

美容 46 身体の中から健康に!!
～足もみ健康法～

足から身体の健康状態が分かりますメンテナンスをすることができます。自然治癒力・免疫力を高める足もみ健康法を体験できませんか。(講師:川野千代美)

7/15 10:00~11:45 7/27 10:00~11:45

○定員/各4名 ○対象/女性 ○準備物/バスタオル、水分補給、足もみ棒 (お持ちの方)

美容 47 40代~の、あなたの髪をもっと素敵にします!

ヘアアイロン、アイロン型ブラシを使って、素敵ヘアスタイルを作る方法をお教えます。アイロンが苦手な方はコツをお教えます。(講師:木村紀子)

7/26 14:00~15:00 8/8 14:00~15:00
8/28 14:00~15:00

○定員/各3名 ○対象/40代~の女性 ○準備物/くし・ブラシ・ヘアアイロン、ヘアアクセなど使いたい物

若石健康法足もみ ゆるり

申込 電話のみ
受付 10:00~16:00
※不定休
阿南市富岡町阿石6-8
TEL 090-5274-1113

パール美容室

申込 電話のみ
受付 11:00~15:00
※月・第1日曜日
阿南市富岡町内町189
TEL 0884-22-2840

美容 48 表情の脳科学、「自分」を知って美人になる

“自分”とは?自分ではわからないけど知りたい!そんな自分自身をとことん追求してみませんか?心理学とコーチングと一緒に見つけましょう。(講師:森本奈美)

8/8 ①10:30~12:00 ②14:00~15:30 ③19:00~20:30

○定員/各1名

美容 49 はじめての幸せホルモン放出!ハンドマッサージ講座

人は触られることで幸せホルモンが出ます。誰かのためにあなたを触るために幸せホルモン放出方法を学びませんか?(講師:森本奈美)

8/11 ①10:30~12:00 ②13:30~15:00 ③16:30~18:00 ④19:30~21:00

○定員/各6名 ○準備物/タオル ○材料費/500円

リラクゼーション&エステティシャン初級

申込 電話-QR両方
受付 10:30~19:00
※日曜日
阿南市羽ノ浦町宮倉太田15-5
TEL 080-6395-0207

リラクゼーション&エステティシャン初級

申込 電話-QR両方
受付 10:30~19:00
※日曜日
阿南市羽ノ浦町宮倉太田15-5
TEL 080-6395-0207

つくる 50 ハーブウォーターを楽しめるナチュラルな寄せ植えを作ろう!

ミントなどのハーブを中心にギャザリング技法を用いたプリコラーージュフラワーという寄せ植えを作ります。上手く育てばハーブウォーターを楽しめます。(講師:大森郁美・坂東愛佳)

7/15 14:00~15:00 7/18 18:30~19:30
7/25 18:30~19:30 7/29 18:00~19:00
8/4 10:00~11:00

○定員/各4名 ○準備物/エプロン、タオル ○材料費/1,500円 ○会場/atelier green heal

atelier green heal

申込 電話-QR両方
受付 11:00~19:00
※火・水
阿南市富岡町見聞315-2
TEL 090-5276-1112

雑貨店Bancdoux

※月・金
阿南市才見町鶴田50

つくる 51 楽しく作って役に立つ「ぼてっとライト」を作ろう!

震度5以上の揺れを感じるか倒れるかすると自動で点灯する懐中電灯です。放電竹林の竹が使われており、夜間の停電時の避難に役立ちます。(講師:あこやパンアーククラブ)

8/4 9:00~11:00 8/10 9:00~11:00
8/30 18:30~20:30

○定員/各10名 ○対象/小学生以上 ○材料費/1,500円

つくる 52 シャチハタ"いろもよう"と筆ペンで暑中見舞いを作ろう!!

綺麗な色味が揃うシャチハタスタンプ台"いろもよう"と筆ペンで暑中見舞いを作ませんか?長く使っていないの方に、たまには手書きとハンコで!!(講師:近藤まり)

7/15 ①10:00~11:00 ②13:00~14:00

○定員/各4名 ○対象/小学生以上

阿南光高校

申込 QRのみ
※日・土
阿南市宝田町今市中新開10-6

はんの島田印房 阿南店

申込 電話のみ
受付 9:00~18:00
※日・祝日
阿南市富岡町木松17-4
TEL 0884-23-2187

つくる 53 簡単に、涼しげなグラスガーデンを作ります!

オシャレで簡単なグラスガーデン!お子様、親子での参加も大歓迎。(講師:佐野美代子)

7/19 13:30~14:30 7/30 13:30~14:30
8/8 13:30~14:30 8/19 13:30~14:30

○定員/各5名 ○材料費/800円

つくる 54 眠れぬ夜のバスタイム! アロマバスソルト作り

入浴剤にぴったりのエプソムソルトにハーブや精油をプラスしてアロマバスソルトを作ります。自分好みの癒しの香りづくりのバスタイムを。(講師:坂東愛佳)

7/15 10:00~11:00 7/19 11:00~12:00
8/2 18:00~19:00 8/18 10:00~11:00
8/25 10:00~11:00 8/26 18:00~19:00

○定員/各3名 ○材料費/500円

M'sパンダ工房

申込 電話のみ
受付 9:00~18:00
※日・水・土・祝日
阿南市羽ノ浦町宮倉太田15-5
TEL 090-5912-3294

雑貨店Bancdoux

申込 電話-QR両方
受付 10:00~18:00
※月・金
阿南市才見町鶴田50
TEL 090-7148-8795

まちゼミを受講して特別クーポンをGETしよう!

まちゼミを受講された方全員に、クーポン参加店で使える共通クーポンを4枚プレゼント。お友達と、家族と、お店めぐりに使ってくださいね。※有効期限はR6.9/30まで。

図書館に「まちゼミ」関連コーナー登場!

羽ノ浦図書館・那賀川図書館に、「まちゼミ」講座関係図書コーナーを準備しました!ゼミ終了後でもお立ち寄りください。

阿南まちゼミ 参加店舗募集!

阿南まちゼミでは、来年度予定の第17回阿南まちゼミの参加店舗を募集します。阿南市内エリアに店舗をお持ちの方で、興味がある方は、阿南商工会議所ホームページのお問合せフォームより「店舗名」「ご担当者」「住所」「電話番号」を明記の上、まちゼミ参加希望とメールをお送りください。後日担当よりご返信させていただきます。

7月 July

15	月	4	24	29	32	46	50	52	54	
16	火	9	28	38						
17	水	10	13	23						
18	木	10	38	43	50					
19	金	8	24	53	54					
20	土	11	15	16	24	27	36	37	38	41
21	日	4	15	17	24					
22	月	3	7	21						
23	火	19	28	38						
24	水	10	17	22						
25	木	8	10	19	30	35	36	38	50	
26	金	7	9	13	17	30	31	43	47	
27	土	12	18	24	37	41	46			
28	日	4	6	24						
29	月	3	50							
30	火	9	19	53						
31	水	10	22	25	45					

8月 August

1	木	6	8	19	27	35				
2	金	14	29	34	54					
3	土	2	11	23	31	36				
4	日	4	43	50	51					
5	月	3	16	39						
6	火	13	16	28	33	38	40			
7	水	2	12	16	26	29	33			
8	木	33	47	48	53					
10	土	20	51							
11	日	5	49							
12	月	40	44							
13	火	39								
16	金	34								
17	土	1	18	21	37	41	43			
18	日	1	23	54						
19	月	28	53							
20	火	19	28							
21	水	22	26	41						
22	木	19								
23	金	42	44							
24	土	1	25	42	45					
25	日	6	27	29	54					
26	月	3	54							
28	水	22	41	47						
29	木	34								
30	金	12	51							
31	土	16	32	35						

参加店 MAP

Google マイマップにアクセスします。リストから受講したい講座番号を選んでお店の詳しい地図をご覧ください。

まちゼミは、お店の人が講師となり、プロならではの知識や情報、コツを無料で教えてくれる、少人数制のミニ講座です。

第16回 **阿南まちゼミ**

開催期間 2024 7.15 (土) - 8.31 (土)

お店が教室になる

7.8 月曜日 申込受付開始

web申込みは10:00~

●受講者を抽選で決定する講座があります。申込締切はお店により異なります。

抽選結果発表日 **7月12日(金)**

◆抽選結果は各お店よりご連絡いたします。◆抽選後も講座に空きがある場合もあります。各お店にお問合せください。

[共通クーポン実施] ○店舗で利用可能の共通クーポンを配布! 9月30日まで利用可能

受講無料 販売・勧誘はありません

STEP 1 **ゼミを選ぶ** チラシを見て受講したい講座を選ぶ。

STEP 2 **申し込む** お店に直接電話またはQRコードから申し込む。

STEP 3 **参加する** 時間・場所を間違えないようご注意ください。

●記載の申し込み受付日より受講受付を行います。(受付開始期日厳守) ●申し込みは受付時間内にお願いします。(受付初日は電話回線の混雑が予想されます。) ●定員になり次第締め切らせて頂きます。但し、講座によっては、講座数変更や抽選で受付を実施します。●受講者対象者が限定されている講座があります。詳細は申込時にご確認ください。●各講座ともに、お申込みの際に受講時の持ち物をご確認ください。●講座内容によっては材料費がかかります。(講座当日に会場で徴収) 材料費の詳細は、お申込みの際に各店舗にてご確認ください。●講座会場での受講者に対する営業活動や勧誘はご遠慮ください。

主催:阿南まちゼミの会 共催:阿南商工会議所・那賀川町商工会・羽ノ浦町商工会 後援:阿南市・阿南市教育委員会 協賛:阿南信用金庫 協力:阿南市立 那賀川・羽ノ浦図書館

