

# まちゼミ

暮らしに役立つコトが  
楽しく学べます!

全28講座  
受付開始 9/26月

第14回 お店の人が教えてくれる!

## 得する街のゼミナール in あさひかわ

受講料  
無料



まちゼミスタンプラリー開催中!

お申込みは  
各店へ!

開催期間 10/1土 ~ 11/15火

主催/旭川まちゼミ実行委員会 協賛/旭川まちなかマネジメント協議会 後援/旭川市、旭川商工会議所

お問合せ 旭川まちゼミ実行委員会 TEL 0166-22-0005

気になるお店講座を見つけたら各店までお気軽にお問合せください

**01 キッズお仕事体験**

ロッテリアの仕事や仕組みについて体験します。親子での参加もOKです  
毎週月、水、金、日曜日 9:30~10:30

- 定員/各回4名または2組
- 材料費/購入商品代金のみ
- 対象/親子(4才から大人まで)
- 講師/小林利香

ロッテリア  
☎080-4601-4201 1条通7丁目  
受付/8:00~21:00

**02 絵本でチーズ!**

子ども富貴堂でチーズが出てくる絵本を読みます。そのチーズをジャパチーズさんが探してきます。チーズを食べながら絵本のチーズのお話をします。  
11/12土 11:00~12:00

- 定員/3組 ●対象/親子
- 講師/土井美千代、長尾英次、山本公美

子ども富貴堂  
☎0166-25-3169 7条通8丁目左1号  
受付/10:00~18:00 (会場)子ども富貴堂 7条通8丁目左1号

ジャパチーズ  
7条通7丁目左10号

**03 チーズとスイーツでヒュッゲな  
コーヒーを楽しむ講座**

ヒュッゲとは「居心地のいい時間・空間」を表すデンマークの言葉です。自家製スイーツとチーズコーヒーでヒュッゲな時間を楽しみます  
11/10土 10:00~11:00

- 定員/各回6人 ●材料費/1,000円 ●対象/大人
- 講師/今井絵美、長尾英次、見上道

ジャパチーズ  
☎0166-56-7849 7条通7丁目左10号  
受付/11:00~18:00 (会場)ハルニレ カフェ

ハルニレ カフェ  
7条通8丁目39-16

ミチヒトコーヒー  
8条通8丁目41-8 エコアースビル1F

**04 プリザーブドフラワーアレンジ(鳥かごアレンジ)  
パステルカラーのバラを使ってのアレンジ作り**

パステルカラーのプリザーブドフラワーを使って自分らしい鳥かごアレンジの講習会です。  
10/15土、10/29土、11/12土  
13:00~14:30

- 定員/各回4人 ●材料費/2,700円
- 対象/親子(4才から大人まで)
- 講師/黒川志保

Kるーむ  
☎0166-74-6186 3条通8丁目 緑橋ビル2号館  
受付/10:00~16:00 (火曜・日曜・祝日定休)

**05 切り絵と松ぼっくりリツリーの  
ワークショップ**

簡単な切り絵作りか松ぼっくりリツリー作りどちらか選べます。切り絵1,000円。松ぼっくりリツリー500円。  
10/17土、10/27土、11/11土  
13:00~14:00

- 定員/各回5人 ●材料費/500円または1,000円
- 対象/不問 ●講師/Mao

大源 目黒呉服店  
☎0166-22-5102 3条通7丁目ヨシタケパークビル8階  
受付/9:30~17:00 (日曜・祝日定休)

**06 天然石でプレスレット作り**

好きな天然石を選んで頂き、ご自分の好みのプレスレットを作りましょう。お待ちしております。  
10/27土、11/8土 10:30~11:30

- 定員/各回5人 ●材料費/500円
- 対象/不問 ●講師/阿部由美子

大西時計店 本店  
☎0166-26-6155 6条通8丁目  
受付/10:00~19:00

旭川まちゼミでは、安心・安全に受講いただけますように  
新型コロナウイルス感染予防対策を実施しています。

マスク着用・手洗いを徹底します  
消毒・洗浄します  
こまめに換気します

受講者の皆様へのお願い

体温測定  
自宅で検温にご協力ください

新型コロナウイルス感染症対策のためマスク着用と手指消毒にご協力ください  
発熱症状があるなど体調の不良を自覚されている方は、受講自粛にご協力ください。

北海道スタイル

新型コロナウイルス感染症の影響により、中止になる場合がありますので、ご了承ください。

**作る** 作品制作を行う講座

**学べる** 知識や知恵を学ぶ講座

**キレイ・健康** 美容や健康を学ぶ講座

**コラボまちゼミ** コラボ企画講座

**親子まちゼミ** 親子で行う講座

各講座の色に注目!

# 全28講座

## 9/26月

受付開始

講座によって異なる場合があります。

気になるお店、講座を見つけたら、各店までお気軽にお問合せください。暮らしに役立つコトが楽しく学べます!

### 11 作って!飾って!楽しむ かぼちゃランタン作り

親子で簡単!きれいにハロウィン用「ジャックオー・ランタン」(かぼちゃの中身をくり抜いたランタン)を作って、飾ってみませんか?親子以外のご参加、一人での参加もOKです。

10/29㊤、10/30㊤  
①10:00~11:30、②14:00~15:30

- 定員/各回5組または10人 ●材料費/500円
- 持ち物/エプロン ●対象/親子 ●講師/草野常幸

旭川まちなかマネジメント協議会  
☎0166-22-0005 5条通7丁目旭川フードテラス2階  
受付/平日9:00~17:00

### 12 お店やイベントを紹介!自分の声で録音体験

自分のお店やイベント紹介の原稿を作成し、自分の声で録音する所までを体験していただきます。完成したCMは無料で1週間街頭放送で流します。

10/13㊤、10/20㊤、10/27㊤  
10:30~12:00又は、13:30~15:00

- 定員/各回2人 ●持ち物/PRしたい内容
- 対象/不問 ●講師/鬼塚卓也

株式会社 アイケム  
☎0166-22-8003 6条通8丁目37-6遠野ビル8F  
受付/10:00~16:00

### 13 ストレスフリー!(少林寺拳法健康プログラム)

音楽に合わせてパンチャキックを出すボクシングエクササイズの有酸素運動です。

10/5㊤、10/12㊤、10/19㊤、10/26㊤、  
11/2㊤、11/9㊤ 19:30~20:30

- 定員/3人又は2組 ●講師/原田雅文
- 持ち物/タオル、水、シューズ、着替え

少林寺拳法旭川東道院  
☎0166-29-6353 1条通10丁目(原田橋正歯科)  
受付/9:30~18:00(木・日曜日定休) (会場)神楽公民館(神楽3条6丁目)

### 14 美容整体と顔ヨガ

ヘッドマッサージで血行促進。首肩まわりをほぐし疲労回復、顔ヨガで顔のリフトアップを叶えます。

10/4㊤、10/11㊤、10/18㊤ 10:00~10:45  
11/5㊤、11/12㊤ 13:00~13:45

- 定員/各回1人 ●対象/女性
- 整体師/インストラクター/中野佳子
- 材料費/2,500円(ヘッドマッサージ美容液)

ヨガ整体サロン スマイル  
☎090-1649-4749 旭川市7条通8丁目第2遠野ビル  
受付/9:00~20:00 ※他の日は相談可

### 15 4日間で-2kg!?断食ダイエット体験しませんか?

コロナやお盆で太ってしまった方。薬剤師の指導による「プチ断食」で身も心も軽くしませんか?(4日分8,272円のダイエットサプリ付き。)

期間中、随時予約受付しています。希望日と時間ご予約下さい。

- 定員/各回1人 ●持ち物/筆記用具 ●材料費/3,000円
- 対象/初めての方に限ります ●講師/藤田弥生

西田薬局  
☎0166-26-4681 3条通14丁目左10号  
受付/10:00~18:30(日曜・祝日定休)

### 16 健康な頭皮を育てる カンタン頭皮マッサージ

自宅で簡単に出来る頭皮マッサージを実習し、健康な頭皮を育てます。シワや、たるみ改善にも役立ちます。

10/6㊤ 14:00~15:30

- 定員/4人 ●材料費/500円
- 持ち物/タオル・あればスマホ
- 対象/女性 ●講師/富岡小夜子・杉村奈美

西田薬局  
☎0166-26-4682 3条通14丁目左10号  
受付/10:00~18:30(日曜・祝日定休)

### 17 心と身体が温まる、温灸体験してみませんか?

服を着たま体験する温灸です。肩こりや手足の冷えでお悩みの方身体をあたため自律神経のバランスを整え心と身体を元気にします。

10/20㊤、10/25㊤、11/4㊤ 10:30~11:45

- 定員/各回2人 ●材料費/500円(温灸代)
- 対象/不問 ●講師/平原明美

西田薬局  
☎0166-26-4681 3条通14丁目左10号  
受付/10:00~18:30(日曜・祝日定休)

### 18 4日間断食で体を一度リセットしませんか?

断食すると、その後のダイエットがうまくいやすいです。一度体をリセットしてみませんか?断食セット付

期間中、随時受付。(ただし完全予約制)

- 定員/各回1人
- 材料費/3,000円(断食セット)
- 対象/不問 ●講師/松原洋子

西田ドラッグ  
☎0166-23-3073 3条通9丁目宝ノルテ3条 1F  
受付/10:00~18:30(日曜・祝日定休)

### 19 着物は最高の男磨き 男性着付け塾

男性も着物を着こなし男磨きをしてみませんか?思っているよりも簡単に着付けできますので、その日のうちに着られるようになります。お気軽にご参加ください。

10/1㊤ 13:00~14:00、10/5㊤、10/26㊤ 18:00~19:00

- 定員/各回3人又は1組 ●持ち物/もしあれば魏自身の着物と帯、無ければ貸出有
- 材料費/500円 ●講師/目黒有季哉

大源 目黒呉服店  
☎0166-22-5102 3条通7丁目ヨシタケパークビル8階  
受付/9:00~17:00(日曜・祝日定休)

### 20 ウォーキングは健康を約束する!!

ウォーキングが健康を約束する。84才業からの離脱!そっとあなただけに教えます!!

10/7㊤、10/14㊤、10/21㊤ 13:00~14:00

- 定員/各回5人 ●対象/中高年男女
- 講師/得能敏

シューズショップ トクノ  
☎0166-23-2552 4条通8丁目  
受付/10:00~16:00(水曜定休)

### 21 初めてのテーブル茶道・かんたん手前

お抹茶の点て方、頂き方をテーブルの上で気軽に楽しむ簡単な体験イベントです。身の回りのモノを代用してお茶を暮らしの中に取り入れてみませんか。

10/7㊤、10/18㊤、10/28㊤ 13:30~15:00

- 定員/各回5人又は3組
- 材料費/1,000円 ●対象/不問
- 講師/目黒有季哉

大源 目黒呉服店  
☎0166-22-5102 3条通7丁目ヨシタケパークビル8階  
受付/9:00~17:00(日曜・祝日定休)

### 22 スマホで『調べる力』をつけよう!

スマホを活用していますか?スマホを思いのままに使いたい方の為の始めの1歩『調べる』を学びます。ゆっくり丁寧に進みます♪楽しみましょう!

10/5㊤、10/12㊤、10/19㊤ 13:30~14:30

- 定員/各回3人 ●持ち物/スマホ ●教材費/500円
- 対象/不問 ●講師/寺崎正美 他

PCカレッジ 旭川校  
☎0120-17-1500 4条通17丁目道広ビル5階  
受付/9:10~17:00(月~金)9:10~12:00(土)定休:日、祝日

### 23 企画のつくり方

誰かを楽しませたい。感動させたい。企画の動機は十人十色。立案にはコツやテクニックがあります。企画のキホンをみんなで考えて深めます。

10/8㊤ 10:00~12:00

- 定員/4人 ●対象/高校生以上
- 持ち物/スマートフォン、筆記用具
- 講師/海老子川雄介 ●教材費/2,000円(テキスト他)

えびすけ(株)  
☎0166-85-6014 常磐通2丁目1970-1  
受付/10:00~18:00

### 24 5条通7・8丁目界隈散歩

地元の魅力再発見!!5条通7・8丁目界隈を歩きながら色々な魅力を見つけましょう!

11/5㊤、11/12㊤ 10:30~11:45

- 定員/各回10人 ●対象/親子可
- 講師/草野常幸

旭川まちなかマネジメント協議会  
☎0166-22-0005 5条通7丁目旭川フードテラス2階  
受付/平日9:00~17:00

### 25 落語の楽しみ方講座 11

名作落語(CD・DVD)を聴いたり見ながら、落語の面白さや楽しさを体験できる講座です。

10/1㊤ 13:30~15:00

- 定員/10人 ●対象/不問
- 講師/有村幸盛

まちなかぶんか小屋  
☎0166-23-2801 7条通7丁目  
受付/10:00~18:00(月曜定休)

### 26 初めての英会話

アメリカ人講師、日本人講師の両方から、場面ごとの外国人とのモデルコミュニケーションを通じて、英会話の魅力を伝えます。

10/7㊤、10/14㊤、10/21㊤ 15:00~16:00

- 定員/8人 ●対象/不問
- 講師/奥山豊、レネ ラミレス

クリムソングローバル  
☎090-5950-2776 3条通13丁目ヤナギヤビル1F  
受付/10:00~22:00(日曜定休)

### 27 幼児からの3か国語教育

幼児からの3か国語教育について、実際に子供達と接しているインターナショナル保育施設ネイティブ講師から、実践的な例を踏まえての報告です。

10/3㊤、10/10㊤、10/17㊤ 15:00~16:00

- 定員/8人又は8組 ●対象/不問
- 講師/奥山 豊、王海 晶、レネ ラミレス

クリムソングローバル  
☎090-5950-2776 3条通13丁目ヤナギヤビル1F  
受付/10:00~22:00(日曜定休)

### 28 初めての中国語

中国語を初めて学ぶ人のために、あいさつ言葉や簡単な会話文、中国語のしくみ、学習のすすめ方などをお話します。

10/6㊤、10/20㊤、11/10㊤ 14:00~15:30

- 定員/10人 ●持ち物/筆記用具
- 対象/初心者 ●講師/嶋海良司

旭川市国際交流委員会  
☎0166-22-0005 (旭川まちなかマネジメント協議会)  
5条通7丁目旭川フードテラス2階会議室  
受付/平日9:00~17:00

各講座の色に注目!

親子まちゼミ  
親子で行う講座

作る  
作品制作を行う講座

キレイ・健康  
美容や健康を学ぶ講座

学べる  
知識や知恵を学ぶ講座

コラボまちゼミ  
コラボ企画講座