

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。

まちゼミ 阿南まちゼミ

開催期間 2025 7.14(祝) - 8.31(日)

お店が教室になる



7.7 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11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。

●記載の申込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をお願いします。(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、締め切らせていただきます。但し、講座によっては、講座回数の変更や抽選で受付を実施します。●受講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、お申し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し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

学ぶ 38 ギターをとって弦をはれ!

家で眠っているギターはありませんか? ネット診断や弦交換をサポートして弾き語りのコツを伝授(初心者)♪もしかしら秋にはライブで歌えるかも! (講師:鈴江吉彦)

7/23 14:00~15:30 7/30 18:30~20:00
8/6 14:00~15:30 8/13 18:30~20:00

○定員/各2名 ○準備物/ギター(なければ用意いたします)

すだち阿南

TEL 0884-49-3899

- 申込 電話・QR両方
- 受付 9:00~17:00
- ※土・日・祝日
- 阿南市富岡町今福寺42-1

学ぶ 42 ローメンテナンスなお庭ディスプレイ相談会

ローメンテナンスな花壇作り、玄関ディスプレイ、観葉植物を使った室内コーディネート等、お花のある暮らしを気軽に楽しめる方法をお話しませんか? (講師:大庭郁美)

7/18 13:00~14:00 7/19 13:00~14:00
7/20 13:00~14:00 7/28 13:00~14:00
7/31 18:00~19:00

○定員/各1組 ○対象/花壇やお庭作り、お部屋のディスプレイにお困りの方

atelier green heal

- 申込 QRのみ
- ※火水
- 阿南市那賀川町瓦屋敷315-2

学ぶ 46 外国人講師と楽しく英会話! NuuNCupへようこそ!

おしゃれなカフェでドリンクを飲みながら、アメリカ出身の陽気な外国人講師と英会話を楽しみましょう! 初心者大歓迎!! (講師:シントロン)

7/31 18:00~18:45 8/1 18:15~19:00
8/2 15:00~15:45

○定員/各5名 ○対象/高校生以上 ○材料費/500円

CAFE and BAR Nuun

TEL 0884-28-9550

- 申込 電話のみ
- 受付 9:00~16:00
- ※土・日・祝日
- 阿南市富岡町今福寺49番地10

学ぶ 48 選べる毛筆・硬筆の美しい文字へのアドバイス

毛筆、硬筆、どちらかを選択していただき、美しい文字へと導くアドバイスを致します。(講師:賀上宏美)

7/27 9:00~10:00 8/24 9:00~10:00
10:30~11:30 10:30~11:30

○定員/各4名 ○対象/小学1年生以上 ○準備物/鉛筆・筆 ○材料費/100円

賀上書道教室

TEL 090-7572-0085

- 申込 電話のみ
- 受付 9:00~15:00
- ※日・月不定休
- 阿南市富岡町内町185-1

学ぶ 50 あなたに似合う色を見つけよう

お肌、髪、目の色から、あなたに似合う色を見つけましょう。"似合う"を知って、もっとおしゃれを楽しんでみませんか? (講師:福島雅紀)

8/9 10:00~12:00

○定員/4名

太陽高速印刷

TEL 0884-22-0268

- 申込 電話のみ
- 受付 9:00~17:00
- ※土・日・祝日
- 阿南市富岡町御町557-1

学ぶ 39 スマホ1つでOK! 阿南を旅するVlog作成体験!

阿南駅から汽車に揺られ、新野駅へ。カフェに立ち寄り、美しい風景や出会いを動画に切り取ってみませんか? レズ越しの物語があるあなたを持っています! (講師:前田あゆみ)

8/5 11:30~15:30 8/9 11:30~15:30

○定員/各5名 ○準備物/スマホ ○その他/JR交通費、昼食代は自己負担

すだち阿南

- 申込 QRのみ
- ※土・日・祝日
- 阿南市富岡町今福寺42-1

学ぶ 43 絵の苦手な方でも大丈夫! 液タブでデザイナー体験!

液晶タブレットで簡単なイラストを作成しよう。触れる楽しさ! できる喜び! が体験できます。描いたデータをマグカップにプリント可能です。(講師:岡村若菜・近藤文音)

7/26 10:30~11:30 8/16 10:30~11:30
11:30~14:30 11:30~14:30
11:30~16:30 11:30~16:30

○定員/各1組 (3名まで)

米崎印刷

TEL 0884-22-2247

- 申込 電話・QR両方
- 受付 9:00~18:00
- ※日・祝日
- 阿南市日野町九反ヶ原111-3

学ぶ 47 BMXを体験してみよう!

オリンピック種目になり今注目のBMXを元プロが楽しくレクチャーします(※)子供からパパママまで誰でも一緒に楽しめます! (講師:片岡えいじ)

7/14 19:00~20:00 7/28 19:00~20:00
20:00~21:00 20:00~21:00
8/25 19:00~20:00 20:00~21:00

○定員/各5名 ○対象/お子様から大人まで自転車に乗ればOK! ○準備物/靴、動きやすい服装

Voyage BMX スクール

TEL 090-9883-6055

- 申込 電話のみ
- 受付 9:00~21:00
- ※日・祝日
- 阿南市吉井町賀美40-1

SpringB

TEL 080-1168-8838

- 申込 電話のみ
- 受付 10:00~17:00
- ※不定休
- 阿南市見能林町北野21-3

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。



学ぶ 40 あなたにもできる! 自宅の網戸をキレイに張り替えてみよう

自宅の網戸を使って実際にネットを張り替えてもらいます。作業しやすいサイズをお持ち頂くことで女性の方もお気軽にご参り! 付添いや見学も大歓迎です。(講師:山澤威史)

7/26 10:00~11:00 8/6 10:00~11:00
11:00~11:00 11:00~11:00
8/30 10:00~11:00

○定員/各3名 ○準備物/網戸1枚、押えロープのあるもの(幅90cm×高さ150cmまで) ○材料費/500円

ヤマザワサッシュサービス

TEL 0884-22-4285

- 申込 電話・QR両方
- 受付 9:00~17:00
- ※日・祝日
- 阿南市上中町南島803-3

学ぶ 44 どお~しても伝えたい! 生涯現役の歩行術

90歳、変形性膝関節症、正座が出来なかった女性が一年経てば正座が出来たようになった歩行術、伝授します! (講師:西條誠人・西條敬子)

7/19 13:30~14:30 7/20 10:30~11:30
11:30~14:30 10:30~11:30
7/26 13:30~14:30 8/3 10:30~11:30
8/23 13:30~14:30

○定員/各6名 ○準備物/動きやすい服装

わいんち (西條接骨院)

TEL 0884-22-8858

- 申込 電話・QR両方
- 受付 9:00~13:00/15:30~20:00
- ※日・祝日
- 阿南市上中町中原125-1

学ぶ 41 見て・聴いて・さわって! 初めての補聴器体験しませんか?

補聴器ってどんな聞こえ方かな? 使い方は簡単なかな? 実際に使用して体験して下さい。ご家族様の参加も大歓迎です! (講師:認定補聴器技能者 吉田節)

7/16 10:30~11:30 7/25 10:30~11:30
14:00~15:00 14:00~15:00
8/5 10:30~11:30 14:00~15:00

○定員/各1名

メガネ・補聴器・時計のラル

TEL 0884-23-7011

- 申込 電話のみ
- 受付 10:00~20:00
- ※なし
- 阿南市高島町見世65(アパル)

学ぶ 45 心を包む、想いを結ぶ。基本のリボン結びでラッピング

ちょっとした贈り物を自分で包めたら、贈ることがもっと楽しく気軽に出来るようになった歩行術、伝授します! (講師:坂東美佳)

7/18 11:00~12:00 7/21 14:00~15:00
18:00~19:00 18:00~19:00
8/8 11:00~12:00 8/18 14:00~15:00
18:00~19:00 18:00~19:00

○定員/各3名 ○準備物/ラッピングしたいもの(あれば) ○材料費/300円

雑貨店 Bandedoux

TEL 090-7148-8795

- 申込 電話・QR両方
- 受付 10:00~18:00
- ※日・祝日
- 阿南市才見町鶴田50

講座一覧カレンダー

7月 July	8月 August
14月 12 29 31 47	1 金 2 15 46
15火 11 14 18 19 36	2 土 4 7 17 33 46
16水 6 14 41	3 日 9 10 20 24 27 35 44
17木 9 14 32 36	4 月 9 13
18金 21 26 32 42 45 49	5 火 13 14 24 29 30 36 39 41
19土 4 7 12 17 32 37 42 44 49	6 水 14 21 22 25 38 40
20日 4 12 32 42 44	7 木 5 36
21月 4 11 31 37 45 49	8 金 1 9 16 45
22火 11 13 24	9 土 9 30 33 39 50
23水 6 10 25 38	11 月 18 19
24木 1 15 16 17 29 36	13 水 38
25金 10 41	16 土 33 43
26土 2 3 20 26 30 33 34 37 40 43 44	17 日 28 35
27日 23 24 26 30 34 48	18 月 18 19 29 30 45
28月 13 34 42 47	20 水 6
29火 11 13 18 19 24	21 木 3 25 36
30水 14 21 28 38	22 金 3 8 21 27 31
31木 25 42 46	23 土 3 7 8 27 44
	24 日 1 8 16 30 35 48
	25 月 10 47
	26 火 18 19
	27 水 6 25
	28 木 15
	29 金 29
	30 土 40

参加店 MAP

Google 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。

選べる5つのテーマ

親子 グルメ 美容 つくる 学ぶ

アイコンを目印に!

- よる 午後6時以降に開催される講座
- 抽選 受講者を抽選で決める講座
申込締切は各講座で異なる
- クーポン まちゼミ受講者特典
「まちゼミクーポン」 利用可能店舗
- NEW 初めて開講するお店

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、クーポン参加店でご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R7.9/30まで。

夏休みを楽しもう!

親子&キッズ向け講座特集

親子1 子供の姿勢! 気になりませんか?

姿勢を改善するとスポーツのパフォーマンス向上、集中力アップなど良いことが沢山ありますよ!まずは子供の姿勢を知ることから!親子で学びましょう! (講師: 撫養知子)

7/24 8/8
10:00~11:30 10:00~11:30

8/24
10:00~11:30

7/9(水) 抽選締切

〇定員/各2組 〇対象/親子 〇準備物/動きやすい服装、水分 〇会場/かしま庵(長生町諏訪の端16)

申込 QRのみ
※なし
阿南市富岡町あ石18-7

美容18 眉毛で変わる顔の印象

顔の印象は眉毛で変わる!と言っても過言ではありません。理容師免許も保持していますので、安心してお任せください。(講師: 坂田益美)

7/15 7/29
9:00~10:00 9:00~10:00

8/11 8/18
9:00~10:00 9:00~10:00

8/26
9:00~10:00

〇定員/各3名 〇対象/女性限定 〇材料費/300円

美容19 いつまでも美しい髪を保ちたい!!

50代からの頭皮や髪のお悩み相談にお答えします。(講師: 坂田益美)

7/15 7/29
10:30~11:30 10:30~11:30

8/11 8/18
10:30~11:30 10:30~11:30

8/26
10:30~11:30

〇定員/各3名 〇対象/女性限定

美容20 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るメンテナンスをすることが出来ます。自然治癒力・免疫力を高めることのできる足揉み健康法を体験されませんか。(講師: 川野千代美)

7/26 8/3
10:00~11:45 10:00~11:45

〇定員/各5名 〇対象/女性 〇準備物/足の下にくるバスタオルやタオル、水分補給、足もみ棒(お持ちの方)

美容21 あなたのヘアスタイルをもっと素敵にしませんか?

アレンジの方法、アイロンの使い方...お教えします。ボリュームアップのコツ、ショートにしてもいい...いろんなお悩み相談もOKです! (講師: 木村紀子)

7/18 7/30
14:00~15:00 14:00~15:00

8/6 8/22
14:00~15:00 14:00~15:00

〇定員/各3名 〇準備物/ブラシ、くし、ヘアピン、ヘアアイロン等

親子2 親子でブルーベリー体験♪ 食べて発見レポート作り

ブルーベリーの品種をいろいろと試す!ノードにとめて自分だけのレポートを作ろう!自由研究にも◎摘んだ実をアイスにとッピングして楽しもう。(講師: 三木美穂)

7/26 8/1
10:00~11:30 10:00~11:30

7/10(水) 抽選締切

〇定員/各5組 〇対象/親子 〇準備物/帽子、ハンドタオル、筆記用具 〇材料費/1,000円

那賀川 BLUEBERRY みき農園
TEL 080-5092-5072

申込 電話-QR両方
受付 7:00~19:00
※月々
阿南市那賀川町中島1353

親子3 初心者も資格が気になる方も! 屋外でドローンを体験しよう!

国家資格の講習コースでドローンを体験しよう!初めての方もサポート付きで安心!トイドローンもあるので小さなお子様も楽しめます。(講師: 清原裕登)

7/26 8/21
10:00~11:00 17:30~18:30

8/22 8/23
17:30~18:30 10:00~11:00

〇定員/各4名 〇準備物/サングラス(あれば) ※飲み物等、熱中症対策 〇会場/阿南市下大野町※集合場所は受講申込の際にご連絡いたします

TOKUSHIMA DRONE STATION (県南てれび内)
申込 QRのみ
※日
阿南市日開野町谷田506-7

親子4 親子で楽しく! キャラクッキーを作ろう!

親子で協力し合い、アンパンマンの顔型クッキーや、色々な形のクッキーを作ります。(講師: 前橋尚美)

7/19 7/20
10:30~11:40 10:30~11:40

7/21 8/2
10:30~11:40 10:30~11:40

7/9(水) 抽選締切

〇定員/各3組 〇対象/小学3年生までのお子様とその保護者 〇準備物/エプロン、三角巾(ハンダナリ)、ハンカチ 〇材料費/800円

パームマエハシ
申込 電話-QR両方
受付 10:00~17:00
※水
阿南市新野町東馬場7-155-6

親子5 親子で一緒に粘土を使って貯金箱を作ろう!

「世界で1つだけのオリジナル貯金箱」を親子で作ってみませんか?作って「貯めて」ワクワク2倍!!「夏休みの宿題」にもオススメです! (講師: 阿南信用金庫職員)

8/7
10:00~11:00

〇定員/各3組 〇対象/小学校低学年と保護者

阿南信用金庫
申込 電話のみ
受付 9:00~17:00
※土・日・祝日
阿南市富岡町ノ町28-14

美容22 自宅でできる巻き爪ケア

爪が切りにくい、爪の形が気になるけどどうやってケアしたらいいかわからないなど、お悩みを持ってお爪に合わせたセルフケアをお伝えします! (講師: 久積真樹)

8/6
10:00~11:00
14:00~15:00

〇定員/各1名 〇対象/女性 (お子様の巻き爪にお悩みの方もどうぞ) 〇準備物/お持ちの爪切り、ネイルケア用品(お持ちの方)

LUails (エルユーネイルズ)
申込 電話のみ
受付 9:00~19:00
※水・日・祝日
阿南市宝田町今市上ノ原33-1

美容23 歩き方で痩せ体質に! 美姿勢ウォーキング講座

キレイな姿勢で、もっと輝くあなた! 毎日の歩き方を変えて、自然と健康を手に入れませんか?初心者でも安心! (講師: 森本奈美)

7/27
11:00~12:00
13:30~14:30
15:30~16:30
19:00~20:00

〇定員/各10名 〇対象/女性 〇準備物/動きやすい体のラインがわかる服装、水分補給、タオル、お持ちであればハイヒール

リラクゼーション&エステティックサロン補
申込 電話-QR両方
受付 10:30~20:00
※随時/随時
阿南市新野町東馬場7-155-6

つくる24 ヘッドドレスをつけて写真を撮ろう

ドールやぬい用のヘッドドレスを作ります。出来たものをつけて撮影コーナーで楽しく写真を撮りましょう。撮影小物もご自由にお使いいただけます。(講師: 勾玉美加)

7/22 7/27
13:00~14:00 13:00~14:00

7/29 8/3
13:00~14:00 13:00~14:00

8/5
13:00~14:00

〇定員/各2名 〇対象/中学生以上 〇準備物/ドールやぬいぐるみ等、スマホ又はカメラ 〇材料費/200円

Pneuma
申込 QRのみ
※水・木・金
阿南市浦町中庄新ノ道33-1

つくる25 車に貼れる! オリジナルシールを作ろう!!

欲しいけど売ってない...じゃあ自分で作っちゃおう!!車や自転車、ヘルメット等に貼れます! (講師: 尾崎唯雄)

7/23 7/31
13:30~15:00 13:30~15:00

8/6 8/21
13:30~15:00 13:30~15:00

8/27
13:30~15:00

〇定員/各3名 〇材料費/500円

モリデザイン工房
申込 電話-QR両方
受付 9:00~17:00
※水・日・祝
阿南市高野町古庄吉野4-37

グルメ6 フルーツショップでジャム作り体験してみませんか

毎とキウイとりんごで作るミックスジャム、出来立て熱々をお持ち帰り。(講師: 西谷真美子)

7/16 7/23
13:00~14:30 13:00~14:30

8/20 8/27
13:00~14:30 13:00~14:30

〇定員/各2名 〇対象/15歳以上 〇準備物/エプロン、三角巾(大判ハンカチなど) 〇材料費/300円

西谷青果
申込 電話のみ
受付 8:00~19:00
※9/16・1/14
阿南市宝田町平岡818-4

グルメ7 タ方。ゆるりと始める梅酒の飲み比べ

甘い、酸っぱい、さらりとしたなど、梅酒を飲み比べて自分に合った好きな梅酒を見つけませんか? (飲酒後の後はお車の運転はお控えください) (講師: 岡本恒二)

7/19 8/2
16:00~17:00 16:00~17:00

8/23
16:00~17:00

7/9(水) 抽選締切

〇定員/各5名 〇対象/20歳以上 〇材料費/1,000円

阿南の酒場 とりやつきや
申込 QRのみ
※水
阿南市富岡町あ石12-11

グルメ8 おしゃれなおつまみ×ベアリングで"私らしさ"を楽しもう

来年開業予定の「Qualia」が、五感で楽しむおつまみ時間を企画。手軽な食材で、ちょっとおしゃれな一品と一緒に作りませんか? (講師: 中村純緒)

8/22 8/23
14:00~15:30 10:30~12:00
15:00~16:30

8/24
10:30~12:00
15:00~16:30

7/9(水) 抽選締切

〇定員/各4名 〇準備物/エプロン、タオル 〇会場/月やの。 蔵カレー部 & 弁当部 〇材料費/500円

Qualia
申込 QRのみ
※なし
阿南市富岡町今福寺40-17

グルメ9 和風モダンな日本酒を楽しむ大人女子会

朝酒師の女将がおススメする3種の日本酒飲み比べとお酒に合った手料理を会話が弾む7/17酒席のお車の運転はお控えください! (講師: 玉城ひろみ)

7/17 8/3
14:00~15:00 11:00~12:00

8/4 8/8
15:00~16:00 16:00~17:00

8/9
16:00~17:00

7/10(水) 抽選締切

〇定員/各3組 〇対象/20歳以上 〇材料費/1,500円

旬の手料理とお酒 和み
申込 QRのみ
※日・祝日
阿南市下大野町上り473-3

つくる26 親子で楽しめる柿染め体験

植物由来の安心な染料で、巾着染めしてみよう!染めた色を手料理で会話弾む7/17酒席のお車の運転はお控えください! (講師: 佐々木智子)

7/18 7/26
10:30~11:30 10:00~11:30

7/27
10:00~11:30

〇定員/各6名 〇準備物/汚れても良い服装、靴 〇材料費/1,500円

YAMASA
申込 電話のみ
受付 9:00~17:00
※水・日・祝日
阿南市見島林町南林46-1

つくる27 あなたと家族の命を守るぼてっとライトを作ろう

阿南市内の放置竹林の竹を活用した光高校オリジナルの防災用懐中電灯です。農度も強風に飛ばされる感知するが、倒れると自動で点灯します。(講師: あこっパンプクラブ)

8/3 8/22
9:00~11:00 19:00~21:00

8/23
9:00~11:00

〇定員/各10名 〇対象/小学生以上 〇材料費/1,500円

阿南光高校
申込 QRのみ
※土・日
阿南市宝田町今市新開10-6

つくる28 妄想爆発OK! 大人のためのケーキ箱お部屋づくり

ケーキ箱を部屋に見立てインテリアコーディネートを体験!壁紙やカーテン生地を使って雰囲気や理想の部屋を作ります。新築やリフォーム前の方もぜひ! (講師: 吉根諭子)

7/30 8/17
10:00~12:00 10:00~12:00
18:00~20:00 14:00~16:00

〇定員/各4名 〇対象/18歳以上の方 〇準備物/ハマミ、蔵ちばみ(あれば)、めがね(必要方) 〇材料費/1,000円

san-ai
申込 QRのみ
※日・水
阿南市富岡町今福寺52-10

つくる29 誰でも簡単! オリジナルのリメイク缶作り

空き缶を使って自分だけのリメイク缶を作りましょう。夏休みの工作にピッタリ! (講師: 佐野美代子)

7/14 7/24
13:30~14:30 13:30~14:30

8/5 8/18
13:30~14:30 13:30~14:30

8/29
13:30~14:30

〇定員/各5名 〇対象/小学生以上 〇材料費/350円

M's パンダ工房
申込 電話のみ
受付 9:00~15:00
※水・土・日・祝日
阿南市高野町古庄吉野川南25-13

グルメ10 スーパーでつい読みたくなる「調味料ラベル」の読み方

料理の基本「さしずせ」選基準はどこにある? 昨今は発酵ブーム。まずは新しいことを始める前に、いつもの調味料見直してみませんか? (講師: 上原良子)

7/23 7/25
10:00~11:00 19:00~20:00

8/3 8/25
10:00~11:00 14:00~15:00

7/10(水) 抽選締切

〇定員/各4名 〇材料費/200円

Atelier Kitchen Regalo
申込 QRのみ
※不定休
阿南市長生町高方587-2

グルメ11 ホールケーキを仕上げよう!

回転台をクルクル回して、生クリームとフルーツで、あなただけのデコレーションケーキを仕上げよう! (講師: 前橋尚美)

7/15 7/21
14:00~15:00 14:00~15:00

7/22 7/29
14:00~15:00 14:00~15:00

7/9(水) 抽選締切

〇定員/各3名 〇対象/高校生以上 〇準備物/エプロン、三角巾(ハンダナリ)、ハンカチ 〇材料費/1,300円

パームマエハシ
申込 電話-QR両方
受付 9:00~17:00
※水・日・祝日
阿南市新野町中林町中5155-6

グルメ12 ログハウスで楽しむ! 手作りビネガー・ジュース体験

ログハウスでかわいい瓶のビネガー・ジュース作りさっぱりジュースで夏を乗り切りましょう! (講師: 新居椋里)

7/14 7/19
10:30~11:30 10:30~11:30

7/20
10:30~11:30

〇定員/各5名 〇準備物/エプロン、ハンドタオル、持ち帰り用バッグ 〇材料費/2,000円

ANA-LOG
申込 QRのみ
※水・土・日
阿南市才見町三本松29-5

美容13 45才からのクセ毛・抜け毛・加齢毛・髪の傷み相談会

45才前後になると、髪質に変化が現れる色々な問題が出てきます。髪質の悩み改善で30年の経験と知識を活かして店長アイハラが相談に乗らせて頂きます。(講師: 栗原真日出雄)

7/22 7/28
10:30~11:30 14:00~15:00

10:30~11:30 14:00~15:00

10:30~11:30 14:00~15:00

10:30~11:30 14:00~15:00

10:30~11:30 14:00~15:00

〇定員/各1名 〇対象/女性限定

ビューティー&ヘルス COWA
申込 電話のみ
受付 9:00~18:00
※月・火
阿南市中林町大切72-1

つくる30 猫ちゃんのブローチ作り楽しくハンドメイド

布を使った可愛い猫ちゃんのブローチを作ります。お洋服やバッグ、帽子に付けてもアクセントになります。一緒に楽しくハンドメイドしましょう。(講師: 坂原奈緒美)

7/26 7/27
14:00~15:00 10:30~11:30

8/5 8/9
10:30~11:30 14:00~15:00

8/18
10:30~11:30

8/24
10:30~11:30

〇定員/各4名 〇準備物/お持ちの縫製道具(無くていいです) 〇材料費/700円

キルトステッチ手芸教室
申込 電話-QR両方
受付 10:00~17:00
※月・火
阿南市下大野町太平83

つくる31 毎日に香りの魔法を♪天然精油で作るアロマスプレー講座

アロマオイルの香りで毎日を心地好く過ごせたら素敵ですよ。夏の暑さやニオイ対策にもおすすめの精油をブレンドしてアロマスプレーを作りましょう。(講師: 坂原奈緒美)

7/14 7/21
11:00~12:00 10:00~11:00

18:00~19:00

8/22
10:00~12:00
18:00~19:00

〇定員/各3名 〇材料費/500円

雑貨店 Bancdoux
申込 電話-QR両方
受付 10:00~18:00
※月・金
阿南市才見町鴨田50

つくる32 200年ものスズ竹でマイはしをつくろう!

古民家を解体する時に出てきたスズ竹を使い、小刀で自分の好みに削ります。ペーパーやすりかけ、手作りワックスで仕上げます。(講師: 美濃加奈)

7/17 7/18
10:00~12:00 10:00~12:00
13:00~15:00 13:00~15:00

7/19 7/20
10:00~12:00 10:00~12:00
13:00~15:00 13:00~15:00

〇定員/各3名 〇対象/12歳以上 〇準備物/汚れても良い服装 〇会場/旧加茂谷タクサー (阿南市吉井町片山41-1) 〇材料費/1,200円

加茂谷竹細工 かも竹
申込 電話のみ
受付 9:00~17:00
※月・金
阿南市加茂町東1-209

学ぶ33 すだち畑でプチ留学体験

豊かな加茂谷の自然の中で、世界中から集まる国際ボランティアとプチ共同生活を体験し、大人や子供の好奇心を刺激します。(講師: 井出雅文)

7/26 8/2
7:00~9:00 7:00~9:00
9:30~11:30 9:30~11:30

8/9 8/16
7:00~9:00 7:00~9:00
9:30~11:30 9:30~11:30

〇定員/各10組 〇準備物/水分補給、タオル、帽子、動きやすい服装 〇材料費/500円

加茂谷すだちパーク
申込 QRのみ
※なし
阿南市大井町東平125-1

美容14 結果が9割変わるお顔のお手入れの仕方体験!

サイエンススキンケアで基礎化粧品正しい使い方を学びませんか?本来の素肌を取り戻し今日からお肌調子が反対にまわり始めます! (お一人様 60分~90分) (講師: 原典子・吉本沙羅)

7/15 7/16
10:00~16:00 10:00~16:00

7/17 7/30
10:00~16:00 10:00~16:00

8/5 8/6
10:00~16:00 10:00~16:00

〇定員/各2名

モイスティア阿南サロン
申込 電話のみ
受付 10:00~18:00
※日・月・祝日
阿南市富岡町西新町66-4

美容15 足を診ればすべてが分かる(足のセルフケア講座)

全身が投影されている足を自分で揉んで健康になりましょう。満足とは足が満ちて満足であります。(講師: 板東信吾)

7/24 8/1
10:00~11:30 10:00~11:30

8/28
13:30~15:00

〇定員/各3名 〇対象/小学生から60歳の方まで 〇準備物/タオル、膝上10センチくらいまで上着の動きやすい服装

若石流 足もみ&薬指法のお店 M・H・S
申込 電話のみ
受付 9:00~17:00
※日・月・祝日
阿南市山口町平野92-7

美容16 AI姿勢診断を使って自分の姿勢を知ろう

AIを使って今の自分の姿勢と未来の姿勢を画像で見えますか?予防医学であるカイロプラクティクスの観点から、今から出来ることをお伝えします。(講師: 撫養知子)

7/24 8/8
14:00~15:30 14:00~15:30

8/24
14:00~15:30

7/9(水) 抽選締切

〇定員/各2名 〇準備物/動きやすい服装、水分 〇会場/かしま庵(長生町諏訪の端16)

むや施術院
申込 QRのみ
※なし
阿南市富岡町あ石18-7

美容17 インナーマッスル鍛えて目指せ体美人

楽しく体を動かしながら、体の奥深い部分の筋肉を鍛えて、姿勢改善、腰痛予防、そして骨盤底筋を鍛えることにより尿漏れを改善していきます。(講師: 谷口和子)

7/19 7/24
10:00~11:00 14:00~15:00

8/2
10:00~11:00

〇定員/各3名 〇対象/女性(35~70歳) 〇準備物/バスタオル or ヨガマット、動きやすい服装

森永牛乳下大野販売店
申込 電話-QR両方
受付 13:00~15:00
※土・日
阿南市下大野町本ノ木1-15

学ぶ34 建築士が語る住まいのアドバイス

自らが実践する人と地球に優しい暮らし方のお話を聞きます。マフィンとドリンクが付いたカジュアルなお話会です。(講師: 中村敏也)

7/26 7/27
13:30~15:00 13:30~15:00

7/28
13:30~15:00

7/8(水) 抽選締切

〇定員/各3名 〇対象/25歳以上 〇材料費/500円

Planetary Cabin
申込 QRのみ
※不定休
阿南市見島林町林崎

学ぶ35 元プロが教える初めてのキックボクシングに挑戦!

ストレス発散!!パンチとキックで心と体を鍛えましょう。初めてでも無理なくできます。(講師: 米沢知広)

8/3 8/17
10:00~11:00 10:00~11:00

8/24
10:00~11:00

〇定員/各3名 〇対象/中学生以上 〇準備物/水分、タオル、動きやすい服装

米沢道場
申込 電話のみ
受付 12:00~20:00
※水・日
阿南市富岡町内町190-2

学ぶ36 スマホデビュー応援教室開催!

「スマホを買ったけど、使い方がよくわからない...」電話やカメラの使い方、写真の見方や保存方法、地図や天気の見方などサポートいたします! (講師: 栗小百合)

7/15 7/17
14:00~15:00 14:00~15:00

7/24 8/5
14:00~15:00 14:00~15:00

8/7 8/21
14:00~15:00 14:00~15:00

〇定員/各2名 〇準備物/スマホ

au ショップ阿南
申込 電話のみ
受付 10:00~17:00
※日
阿南市日開野町南居内321-1

学ぶ37 一人で着れるようになる! 簡単、浴衣の着付け講座

夏祭り自分で浴衣を着て出かけませんか?誰でも簡単に着られる方法をお伝えします。初めての方・学生さんでも歓迎!!親子・友達同士の参加もお待ちしております。(講師: 山田節子)

7/19 7/21
13:30~15:00 13:30~15:00

7/26
10:00~11:30

〇定員/各3名 〇対象/女性(中学生以上)の方 〇準備物/浴衣、帯、腰ひも2本、(コーリンベルト1本と腰ひも1本でも可)、前板、伊達締め(マジックベルトでも可)

松屋呉服店
申込 電話-QR両方
受付 10:00~18:00
※日
阿南市富岡町内町216