

第13回

まちゼミ

やまと得する全50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(土)~29(土)

受講料無料 (内容によって
材料費あり)大和市イベントキャラクター
ヤマトン

「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。



お問合せ・お申込みは直接各店へ

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

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

Facebook やまとまちゼミ

受付
開始1/24 金
から

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



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

① 笑顔あふれる 新感覚の脳トレ

テーマは「楽しむ」
たくさんドーパミンを
出し脳を活性化させま
しょう!簡単なメニュー
なのでなたでも体験
できます!

◆講師/服部 つばさ(ライフキネティック公認トレーナー)

2月4日・11日・18日・25日(火)
2月8日・15日・22日・29日(土)
各11:00~12:00●定員/各4名
●持ち物/動ける服装、飲み物

鍼灸整骨サクラノツバサ

桜 ☎090-9644-1562

受付/10:00~20:00 定休日/日曜日
大和市上和田603

② 背中美人&猫背予防の裏技

見ため年齢を左右す
る背中。背中のライン
が綺麗な人は若々
しく美人に、格好良く
見えます。気軽に続
けられる美背中体操
やツボを伝授。

◆講師/清水 祐司

2月8日(土)・9日(日)・12日(水)
各10:30~12:00●持ち物/動きやすい服装
●定員/各4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 河津ビル4F

③ 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
ボ押しでするピカの手
を取り戻しましょう。

◆講師/尾崎 央子

2月13日(木)・18日(火)・29日(土)
各10:30~11:30、13:30~14:30●対象/女性 ●材料費/300円(マッサージ
クリーム、その他の資料代) ●定員/各4名

サロンダブルベール大和

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4F B号

④ 知ってる?ヘアドネ!

巷で広まりつ
つある髪
の寄付。小児ガ
ンや不毛症
に悩む子ど
も達のため
に今回は目の前で31cmカットするデモン
ストレーションします。◆講師/小宮山 敬子

◆講師/小宮山 敬子

2月18日(火)
14:00~15:30●定員/5名
●持ち物/筆記用具

Ethical Hair エシカルヘアー

大 ☎046-240-6707

受付/9:00~18:00 定休日/火曜日、第1・第3日曜日
大和市大和南2-1-16カウスビル1F

⑤ 呼吸法で整体

どなたでも身体の癖は
どうしてもついてくるも
のです。呼吸によって
それを改善してみませ
んか?日常の動きがと
ても楽になります。

◆講師/大谷隆行

2月14日(金)・21日(金)
各9:30~10:30●持ち物/動きやすい服装、タオル、飲み物
●定員/各5名

あん摩・整体治療院 操氣堂

大 ☎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

⑥ 一週間後に変化実感

日々の生活習慣で身体
は作られます。健康な身
体作りの基本を学ぶ→
ちょっと違ってたかな?
を発見→習慣が変わる
→身体が変わる!

◆講師/本田 たか子(肥満予防健康管理士)

2月 4日(火)10:30~12:00
2月19日(水)14:00~15:30●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/9:30~18:30 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

⑦ 中敷き専門店が教える靴選び

大阪から特別講師を招
きます。外反母趾・膝
痛・腰痛などの原因は
実は「足元」にある。意
外と知らない足や靴の
事お伝えします。

◆講師/足のトラブル研究家 コーイチ松田

2月15日(土)・16日(日)・23日(日)・24日(月・振)
各10:30~11:30●対象/足や靴にお悩みの方
●持ち物/いつも履いている靴と靴下(着用品) ●定員/各4名

足道楽 大和店

大 ☎046-260-6510

受付/10:00~19:00 定休日/水曜日、隔週火曜日
大和市大和南1-8-13 守山ビル1F

⑧ 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。生活習慣で乱れ
た腸内環境を整え、健
康的に美しい身体を手
に入れる方法をお伝え
します。

◆講師/成澤美幸

2月5日(水)・7日(金)各10:00~11:30

●対象/女性
●定員/各5名

エステティックH&B大和店

大 ☎046-240-7017

受付/10:00~20:00 定休日/不定
大和市中央4-1-17アークホテル大和2階受付

⑨ 着物を着て楽しみませんか?

着物を着つけて着物
の魅力を知る。お化粧
してお出かけ。大丈
夫な方は、着物を着て
一緒に二条通りのお店
ランチしませんか。

◆講師/足立原 雅美

2月4日(火)・25日(火)
各10:00~11:00●着物一式(足袋ない方貸し出し無料)
●費用/1000円(光熱費+資料代) ●定員/各2~3名

カットスタジオみどり

大 ☎046-274-1685

受付/9:00~18:00 定休日/火曜日、第3日曜日
大和市西鶴間1-10-16

⑩ 「和」の精油でクラフト作り

リラックス効果のあるク
ロモジや森林浴効果の
あるヒノキの精油で、オ
リジナルルームスプレー
やジェルを作ってみま
せんか?

◆講師/鈴木 幸子

2月10日(月)・19日(水)
各13:00~14:00

●定員/各6名 ●材料費/300円(容器、精油代)

エステティックサロン ルシエル

大 ☎046-263-4958

受付/10:00~19:00 定休日/日曜日
大和市西鶴間4-14-12

⑪ 初心者でもわかる【酵素】講座

今流行りの酵素。どんな
効果が期待できるのか、
どんな種類があるのか、
自分に合った酵素をど
う選べばいいのか、酵
素の専門家が分かりや
すく教えます。

◆講師/橋本 奈義

2月11日(火・祝)・24日(月・振)
各14:00~15:30●持ち物/筆記用具 ●定員/各5名
●材料費/300円(試食代、資料代)

美と健康 レンドルフ南林間

南 ☎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 長谷川第二ビル1F

⑫ 良い姿勢になる!歩き方講座

良い姿勢で歩くことで、膝の痛み
等が改善されます。良い姿勢で
歩けるかは、歩く前の状態で決
まります。状態を良くするコツもお
伝えします。

◆講師/宮崎 裕一

2月19日(水)
11:00~12:00
2月25日(火)
14:00~15:00●持ち物/動きやすい服装(靴は脱いで行きます)
●材料費/300円(資料代として) ●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(日曜は17時まで) 定休日/なし
大和市南林間1-8-6 長谷川第二ビル1F

⑬ すっきり小顔 セルフマッサージ

30代からの大人むく
みによるたるみを解
消!小顔を叶える
RedBAクリームマ
スクを使ったカッサでリ
フトアップしましょう

◆講師/高下 ユキエ

2月15日(土)・20日(木)
各10:30~12:30●対象/女性
●定員/各5名

POLA ALICE南林間店

南 ☎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

⑭ からだとバランス(肩こり編)

肩甲骨の仕組みを理解
して長年の肩こりを解消
しませんか?骨盤・背骨・
肩甲骨の動きを良くする
体操中心の体験セミ
ナーです。

◆講師/葛西 明広

2月5日(水)・12日(水)・19日(水)各11:30~12:30
2月24日(月)14:00~15:00

●定員/各5名

葛西施術院

中 ☎046-278-1516

受付/9:00~11:30、15:00~17:00
定休日/日曜・祝日 大和市中央林間3-8-4

⑮ 中敷き専門店が教える靴選び

大阪から特別講師を招
きます。外反母趾・膝
痛・腰痛などの原因は
実は「足元」にある。意
外と知らない足や靴の
事お伝えします。

◆講師/足のトラブル研究家 コーイチ松田

2月8日(土)・11日(火・祝)・25日(火)
各11:00~12:00●対象/足や靴にお悩みの方
●持ち物/いつも履いている靴と靴下(着用品) ●定員/各4名

足道楽 中央林間駅前店

中 ☎046-244-0911

受付/10:00~19:00 定休日/水曜日、隔週火曜日
大和市中央林間4-5-9バレス中央林間1F

⑯ ワイン王国フランスを知る!

フランスを学べばワ
インの世界がわか
る。赤ワインに絞っ
て座学と前菜と共
にワインを楽しもう。
まちゼミ終了後ディ
ナー利用歓迎!

◆講師/ソムリエ安江 秀人

2月9日(日)・23日(日)
各15:15~16:45●材料費/1,500円(赤ワイン5種、前菜)
●定員/各12名(20歳以上)

カフェダイニング アフェット

桜 ☎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

⑰ カジュアル燻製講座

家のキッチンでも出来
るかんたん燻製講座で
す。半熟卵の燻製を作
って出来立てを試食し
ます。お好みで燻製にあ
うワインが楽しめます。

◆講師/平野 邦美

2月23日(日)
15:00~17:00●定員/4名 ●持ち物/煙の匂いがついてよい服装
●材料費/1,500円(燻製チップ、燻製する材料、飲み物代)

燻製×イタリアン くらげ亭

大 ☎080-8496-2451

受付/9:00~23:00 定休日/月曜日
大和市深見西2-1-1倉持ビル1階

⑱ 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。普段
見ることのない天
然の香原料を調
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5日(水)10:00~11:30

●持ち物/香原料が付いてもよい服装
●材料費/700円(香原料、金網袋、ちりめん袋、和紙袋)
●定員/4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

⑲ 純米酒の世界

米と米麹、水だけで作ら
れるのが純米酒。神奈
川県内の純米酒の飲み
比べです。日本酒初心
者の方も純米酒の世界
に誘います。

◆講師/牛山 保

2月8日(土)10:00~12:00

●対象/20歳以上
●定員/10名 ●材料費/1,000円(試飲代、純米酒)

(有)信濃屋牛山酒店

鶴 ☎046-274-4400

受付/7:00~23:00 定休日/なし
大和市西鶴間6-20-13

⑳ 【醤油糰子】作ってみませんか?

日本の国産といわれる
「こうじ」。どんな働きを
するのか、どうして美味
くなるのか、実際にこ
うじを使ったレシピをお
教えます。

◆講師/橋本 朋子

2月26日(水)・29日(土)
各14:00~15:30●持ち物/筆記用具 ●定員/各5名
●材料費/500円(材料、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(日曜は17時まで) 定休日/なし
大和市南林間1-8-6 長谷川第二ビル1F