:00~19:00 定休日/不定休

Creation

# つくる

9講座

クラフトなど、自分の手を使ったものづくりをします。

**9** かわいい苔玉づくり

10月24日(土)  
10:30~11:30

ミニ観葉植物を使って、かわいい苔玉を作ります。誰でも簡単に作れます。

- 対象/どなたでも ■定員/4名
- 持ち物/なし
- 教材費/600円
- 講師/八木秀治

会場 花と熱帯魚 やぎ 黒部市三日市3326  
申込 TEL.52-0333 受付/8:00~18:00 定休日/不定休

**19** 新聞紙活用術&エコバッグづくり

10月23日(金)  
10:30~11:30

新聞紙を使った身の回りに関する活用術や、新聞紙を使用したお洒落なエコバッグづくりを教えます。お気軽にご参加ください。

- 対象/どなたでも ■定員/8名
- 教材費/200円
- 持ち物/なし
- 講師/古川佐和子

会場 北日本新聞 古川販売店 黒部市宇奈月町浦山967-5  
申込 TEL.65-7002 受付/10:00~17:00 定休日/日・祝

**20** 網戸張替について教えます!

10月9日(金)  
13:00~14:30

網戸の張り方を学んでみませんか？聞いて！見て！体験して！老若男女問わず簡単に行えるポイントをお教えします☆

- 対象/どなたでも ■定員/3名
- 持ち物/なし
- 教材費/なし
- 講師/吉田絵緒加

会場 株紙屋ガラス建硝 黒部市生地産地22  
申込 TEL.57-1215 受付/8:30~17:30 定休日/土・日・祝

**21** 三日市歴史とロマン探訪

11月3日(火)  
10:00~11:30 (9:50集合)

三日市公民館前集合。三日市のまち歩きを通して、自分のまちの歴史を学びませんか？ガイドが丁寧に説明します。バタバタ茶会もあり！年齢不問です。歩きやすい靴でご参加ください。

- 対象/どなたでも ■定員/10名
- 持ち物/なし ■教材費/300円
- 講師/八木秀治 他

会場 三日市公民館前集合 担当は花と熱帯魚 やぎ 黒部市三日市3326  
申込 TEL.52-0333 受付/8:00~19:00 定休日/不定休

**10** 自分だけの花の寄せ植えを作しましょう

11月7日(土)  
10:30~11:30

店にあるプランター、花などを自由に選んで、自分だけの寄せ植えを作しましょう。

- 対象/どなたでも ■定員/3名
- 持ち物/なし
- 教材費/実費
- 講師/八木秀治

会場 花と熱帯魚 やぎ 黒部市三日市3326  
申込 TEL.52-0333 受付/8:00~18:00 定休日/不定休

**11** 黒部産「富富」の稲穂を使ったスワッグづくり

10月17日(土)・23日(金)  
10:30~11:30

今年収穫した稲穂を使ってスワッグ(植物を束ねて作る壁飾り)を作ります。稲穂は縁起物です。お家のインテリアにぜひどうぞ！

- 対象/どなたでも ■定員/5名
- 持ち物/なし
- 教材費/2,500円
- 講師/渡辺 梢

会場 かって屋 担当は brilliant 黒部市生地産地272-1  
申込 TEL.080-3049-3514 受付/9:00~19:00 定休日/不定休

**12** パン作り教室

10月8日(木)・15日(木)・22日(木)  
各日10:00~13:00

生地作りから焼き上げまでの工程を体験してみませんか？

- 対象/どなたでも ■定員/3名
- 持ち物/エプロン
- 教材費/600円
- 講師/渡房ひとみ

会場 DEL CAMPO 黒部市石浜132-11  
申込 TEL.080-8695-1683 受付/10:00~17:00 定休日/日・月

**22** 石油ストーブの手入れをしよう

11月3日(火)  
14:00~15:00

冬、寒くなってから石油ストーブを使用する時になって困らないように、事前にお手入れをしておきましょう。「そうじ」の方法等教えます。

- 対象/どなたでも ■定員/4名
- 持ち物/自分の家の石油ストーブの型番とメーカー名を調べて来てください
- 教材費/なし ■講師/森丘晃之

会場 リラハウスもりおか 黒部市三日市3125  
申込 TEL.54-0009 受付/9:00~18:30 定休日/日曜日

**23** 簡単ピカピカ! 仏具磨き教室

11月15日(日)  
14:00~15:30

美しい木彫仏像鑑賞と仏師浅野侑陽による仏像解説。簡単仏具磨きニューテークールを使ったとっても簡単にできる仏具磨き教室です。

- 対象/仏具をお持ちの方 ■定員/6名
- 持ち物/仏具(花立て、ろうそく立て、仏器、活けもいり鉢など) ■教材費/1,760円
- 講師/浅野 博(仏師 浅野侑陽)

会場 浅野ヒツタ家具工業(株) 黒部市飯沢807-1  
申込 TEL.56-8157 受付/9:30~19:00 定休日/水曜日

**24** 相続・遺言についてまなぶ

11月14日(土)  
10:00~15:00の間(1組ずつ予約制)

相続・遺言・成年後見など何でもご相談ください。相談席にはアクリル板、ハンドジェル等を設置しております。

- 対象/どなたでも ■定員/4名
- 持ち物/相談内容に応じて必要なもの ■教材費/なし
- 講師/浄土喜央

会場 浄土司法書士事務所 黒部市中野228-1  
申込 TEL.56-5312 受付/9:00~17:00 定休日/土・日・祝