

Beauty

# きれい

3講座

キレイになる、美しく装う知識や技術を学びます。

**1 笑顔をつくる マッサージレッスン**

8月4日(金)・5日(土) 各日14:00~15:00

マスク生活で顔の筋肉が衰え、暗く不機嫌な顔になっていませんか。肌もパラオ。復活レッスンです。

- 対象/女性 ■定員/2名
- 持ち物/なし
- 教材費/1,100円
- 講師/島 愛里

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

**2 気になる介護脱毛について/何でもお答えします**

8月9日(水)・23日(水)/9月2日(土) 11:00~12:00/10:00~11:00

将来、介護されるときに備えて、ムダ毛をきれいにすることです。人には聞けない悩みもお答えします。安心してご来店下さい。

- 対象/どなたでも
- 定員/3名
- 持ち物/なし ■教材費/なし
- 講師/佐々木静代

会場 フェリーチェ 黒部店 黒部市三日市1075  
申込 TEL.080-9783-1848 受付/9:30~18:00 定休日/日・水曜午後

**13 「あじ」をさばいて 刺身をつくろう**

9月2日(土) 14:00~15:00

基本的な魚のさばき方(刺身の備りまで)を学ぼう(魚種変更あり)

- 対象/小学生(5年生以上)ただし保護者同伴)~シニアまで
- 定員/16名
- 持ち物/エプロン
- 教材費/1,500円(税込)
- 講師/小川和也(魚の駅)

会場 生地コミュニティセンター 相当地 魚の駅「生地」黒部市生地中265  
申込 TEL.57-0192 受付/9:00~18:00(吉川) 定休日/水曜日

**14 干支の押絵「招福のたつ」**

9月14日(木)・15日(金)・16日(土) 各日 9:30~11:30 13:30~15:30

ちょこっと飾れる豆色紙です。大きなパーツで、どなたでも簡単にきれいに仕上がります。

- 対象/どなたでも ■定員/4名
- 持ち物/布切ハサミ、おしぼり
- 教材費/800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3152  
申込 TEL.52-1055 受付/10:00~18:00 定休日/日曜日

**15 素敵な折り紙で京舞子を折ってみよう!**

9月15日(金)・16日(土) 各日13:30~15:30

可愛くてやさしい京の雅び。京舞子を折り紙で折って楽しいひとときを過ごしましょう。

- 対象/成人女性
- 定員/4名
- 持ち物/なし
- 教材費/1,000円
- 講師/浦田生夫

会場 うらやす支店 黒部市三日市3337  
申込 TEL.52-0057 受付/10:00~17:00 定休日/日曜日

**3 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**

8月11日(金・祝)/9月2日(土) 10:00~11:30/15:00~16:30

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!目元アップを手に入れよう!参加者の方には優待券(2,000円分)をプレゼント

- 対象/女性 ■定員/3名
- 持ち物/なし
- 教材費/1,000円(税込)
- 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

Health

# けんこう

2講座

健康によい運動をしたり、体によい知識を学びます。

**4 自力整体**

8月2日(水)/8月11日(金・祝) 10:30~11:15/11:00~11:45

急に寝違いや腰痛になり困った事はありませんか?自分で出来る対処法や腰痛体操。ポールを使って背中等をほぐす方法も試してみよう。

- 対象/どなたでも ■定員/各2名
- 持ち物/タオル
- 教材費/なし
- 講師/大上 衛

会場 トータルバランス整体室 黒部市三日市3786-1 大成開発ビル2階  
申込 TEL.57-3770 受付/9:00~18:00 定休日/日曜日

**16 しお糰子の作り方**

9月17日(日)・18日(月) 各日10:00~11:00

いろいろな料理に使われるようになった「しお糰子」。今の忙しい毎日に短時間で、簡単に、適量だけ作れる方法をお教えいたします。

- 対象/どなたでも
- 定員/12名(最低2名)
- 持ち物/筆記用具 ■教材費/350円
- 講師/飯沢茂人

会場 飯澤醤油味噌店 黒部市生地中86  
申込 TEL.56-8208 受付/9:00~17:00 定休日/不定休

Learning

# まなぶ

9講座

各店の専門性を活かしたノウハウ、教養を学びます。

**17 子育てサークルを体験してみよう**

8月2日(水)・23日(水) 各日10:00~12:00

向き不向き、夜泣き、離乳食、ハイハイ、お座りが遅いなど、赤ちゃんのご相談は発達のプロがいる子育てサークルへ。ほかのママさんともお茶を飲みながら楽しく交流できますよ。

- 対象/妊婦さん、乳幼児のママ
- 定員/5組 ■持ち物/バスタオル、赤ちゃんのお世話セット ■教材費/なし
- 講師/竹内華子、金井律子

会場 子育て遊び☆学びステーション 黒部市植木491-1  
申込 TEL.090-2832-0875 受付/10:00~16:00 定休日/土・日・祝

**5 骨盤の歪みから紐解く 病気の原因**

8月17日(木)・24日(木)・31日(木)・9月7日(木)・14日(木) 各日14:00~15:00

骨盤の歪みから病気のサイン・シグナルに気付く方法、骨盤の歪みチェックと、簡単な調整方法をレクチャーします。

- 対象/どなたでも ■定員/3名
- 持ち物/動きやすい服装
- 教材費/500円
- 講師/山田隆司

会場 天命堂やまだ接骨院 黒部カトリックセンター 黒部市金屋7-17  
申込 TEL.54-0578 受付/8:30~19:00 定休日/日・祝、木・土の午後

Creation

# つくる

11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。

**6 ハワイアンキルト風「シャドーキルトの額」**

8月3日(木)・4日(金)・5日(土) 各日 9:30~11:30 13:30~15:30

模様は貼るだけ。上から薄布をかぶせてまわりを少し縫います。細かい作業が苦手な方にぜひ作ってほしいです。夏のインテリアにぴったりですよ。

- 対象/どなたでも ■定員/4名
- 持ち物/縫い針(なくてもOK)
- 教材費/1,000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3152  
申込 TEL.52-1055 受付/10:00~18:00 定休日/日曜日

**18 網戸張替について 教えちゃいます☆**

8月7日(月)・8日(火) 各日13:00~15:00

網戸の貼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/各回3名
- 持ち物/なし ■教材費/300円
- 講師/吉田絵莉加

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

**19 レコードを聴こう**

8月12日(土)・19日(土) 各日13:30~

自分の持っているレコードを聴いてみませんか?

- 対象/どなたでも
- 定員/5名
- 持ち物/レコード
- 教材費/なし
- 講師/辻公一郎

会場 自由空間かって屋 黒部市三日市3309  
申込 TEL.56-8541 受付/土曜13:00~17:00 定休日/不定休

**20 自分で「商標」を出願してみたい方をお手伝いします**

8月19日(土) 9:30~15:00の間(1組ずつ予約制)

【商標】(お店の名前などの権利を取得したい場合には、特許庁に出願書の提出が必要となります。それを代理士事務所にて代理出願してもらうのではなく、自分で作成して出願してみたいという方には、その書き方を指導します。出願書類を模範作成してまいります。

- 対象/どなたでも(事業者歓迎)
- 定員/3名 ■持ち物/筆記用具
- 教材費/なし ■講師/細川健人(弁護士)

会場 細川国際特許商標事務所 黒部市新牧野105 桜井ビル2階  
申込 TEL.070-8355-8008 受付/月水金の9:00~17:00 定休日/日・祝

**7 紙バンドで作る「お月見リース」**

8月10日(木)・11日(金・祝)・12日(土) 各日 9:30~11:30 13:30~15:30

工作感覚で作れます。まあるいうさぎは四つたみ編みます。黒いリースの中に小さな秋をよびだしました。

- 対象/どなたでも ■定員/4名
- 持ち物/紙切りハサミ
- 教材費/700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3152  
申込 TEL.52-1055 受付/10:00~18:00 定休日/日曜日

**8 ファスナー手作り体験**

8月17日(木)・9月3日(日) 各日10:00~11:30

展示館をめぐるファスナーのしくみを学び、昔の方法でファスナー(キーホルダー)を作ります。

- 対象/小学生以上 ■定員/6名
- 持ち物/必要な方はめがね
- 教材費/500円
- 講師/YKKセンターパークのスタッフ

会場 YKKセンターパーク 黒部市吉田200  
申込 TEL.54-8181 受付/9:00~16:30 定休日/月曜日

**9 新聞紙活用術&エコバッグづくり**

8月23日(水)・9月8日(金) 各日10:30~11:45

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しゃれなエコバッグづくりを致します。お気軽にご参加ください。

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

会場 北日本新聞 黒部販売店 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/日曜日

**21 相続・遺言についてまなぶ**

8月19日(土) 9:30~15:30

相続・遺言・成年後見など何でもご相談ください。相談席にはプロフィール板、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/1時間毎2名(親族のみ)
- 持ち物/なし ■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/9:30~18:00 定休日/土・日・祝

**22 「うちのわんちゃんを自分できれいにしてみよう」のやり方教室**

8月24日(木) 9:30~10:30・11:00~12:00

自宅で飼っているわんちゃんのブラッシング、爪切り、耳そうじのやり方を学びます。

- 対象/どなたでも ■定員/3名
- 持ち物/おうちで飼っているわんちゃん、スリッカー、コーム、爪切り
- 教材費/500円
- 講師/廣瀬ゆみ子 他2名

会場 DOGSALON るばん 黒部市生地中235-7  
申込 TEL.57-0136 受付/9:00~17:00 定休日/日・祝、月(第1・第3・第5)

**23 車検整備と自動車保険について知ろう**

9月2日(土)・9月9日(土) 各日14:00~15:00

お車をお持ちでしたら、毎年やってくる自動車保険の更新と2年に1回やってくる車検整備。この2つについて、役割と何を行っているのかについて講習を行います。お気軽にご参加ください。

- 対象/車をお持ちの方(お子様も可)
- 定員/各回5名 ■持ち物/なし
- 教材費/なし ■講師/川本、犬田

会場 株カーフィールド 黒部市堀切1678-1  
申込 TEL.56-6178 受付/9:30~18:00 定休日/月・祝、日(第2、第4)

**10 水餃子づくり体験**

8月24日(木) 14:00~15:00

皮の伸ばし方、包み方をマスターして自分だけの水餃子を作ります。最後はみんなであげます。

- 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/松野勢津子

要予約(3日前)

会場 北洋の館 黒部市生地地蔵寺下330  
申込 TEL.57-5055 受付/10:00~17:00 定休日/火曜日、水曜日

**11 "手軽に美味しく"を実現! 自家製みそ丸作り体験**

8月26日(土) 13:00~14:00

毎日のお味噌汁作りをもっと手軽にしませんか?このイベントでは簡単に作れる、自分好みの味を作り出せる即席みそ汁の素「みそ丸」を一箱に作ります!みそ丸を使えば時間がないときでもサツと美味しいお味噌汁が楽しめます。

- 対象/どなたでも ■定員/6名(最低2名)
- 持ち物/エプロン ■教材費/500円
- 講師/中村友美

会場 飯澤醤油味噌店 黒部市生地中86  
申込 TEL.56-9700 受付/9:00~17:00 定休日/日・祝

**12 ラッピングネックレスを作らましよう**

8月27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Tシャツやカットソーと合わせればとても素敵です。

- 対象/成人女性の方 ■定員/3名
- 持ち物/必要な方は、お手元用のメガネ ■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/9:00~19:00 定休日/なし

**24 これで安心!!パンクを自分で直してみよう**

9月3日(日) 14:00~15:30

楽しいサイクリングで一番心配なのがパンクでしょう。自分で直せたら遠出も安心!!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/4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

**25 資産形成まるわかりガイド**

9月6日(水)・7日(木) 各日13:30~14:30

資産形成について3つのポイントから解説いたします。

- 対象/どなたでも
- 定員/10名
- 持ち物/なし
- 教材費/なし
- 講師/塩谷卓也

会場 アクサ生命保険(株) 黒部市植木23-1  
申込 TEL.52-5434 受付/9:00~17:00 定休日/土・日・祝

講座名の色に注目  
4つの種類に分かれています

きれい けんこう まなぶ つくる

ご参加の際は、マスク着用・咳エチケット・手指消毒などの感染予防対策にご協力をお願いします。