

01 足の疲れ・むくみを足で!! セルフケア

●10月8日●13日●15日●23日● 14:00～15:00
●11月3日●15日●30日●

●10月12日●31日● 19:30～20:30
●11月3日●15日●

仕事で盛りばなし、立ちっぱなしのアナタ、足を使ったご家庭でできるセルフケアを教えます。必要なのは、アナタの足!!

■対象：中学生以上
■定員：4名、または2組
■持ち物：動きやすい服装
■教材費：0円
■講師：廣瀬 真奈美

足圧(そくあつ)ストレッチ 踏み踏み LINE ID: @fnn06011
☎080-1063-9556 [受付時間] 10:00～21:00
甲州市塩山下塩場230 [休]不定休 [駐車場あり]

02 アロマ古い&アロマスプレー作り

●10月4日● 11月29日● 10:30～11:30
●11月1日●

セドナの隣町から来る自然農法で作られた精油。精油が教えてくれるメッセージと効果効果を受け取ってください。アロマスプレー作り体験。

■対象：どなたでも
■定員：3名
■持ち物：なし
■教材費：500円(精油・材料費)
■講師：佐野 美希

隠れ家サロン“美希の部屋” [受付時間] 9:00～20:00
☎090-6957-5672 [休]火曜日 [駐車場3台]

03 爪のトラブルを防ぐ正しい爪の切り方

●10月9日● 13:00～14:00
●11月2日● 11:00～12:00

巻き爪はどの爪のトラブルの原因その8割は間違った爪の切り方やケアの不足によるものです。この機会に正しい爪の切り方と一緒に学んでみませんか?

■対象：どなたでも
■定員：2名、または1組
■持ち物：自分の爪切り
■教材費：0円
■講師：三宅 藍平

みやけ巻き爪矯正院 [受付時間] 10:00～21:00
☎0553-39-8283 [休]水曜日 [駐車場あり]

19 知って得する相続対策

●11月19日● 13:30～15:30

万が一のことがあった時に遺族は悲しみと不安を抱えます。相続等の仕組みを知り、将来の不安を減らしましょう。

■対象：どなたでも
■定員：6名または3組
■持ち物：筆記用具
■資料代：500円
■講師：池田・鶴田・廣瀬

池田会計事務所 [受付時間] 9:00～18:00
☎0553-33-9155 [休]土・日曜日 [駐車場あり]

20 お家でできる! 鉄部塗装の実践講座

●10月19日● 11月16日● 9:00～12:00
●11月6日●

自宅でも使える塗装の基本をわかりやすく学べる! 少し移動! 実際にペンキを使った塗装体験もでき学んで試せる実践型講座! 初心者の方も大歓迎!

■対象：どなたでも
■定員：3名
■材料費：0円
■講師：丸山 雅高

株式会社 山忠実業 [受付時間] 8:00～17:30
☎080-1261-5600 [休]日曜日・祝日 [駐車場4台]

21 よってけし「歌の会」に参加しませんか

●11月24日● 13:30～16:30(早退可)

よってけし歌の会に参加してみませんか。歌うもよし、楽器持参もよし、聴くだけでもよし。

■対象：どなたでも
■定員：3名または2組
■持ち物：持ち歌、楽器
■材料費：1,000円(お菓子とドリンク付き)
■講師：高安 一

よってけし [受付時間] 11:30～14:30
☎090-9381-6730 [休]不定休 [駐車場10台]

04 メガネが目合っているか一緒にチェック!

●10月26日● 11月16日● 13:30～15:00
●11月11日●

よく見えるメガネだけが合っているわけではないんです。合わないまま生活していると疲れの原因になります。

■対象：どなたでも
■定員：3名
■持ち物：使用中のメガネ・筆記用具
■教材費：0円
■講師：小林 伸光

昭和堂(メガネ・時計・宝飾・補聴器) LINE ID: @185bdhda
☎0553-32-1325 [受付時間] 10:00～19:00
甲州市塩山下於曾1541-1 [休]水曜日 [駐車場6台]

05 姿勢と肩こり・腰痛って関係していた?!

●10月3日● 11月2日● 10:00～11:00
●10月19日● 11月4日●

肩こりや腰痛あたり前になっていませんか? 原因のひとつに実は姿勢が関係しています。専門家による姿勢チェックと解説、骨盤調整をぜひご体験ください!

■対象：女性限定
■定員：2名
■持ち物：服装はスカート・フード付きの服NG
■教材費：0円
■講師：矢澤 未来

美容カイロエステサロン 結-YUI- LINE ID: @rts3191k
☎080-3009-2218 [受付時間] 10:00～18:00
甲州市塩山上秋原1378 [休]不定休 [駐車場3台]

06 経絡ストレッチヨガ

●10月3日● 10:00～11:15
●10月17日●

ツボを繋ぐ経絡を刺激して気血を巡らせ免疫力や代謝アップ。正しい呼吸法や足指の使い方、姿勢を学んで健康改善に。年配の方も無理なく行えます。

■対象：どなたでも
■定員：3名
■持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装
■教材費：500円(託児有の場合は100円)
■講師：杉山セツ

地域子育て支援センター あっぷつぷ [受付時間] 9:00～15:00
☎0553-39-9382 [休]土・日曜日 [駐車場あり]

22 坐禅と読書の会

●10月4日● 10月18日● 15:00～17:00
●10月5日●

40分の坐禅体験。その後、各々が読みたい本を読む時間を作ります(持参可)。その後、感想共有。お寺でゆっくりできる時間を作ります。

■対象：どなたでも
■定員：10名
■持ち物：スカート不可、座りやすい恰好
■教材費：0円
■講師：松山 典嗣

雲龍山 法幢院 [受付時間] 9:00～21:00
☎090-5797-0372 [休]不定休 [駐車場40台]

23 面接の達人

●10月1日● 10月2日● 15:00～16:00
●10月5日● 11:00～12:00

防衛省時代に採用面接官を経験した塾長が面接の極意を伝授します。前年は県庁首席合格者。就活内定3連勝、防衛大合格等の成果を頂きました。

■対象：どなたでも
■定員：2名
■持ち物：やる気と元気
■教材費：0円
■講師：松田 友貴

晟州塾 人事部 [受付時間] 9:00～21:00
☎090-9511-8547 [休]土・日曜日・祝日 [駐車場あり]

24 漢字力向上プログラム

●10月1日● 10月2日● 18:00～19:00
●10月5日● 13:00～14:00

パソコン、スマホの影響で漢字が書けない学生、社会人が増加しています。この講座では、漢字能力の判定と漢字の効率的な覚え方を学びます。

■対象：どなたでも
■定員：3名
■持ち物：やる気と元気
■教材費：0円
■講師：松田 友貴

晟州塾 漢字部 [受付時間] 9:00～21:00
☎090-9511-8547 [休]土・日曜日・祝日 [駐車場あり]

07 ヒップホップダンス☆初級

●10月25日● 14:00～15:30

去年に引き続きヒップホップダンスの講座を開催します! 初級なので未経験者の方も大歓迎です! みんなで楽しく踊りましょう!!

■対象：どなたでも(親子参加OK!)
■定員：20名
■持ち物：動きやすい服装・靴、タオル、飲み物
■教材費：0円
■講師：有野 純乃

甲州市商工会 [受付時間] 9:00～17:15
☎0553-33-2236 [休]土・日・祝日 [駐車場10台]

08 プロが教える転ばないための正しい歩き方

●10月3・10・17・24・31日● 14:00～15:00
●11月7・14・21・28日●

歩きにくくなったと感じる方必見です。正しい歩き方、転ばない歩き方のコツをわかりやすくお教えします。

■会場：甲州市商工会館 [駐車場あり]
■対象：どなたでも
■定員：3名
■持ち物：飲み物
■教材費：500円(資料代)
■講師：山田 忠司

遊々庵〜ウェルネスサロン〜 [受付時間] 9:00～15:00
☎070-8549-2902 [休]日曜日・祝日

09 美肌の基本を学び第2の人生を歩みたい方

●10月1日● 11月23日● 13:30～15:00
●10月24日● 10:00～11:30

洗顔の仕方を伝授。洗顔しながら私の経験と甲州市へ移住の理由を話し、結婚or離婚したい方、次の人生を歩みたい方へのキッカケ作りをお手伝い。

■対象：20歳～
■定員：1名、または1組
■持ち物：ターバンor髪を結ぶ物
■教材費：0円
■講師：三好 理香

Precious梨花 [受付時間] 8:00～22:00
☎090-6016-0010 [休]不定休 [駐車場4台]

25 きれいに書こう自分の名前

●10月5日● 10:00～11:00 10月7日● 15:00～16:00
●10月6日● 18:00～19:00

書道5級の塾長が、字の書き方を丁寧に教えます。目標は、自分の名前を少しでもきれいに書くことです。また間に合います。今やりますよ!!

■対象：どなたでも
■定員：10名
■持ち物：やる気と向上心
■教材費：0円
■講師：松田 友貴

晟州塾 習字部 [受付時間] 9:00～21:00
☎090-9511-8547 [休]土・日曜日・祝日 [駐車場あり]

26 海外の歩き方について語る会

●10月5日● 14:00～16:00

防衛省在職時、数多くの国々を巡った塾長と海外経験を相互に共有し、視野の拡大を図りましょう。現在の世界情勢と今後の展望についてお話しします。

■対象：海外経験者及び興味のある人
■定員：5名
■持ち物：好奇心
■教材費：0円
■講師：松田 友貴

晟州塾 国際部 [受付時間] 9:00～21:00
☎090-9511-8547 [休]土・日曜日・祝日 [駐車場あり]

27 ドコモショップのお仕事チャレンジ

●10月26日● 10:00～11:00
●11月30日●

ドコモショップのお仕事をしみながら体験してみよう!

■対象：5歳～小学生
■定員：6名
■持ち物：なし
■教材費：0円
■講師：梶原

ドコモショップ 東山梨店 [受付時間] 10:00～19:00
☎0120-633-346 [休]第2火曜日 [駐車場15台]

10 初心者のための茶道体験～茶筌振ろうよ～

●10月3日● 11月9日● 10:00～11:30/13:00～14:30
●10月4日● 15:00～16:30

椅子に座り、簡単な作法と美味しいお茶の点て方を学びながら自分に合ったお茶の楽しみ方を見つけてみませんか?

■対象：どなたでも
■定員：3名、または1組
■持ち物：研ぐ包丁
■材料費：500円(お抹茶、お菓子代)
■講師：中村 宗空

株式会社タタミワールド [受付時間] 8:00～17:00
☎0553-33-2005 [休]不定休 [駐車場3台]

11 豊屋が教える主婦・主夫のための実践包丁の研ぎ方

●10月26日● 11月8日● 10:00～11:30/13:00～14:30
●10月27日● 15:00～16:30

主婦・主夫のために、豊屋の包丁研ぎの技術、そのコツをお教えします。また昔ながらの蒲戸物の欠片を使った簡単な包丁研ぎもご指導いたします。

■対象：どなたでも
■定員：3名、または1組
■持ち物：研ぐ包丁
■手が濡れますので、ハンカチやタオル
■材料費：0円
■講師：中村 浩二

株式会社タタミワールド [受付時間] 8:00～17:00
☎0553-33-2005 [休]不定休 [駐車場3台]

12 今日から役立つ「防災・減災」講座!

●10月7日● 10:00～11:30
13:00～14:30

「備えあれば憂い減る」をモットーに、防災士の芸人が面白く分かりやすく、発災時に家庭で出来る対策を教へ、皆様に体験してもらいます!

■会場：甲州市商工会館(甲州市塩山上於曾1154) [駐車場あり]
■対象：どなたでも
■定員：5名
■持ち物：動きやすい服装
■材料費：0円
■講師：丸一仙三(まるいち せんざ)

オフィスかがみもち [受付時間] 8:00～21:00
☎090-9952-1447 [休]不定休 [駐車場4台]

28 話そう! 遊ぼう

●10月9日● 10:00～16:00
●11月13日●

子育て支援センターに遊びにきてみませんか? みんなで一緒に話そう、遊ぼう、楽しもう!

■対象：未就園児とその保護者
■定員：5組
■持ち物：お子さんのお出掛けグッズ
■教材費：0円
■講師：子育て支援センター職員

こすもす・こども館 [受付時間] 9:00～16:00
☎0553-33-8880 [休]土・日曜日・祝日 [駐車場あり]

29 なんねアートで可愛く変身してみよう!!

●10月16日● 10:00～12:00
●11月20日●

ちゅうりっぷクラブの歳さん大好評のなんねアート。10月はハロウィンかぼちゃ、11月は獅子舞のコスチュームを着て写真を撮ります。

■対象：0歳のお子さんと保護者
■定員：親子6組
■持ち物：お子さんのお出かけグッズ
■教材費：0円
■講師：ちゅうりっぷクラブ職員

赤尾保育園 子育て支援センター ちゅうりっぷクラブ [受付時間] 9:00～16:00
☎0553-34-8744 [休]土・日曜日・祝日 [駐車場10台]

30 きて!見て!遊ぼう! 支援センター

●10月25日● 10:00～12:00

支援センターに遊びにきませんか? 未就学児とそのご家族みなさまにセンターをぜひ知ってほしいです。土曜日開催です。待っています!

■対象：未就学児とその親子
■定員：7組
■持ち物：水筒、帽子、タオルなど
■教材費：0円
■講師：子育て支援センター職員

子育て支援センター のびのびピッコひろば [受付時間] 9:00～14:00
☎080-7825-9330 [休]土・日曜日・祝日 [駐車場10台]

13 今年もやるよ!! 薬剤師なりきり調剤体験

●11月2日● 10:00～11:00
●11月9日● 11:00～12:00

小学生以下の親子でお薬子を使って調剤体験をします。実際に使用している器具で調剤します。

■対象：小学生以上の親子
■定員：4名または2組
■持ち物：上履き、スリッパ
■教材費：0円
■講師：戸沢 伸幸

あったらいいな!あしざわ薬局 [受付時間] 9:00～18:00
☎0553-34-8455 [休]日曜日・祝日 [駐車場5台]

14 甲州ワインを楽しもう

●11月16日● 15:00～16:00

ワイン初心者の方向けの講座です。甲州ワインについて、どういったワインか説明を踏まえながら試飲をしながら楽しんでみませんか?

■対象：20歳以上(試飲をする方)
■定員：5名
■持ち物：なし
■教材費：0円
■講師：宮宮 理(変更となる場合があります)

甲州市勝沼ぶどうの丘 [受付時間] 8:30～20:00
☎0553-44-2111 [休]無休 [駐車場300台]

15 大切な家族の送り方

●10月16日● 11:00～12:00
●11月14日●

不安を抱えての葬儀。大切な家族を後悔する事なくしっかりと送ってあげたい。そんな思いをかなる為のお話しです。

■会場：甲州市商工会館 [駐車場あり]
■対象：どなたでも
■定員：5名
■持ち物：筆記用具
■教材費：0円
■講師：古屋 二夫

株式会社 送心 [受付時間] 9:00～17:00
☎0553-23-2996 [休]日曜日・祝日

31 創業「はじめの一步」支援講座

●10月29日● 14:00～15:00

経験を活かして独立したい。長年の夢を具体化させたい。新たに事業を始めたい方。始めての方に向け、お役立ちの情報をお伝えします。

■会場：甲州市商工会館 [駐車場あり]
■対象：創業前または創業後1年以内の方
■定員：10名
■持ち物：なし
■教材費：0円
■講師：安井 皓星

株式会社日本政策金融公庫 甲府支店 [受付時間] 9:00～17:00
☎055-224-5366 [休]土・日曜日・祝日

32 新NISA解説! かんたんマネー講座

●10月8日● 14:00～15:30
●10月22日●

人生100年時代。今から始めるマネープランを、新NISA解説を含めて分かりやすくお伝えします。

■会場：甲州市商工会館 [駐車場あり]
■対象：どなたでも
■定員：5名
■持ち物：筆記用具
■教材費：0円
■講師：石田 純一

アクサ生命保険 株式会社 甲府営業所 [受付時間] 9:15～17:00
☎055-226-5642 [休]土・日曜日・祝日

33 知って得する! 補助金の活用法

●10月28日● 10:00～11:00
●11月18日●

世の中になかなか出回らない補助金情報。じつは事業をする上で活用すべき補助金があります。補助金を幅広く知り、具体的な活用方法を伝えます。

■対象：商工会員または市内事業者
■定員：3名
■持ち物：筆記用具
■教材費：0円
■講師：商工会職員(経営支援員)

甲州市商工会 [受付時間] 9:00～17:15
☎0553-33-2236 [休]土・日・祝日 [駐車場10台]

16 合カギ屋(港屋)

●10月9日● 10月23日● 14:00～16:00
●10月16日●

防犯(カギ)のお話し

■対象：どなたでも
■定員：3名
■持ち物：なし
■教材費：0円
■講師：宮原 一雄

サラダ館塩山駅前通り店(港屋) [受付時間] 9:00～18:00
☎0553-33-2094 [休]水曜日 [駐車場4台]

17 習って良かった!! 墓石と墓所のお手入れ

●10月7日● 10:00～12:00

墓石と墓所のお手入れとクリーニング。受講者様の墓所をご使用させて頂き4～5名で墓所をどかどかに仕上げる講座です。

■会場：受講者の墓所
■対象：成人男女
■定員：4名
■持ち物：汚れても良い格好・ゴム手袋・筆記用具
■教材費：500円
■講師：佐藤 照幸

佐藤庭石店 [受付時間] 8:00～17:00
☎090-1609-5659 [休]土・日曜日 [駐車場5台]

18 マイクロソフト フライトシミュレーターで巡る山梨

●11月1日● 15:00～16:00

Microsoftフライトシミュレーターで見る私たちの街々

■対象：どなたでも
■定員：3名
■持ち物：なし
■材料費：0円
■講師：手塚 博夫

リーチ英会話教室 [受付時間] 10月12日より 10:00～15:00
☎090-5430-2716 [休]日曜日 [駐車場4台]

34 帳簿のつけ方(領収書のまとめ方から現金出納帳の書き方まで)

●11月13日● 10:00～11:30

初めて帳簿をつける方、つけ方に不安がある方向けの講座です。領収書のまとめ方、現金出納帳の書き方を中心にを行います。

■対象：商工会員(個人事業者)
■定員：3名
■持ち物：筆記用具
■教材費：0円
■講師：商工会職員(経営支援員)

甲州市商工会 [受付時間] 9:00～17:15
☎0553-33-2236 [休]土・日・祝日 [駐車場10台]

35 古代魚を学ぼう

●10月4日● 13:30～14:30
●10月18日●

ゲームでお馴染みのアロワナと、池の水抜きでよく見るアロワナゲームのエイサリ体験をしながら、近くで観察してみませんか?

■対象：どなたでも
■定員：2組
■持ち物：タオル
■材料費：0円
■講師：山下 智雅

有限会社 山下自動車钣金塗装 [受付時間] 9:00～17:30
☎0553-33-3264 [休]第2・第4土曜日・日曜日・祝日 [駐車場あり]

36 初心者OK. 手相講座。

●10月11日● 11月1日● 14:00～16:00
●10月12日●

自分の手相を見たり、書いていながら自分の運勢を知ります。

■対象：16歳以上
■定員：2組
■持ち物：なし
■材料費：0円
■講師：能登 真人

ICL養生庵 [受付時間] 16:00～18:00
☎0553-32-5558 [休]月曜日 [駐車場4台]