第９回

まちゼミ

やまと得する街のゼミナール

参加者アンケートでは満足度98%です

全50講座

お問合せ・お申込みは直接各店へ

開催期間 2/1(木)~28(水)　受講料無料（内容によって材料費あり）

「まちゼミ」とは？

お店の人が講師となって、プロならではの専門知識や役立つ情報を参加者へお伝えする少人数制のゼミナール（ミニ講座）です。

事前予約 簡単申込の3ステップ

- ステップ1：気になる講座をお選び下さい
- ステップ2：電話で「まちゼミの申し込みです」とお店に伝えて下さい
- ステップ3：場所・時間・持ち物を確認してお越し下さい

受付開始 1/26(金)から

講座は3色にカテゴリー分けされています

学ぶ　健康・きれい　つくる・食べる

会場の最寄り駅　桜…桜ケ丘駅　大…大和駅　鶴…鶴間駅　南…南林間駅　中…中央林間駅

安心して受講していただくため、お店からの販売行為や勧誘は一切ございません。安心してご参加ください。

主催：大和商工会議所 ☎046-263-9112 http://www.yamatocci.or.jp/ 後援：大和市 大和市イベント観光協会

① 建築士に聞く事無いですか？

一級建築士（設計事務所）がどのような時に必要で何をしているか等の説明、建築全般で聞いてみたい事、その他。（写真は所長・小幡剛志）

◆講師／小幡 秀造

2月3日(土)・10日(土)・24日(土)
各13:00~14:30

●定員／各5名

有限会社　徳豊設計
大 ☎046-263-8377
受付／9:00~17:00 定休日／土・日・祭日
大和市大和南1-5-5 CLA YAMATO 201

② 最適な高齢者施設の選び方

グループホーム、サービス付き高齢者住宅、有料老人ホーム、老健、特養など様々な施設の特徴を紹介し、最適な施設を選ぶ方法を伝授。

◆講師／伊藤 忠久、堀 文範、田中 雅史

2月3日(土)・17日(土)・24日(土)
各10:00~11:00、13:00~14:00、15:00~16:00

●持ち物／筆記用具
●定員／各10名

㈱高齢者ホームサポート
中 ☎0120-31-4165
受付／9:00~18:00 定休日／なし
大和市中央林間4-28-8

③ きものでオシャレ

きものオシャレで暮らしのシーンがさらにステキに！きものを着ると、自然と心が晴れやかに！何気ないシーンにきもの姿で！

◆講師／新井田 勢津子

2月8日(木)・23日(金)・27日(火)
各10:00~11:30、14:00~15:30

●対象／女性 ●定員／各5名
●持ち物／肌着、タビ、長襦袢、きもの、帯、小物類

ハクビ京都きもの学院町田校大和教室
大 ☎042-726-0605
受付／10:00~17:30 定休日／日曜日
大和市大和南1-2-8ニュー田中ビル3F

④ 不動産売買で失敗しない講座

不動産の購入・売却または活用をお考えの方へ！賢く失敗しないための不動産取引の要点を学ぶ講座です。希望者に無料個別相談会参加特典付。

◆講師／山田 富雄

2月3日(土)・16日(金)
各10:20~11:50

●持ち物／筆記用具
●材料費／200円（テキスト代） ●定員／各4名

大和の不動産㈱アライブ
大 ☎046-205-0101
受付／10:00~19:00 定休日／水曜、祝日
大和市大和南1-13-19

⑤ やさしいハングル

人気の韓国語レッスンを体験ください。60分の講座で韓国語がみるみる読める！※別途経験者向けのクラスもあります。要問合せ。

◆講師／代表講師

2月5日(月)・10日(土)
各10:50~11:50

●定員／各10名

韓国語教室イージーコリア
大 ☎046-200-3220
受付／10:00~18:00 定休日／なし
大和市中央4－1－3宮村ビル2F

⑥ わかりやすい相続対策~贈与・遺言等~

相続が発生すると、相続税の計算・遺産分割協議等が必要になります。「争族」にならないための対策をわかりやすく解説します。

◆講師／佐藤 勝也

2月7日(水)16:00~17:00

●定員／10名

日本アジア証券株式会社大和支店
大 ☎046-263-5061
受付／9:00~17:00　定休日／土日祝日
大和市大和南1-5-16

⑦ 増税にそなえる住宅購入の話

消費税の増税が予定されている今、増税に負けない家づくりが出来るってご存知ですか？住宅購入に大切なお金の知識を学んでください。

◆講師／木本 史晴、栗城 健

2月4日(日)・17日(土)・26日(月)
各10:00~12:00、14:00~16:00

●持ち物／筆記用具
●定員／各10名

㈱ジェー・アール・シー
大 ☎046-261-6101
受付／9:30~18:00 定休日／水曜日、隔週火曜日
大和市大和東3-9-3

⑧ 整理収納アドバイザーのリフォームの話

整理整頓と整理収納の効果から、リフォームの考え方を学びます。女性と男性の考え方の違い、ミセスの現状とニーズなどを解説！

◆講師／木村 幸美、栗城 健

2月5日(月)・23日(金)
各10:00~11:30、14:00~15:30

●持ち物／筆記用具
●定員／各8名

㈱ジェー・アール・シー
大 ☎046-261-6101
受付／9:30~18:00 定休日／水曜日、隔週火曜日
大和市大和東3-9-3

⑨ 身近な不動産投資の話

不動産投資は身近なものです。サラリーマン大家さんが増えている今こそ不動産投資はじめてみませんか。相続・年金対策、資産運用に。

◆講師／栗城 健

2月3日(土)・18日(日)・24日(土)
各10:00~12:00、14:00~16:00

●持ち物／筆記用具
●定員／各10名

㈱ジェー・アール・シー
大 ☎046-261-6101
受付／9:30~18:00 定休日／水曜日、隔週火曜日
大和市大和東3-9-3

⑩ 震災に備えて自分で出来ること

災害が起こる前に日頃からどんな準備をしたらいいのか？地震への備え10ケ条をお教えします。参加者には防災備蓄品の試食あり。

◆講師／髙橋 一樹

2月7日(水)・14日(水)・21日(水)　各10:00~11:00

●定員／各5名

よくわかる保険のお店　㈱セグロ
大 ☎0120-972-333
受付／9:00~18:00 定休日／土・日・祝日
大和市大和東2-2-1ワイズビル3F

⑪ もめる遺言・もめない遺言

法律上有効でもただ書くだけでは争いの元になってしまうこともある遺言の正しい作り方をお教えします。ご希望により個別相談も受付可。

◆講師／中田 隆之、吉川 淳（行政書士・相続アドバイザー）

2月9日(金)・15日(木)
各10:00~11:00、14:00~15:00

●定員／各6名

(一社)相続サポートセンター
南 ☎0120-3715-40
受付／9:00~18:00 定休日／日・祝日
大和市林間1-5-7（南林間駅東口徒歩1分）

⑫ 楽しく中国語を身につけよう

今年こそ中国語を勉強しよう！いろんな味、風味のある本格中国茶を楽しみながら、リラックスした状態で中国語を勉強しましょう！

◆講師／梁 冬

2月17日(土)・20日(火)
各10:00~11:00

●持ち物／筆記用具
●定員／各8名

三国中国語教室
大 ☎046-216-9236
受付／9:30~18:00 定休日／なし
大和市大和東2-2-3ライオンズビル大和502号

⑬ シニアのパソコン体験

「パソコンを使ってみたい！」そんな方のためのパソコン体験です。ワードやエクセルで簡単な文書を作ります。

◆講師／吉村 光男

2月9日(金)・11日(日)・16日(金)・18日(日)
各10:00~12:00

●定員／各4名

大和プログラミングスクール
大 ☎046-263-8426
受付／10:00~18:00 定休日／土・日・祝日
大和市大和東1-3-13

⑭ デジカメ写真の大判印刷

デジカメ写真を印刷してみませんか？印刷用に画像の調整から大判（A3）印刷まで体験できます。

◆講師／吉村 光男

2月9日(金)・11日(日)・16日(金)・18日(日)
各14:00~16:00

●持ち物／jpgデータ ●定員／各4名
●材料費／500円（印刷用インク、用紙代）

大和プログラミングスクール
大 ☎046-263-8426
受付／10:00~18:00 定休日／土・日・祝日
大和市大和東1-3-13

⑮ プログラミングってなに？

2020年から小中学校で必修化されるプログラミングって何を学ぶの？必修化された目的から家庭でできる学習方法を解説します。

◆講師／吉村 仁

2月14日(水)・24日(土)各19:00~20:30
2月17日(土)・24日(土)各13:00~14:30

●対象／小学生のお子様のいる親
●定員／各8名

大和プログラミングスクール
大 ☎046-263-8426
受付／10:00~18:00 定休日／土・日・祝日
大和市大和東1-3-13

⑯ 法律家と学ぶ争族と相続対策

争族・相続税対策から認知症対策まで事例を交えて解説します。みなさんと勉強しましょう。

◆講師／前島 憲司

2月4日(日)
14:00~16:00

●会場／大和商工会議所会議室
●定員／10名

弁護士法人前島綜合法律事務所
大 ☎042-749-1138
受付／10:00~18:00 定休日／土・日・祝日
相模原市南区相模大野4-5-5相模大野ビーファイブ2階D棟204

⑰ 結露対策しませんか？

カビの原因にもなる結露でお困りの方。簡単にできるものから本格的な結露対策まで、実験しながら楽しく学んでいただけます。

◆講師／玉井 誠二

2月4日(日)・18日(日)各14:00~16:00
2月8日(木)・17日(土)各10:00~12:00

●持ち物／筆記用具
●定員／各6名

㈱ファラホーム大和支店
中 ☎0120-75-7009
受付／10:00~18:00 定休日／水曜日
大和市中央林間1-11-8ハイタウン林間1F

⑱ 住まいの一歩先へ

Re:Formle ㈱リフォーマル

ちょっとした段差が気になる！浴室が寒い！そういう方々には必聴！リフォームでのご提案をお任せください！

◆講師／笹 直之、有馬 宏年

2月7日(水)・14日(水)
各10:00~11:30

●定員／各5名

株式会社リフォーマル
大 ☎046-259-5480
受付／9:00~16:00 定休日／日曜日
大和市大和南2-1-16河津ビル4F

⑲ シミ抜きの実演とワイシャツのアイロンがけ

洋服に付いてしまったシミ、落ちるのかしら？また、アイロンがけやたたみ方、クリーニングのこと等、何でもお答えします！

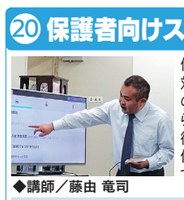
◆講師／野田 和都詞

2月4日(日)・25日(日)
各10:00~11:30

●持ち物／シミの付いた洋服とワイシャツ各1点
●定員／各4名

クリーニングの白栄ランドリー
桜 ☎0120-137-929
受付／10:00~19:00 定休日／日曜日
大和市福田1-15-2

⑳ 保護者向けスマホ講座



保護者の方々を対象に携帯電話の取り巻く環境から子供達を守る術や注意点を具体的に説明させていただきます。

◆講師／藤由 竜司

2月7日(水)・14日(水)
各10:00~11:30

●対象／20~40代の男女
●持ち物／筆記用具 ●定員／各10名

ドコモショップ大和店
大 ☎046-264-5801
受付／10:00~19:00 定休日／元日
大和市大和東3-9-1 浜屋センタービル1F

㉑ 無料婚活何でも相談会

婚活カウンセラーに貴方の婚活のお悩みを何でもご相談下さい。どんな小さなお悩みでも結構です。お気軽にどうぞ。

◆講師／髙橋 いづみ

2月4日(日)・18日(日)・25日(日)
各11:00~12:00、14:00~15:00

●定員／各1名

結婚情報サービス㈱パートナー
中 ☎046-272-9811
受付／12:00~18:00 定休日／火・水曜日
大和市中央林間3-4-15リファインスズモト3F

㉒ 社交ダンス初級

お一人でもカップルでも参加できます。足型や動き方等初めての方でもできるように練習します。楽しい施術です。後半はパーティー形式で楽しく踊ります。

◆講師／富田 麗子

2月4日(日)・6日(火)・20日(火)
各14:30~16:00

●対象／成人男女 ●持ち物／足の開く動きやすい服装、あればダンスシューズ（普通の外履き可） ●定員／各10名

トミタダンススクール
大 ☎046-264-3468
受付／13:00~21:00 定休日／日曜・祝日
大和市大和東1-5-6-3F

㉓ すっごい遠近両用レンズが出ました！

遠近両用は足元があぶないなんて事は解消します。当店独自の3D撮影で日常の動作にフィットしたレンズ選びをお楽しみください。

◆講師／杉本 光子

2月6日(火)・13日(火)・17日(土)
各10:00~17:00 個別対応

●対象／メガネのことでお困りの方、メガネを楽しみたい方
●持ち物／現在使用しているメガネ ●定員／各10名

メガネのアキ
桜 ☎046-269-0455
受付／10:00~18:00 定休日／日曜日
小田急桜ヶ丘駅西口駅前

㉔ 補聴器で健康寿命をのばす！

しっかり聴こえる事で脳が活性化し体も心も生き生きとしてきます。3月には大和市で一番の完全防音の補聴器調整室完成予定！

◆講師／杉本 光子

2月8日(木)・10日(土)・15日(木)
各10:00~17:00 個別対応

●対象／聴こえにお悩みの方、またその家族
●定員／各10名

メガネのアキ
桜 ☎046-269-0455
受付／10:00~18:00 定休日／日曜日
小田急桜ヶ丘駅西口駅前

㉕ しあわせを呼ぶ人間関係講座

誰でも一度はつまづく人間関係に焦点をあて幸せな関係作りのヒントに気付きます。心理テストにより自分の作りがちなパターンを知ります。

◆講師／産業カウンセラー 杉本 光子

2月11日(日)10:00~12:00

●対象／もっともっと人間関係を良くしたい方
●材料費／1,080円（テキスト代） ●定員／各10名

メガネのアキ
桜 ☎046-269-0455
受付／10:00~18:00 定休日／日曜日
小田急桜ヶ丘駅西口駅前

㉖ お人形とあそぼう

かわいいお雛様に囲まれて人形製作の工程をご覧いただけます。またお人形の飾り方、お手入れ方法などもレクチャーいたします。

◆講師／秋葉 聡

2月18日(日)
10:00~11:00、15:00~16:00

●定員／各5名

株式会社吉徳大和店
鶴 ☎046-264-4419
受付／10:00~18:00 定休日／なし
大和市下鶴間2-9-28

㉗ 色々な版画の技法を学ぶ

版画というと木版画をイメージしますが、シルクスクリーンやリトグラフなど、色々な技法があります。それらを楽しく学びましょう。

◆講師／小川 政男

2月13日(火)・20日(火)
各10:00~11:30

●持ち物／筆記具
●定員／各6名

笹倉鉄平版画ミュージアム
桜 ☎046-267-8085
受付／10:00~18:00 定休日／月・火曜日
大和市上和田1777

㉘ 骨粗鬆症って?&特養見学

骨粗鬆症ってなに？骨のお話と、骨を強くする栄養素を取り入れた簡単デザート作りで、骨を健康に保ちましょう。特養施設見学も行います！

◆講師／稲田 めぐみ

2月12日(月)・18日(日)・26日(月)
各13:00~15:00

●定員／各10名
※当日体調不良の方は参加を御遠慮いただきます。

介護老人福祉施設スミール桜ヶ丘
桜 ☎046-267-3818
受付／9:00~18:00 定休日／なし
大和市上和田1021-1

㉙ 今日からあなたも腸美人

『健康と美容は腸から』といわれるくらい大切な腸。腸を整え「痩せ菌」を味方につけて健康的に美しい身体を手に入れましょう!!

◆講師／プロフェッショナルインストラクター 成澤美幸

2月8日(木)・23日(金)
各10:00~11:30

●対象／女性 ●持ち物／筆記用具
●定員／各5人

エステティックH&B大和店
大 ☎046-240-7017
受付／10:00~19:00 定休日／不定休
大和市中央4-1-17

㉚ 痛い時の過ごし方

痛みを抱えていても日常生活は待ってくれません。日ごろの姿勢や動き方を学んで頂く実践講座です。無料体験施術も実施します。

◆講師／葛西 明広

2月3日(土)・17日(土)各13:30~14:30
2月6日(火)・20日(火)各10:30~11:30

●定員／各5名

葛西施術院
中 ☎046-278-1516
受付／9:00~11:30、15:00~18:30
定休日／日曜・祝日 大和市中央林間3-8-4

㉛ 自分で磨くハンドマッサージレッスン

冬のあいだに荒れてしまった手をよみがえらせませんか？自分でできるマッサージ、ツボ押しでつるピカの手を取り戻しましょう。

◆講師／尾﨑 央子

2月8日(木)10:30~11:30
2月9日(金)・17日(土)各13:30~14:30

●対象／女性 ●材料費／300円（マッサージクリーム、その他の材料代） ●定員／各4名

サロンドフルベール大和
大 ☎090-1547-7597
受付／10:00~19:00 定休日／不定休
大和市中央2-1-15 パークロード大和4FB号

㉜ 春らしいおしゃれのコツ!?

普段の装いをスカーフの使い方、色の組合せでワンランクアップ!!楽しみながらのワンポイントレッスンです。

◆講師／藏 真弓

2月6日(火)・20日(火)・24日(土)
各10:00~12:00

●お手持ちのスカーフなどをご持参頂いてもOKです
●定員／各2~3名

ブティック クラス
南 ☎046-276-2488
受付／15:00~19:00 定休日／日曜・祝祭日
大和市南林間1-7-12アベビル1F

㉝ 体のための心と脳の体操

「体の不調は心から、心の不調は脳から」心や脳に良い体操やしぐさで体が内面から健康になるケア方法をお伝えします。

◆講師／清水 祐司

2月3日(土)・4日(日)・7日(水)
各10:30~12:00

●定員／各10名

整体健康革命
大 ☎046-260-8025
受付／10:00~20:00 定休日／月曜日
大和市大和南2-1-16 4F

㉞ 着物を着てみませんか?

着物を持っていても着つけができない、または着たいけれど着物がない。写真やスマホに残して着物の良さを楽しむ講座です。

◆講師／足立原 雅美

2月6日(火)・13日(火)・27日(火)
各9:00~10:00

●持ち物／持っている人は着物一式
●費用／500円 ●定員／各2名

カットスタジオみどり
鶴 ☎046-274-1685
受付／9:00~18:00 定休日／火曜日、第3月曜日
大和市西鶴間1-10-16

㉟ ぷにゅぷにゅ退治！

あと3kg痩せたい～と、ずっと思ってきたあなた！筋肉キープ＆脂肪ダウンで健康的に引き締まった身体を作るヒントをさしあげます。チャンス到来！

◆講師／本田 たか子（肥満予防健康管理士）

2月　8日(木)14:00~15:30
2月17日(土)10:00~11:30
2月23日(金)13:00~14:30

●材料費／300円（お茶・資料代として） ●定員／各3名

健康＆栄養教室ラポナル
大 ☎080-5873-0638
受付／10:00~18:00 定休日／なし
大和市大和東3-6-2-1カーサアレグレッザ1F-A

㊱ 世界初エクササイズ！

４本のロープを使用するピラティスのサスペンションエクササイズ。体幹・筋力・バランス力を同時に鍛えます。

◆講師／Tommy

2月10日(土)13:00~14:00
2月14日(水)・21日(水)・27日(火)
各14:00~15:00

●持ち物／上下動ける服装、タオル、飲み物 ●定員／各8名

Refre'K Pilates & Bodhi Studio
大 ☎046-260-4300
受付／10:00~16:00　定休日／月曜日
大和市大和東3-1-18武井ビル3F301

㊲ ピラティスって何？

昨夏オープンのピラティス専門スタジオ。ヨガとの違いや歴史を学び、姿勢をチェックしてエクササイズを体験してみましょう！

◆講師／Tommy

2月4日(日)・17日(土)各13:00~14:00
2月7日(水)・20日(火)・28日(水)各14:00~15:00

●持ち物／上下動ける服装、タオル、飲み物
●定員／各8名

Refre'K Pilates & Bodhi Studio
大 ☎046-260-4300
受付／10:00~16:00 定休日／月曜日
大和市大和東3-1-18武井ビル3F301

㊳ 骨筋力の育て方

骨筋力を育てることで、本来の骨や筋肉の機能を取り戻し、体の歪みを改善する秘訣を探ります。楽しい施術の体験もあります。

◆講師／石田 敏雄

2月10日(土)・15日(木)・24日(土)
各10:00~11:30、14:00~15:30

●持ち物／タオル1枚、動きやすい服装
●定員／各4名

あおばカイロプラクティック施術院
大 ☎046-205-8787
受付／9:00~21:00 定休日／不定休
大和市深見西2-4-42

㊴ チョコから学ぶ自然食

無添加、有機、マクロビ等々。その意味や食品情報の読み取り方をチョコの食べ比べを通して伝授。「選ぶ」チカラが身に付きます。

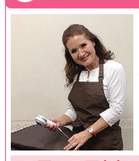
◆講師／三浦 高義

2月3日(土)・10日(土)・17日(土)
各10:30~12:00

●会場／カフェ ピアブランカ（店舗となり）
●材料費／300円（チョコレート代） ●定員／各5名

自然食品の店　ヘルスロード
大 ☎046-262-0020
受付／10:00~19:00 定休日／日曜日
大和市中央5-14-2-103

㊵ 若々しく！美眉メイク講座



メイクにお悩みではないですか？美と健康の店のビューティーアドバイザーがお似合いになるメイクをご提案します。

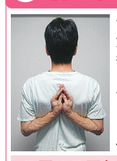
◆講師／井口 美佐子

2月16日(金)14:00~16:00
2月17日(土)10:00~12:00

●持ち物／筆記用具
●定員／各5名

美と健康　レンドルフ南林間
南 ☎046-277-3193
受付／10:00~18:00 定休日／なし
大和市南林間1-8-6第二長谷川ビル1F

㊶ 肩こり解消の骨（コツ）



今回の講座では、肩こり解消を専門とする運動指導者が、骨を上手く動かすことで肩こりに悩まずに生活する方法をお教えします。

◆講師／宮崎 裕一

2月13日(火)14:00~14:45
2月18日(日)11:30~12:15

●持ち物／動きやすい服装
●材料費／300円（資料代として） ●定員／各8名

美と健康 レンドルフ南林間
南 ☎046-277-3193
受付／10:00~18:00 定休日／なし
大和市南林間1-8-6 第二長谷川ビル1F

㊷ すぐ効く良く効くツボ

あなたはまだむくみ、しびれ、頭痛、腰痛、膝関節痛、股関節痛、坐骨神経痛、肩凝り、五十肩、腱鞘炎で悩んでますか？手もみで楽になる体験を受けてみましょうか？

◆講師／杜 虹

2月8日(木)・14日(水)・22日(木)・28日(水)
各10:00~11:30

●定員／各4名

手もみ健康増進サロン
中 ☎046-275-0488
受付／10:00~20:30 定休日／火曜、第1・3水曜日
大和市中央林間3-3-3 NSセンター2F

㊸ アレンジメント教室

生花を活ける楽しさを体験しましょう。アレンジメントの基礎から花の選び方まで楽しく学びましょう。

◆講師／浦山 健太郎

2月6日(火)・7日(水)・8日(木)
各13:30~15:30

●対象／初心者、未経験者
●材料費／1,500円（花材） ●定員／各5名

花の風季
南 ☎046-277-8711
受付／9:00~20:00 定休日／なし
大和市南林間1-2-7

㊹ 甘酒づくり講座

あかり食堂が目指す町つくりについて、そして食堂名物の甘酒の作り方をお伝えします。甘酒アイスクリームの試食も付いています。

◆講師／末吉 真由華

2月6日(火)・17日(土)・20日(火)
各10:00~11:00

●持ち物／エプロン、筆記用具、三角巾 ●定員／各10名
●材料費／500円（甘酒の材料、甘酒アイスクリームの試食）

マチツナガル　あかり食堂
南 ☎046-272-5778
受付／9:30~21:00 定休日／第1・3火曜日
大和市南林間1-6-1TBCビル八番館1階奥

㊺ 赤！赤！赤！赤ワイン飲み比べ！

初心者大歓迎！赤ワインに的を絞って5品種飲み比べ。各国の代表品種から世界のワインの違いを感じましょう。嬉しいプチ前菜付き！

◆講師／ソムリエ安江 秀人

2月4日(日)・11日(日)
各15:00~16:00

●対象／20歳以上 ●持ち物／筆記用具
●材料費／1,000円（ワイン、前菜） ●定員／各10名

カフェダイニング　アフェット
桜 ☎046-269-1180
受付／10:00~14:00、17:00~21:00
定休日／月曜、日曜夜

㊻ ステーキに合うワインを飲もう！！

お肉には赤ワイン？白ワインじゃダメなの？実際に当店自慢のステーキを食べながら検証しましょう！ワイン選びが楽しくなります！

◆講師／ソムリエ・江原 秀俊

2月18日(日)15:00~16:00

●対象／20歳以上 ●持ち物／筆記用具
●材料費／1,500円（ステーキとワイン） ●定員／10名

ステーキハウスKING'S
南 ☎046-276-0249
受付／15:00~19:00 定休日／なし
大和市南林間1-11-12

㊼ 米粉で作ろう!シフォンケーキ

米粉を使用してグルテンフリーのシフォンケーキを作ってみませんか？失敗しないコツをお伝えします。デモンストレーション形式。

◆講師／橋本 朋子

2月23日(金)14:00~16:00
2月25日(日)10:00~12:00

●持ち物／筆記用具 ●定員／各10名
●材料費／300円（試食代として）

美と健康　レンドルフ南林間
南 ☎046-277-3193
受付／10:00~18:00 定休日／なし
大和市南林間1-8-6第二長谷川ビル1F

㊽ 楽しい蕎麦打ち体験会

経験のない方を対象とした蕎麦打ち体験。やさしく簡単に指導し、蕎麦打ち後は、打ちたての蕎麦を食べていただくも良し！持ち帰り可

◆講師／鈴木 常隆

2月6日(火)・13日(火)・27日(火)
各14:00~17:00

●材料費／1,080円（講習、食事代）
●持ち物／タオル、エプロン、持帰用容器 ●定員／各8名

西鶴間増田屋
鶴 ☎046-272-2007
受付／15:00~20:00 定休日／なし
大和市西鶴間2-11-8

㊾ オリジナルハーブティーを作ってみよう!!

色々なハーブを試飲してから、自分好みのハーブティーをブレンドしてもらいます。ブレンドしたものはお土産にしてもらいます。

◆講師／天沼 香代

2月10日(土)・12日(月・祝)・14日(水)
各10:00~11:30

●対象／500円（ハーブ）
●定員／各10名

シロクマ食堂
南 ☎046-240-7574
受付／15:00~18:00 定休日／日曜日
大和市南林間1-11-2

㊿ オリジナル匂い袋作り

日本の「香」は1500年の歴史があります。様々な香原料を調合してオリジナルの匂い袋を作ってみましょう。

◆講師／今村 豪克

2月13日(火)10:30~12:00

●持ち物／香原料が付いてもよい服装
●材料費／600円（香原料、金襴袋、ちりめん袋、和紙袋）
●定員／3名

今村仏具店
鶴 ☎046-240-0948
受付／9:30~19:30 定休日／火曜日
大和市西鶴間3-13-21