

第16回



やまと得する 全49講座

街のゼミナール

満足度98%
※参加者アンケートから



開催期間

2/1(水)~28(火)

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

大和市イベントキャラクター ヤマトン

受付開始

1/20 金から

講座は3色にカテゴリー分けされています

健康・きれい

つくる・食べる

学ぶ

Facebookもチェック

やまとまちゼミ



会場の最寄り駅 桜…桜ヶ丘駅 大…大和駅 鶴…鶴間駅 相…相模大塚駅 南…南林間駅 中…中央林間駅 高…高座渋谷駅 初…初参加

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 <https://www.yamatocci.or.jp/> 後援：大和市 大和市イベント観光協会

新型コロナウイルス感染症について、各講座が内容変更・中止となる場合もございます。本件につきましては、ご希望の講座に直接ご確認願います。又、各会場でのコロナ対策にご協力下さい。

① 日常生活で役立つ効果てきめんツボ10選



冬から春の変わり目に出る症状に効くツボを中心に、自宅で行えるセルフケアの方法をお伝えします。お灸やセルフマッサージ等。

◆講師/川出智也

2月7日(火)・14日(火)・21日(火)・28日(火) 各13:30~14:30 初

●定員/各2名
●持ち物/筆記用具

オカメ堂はりきゅうマッサージ施術所

☎080-3556-5589

受付/10:00~21:00(木曜日は20:00) 定休日/金曜日・土曜日 大和市渋谷8-5-1JOYホームズ105

② 音楽で健康!?体の内側から元気に!



正しい呼吸法は体を内側から温め、表情筋を強化した発音は若々しさを生み出します!声楽家オススメの座ってできる健康法を伝授!

◆講師/村越万利子

2月6日(月)・15日(水)各10:30~11:30 26日(土)10:30~11:30/13:30~14:30 初

●定員/各30名●持ち物/筆記用具
●材料費/100円(資料代)

Musica Hidratante(K-sax Music Support)

☎046-204-9863

受付/9:30~19:00 定休日/木曜日 大和市大和東1-3-12 2F

③ 知りたい!最新小顔エステ



マスク生活、お顔のたるみが気になる!何をしたら良いのか分からないというあなたと、肌構造を学び最新小顔エステ体験します。

◆講師/山崎 玲美

2月1日(水)・6日(月) 各9:00~10:30

●対象/女性●定員/各4名●持ち物/タオル
●材料費/500円(マッサージクリーム、資料代)

エステティック シルフィアピーカール

☎046-273-2134

受付/10:30~17:00 定休日/日曜日・祝日 大和市中央4-1-24セントラルフォート401

④ 世界初!若返りのジェルを使って



健康寿命と生涯現役に興味のある方!76歳現役の岡本です。健康と経済的自立を目指しませんか?健康と経済的自立のヒントをお伝えします。

◆講師/岡本幸子

2月2日(水) 10:00~11:00 4日(金)・8日(水)各13:30~14:30

●定員/各5名
●持ち物/筆記用具

ベレーザ&ヘルス

☎080-1154-8040

受付/10:00~15:00 定休日/火曜日 大和市上和田434-6 駐車場あり

⑤ 少食なのになぜ太る?



痩せようと思って食べる量を減らしても、ピタリと止まる体重減少。その謎を、人間の歴史・栄養・生活習慣から解明していきます。

◆講師/本田 たか子(肥満予防健康管理士)

2月8日(水) 10:30~11:30 18日(土) 14:00~15:00 28日(火) 10:30~11:30

●材料費/200円(資料、お茶代) ●定員/各3名

健康&栄養教室ラポナル

☎080-5873-0638

受付/9:00~17:00 大和市大和南1-7-11-503

⑥ 呼吸法(コロナ禍編)



マスク生活が長く なりました。浅くなった呼吸を本来に戻し、呼吸によって身体の歪みを取り、免疫力をアップさせましょう。

◆講師/大谷隆行

2月3日(金)・10日(金) 各9:30~10:30

●持ち物/動きやすい服装、ヨガマットorバスタオル
●定員/各5名

あん摩・整体治療院 操氣堂

☎046-261-5553

受付/9:00~19:00 定休日/日曜・祝日 大和市深見台2-14-5

⑦ 社交ダンス初級



お一人でもカッブルでも参加できます。全く初めての方にもできるよう、足形や動き方から説明します。ダンスで美しく健康に!

◆講師/富田 麗子

2月2日(水)・9日(水)各12:45~14:00 11日(土)13:30~14:45

●定員/各10名
●持ち物/動きやすい服装、マスク着用

トミタダンススクール

☎046-264-3468

受付/14:00~20:00 定休日/日曜・祝日 大和市大和東1-5-6 たぬきやビル3F

⑧ 自分の肌を科学的に調べてみよう



今のあなたの肌状態を最新の肌カメラを使用して分析し、肌の強みと弱点を個別にお調べして、お手入れ方法もアドバイスいたします。

◆講師/高下 ユキエ

2月7日(火)・9日(水)・13日(月)・17日(金) 18日(土)・22日(水)・25日(土) 各11:00~12:00 15:00~16:00

●対象/女性 ●定員/各1名 ●材料費/385円(パフ他)

POLA ALICE南林間店

☎046-259-8714

受付/10:00~17:00 定休日/日曜・祝日 大和市南林間2-1-1-202

⑨ 自分でできる簡単リラックス



リラックスしますか? この講座では、呼吸や静かな時間を作る方法をお伝えします。ゆったりとした時間を一緒に過ごしましょう。

◆講師/川満美和子

2月13日(月)・20日(月)・27日(月) 各10:00~11:00 初

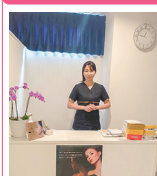
●定員/各5名

酵素風呂・よもぎ蒸しサロン イヤシロチ

☎046-275-4826

受付/10:00~17:00 定休日/水曜日・日曜日 大和市中央林間2-3-12

⑩ 胃のツボ療法で小顔美人へ



創業23年のエステサロン。40代からの胃の調子をよくして、スッキリとした小顔になるマッサージ法!酸素を補給して乳酸も分解したるみのない若々しい肌に。

◆講師/佐藤愛子

2月8日(水)・14日(火)・22日(水) 各13:00~14:00

●定員/各1名 ●対象/女性
●材料費/500円(酸素オイル)

エステティックサロン えぼく

☎046-274-7118

受付/10:30~20:00 定休日/日曜日 大和市南林間1-2-8ハーモニー南林間2F

⑪ 知っ得!腰痛予防教室



誰にでも起こるかもしれない腰痛。痛みが出る前に予防できれば怖くない!簡単に出来る体操から腰痛予防の知識を伝授します。

◆講師/柔道整復師 濱伯城

2月4日(土)・18日(土) 各11:30~12:30 初

●定員/各3~4名
●持ち物/動きやすい服

ブロック整骨院 南林間院

☎046-204-7633

受付/10:00~19:30(日祝18:30) 定休日/なし 大和市南林間1-7-17第3萩原ビル1F

⑫ からだとバランス(セルフケア編)



寒さ、または慢性的に「腰が痛い」「腰が張る」などのお悩み解消講座です。ご自身やご家族、知人のケアに役立ててください。

◆講師/葛西 明広

2月4日(土)13:00~14:00 8日(水)11:00~12:00・23日(水)13:30~14:30

●定員/3~4名※その他、個別対応可
●持ち物/動きやすい服装

葛西施術院

☎046-278-1516

受付/9:00~11:00/15:00~17:00 定休日/日曜日 大和市中央林間3-8-4

⑬ すぐ効く、よく効く東洋ツボ



五十肩、肩凝り、腰痛、膝痛、坐骨神経痛、手しびれ、腱鞘炎等の悩みのある方は、感染症対策をしながら好評の無料体験をしませんか。

◆講師/マッサージ師 杜虹

2月1日(水)~15日(水)まで。 個室、1対1、時間相談

●定員/毎日2名

手もみ

☎046-275-0488

受付/9:30~19:00(1/29~31は除く) 定休日/火曜日・第1・3水曜日 大和市中央林間3-3-3SNSセンター2F

⑭ 心と健康講座



前髪のワンポイントセルフカット、頭皮のマッサージやハンドマッサージ、ツボ押しで心のケアもできます。笑いのある心と健康講座です。

◆講師/足立原 雅美

2月13日(月)・20日(月) 各10:00~11:00/14:00~15:00

●定員/3~5名 ●材料費/500円(馬油クリーム)
●持ち物/筆記用具

カットスタジオみどり

☎046-274-1685

受付/9:00~17:00 定休日/火曜日・第2・3月曜日 大和市西鶴間1-10-16

⑮ 「素肌美人」になりませんか?



お肌のしくみを知ってスキンケア体験をしてみませんか?個別予約制で一人一人のお肌に寄り添ってカウンセリングをします。

◆講師/鈴木 幸子

2月5日(日)・6日(月)・8日(水) 各10:00~11:30/ 13:00~14:30/15:00~16:30

●定員/各1名(予約制) ●材料費/無料

エステサロン ルシエル

☎046-263-4958

受付/10:00~19:00 定休日/なし 大和市西鶴間4-14-12

⑯ 「玄米糴」使ってみませんか?



北海道産の玄米を使用し、安心・安全にこだわった米糴で、味わい深い発酵食品を作ってみましょう。塩麹、醤油麹を作ります。

◆講師/橋本 朋子

2月19日(日)・24日(金) 各14:00~15:00

●持ち物/筆記用具●定員/各5名
●材料費/500円(麹、持ち帰り用びん、資料代)

レンドルフ南林間

☎046-277-3193

受付/10:00~18:00(日曜は17時まで) 定休日/なし 大和市南林間1-8-6

⑰ 膝の痛みを運動でセルフ整体



自分で出来る簡単な体操です。身体を整え、膝の痛みが和らいで、帰る時は歩きやすくなっているのを約束します。

◆講師/宮崎 裕一

2月15日(水)11:00~12:00 21日(火)13:30~14:30

●持ち物/動きやすい服装(靴は脱いで行きます)
●定員/各5名●材料費/300円(資料代)

レンドルフ南林間

☎046-277-3193

受付/10:00~18:00(日曜は17時まで) 定休日/なし 大和市南林間1-8-6

⑱ 手荒れ知らず ハンドケア&まつ毛美容講座



ネイリストによる乾燥しやすい冬のハンドとネイルケア、アイリストによるまつ毛美容液の塗り方など、まつ毛のケア方法の講座です。

◆講師/池辺(アイリスト)、近藤&加藤(ネイリスト)

2月6日(月)・7日(火)・10日(金) 各13:00~14:00

●定員/各4名
●材料費/1,980円(ネイルオイル、ファイル&エリマーボード)

BELLEZZA

☎046-240-7422

受付/10:00~19:00 定休日/日曜日・木曜日 大和市南林間1-8-1

⑲ スパークリングワインを学ぶ



皆の憧れ「シャンパーニュ」を含む5種のスパークリングワインを飲み比べながら、作り方や歴史などを学ぶ。ゼミ終了後、ディナー利用歓迎!

◆講師/ソムリエ安江 秀人

2月12日(日)・26日(日) 各15:30~16:45

●材料費/2,500円(スパークリングワイン5種、軽いつまみ)
●持ち物/筆記用具 ●定員/各12名(20歳以上)

カフェダイニング アフェット

☎046-269-1180

受付/10:00~21:00 定休日/年末年始 大和市柳橋3-1-42露木ビル1F

⑳ 国産ハーブ&スパイスでクレイジーソルト作り



国産のハーブとスパイスを使ってクレイジーソルト作り。ハーブとスパイスの意味と利用のコツを伝授いたします。

◆講師/小川 穂

2月20日(月)・21日(火)・22日(水) 各13:00~14:30

●会場/㈱AGRU事務所(大和市上和田1200) ●定員/各7名
●材料費/1,000円(国産天然塩、国産ハーブ&スパイス、保存瓶代)

株式会社AGRU

☎090-6471-3399

受付/10:00~17:00 定休日/土曜日・日曜日・祝日 大和市上和田1200

21 バレンタインチョコの作り方<フオンダンショコラ>



◆講師/今井奈津子

簡単に作れるチョコケーキ。バレンタインのギフトにぴったりです。パティシエが丁寧に教えます。おみやげ付き!

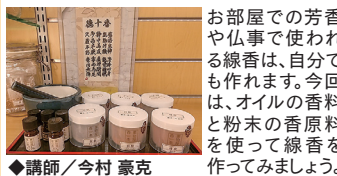
2月1日(水)・13日(月)各16:00~17:00

●定員/各6名
●材料費/500円

TAK CAFE相模大塚

受付/10:00~21:00 定休日/なし
大和市桜森3-4-25桜森スクエア2

22 オリジナル線香作り



◆講師/今村 豪克

お部屋での芳香や仏事で使われる線香は、自分でも作れます。今回は、オイルの香料と粉末の香原料を使って線香を作ってみましょう。

2月6日(月)・22日(水)
各13:00~14:30

●持ち物/筆記用具 ●定員/各2名
●材料費/1,000円(香原料・香立・粉糊他)

今村仏具店

受付/9:30~19:00 定休日/火曜日
大和市西鶴間3-13-21

23 塩こうじをアレンジしてみよう!



◆講師/天沼 香代

お手軽に作れる、塩こうじや生姜こうじを使って、おかずを試してみてください。

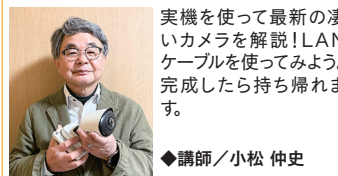
2月18日(土)・20日(月)・23日(木)
各10:00~11:30

●定員/各10名
●持ち物/筆記用具 ●費用/1,000円(試食費)

シロクマ食堂

受付/15:00~17:00 定休日/日曜日・月曜日
大和市南林間1-11-2

24 最新の防犯カメラ事情



◆講師/小松 伸史

実機を使って最新の凄腕カメラを解説!LANケーブルを使ってみよう。完成したら持ち帰れます。

2月23日(木)・25日(土)
各13:00~14:00

●定員/各3名

PHセキュリティー

受付/10:00~18:00 定休日/水曜日・土曜日・日曜日
大和市林間1-2-11

25 初心者でも分かる『酵素』講座



◆講師/橋本 奈義

最近よく聞く酵素サプリメント。腸の健康作りに最高の理由を、初心者の方にも分かりやすく説明します。試食も体験できます。

2月11日(土)・23日(木)
各14:00~15:00

●持ち物/筆記用具 ●定員/各5名
●材料費/300円(試食代、資料代)

レンドルフ南林間

受付/10:00~18:00(日曜は17時まで) 定休日/なし
大和市南林間1-8-6

26 お気軽チョークアート体験



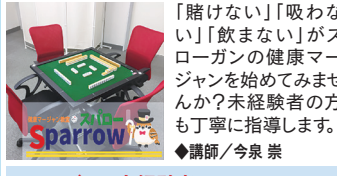
2月3日(金)11:00~12:00/13:00~14:00
26日(日)11:00~12:00

●定員/各5名 ●対象/18歳以上、女性限定 ●持ち物/エプロン又は汚れてもいい服装でお越しください ●材料費/1,800円(チョークアートボード、使用画材、コーティング) ●その他/描いた絵はお持ち帰りできます

オランジェット・チョークアート

受付/9:00~21:00 定休日/不定休
大和市南林間2-11-19陽光ビル3-A

27 健康マージャン体験会



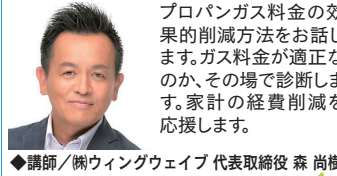
◆マージャン未経験者
2月8日(水)・22日(水) 各14:00~16:00

◆マージャン経験者 毎週木曜日 12:30~16:00

健康マージャン教室スパロー

受付/10:00~16:00 定休日/土・日
大和市大和南2丁目1-16KAWAZビル3階

28 プロパングス料金の削減方法



2月17日(金)
10:30~12:00

●会場/大和商工会議所 ●定員/10名

株式会社ウイングウェイブ

受付/9:00~18:00 定休日/日曜日
大和市林間1-15-18-506(大和オフィス)

29 基本のキホン・きものお手入れと保存の仕方



2月11日(土)・25日(土)
各11:00~12:00

●定員/各5名程度 ●持ち物/筆記用具

特撰呉服こにいふりそでやさん 花うさぎ

受付/10:00~19:00 定休日/月曜日
大和市南林間2-3-1

30 高齢者ホームを選ぶ時の問題点



2月11日(土)・19日(月)・26日(月)
各10:00~12:00

●定員/各10名 ●持ち物/筆記用具

(株)ジェー・アール・シー

受付/9:30~17:00 定休日/火曜日・水曜日
大和市大和東3-9-3

31 知って安心「家族信託」



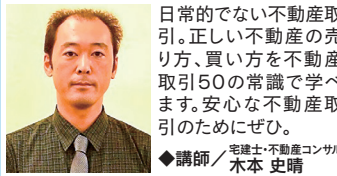
2月4日(土)・12日(月)・23日(木)
各10:00~12:00

●定員/各10名 ●持ち物/筆記用具

(株)ジェー・アール・シー

受付/9:30~17:00 定休日/火曜日・水曜日
大和市大和東3-9-3

32 不動産取引50の常識



2月5日(月)・18日(土)・25日(土)
各10:00~12:00

●定員/各10名 ●持ち物/筆記用具

(株)ジェー・アール・シー

受付/9:30~17:00 定休日/火曜日・水曜日
大和市大和東3-9-3

33 FMやまと『終活Cafe』DJ体験



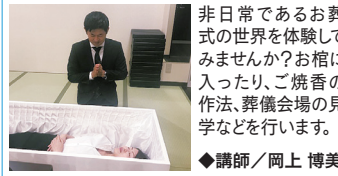
日程応相談(抽選制)

●定員/10名

葬儀会館TEAR相模大塚

受付/9:00~18:00 定休日/年中無休
大和市上草柳337-1

34 Let'sお葬式体験



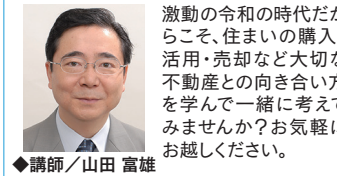
2月16日(木)10:00~11:00

●定員/10名

葬儀会館TEAR相模大塚

受付/9:00~18:00 定休日/年中無休
大和市上草柳337-1

35 不動産取引の基礎講座&何でも相談



2月4日(土)・13日(月)・19日(月)
各10:30~12:00

●持ち物/筆記用具等 ●定員/各3名

大和の不動産(株)アライブ

受付/10:00~18:00 定休日/水曜日・祝日
大和市大和南1-13-19

36 シニアのパソコン体験



2月9日(木)・12日(月)
23日(木)・26日(日)
各10:00~11:30

●定員/各3名 ●材料費/100円(用紙代、インク代)

大和プログラミングスクール

受付/10:00~18:00 定休日/土曜・日曜
大和市大和東1-3-13小沢ビル2階

37 ボードゲームで学ぶSDGs



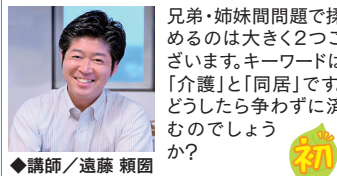
2月19日(月)14:00~16:00

●会場/大和商工会議所 ●定員/10名 ●持ち物/筆記用具・ノート

弁護士法人前島綜合法律事務所

受付/10:00~18:00 定休日/土・日・祝日
厚木市旭町1-27-1後藤ビル2階

38 探めないための相続対策



2月27日(月)10:00~11:00

●会場/大和市南林間1-7-11タイセイビル3階 ●定員/5名 ●持ち物/ボールペン、メモ用紙

相続思慮!

受付/10:00~17:00 大和市深見3210-19

39 補聴器で脳トレーニング



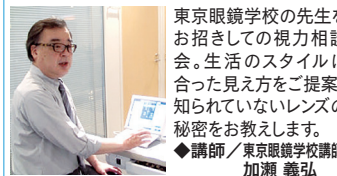
2月16日(木)13:00~17:00
※上記時間内で個別対応。1コマ約30分。時間応相談

●定員/10名 ●対象/聴こえてお困りの方。ご家族同伴歓迎

桜ヶ丘補聴器センター メガネのアキ

受付/9:00~18:00 定休日/日曜日
小田急桜ヶ丘駅西口駅前

40 見え方のお悩みズバツと解説します



2月7日(火)10:00~17:00
※上記時間内で個別対応。1コマ約30分。時間応相談

●定員/10名 ●対象/見え方でお困りの方 ●持ち物/使用中のメガネ

桜ヶ丘補聴器センター メガネのアキ

受付/9:00~18:00 定休日/日曜日
小田急桜ヶ丘駅西口駅前

41 クリーニング工場見学としみ抜き



2月19日(月)・26日(日)
各10:00~11:30

●定員/各4名 ●持ち物/シミの付いた洋服1点、筆記用具

クリーニングの白楽ランドリー

受付/10:00~19:00 定休日/日曜日
大和市福田1-15-2

42 自分だけの帯締め(丸くけ)作りに挑戦!!



2月 3日(金)14:00~15:30
5日(日)13:00~15:00
23日(木)10:00~12:00

●定員/各5名 ●材料費/500円

ハクビ京都きもの学院 大和教室

受付/9:00~18:00 定休日/日曜日
大和市大和南1-2-8ニュー田中ビル3F

43 人を惹きつける写真・動画撮影講座



2月2日(木)
10:00~11:30

●会場/大和商工会議所 ●定員/8名 ●持ち物/カメラ(一眼レフカメラ、もしくはコンパクトカメラ)

株式会社ファンク

受付/10:00~18:00

44 神奈川県酒蔵の歴史(県央3蔵)



2月5日(日)12:00~13:00

●対象/20歳以上 ●定員/3名

(有)信濃屋牛山酒店

受付/10:00~17:00 定休日/なし
大和市西鶴間6-20-13

45 「孤独死」対策のための付加価値賃貸住宅



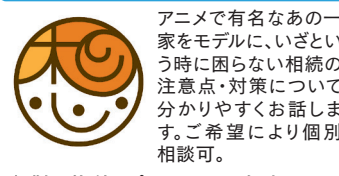
2月13日(月)10:00~11:00

●会場/大和市南林間1-7-11タイセイビル3階 ●定員/5名 ●材料費/10円(印刷代)

旭化成ホームズ株式会社厚木支店

受付/10:00~12:00 定休日/火曜日・水曜日
厚木市中町4-10-8厚木アザレアビル4F

46 磯野家の相続対策



2月2日(木)10:00~11:30

●定員/6名

(一社)相続サポートセンター

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)

47 お部屋の模様替え!壁紙かえて気分をアップ!運気もアップ!



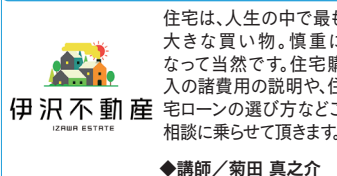
2月8日(水)・18日(土)・23日(木)
各10:00~12:00

●会場/モモリフォーム内特設会場(大和市西鶴間6-1-19) ●定員/各6名 ●持ち物/筆記用具 ●材料費/1,000円(壁紙、のり)

モモリフォーム

受付/10:00~16:00 定休日/日曜日
大和市西鶴間6-1-19(ガスト西鶴間店裏)

48 住宅ローン相談会



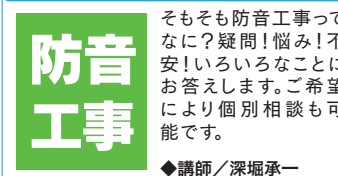
2月13日(月)・18日(土)
各10:00~、13:00~、16:00~

●定員/各1組

伊沢不動産

受付/10:00~19:00 定休日/火曜日・水曜日
大和市下鶴間2785-1

49 防音工事相談会



2月13日(月)・18日(土)
各10:00~、13:00~、16:00~

●定員/各1組

株式会社伊沢工務店

受付/9:00~18:00 定休日/日曜日
大和市下鶴間2785

◆ ご注意 ◆

新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、講座によっては内容の変更、中止とする場合もございますのであらかじめご了承ください。尚、本件につきましては、ご希望の講座へ直接ご確認くださいますよう宜しくお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症対策として各店、手指消毒剤の設置/定期的な換気/マスク着用・手洗い・うがいの徹底/毎日の健康チェック/入場制限をしています。