

24 マンション管理会社の選び方について
 自主管理の管理組合さん及び管理会社を変更したい管理組合さんがより良い管理会社を選ぶための手順・方法を学びます。

7/11(木) 19:30~20:30
 7/21(日) 10:00~11:00
 8/7(水) 19:30~20:30

■会場:自分のお店 ■定員:4名
 ■対象:どなたでも ■講師名:井伊 弘
 ■材料費:なし ■持ち物:筆記用具

(有)ベストコンサルタント 住所:豊橋市札木町117-3
 受付時間:12:00~21:00
 ☎0532-53-6810 定休日:水曜日

26 老後資金が2000万!?どうします?
 ご自身が加入されている生命保険の内容を知っていますか? 令和元年を機に大切な資産を攻めながら守る方法をお伝えします。

7/10(水)、7/20(土)、7/27(土)
 8/4(日)、8/8(木)
 各日とも14:00~15:00

■会場:カリオンビル3階(P有) ■定員:7名
 ■対象:どなたでも ■講師名:ファイナンシャルプランナー 福井久美子
 ■材料費:なし ■持ち物:加入内容のわかるもの

マニュアル生命 住所:豊橋市前町1-6-4 富士火災ビル豊橋5F
 受付時間:8:00~18:00
 ☎070-6410-9510 定休日:なし

28 一生お金に困らないライフプラン診断講座
 お子様の教育費・夢のマイホーム購入・老後生活などの将来イベントに不安を抱えている方へ、実際にライフプランを作成し将来を「見える化」します。

7/11(木) 13:00~14:30
 7/24(木) 13:30~14:30

■会場:カリオンビル3階(P有) ■定員:5名
 ■対象:どなたでも ■講師名:荒木 伸一
 ■材料費:なし ■持ち物:筆記用具

大樹 住所:豊橋市菰町3-80-1
 受付時間:9:30~18:00
 ☎0120-025-189 定休日:土曜、日曜、祝日

30 外貨商品と投資信託について学びましょう!
 預金ではふえない時代になりました。金利の高い「外貨」や税制優遇を活用した「NISA・iDeCo(イデコ)」のしくみと特徴を学びましょう。

7/18(木) 14:00~15:30
 7/24(水) 10:00~11:30
 8/3(土) 10:00~11:30

■会場:自分の店(P有) ■定員:5名
 ■対象:どなたでも ■講師名:山田 ちどり
 ■材料費:なし ■持ち物:筆記用具・電卓

ライフ・プラネット 住所:豊橋市東松山町61
 受付時間:9:00-16:00
 ☎0532-55-9722 定休日:日曜・祝日

32 猫背は危険がいっぱい!
 猫背は美年齢より上に見られがちだけでなく、冷え・むくみの原因にも! 猫背を改善して-5才の姿勢美人になれますか?体験施術付き

7/13(土)
 7/25(木)
 各日とも10:00~11:30、14:00~15:30

■会場:カリオンビル3階(P有) ■定員:5名
 ■対象:特になし(但し、高校生以下は必ず親と一緒に参加ください) ■講師名:春名 保明、波多野 雅代
 ■材料費:なし ■持ち物:施術可能な服装(スカート不可)、タオル、筆記用具

カイロプラクティック ラウレア 住所:豊橋市牟呂外神16-9
 受付時間:9時~21時(施術中では無い場合は折り返しご連絡します。)
 ☎090-9929-1143 定休日:日曜

まちゼミ まちゼミにお店側で参加するには?

豊橋まちゼミの会 事務局 担当 柴田
 トライアルビルレッジ 豊橋市広小路1丁目18
 ウェルプラザユメックスビル 5F
 TEL:0532-35-9666
 FAX:0532-35-9741
 MAIL:info@toyo-machizemi.com
 ホームページ: http://toyo-machizemi.com/

いつでもお問い合わせください♪

25 バルシューレ~ボールで楽しく能力UP~
 ボールを使った運動を中心に遊び感覚で投げる、蹴る、捕るなどの運動の基礎となる能力を養います。*2~3歳のお子さんは親子で行います。

7/30(火)
 8/3(土)
 各日とも A.10:00~10:30
 B.10:45~11:15、11:30~12:00

■会場:子ども未来館ココニコ ■定員:5名
 ■対象:子ども未来館にお伝えします ■講師名:羽沢 すみれ
 ■材料費:なし ■持ち物:動きやすい服装、室内シューズ、飲み物、タオル

株式会社 PerformanceReha 住所:豊橋市松葉町3丁目1番地
 受付時間:平日10:00~13:00、17:00~20:00、土曜日10:00~13:00
 ☎0532-69-5655 定休日:土曜日13時まで、日曜、祝日

27 誰も教えてくれない保険の使い方
 皆さんご加入されている損害保険、かなりの方が請求をせずに自費でやりくりされています!具体的な事例で請求できるかどうか一緒に考えましょう!

7/18(木) 10:30~11:30
 7/24(木) 10:30~11:30

■会場:カリオンビル3階(P有) ■定員:5名
 ■対象:どなたでも ■講師名:土本 和歌
 ■材料費:なし ■持ち物:筆記用具

大樹 住所:豊橋市菰町3-80-1
 受付時間:9:30~18:00
 ☎0120-025-189 定休日:土曜、日曜、祝日

29 定年からはじめるお部屋とお金の整理術
 計画的にすっきりさせていく事で、幸福度を上げるコツをFPとお片付けの先生がアドバイス。

7/14(日)
 7/27(土)
 8/4(日)
 各日とも10:00~12:00

■会場:自分の店(P有) ■定員:10名
 ■対象:どなたでも ■講師名:三樹 義典
 ■材料費:なし ■持ち物:筆記用具・電卓

ライフ・プラネット 住所:豊橋市東松山町61
 受付時間:9:00-16:00
 ☎0532-55-9722 定休日:日曜・祝日

31 40歳を過ぎたら始めたい認知症対策!
 人生100年時代、健康で楽しく暮らせる老後を迎えたいですよね。日常生活の中で出来る脳トレと筋(金)トレのポイントをお話します。

7/20(土)
 7/25(木)
 7/28(日)
 8/7(水) 各日とも10:00~11:30

■会場:自分の店(P有) ■定員:5名
 ■対象:どなたでも ■講師名:伴 和恵
 ■材料費:なし ■持ち物:筆記用具

ライフ・プラネット 住所:豊橋市東松山町61
 受付時間:9:00-16:00
 ☎0532-55-9722 定休日:日曜・祝日

33 最近気になるお尻とお腹...なんとかしたい!
 女性のお腹は忙しい!初潮から始まり 妊娠、出産、更年期...気がついたら、お尻とお腹がポッコリ!なぜこうなった?どうすれば良い?

7/10(水)、7/21(日) 各日とも10:30~12:00
 7/24(水)、7/28(日) 各日とも14:00~15:30

■会場:ライフ・プラネット (豊橋市東松山町61)P有 ■定員:5名
 ■対象:女性 ■講師名:西山美智代
 ■材料費:なし ■持ち物:筆記用具、軽く動けるような服装

ブルクレール 住所:豊橋市つづが丘3-29-12
 受付時間:9:00~18:30
 ☎0532-66-2779 定休日:日曜日(祝日 営業)

講座ジャンル
 定員は各回の人数を表記しています。

まなぶ 知識や知恵を学べる講座
 たべる 飲食に関する講座
 つくる 作ったり、体験する講座
 健康 健康に関する講座

お申し込みは各お店へ 直接お電話で
 安心して受講頂くために
 お店からの販売・勧誘はありません。

まちゼミ

第6回

豊橋まちゼミ

得する街のゼミナール

開催期間 **7/10水~8/10土**

全33
講座開催

受講料 無料
 ※内容によっては材料費がかかるものもあります。安心して受講して頂くため販売行為は一切ありません。

7/1(月)から 受付開始!!

1 選ぶ
 お申し込みは各お店へ
 チラシの内容をよく見て講座をお選びください。

2 申し込む
 受けたい講座のお店へ直接電話でお申し込みください。

3 参加する
 時間、場所をお間違えないようにご参加ください。

注意事項
 ■材料費が発生する場合は、講座当日に会場で徴収します。 ■定員になり次第締め切らせていただきます。 ■各講座ともに、申込の際に受講者の持ち物をご確認ください。
 ■お申し込み後のキャンセルは材料費を頂戴する場合があります。 ■お申し込みは各店営業時間内にお願います。 ■小学生以下は保護者同伴での参加をお願いします。
 ■受付対象に制限がある場合があります。



まちゼミ開催日チェック

7/10水	1	3	4	7	20	26	33
11木	22	24	28				
12金	13	14	21				
13土	11	20	32				
14日	6	8	29				
15月	13	20					
16火	7	16					
17水	11						
18木	6	27	30				
19金	11						
20土	3	4	14	19	26	31	
21日	8	9	17	24	33		
22月	2	12	20	22			
23火	16						
24水	27	28	30	33			
25木	12	31	32				
26金	1	5					
27土	10	13	26	29			
28日	8	17	18	31	33		
29月	12	21					
30火	25						
31水	15						
8/1木	10	16					
2金	3	4					
3土	3	4	15	18	19	23	25
4日	8	9	17	26	29		
5月	1	2					
6火	15						
7水	6	14	24	31			
8木	26						
9金	5						
10土							

お問い合わせ先 **豊橋まちゼミの会 事務局** 担当 柴田
 トライアルビルレッジ 豊橋市広小路1丁目18 ウェルプラザユメックスビル 5F
 TEL:0532-35-9666 FAX:0532-35-9741
 MAIL:info@toyo-machizemi.com ホームページ: http://toyo-machizemi.com/

主催:豊橋まちゼミの会 後援:豊橋市・豊橋発展会連盟・エフエム豊橋・(株)豊橋まちなか活性化センター

まちゼミとは??
 まちゼミは、お店の店主やスタッフが講師となり、お店が持っている専門的な知識や技術を活かして、プロならではのコツやテクニック、情報等をお客様に無料でお教えるミニ講座です。

1 働き方改革!コワーキングスペースの使い方
 仕事に、勉強に、とても便利なスペース。コワーキングスペースの魅力と活用方法をお話します。

7/10(水) 14:00~15:30
7/26(金) 19:00~20:30
8/5(月) 10:30~12:00

■会場:自分のお店 ■定員:6名
 ■対象:どなたでも ■講師名:柴田 篤
 ■材料費:なし ■持ち物:なし

トリアルビレッジ 住 所 ●豊橋市広小路1-18 5F
 受付時間 ●9:00~21:00
 ☎0532-35-9666 定休日 ●不定休

5 味のある文字でポストカードを作りましたよ
 筆ペン一本でできるアート、それが己書です。ちょっとしたコツで素敵な文字が描けるようになります。「ありがとう」を描いてみましょう。

7/26(金)
8/9(金)
 各日とも13:00~14:00

■会場:トリアルビレッジ ■定員:6名
 ■対象:どなたでも ■講師名:京井みね子
 ■材料費:なし ■持ち物:なし

己書みね子道場 住 所 ●豊橋市羽田町87-1
 受付時間 ●14:00~16:00(出られない場合は折り返しいたします)
 ☎080-3637-0388 定休日 ●不定休

9 南向きの家は建てるな
 従来の常識を覆す、新しい暮らしについて解説。畳に布団を敷いて寝てはいけない?トイレの窓は開けないで!

7/21(日)
8/4(日)
 各日とも10:00~11:30

■会場:自分のお店 ■定員:6名
 ■対象:どなたでも ■講師名:夏目 学
 ■材料費:なし ■持ち物:なし

株式会社夏目デザイン 住 所 ●豊橋市湊町121番地
 受付時間 ●7:00~19:00
 ☎0532-55-6341 定休日 ●無休

13 旬のお菓子を食べながらのお菓子よもやま話
 当店四代目と旬のお菓子を食べながら、お菓子の歴史・お菓子にまつわるよもやま話をお話します。これであなたもお菓子通!

7/12(金)
7/15(月)
7/27(土)
 各日とも14:00~15:00

■会場:自分のお店 ■定員:4名
 ■対象:どなたでも ■講師名:松崎 哲
 ■材料費:なし ■持ち物:なし

入屋港町店 住 所 ●豊橋市湊町136番地
 受付時間 ●9:30~17:00(定休日を除く)
 ☎0532-57-7772 定休日 ●火曜、水曜

17 恋愛を引き寄せる パワーストーン作り!
 あの有名なスピリチュアルセラピストのArisaさんをお招きし、恋愛・結婚運アップのプレズレットを作ります。今こそ恋愛難民を脱する時!

7/21(日)
7/28(日)
8/4(日)
 各日とも13:00~14:00、14:30~15:30、16:00~17:00

■会場:自分のお店 ■定員:3名
 ■対象:どなたでも ■講師名:スピリチュアルセラピスト・ティーチャー Arisa
 ■材料費:1,000円税(プラス税代) ■持ち物:なし

結婚相談所Cheers(チアーズ)豊橋本店 住 所 ●豊橋市駅前大通二丁目71-14-2
 受付時間 ●13:00~21:00
 ☎0120-60-1151 定休日 ●年中無休

21 身近なお花で部屋を明るく楽しく!
 身近なお花でもいろいろな生け方で長く楽しめます。楽しくおしゃべりしながらミニアレンジフラワーと一緒に作りませんか?

7/12(金)
7/29(月)
 各日とも11:00~12:00

■会場:自分のお店(P有り) ■定員:4名
 ■対象:女性 ■講師名:野末 京子
 ■材料費:なし ■持ち物:なし

宝石時計西川 住 所 ●豊橋市大手町138
 受付時間 ●10:00~19:00
 ☎0532-54-2751 定休日 ●火曜、水曜

2 これだけは知っておきたい「健康寿命術」
 漢方療法や生薬、食育で健康をとり戻そう。無料試飲体験。伝統の秘薬などアトピーなどの体質改善や体臭・便秘でお悩み・酵素断食・夜の自信UPに

7/22(月)
8/5(月)
 各日とも13:30~14:40

■会場:自分のお店 ■定員:5名
 ■対象:どなたでも ■講師名:杉浦 宏樹
 ■材料費:なし ■持ち物:なし

(有)杉浦薬局 住 所 ●豊橋市広小路1-38
 受付時間 ●平日10:15~13:00
 ☎0532-52-1104 定休日 ●水曜

6 ボタンとレースで作る簡単かわいいブローチ
 お好きなボタンやレースを縫い付けて、ファッションのワンポイントになるかわいいブローチ、一緒に作ってみませんか?

7/14(日)
7/18(木)
8/7(水)
 各日とも10:30~11:30、14:00~15:00

■会場:自分のお店 ■定員:3名
 ■対象:どなたでも ■講師名:兵藤 俊司
 ■材料費:200円 ■持ち物:なし

株江戸ッ子豊橋店 住 所 ●豊橋市駅前大通1-27
 受付時間 ●10:00~18:30
 ☎0532-55-6261 定休日 ●不定休

10 自分で作るおしゃれな木製フラワーボックス
 毎日過ごすお部屋だからこそ、自分好みのインテリアにしてHAPPY!にたったインテリアはお持ち帰りできます。

7/27(土) 14:00~15:30
8/1(木) 14:00~15:30

■会場:自分のお店 ■定員:6名
 ■対象:どなたでも ■講師名:加藤 崇志
 ■材料費:300円 ■持ち物:エプロン(汚れてもいいもの)

株式会社夏目デザイン 住 所 ●豊橋市湊町121番地
 受付時間 ●7:00~19:00
 ☎0532-55-6341 定休日 ●無休

14 マジパン細工で想像上の生き物をつくろう!
 アーモンドから作られた粘土のようなペーストを使い、現実にはいそうにない生き物を考えてコネコネします。作品は持ち帰って食べられます。

7/12(金) 18:00~19:00
7/20(土) 18:00~19:00
8/7(水) 14:00~15:00

■会場:自分のお店 ■定員:6名
 ■対象:どなたでも ■講師名:河合 伸行
 ■材料費:なし ■持ち物:エプロン(汚れてもいいもの)

cafe&gateaux knohd 住 所 ●豊橋市駅前大通1-111
 受付時間 ●8:00~18:00
 ☎070-6533-6664 定休日 ●水曜

18 純銀プレートに刻印体験
 プレートに8文字まで、自分の手で刻印できます。カップルはお互いの名前を刻印し合う事も♡

7/28(日) 15:00~16:00
8/3(土) 10:30~11:30

■会場:自分のお店(P有り) ■定員:4名
 ■対象:どなたでも ■講師名:一級貴金属装身具技能士 牧野 守男
 ■材料費:500円 ■持ち物:なし

宝石のまきの 住 所 ●豊橋市東小田原町33
 受付時間 ●10:00~18:30
 ☎0532-54-7407 定休日 ●水曜・第3火曜

22 自分でできるハンドマッサージ
 年齢があらわれる手や指先。簡単にできるハンドマッサージと一緒にやりましょう。冷房による冷えの解消にも。

7/11(木)
7/22(月)
 各日とも11:00~12:00

■会場:自分のお店 ■定員:4名
 ■対象:女性 ■講師名:田中 みほ
 ■材料費:なし ■持ち物:なし

宝石時計西川 住 所 ●豊橋市大手町138
 受付時間 ●10:00~19:00
 ☎0532-54-2751 定休日 ●火曜、水曜

3 縫わずにできる!がま口レザークラフト体験
 高機能レザー素材の特性をお話しながら、スリムなペンケースをつくります。がま口金具を使って縫わずに仕上げるので、初心者の方でも簡単です。

7/10(水) 19:00~20:00
7/20(土) 10:00~11:00
8/2(金) 19:00~20:00
8/3(土) 10:00~11:00

■会場:トリアルビレッジ ■定員:4名
 ■対象:どなたでも ■講師名:おぐら まみ
 ■材料費:1000円 ■持ち物:なし

atelier meru-meru 住 所 ●豊橋市広小路1-18 5F
 受付時間 ●10:00~21:00
 ☎050-7108-1409 定休日 ●不定休

7 第二弾 ワインを楽しみましょう
 今回は主に、白ワインの世界を覗いてみたいと思います。

7/10(水)
7/16(火)
 各日とも18:30~19:30

■会場:自分のお店 ■定員:10名
 ■対象:どなたでも ■講師名:浅井 百合子
 ■材料費:600円(ワインとおつまみ) ■持ち物:筆記用具

てんとう虫 住 所 ●豊橋市駅前大通1-20
 受付時間 ●10:00~17:00
 ☎0532-53-2628 定休日 ●日曜日

11 自転車屋が教える お洒落なスマホ写真教室
 なんだかスマホでかっこよく写真が撮れない、そんなお悩み解決します。簡単なコツで、あなたの写真保存フォルダがオシャレに生まれ変わります。

7/13(土) 9:00~10:30
7/17(水) 13:00~14:30
7/19(金) 19:00~20:30

■会場:自分のお店 ■定員:4名
 ■対象:どなたでも ■講師名:鎌野 恒太
 ■材料費:なし ■持ち物:カメラ付き携帯、デジタルカメラなど撮影機材

GLORY PACKERS 住 所 ●豊橋市湊町144
 受付時間 ●9:00~21:00
 ☎0532-74-8497 定休日 ●日曜日

15 とっても気になる口臭・体臭の基礎知識と対策
 誰もが気になる口臭・体臭の基礎知識と対策方法を、気軽に楽しく街の薬剤師がお話しします!

7/31(水) 11:00~12:00
8/3(土) 13:30~14:30
8/6(火) 18:45~19:45

■会場:自分のお店 ■定員:6名
 ■対象:どなたでも ■講師名:神谷 政幸
 ■材料費:なし ■持ち物:なし

神谷薬局 住 所 ●豊橋市駅前大通3-91
 受付時間 ●13:00~18:30
 ☎0532-52-3282 定休日 ●日・祝

19 誰でも出来る!効果抜群の腰痛体操
 腰痛でお悩みの方、必見です!腰痛改善予防にとっても効果の高い体操をご紹介します。是非、この講座で御自分の腰痛を改善してください。

7/20(土)
8/3(土)
 各日とも15:00~16:00

■会場:自分のお店 ■定員:3名
 ■対象:長らく腰痛でお悩みの方 ■講師名:佐々木紀明
 ■材料費:なし ■持ち物:動きやすい服装

佐々木接骨院 住 所 ●豊橋市札木町103
 受付時間 ●平日8:30~12:00、16:00~20:00、土曜日8:30~14:00
 ☎0532-39-7422 定休日 ●日曜・祝日

23 あっと思わず簡単だし取り講座
 東三河の味と文化を支える、まるぶんの監製を使い、プロの料理人も、あっと思わず簡単だし取りの講座。おだしの試飲、試食もお楽しみに!

8/3(土) 10:30~12:00

■会場:自分のお店(P有 先着予約) ■定員:6名
 ■対象:どなたでも ■講師名:岩瀬 智未
 ■材料費:なし ■持ち物:筆記用具、エプロン

かつぶし屋まるぶん 住 所 ●豊橋市魚町52
 受付時間 ●10:00~18:00
 ☎0532-53-4147 定休日 ●日曜・祝日

4 簡単楽しい!はじめての樹脂クラフト体験
 紫外線で固まる樹脂を使ってアクセサリーづくりを体験します。ピアス・イヤリング・ネックレスから選択可能。人気のクラフトを始めてみませんか?

7/10(水) 20:00~21:00
7/20(土) 11:00~12:00
8/2(金) 20:00~21:00
8/3(土) 11:00~12:00

■会場:トリアルビレッジ ■定員:6名
 ■対象:どなたでも ■講師名:おぐら まみ
 ■材料費:500円 ■持ち物:なし

atelier meru-meru 住 所 ●豊橋市広小路1-18 5F
 受付時間 ●10:00~21:00
 ☎050-7108-1409 定休日 ●不定休

8 耳と補聴器のお話♡販売なし、お気軽に♪
 ご参加いただいた方に販売は致しません。健聴者と難聴者の耳のしくみと補聴器の役割や種類の説明、そして補聴器装着でのTV体験などができます。

7/14(日)
7/21(日)
7/28(日)
8/4(日) 各日とも14:00~15:00

■会場:自分のお店 ■定員:4名
 ■対象:どなたでも ■講師名:榎原 幹人
 ■材料費:なし ■持ち物:眼鏡や補聴器をお持ちでしたらお手持込み。

メガネの杉浦 住 所 ●豊橋市広小路2丁目22
 受付時間 ●10:00~19:00
 ☎0532-53-5556 定休日 ●水曜日

12 お店の味!アイスコーヒーの作り方!!
 夏真っ盛り!!豆から選ぶ美味しいアイスコーヒーの作り方のコツを楽しく学んで頂ける講座です。

7/22(月) 11:00~12:00
7/25(木) 11:00~12:00
7/29(月) 11:00~12:00

■会場:自分のお店 ■定員:5名
 ■対象:高校生以上 ■講師名:原 徹
 ■材料費:なし ■持ち物:筆記用具

ワルトときわ店 住 所 ●豊橋市松葉町1-17 ときわ通り
 受付時間 ●11:00~17:00
 ☎0532-53-2802 定休日 ●水曜

16 真空管で聴くユッキーのおもしろジャズ講座
 テーマはジャズとポップスの融合。ポピュラーミュージックの作品に参加したジャズミュージシャンの演奏をお茶でも飲みながら一緒に聴きましょー!

7/16(火)
7/23(火)
8/1(木)
 各日とも15:00~16:00

■会場:自分のお店 ■定員:5名
 ■対象:どなたでも ■講師名:保永 "ユッキー" 幸洋
 ■材料費:なし ■持ち物:なし

鳥栄 住 所 ●豊橋市神明町75
 受付時間 ●10:00~21:00
 ☎0532-55-5333 定休日 ●水曜

20 暑い夏にも負けずぐっすり眠るコツ教えます
 「蒸し暑くて何度も起きてしまう」「クーラーが苦手!」その他夏の眠りの不満を一挙に解決する睡眠環境アドバイザーによるふとん新常識講座です。

7/10(水)
7/13(土)
7/15(祝)
7/22(月) 各日とも10:30~11:30

■会場:自分のお店 ■定員:4名
 ■対象:どなたでも ■講師名:睡眠環境アドバイザー 竹尾 巧一
 ■材料費:なし ■持ち物:筆記用具

ふとんの平野屋 住 所 ●豊橋市呉服町55
 受付時間 ●9:00~18:30
 ☎0532-52-6449 定休日 ●年中無休(不定休)

講座ジャンル

定員は各回の人数を表記しています。

まなぶ 知識や知恵を学べる講座

たべる 飲食に関する講座

つくる 作ったり、体験する講座

健康 健康に関する講座

お申し込みは各お店へ 直接お電話で

安心して受講頂くために
 お店からの販売・勧誘は
 ありません。