

42

切らずにリメイク
帯タペストリー



素敵な帯で、季節を楽しむ和モダンな飾りを作ませんか？

9月16日(水) 10:00～12:00
9月17日(木) 10:00～12:00
9月19日(土) 10:00～12:00

講師:三枝香苗 対象:大人のみ 持ち物:裁縫道具
材料・教材費:2,800円(袋帯・帯締め・クリップ代) 定員:各回3名

会場 貴tattoo 住吉町8-18
🕒 不定休 🕒 10:30～15:00 080-9039-1870

43

一級技能士の TENT 製品
講座！体験もあるよ



皆さんは「TENT」と聞いて何を思い浮かべますか？街中にあふれているTENT製品の魅力を紹介していきます。最後に「ナイショ」の製作体験も…？

9月18日(金) 13:30～14:30
9月19日(土) 13:30～14:30
10月 2日(金) 13:30～14:30
10月 3日(土) 13:30～14:30

講師:熊谷匡敏 対象:どなたでも(こども可/体験はお子様優先) 持ち物:特になし(あれば上靴・軍手) 材料・教材費:500円(材料代) 定員:各回5組

会場 有限会社熊谷TENT製作所 0134-25-3232
祝津2-379(最寄りバス停「高島基地前」より徒歩3分)
🕒 第2・4土曜日、日曜日、祝日 🕒 8:30～17:15 📍あり

44

おいしい・かわいい
「みそ玉」づくり



大好評につきみそ玉作りを今年もやります！コロコロかわいい「即席みそ汁「みそ玉」を一緒に楽しく作りましょう！

10月 6日(火) 14:30～15:30
10月 9日(金) 14:30～15:30

講師:牛腸圭介 対象:大人のみ 持ち物:エプロン、ハンドタオル
材料・教材費:500円(味噌・具材・出汁代) 定員:各回6名

会場 おたる味噌工房花園店 0134-64-7062
花園4-7-5
🕒 土曜日、日曜日、祝日 🕒 13:00～17:30 ※予約受付は9:00～

45

オリジナル
トートバッグを作ろう！



オリジナルトートバッグを作ろう！お気に入りの写真や絵、子どもの写真やペットの写真をなどをトートバッグに印刷してみよう！

9月17日(木) 15:00～16:00
10月 8日(木) 15:00～16:00

講師:吉岡大策 対象:どなたでも(こども可) 持ち物:印刷したい写真(携帯内でOK) 材料・教材費:1,000円(トートバッグ代)ドリンクサービスあり 定員:各回5名

会場 丸石サイクル 090-7658-5091
稲穂3-13-8
🕒 月曜日～金曜日 🕒 11:00～17:00

46

簡単、
ワンポイントリメイク



シンプルな服やパンツ等をちょっとゴカリにリメイクしてみませんか？

9月26日(土) 10:00～11:00
10月3日(土) 10:00～11:00
10月8日(木) 10:00～11:00
※日時はお気軽にご相談下さい！

講師:丸山純恵 対象:どなたでも(こども可) 持ち物:ワンポイントを付けたい服(アイロンの出来る物) 材料・教材費:300～1,500円(クリスタルシート代) 定員:各回3組(5名)

会場 Jun Style 090-8906-9694
稲穂3-4-16
🕒 金曜日、土曜日、日曜日 🕒 10:00～16:00

47

老舗お団子屋さんの
あんつけ体験



新倉屋の伝統ある、人気の花園団子のあんつけを体験してみませんか？

10月 3日(土) 13:00～14:00
10月 6日(火) 13:00～14:00

講師:櫻元里江 対象:どなたでも(こどもは10歳以上可) 持ち物:エプロン 材料・教材費:600円(お団子、あんこ代) 定員:各回4名

会場 新倉屋 駅前店 0134-32-6270
稲穂2-22-8 小樽駅前第一ビル1F
🕒 1月1日、2日(お休みはHP・店頭でご確認ください)
🕒 7:45～17:30(平日)、8:30～17:30(土曜日、日曜日、祝日)

48

初心者向け多肉植物
寄せ植えワークショップ



センペルヒウムとセダムで小さな寄せ植えを好みの鉢を選んで作ります。石蔵の素敵な空間で、植え込みに夢になれるひとときを過ごしませんか？

10月 7日(水) 10:30～11:30

講師:みどりの市庭 対象:どなたでも 持ち物:エプロン、細かい作業に必要な方はメガネなど 材料・教材費:2,000円(多肉植物、植木鉢、土などの資材代/プラス500円でフンドリンクオーダーが可能) 定員:3名

店名 植木鉢専門店 Shincoen (シンコウエン)
会場 food&bar ALBA CALL 090-7658-5091
花園1-11-15 G3石倉ビル2F
🕒 不定休 🕒 不定期 LINE:yoko7143

49

カルトナージュ体験



厚紙と布を使ってつくるフランスの伝統工芸カルトナージュのお教室です。

9月28日(月) 15:30～16:30
10月5日(月) 15:30～16:30

講師:広瀬果奈 対象:大人のみ 持ち物:なし 材料・教材費:1,500円(材料費) 定員:各回2名

会場 小樽ゴルフレッスン&かまくらカフェ 070-6471-1009
花園1-11-1
🕒 木曜日、日曜日 🕒 11:00～17:00

50

みんなで篆刻



名前を篆書で書いて石に彫る「篆刻」をします。石の大きさは22mm角、15mm角、10mm角から選べます。

9月15日(火) 14:00～15:30
9月28日(月) 16:00～17:30
10月3日(土) 11:00～12:30
※他、随時

講師:松田有未、松田和久 対象:どなたでも(こども可) 持ち物:なし 材料・教材費:500円(印材・印装代) 定員:各回6名

会場 松田印刷店 0134-22-8767
稲穂3-16-16
🕒 日曜日 🕒 9:00～18:00

51

盆栽づくり体験教室



盆栽の植え替えを体験し、育て方の基本も学べます。

9月20日(日) 12:00～14:00

講師:阿波路祐輔 対象:どなたでも(こども可/未就学生は大人同伴) 持ち物:なし(土を触るのに気になる方は軍手など) 材料・教材費:1,000円(苗、鉢、土代) 定員:なし(人数が多い場合、別会場になる場合がございます。)

会場 小樽歴史館2階 0134-61-6333
店名 三BONSAI
堺町2-12 小樽出事前広場内
🕒 不定休(不定休) 🕒 10:00～18:00

52

堺町の隠れた魅力と
おばけ屋敷体験



堺町の運が上がるスポットの紹介と七夕祭りで小学生に大人気だったお化け屋敷を探検してもらいます。おもしろトークで堺町通りの魅力を知ることができるチャンス！

10月10日(土) 13:00～14:30

講師:アイドル方通行 対象:どなたでも(こども可/未就学生は大人同伴) 持ち物:なし 材料・教材費:なし 定員:12名

会場 小樽歴史館2F 090-3392-4813
堺町2-12 小樽出事前広場内
🕒 年中無休、365日あなたのそばに★

53

海と山の幸で
料理をつくろう



今年5月にOPENした梅専門店。利尻屋のやの新店舗です。今回は、鶏肉と昆布を使った梅のサッパリ煮を皆さんで作しましょう。

9月15日(火) 10:30～12:00
9月16日(水) 10:30～12:00

講師:西本めぐみ 対象:どなたでも 持ち物:エプロン 材料・教材費:500円(食材) 定員:各回5名

会場 梅の石頭 0134-25-4060
堺町1-18
🕒 なし 🕒 9:40～18:00

54

和をインテリアに！
畳職人と作るミニ畳講座



花びん敷き、飾り台に使えるおしゃれなミニ畳を作ります。畳職人が親切にご指導いたします。お部屋に和を取り入れてみませんか？

9月19日(土) 14:00～15:00
10月 3日(土) 14:00～15:00

講師:山崎真嗣、前田秀一、高橋由伎 対象:大人のみ 持ち物:エプロン 材料・教材費:500円(畳表・縁代) 定員:各回4名

会場 東畳工業株式会社 0134-33-5555
入船1-11-12
🕒 第2土曜日、日曜日、祝日 🕒 9:30～17:00

55

酒屋でちょっと高級な
みそ作りしませんか



みそ作りの更なる豊かさを追求して食べる楽しみを応援します。

9月15日(火) 14:00～15:00
10月2日(金) 14:00～15:00
10月14日(水) 14:00～15:00

講師:高野知恵子 対象:大人のみ 持ち物:エプロン、三角巾、マスク、500g 入る四角タッパ 材料・教材費:1,000円(大豆、麹、酒粕) 定員:各回10名

会場 地酒専門店酒商たかの 0134-34-1100
稲穂1-1-6
🕒 なし 🕒 12:00～22:00

56

プロが教える
太巻きの上手な巻き方



太巻を上手に巻きたいが、なかなか上手に巻けない、自宅でも簡単に太巻を巻いてみたい方、プロの手解で美味しい太巻を作ってみませんか？

9月21日(月・祝) 10:00～11:00
9月28日(月) 10:00～11:00
10月5日(月) 10:00～11:00
10月13日(火) 10:00～11:00

講師:中村全博、中村圭助(いずれか一人) 対象:どなたでも 持ち物:エプロン、頭にかぶる物 材料・教材費:500円(食材代) 定員:各回6名

会場 おたる政寿司本店 0134-23-0011
花園1-1-1
🕒 水曜日 🕒 11:00～21:00 ※予約受付は10:00～

お店の人が教えてくれる得する街のゼミナール

まちゼミぶたる

開催期間 2026年 9月15日(火) ▶ 10月15日(木)

申込受付開始日 2026年 9月 9日(水) ※9月9日(水)が定休日の店舗は翌営業日からとなります。

まちゼミとは、お店の人が講師となって専門知識やプロのコツを無料で教えてくれる少人数制のミニ講座です。安心して受講していただくため、お店からの販売は一切ありません。

●定員になり次第締め切らせていただきます ●申込みは、受付時間の指定がない限り、各店の営業時間内をお願いします ●申込み初日は電話が混雑することが予想されます ●受講対象者が限定されている講座もあります ●各講座ともに、申込みの際に受講時の持ち物をご確認下さい ●小学生以下は保護者同伴のご参加をお願いします ●内容によっては材料費がかかるものもあります ●材料・教材費は講座当日に各店でお支払いください ●お申込み後のキャンセルは、材料・教材費を頂戴する場合があります ●状況により日程が変更になる場合があります ●会場や駐車場の有無などは各店へお問い合わせ下さい

受講料無料!! ※一部材料・教材費をいただく場合がございます。予めご了承ください。

受講者全員にオタランカード50ptプレゼント!!

オタランカードとサンポート商店会は、まちゼミおたるを応援しています!

主催 「小樽まちゼミ」実行委員会・小樽市商店街振興組合連合会 (後援) 小樽市協賛 小樽ポイントカード事業協同組合・サンポート商店会

03 もっと美味しい
ワインの楽しみ方



ワインは、それぞれに合ったグラス選びをすることで、更に美味しく味わうことができます。グラス選びで味や香りが変わる秘密を解説します。

9月16日(水) 18:00～18:40
9月17日(木) 18:00～18:40
9月18日(金) 18:00～18:40

講師:金塚貴広 対象:20歳以上 持ち物:ハンカチ 材料・教材費:1,500円(お酒・おつまみ代) 定員:各回6名

会場 大正硝子酒器蔵 0134-24-2660
堺町3-17
🕒 なし 🕒 10:00～19:00



ラム酒を愛する店主オススメ銘柄5種類を飲みながら、ラム酒の歴史や楽しみ方を学ぶ1時間です。あなたもラム酒にハマること間違いなし!

10月 4日(日) 13:30～14:30
10月 4日(日) 15:00～16:00
10月 5日(月) 13:30～14:30
10月 5日(月) 15:00～16:00

講師:平戸理史 対象:20歳以上 持ち物:なし 材料・教材費:1,500円(ラム酒代) 定員:各回5名

会場 RUM REPUBLIC. 080-3751-4013
稲穂7-1-11
🕒 日曜日、月曜日、火曜日、木曜日 🕒 18:00～23:00

06 おもしろおいしい試食会



帆立しょうゆマドレーヌやあんかけ焼きそばがクッキーなど変わったお菓子を試食しませんか？小笠原諸島在住30年の店主に島のことも聞いてね。

9月15日(火) 10:30～12:00
9月16日(水) 10:30～12:00
10月 4日(日) 13:30～14:30
10月 4日(日) 15:00～16:00
10月 5日(月) 13:30～14:30
10月 5日(月) 15:00～16:00

講師:辻井麻里子 対象:どなたでも 持ち物:なし 材料・教材費:なし 定員:各回3名

会場 みにとま 0134-64-5825
花園1-4-3
🕒 火曜日 🕒 11:00～18:00



不調に負けない身体を。マントマンであなたに合わせた呼吸とやさしい動きをオーダーメイド・ハーブティーで心身を整えます。各回定員1名です。

9月15日(火)～10月13日(火) 上記期間の火曜日のみ 18:00～19:00/19:30～20:30
9月19日(土)～10月10日(土) 上記期間の土曜日のみ 10:00～11:00/11:30～12:30 13:00～14:00

講師:安部栄子 対象:大人のみ 持ち物:タオル、動きやすい服装 材料・教材費:2,000円(資料とお茶代(お持ち帰り用含む)) 定員:各回1名

会場 Personal Studio nový (パーソナルスタジオノヴィ) 0134-64-5825
富岡2-6-1
🕒 月曜日 🕒 10:00～22:00

09 食べても太れない
「やせすぎ」を改善しよう



食べてもやせる・筋肉が増えない等…やせ過ぎて悩んでいる方に、体組成測定後その原因を最新の情報や東洋医学の知恵をもとに改善と一緒に考えます。

9月26日(土) 13:30～14:30
10月10日(土) 13:30～14:30

講師:明石渉 対象:大人のみ 持ち物:筆記用具(必要な方) 材料・教材費:500円(体組成測定料として) 定員:各回6名

会場 桃丸三三ツ野薬局本店 0134-24-0145
稲穂1-4-15
🕒 日曜日、祝日 🕒 9:00～18:00(平日) 9:00～13:00(土曜日) Instagram: @mitsuno.pharmacy



理学療法士の指導で親子で楽しく体を動かしましょう！運動パフォーマンスアップのバランス力を養います。子供の成長と大人の運動不足解消に最適！

9月16日(水) 16:00～17:00
10月14日(水) 16:30～17:30

講師:安中準、西村恵昭 対象:どなたでも(こども可) 持ち物:なし 材料・教材費:なし 定員:各回5組(10名)

会場 桃丸三三ツ野薬局本店 0134-24-0145
稲穂1-4-15
🕒 日曜日、祝日 🕒 9:00～18:00(平日) 9:00～13:00(土曜日) Instagram: @mitsuno.pharmacy

※お申込みはTEL・LINE・Instagramで

※お申込みはLINEがInstagramで

01 コーヒーの美味しい淹れ方、
焙煎士が教えます



煎り立てコーヒーの良い香りに包まれながら簡単に美味しいコーヒーの淹れ方とコーヒーがもたらす健康効果を楽しく学びませんか？

9月18日(金) 10:00～11:00
9月24日(木) 17:00～18:00
9月30日(水) 15:00～16:00

講師:立岩豊 対象:どなたでも(こども可) 持ち物:好奇心 材料・教材費:500円(コーヒー豆代) 定員:各回5名

会場 コーヒーロースト小樽 0134-64-6837
桜2-38-24
🕒 不定休 🕒 10:00～18:30

02 美味しいお酒の楽しみ方
選び方教えます



日本酒の分類、日本酒の造り、日本酒の製造工程。日本酒の味のタイプの講義。きき酒3種おつまみ付。

9月15日(火) 16:00～17:00
10月2日(金) 16:00～17:00
10月14日(水) 16:00～17:00

講師:高野泰光 対象:20歳以上 持ち物:筆記用具 材料・教材費:1,000円(おいしいお酒3種くらべ) 定員:各回10組(10名)

会場 地酒専門店酒商たかの 0134-34-1100
稲穂1-1-6
🕒 なし 🕒 12:00～22:00

05 家でも簡単！
鍋焙煎のコツを伝授



自宅でも鮮度のいいコーヒーを。コーヒーが好きな方には一度は試して欲しい鍋焙煎のコツをバリスタが伝授します。

10月1日(木) 13:00～14:00
10月 3日(土) 13:00～14:00
10月 3日(土) 14:20～15:20

講師:山本拓也 対象:どなたでも 持ち物:フライパン、ザル、室内シューズ 材料・教材費:1,000円(材料代) 定員:各回4名

会場 Takku's Roaster 090-3392-4813
入船1-3-1 ベイコート小樽
オーシャンビル5F
🕒 なし 🕒 8:30～22:00

※お申込みはLINEがInstagramで

LINE: @424zcadw

Instagram: @takkuscafe

08 発酵の温熱で足が
すべすべ、ぽかぽかに！



忙しい毎日の中で、発酵の温もりに包まれて、ゆっくりと自分の身体と向き合うひととき。心も身体もホッと緩む酵素足浴を体験してみませんか。

9月15日(火)～10月13日(火) 上記期間の火曜日のみ 18:00～19:00/19:30～20:30
9月19日(土)～10月10日(土) 上記期間の土曜日のみ 10:00～11:00/11:30～12:30 13:00～14:00

講師:石澤陽子 対象:どなたでも 持ち物:飲み物、膝下まで肌を出せる服装 材料・教材費:1,000円(材料代/米ぬか、おが粉、使い捨ての足カバー) 定員:各回2名

店名 発酵の旅 おたる 24時間受付可能。お名前と希望日時をメッセージください。先着順で返信をもって受付完了になります。募集締切の増も、必ずご連絡いたします。

会場 KOMACHIYA 090-3392-4813
稲穂2-2-7
🕒 予約制 🕒 不定休 LINE:yoko7143

11 足がつくから怖くない！
弾むバランスボール



両足を床につけたまま心地よく弾んで体幹強化する運動。膝や腰の負担を減らして元気に歩き続ける体を作ります。

9月16日(水) 11:00～11:40
9月30日(水) 13:00～13:40
10月7日(水) 11:00～11:40
10月14日(水) 13:00～13:40

講師:大森紗代 対象:大人のみ 持ち物:動きやすい服装、外ぐつ、汗ふきタオル、飲み物 材料・教材費:500円(バランスボール・レンタル保険料) 定員:各回4名

店名 grande foresta(グランデフォレスタ) 080-5590-4378
会場 桃丸三三ツ野薬局本店
稲穂1-4-15
🕒 予約制 🕒 予約制

12 ディスコでステップ



のどが乾いたらフコインで
ドリンクサービス(生ビール可)

講師:西村誠市、石原早苗 対象:大人のみ 持ち物:なし
材料・教材費:なし 定員:各回6名

会場 So Nice 090-2693-0804
花園3-1-8 栄会館1F
休月曜日 営 18:00～24:00 P なし

15 家族にも教えたい!姿勢改善
整える心・体

肩こり腰痛にならない体に!道具不要で自分で
できる。無意識の癖改善と、骨盤背骨を活性化する
シンプルな動きは一生モノ。楽になった、と好評!

10月10日(土) ①13 :30～14:30

②16:00～17:00 ③18:30～19:30

10月15日(木) ①11 :00～12:00

②14:00～15:00 ③18:30～19:30

講師:井上聖子 対象:どなたでも 持ち物:動きや
すい服・水(水分補給)、バスタオル(枕になる高さ)
材料・教材費:1,000円(会場費) 定員:各回6名

店舗名 がんばらない姿勢改善ミツヴァ
会場 小樽市生涯学習プラザ(レビオ) ※日時店相談。
富岡1-5-1 お申込みはメールで
休不定休 営 10:00～19:00 MAIL: shiseinoue@gmail.com

18 プロがアドバイスする
大人メイクのコツ

お肌の悩みをカバーしながら、10才
若返るメイクテクをお教えます!

9月25日(金) 11:00～12:00
9月28日(月) 14:00～15:00
16:00～17:00

講師:本田純子 対象:大人のみ 持ち物:なし
材料・教材費:なし 定員:各回5名または3組(6名)

会場 KOMACHIYA 0134-23-3014
稲穂2-2-7
休日曜日、祝日 営 10:00～18:30(土曜日18:00迄)

21 あなたの耳はだいじょうぶ?
聞こえのプロが伝授

聞こえないと人生損します。知って得する
「人生を楽しむ」聞こえのセミナーで
す。聞こえのお悩みなんでも相談。お耳
の聞こえ測ります。資料差し上げます。

9月15日(火) 14:00～

9月16日(水) 15:00～

9月29日(火) 16:00～

9月30日(水) 上記時間帯で

10月5日(月) 各日3回開催

10月9日(金) (45分程度)

講師:高田嗣久 対象:大人
のみ 持ち物:なし 材料・
教材費:なし 定員:各回1名
または1組(2名)

会場 タカダ補聴器センター認定補聴器専門店
稲穂2-16-15 都通内 0134-25-3003
休第2・第4日曜日 営 9:00～18:00

24 司法書士に聞く!
不動産の相続登記!

不動産登記の専門家である司法書士
が相続のことを教えます。1回1組限定
なので個別の相談にもお答えします。
いつか来るその時に準備しましょう!

9月16日(水) 15:00～16:00
9月19日(土) 10:00～11:00
10月7日(水) 15 :00～16:00
10月10日(土) 10:00～11:00
10月14日(水) 15:00～16:00

講師:佐々木秀治 対象:大人
のみ 持ち物:申込時にお伝
えます 材料・教材費:なし
定員:各回1組(2名)

会場 司法書士法人レラ・カンテ
稲穂2-6-3 0134-23-1467
休土曜日、日曜日、祝日 営 9:00～18:00

会場 寺茶房 日光院 0134-22-2989
稲穂2-4-10
休月曜日、火曜日、水曜日、日曜日 営 11:00～15:00

13 膝にやさしい楽トレしよう!



ついつい座ってばかりいませんか?膝
にやさしい踏み台を使った有酸素運
動です。どなたでもできるので、安心し
てご参加くださいな。

9月18日(金) 10:00～11:00
9月28日(月) 10:00～11:00
10月5日(月) 10 :00～11:00

講師:石原早苗 対象:大人のみ 持
ち物:上靴、タオル、飲み物 材料・教
材費:なし 定員:各回4名

会場 So Nice 090-2693-0804
花園3-1-8 栄会館1F
休月曜日 営 18:00～24:00 P なし 月曜日除く18:00以降に
お電話ください

16 笑って弾むバランスボール
エクササイズ!

50代・60代から始める体力づくり。音楽
に合わせて楽しく弾み、筋力・バランス力
アップ!運動が苦手な方や初めての方も
安心して参加できます。

9月15日(火) 10:00～10:45

9月25日(金) 13:00～13:45

9月29日(火) 10:00～10:45

10月9日(金) 13 :00～13:45

講師:松本裕香 対象:どなたでも
持ち物:飲み物 材料・教材費:なし
(ボールレンタル無料) 定員:各回5名

店舗名 おたのびボールエクササイズ
会場 小樽勤労女性センター
小樽市築港11-1
ウイングベイ小樽1番街4F
休不定休 営 不定 Instagram ② ※お申込みは
二次元コードにて

19 見つかる!貴女のパーソナル
カラーで眼鏡と旬メイク

洋服とメイクや眼鏡のお買物で失敗
した経験はありませんか?パーソナル
カラーを知る事で、本来の貴女の魅力
を再発見し、なりたい自分になろう!

9月19日(土) 11:00～12:00

9月30日(水) 15:00～16:00

10月3日(土) 11 :00～12:00

講師:渡邊知佳、本田純子 対象:どなたでも(こども可)
持ち物:なし 材料・教材費:なし 定員:各回5名

会場 KOMACHIYA 0134-34-3434
稲穂2-2-7 店舗名 メガネのサトウ×KOMACHIYA

22 プロが教える失敗しない
不動産の選び方!

不動産を購入する時、どこをチェック
したらよいかをアドバイス致します。
個別のご相談にもお答えいたします。

9月18日(金) 15:00～16:00

9月26日(土) 15:00～16:00

講師:根元克輔 対象:大人のみ

持ち物:なし 材料・教材費:なし

定員:各回1組

会場 株式会社ニコニコホーム 0134-25-2525
稲穂2-15-13
休水曜日、第3火曜日 営 9:00～18:00

会場 小樽つちや行政書士事務所 080-2180-6396
松小枝118-7
休土曜日、日曜日 営 9:00～18:00 営業時間外及び
土日の対応も応相談。

25 心スッカリ写経体験



般若心経の写経をします。なぞるタイ
プの用紙を使うので、誰でも簡単にで
きます。文字を書くことで、自分に向
き合い、心をスッカリ整えませんか。

9月29日(火) 14:00～15:30
10月5日(月) 14 :00～15:30
10月11日(火) 14:00～15:30

講師:中島昌洋、宮本奈耶 対象:大人のみ 持ち物:なし
材料・教材費:500円(写経用紙代) 定員:各回5名

会場 寺茶房 日光院 0134-22-2989
稲穂2-4-10

会場 行政書士山村事務所 080-3238-1014
花園2-11-9
休土曜日、日曜日 営 10:00～17:00

会場 行政書士山村事務所 080-3238-1014
花園2-11-9
休土曜日、日曜日 営 10:00～17:00

14 背骨と骨盤調整で5才
若返る姿勢作りませんか?

AI姿勢カルテを使用し、あなたの今
の姿勢を診断してみませんか?ご自宅
での背骨、骨盤調整の簡単な整え方
もお伝えしますな。

9月20日(日) 10:00～11:00
9月27日(日) 10:00～11:00
10月4日(日) 10 :00～11:00

講師:若山善成 対象:どなたでも(こども可) 持ち物:タオル
材料・教材費:1,000円(サプリメント代) 定員:各回4名または2組(4名)

会場 ウェルネス小樽院 0134-24-4976
入船2-4-2
休日曜日 営 9:00～21:00

17 ヨガで背中すっきり!
姿勢をととのえる

呼吸に合わせて、やさしく体を動かす
「椅子ヨガ」。身体が硬い方、初めて
の方も安心。姿勢が整い、心もスツと軽
くなります。

10月10日(土) 13:00～14:00

10月10日(土) 14:30～15:30

講師:小川百合子 対象:どなたでも
持ち物:水分、フェイスタオル 材料・教
材費:200円(会場費) 定員:各回10名

店舗名 yoga rimuse (ヨガ リムセ)
会場 小樽市生涯学習プラザ(レビオ)
富岡1-5-1 080-1893-5774
休不定休 営 9:00～18:00

20 見て聞いて納得!
初めての補聴器体験

私の耳の間こえてどれくらい?補聴
器ってどんなもの?集音器と何が違う
の?プロがご相談にお答えします。更
に、補聴器の試聴体験もできますよ!

9月26日(土) 10:00～11:00

9月26日(土) 11:00～12:00

10月13日(火) 10:00～11:00

10月13日(火) 11:00～12:00

講師:萩坂天一、渡邊知佳 対象:どなたでも 持ち物:なし
材料・教材費:なし 定員:各回2名

会場 眼鏡・補聴器専門店 メガネのサトウ
花園3-25-13 0134-34-3434
休日曜日 営 11:00～17:00

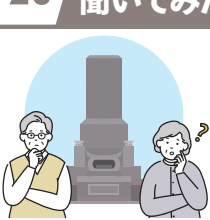
23 知って安心!
相続と終活の基本

そろそろ相続のこと、考えてみせん
か?行政書士が、終活や相続の基本
をやさしくお話しします。家族のため
に今できること、一緒に学びましょう。

開催期間中の週1回、
1時間での対面講座を
実施します(計5回)。
実施時間・場所は
希望者と相談し決定いたします。

講師:土屋武大 対象:大人のみ
持ち物:申込時にお伝えます
材料・教材費:なし 定員:各回1組

会場 小樽つちや行政書士事務所 080-2180-6396
松小枝118-7
休土曜日、日曜日 営 9:00～18:00

26 「墓じまい」の事を
聞いてみたい方へ

テレビなどで見聞きするようになった
「墓じまい」とはどのような手続きなの
か、経験がある行政書士がご説明し
ます。

9月17日(木) 15:00～16:00
10月1日(木) 15:00～16:00
10月 8日(木) 15:00～16:00

講師:山村英晶 対象:大人のみ 持ち物:なし
材料・教材費:なし 定員:各回2組(4名)

会場 行政書士山村事務所 080-3238-1014
花園2-11-9
休土曜日、日曜日 営 10:00～17:00

会場 行政書士山村事務所 080-3238-1014
花園2-11-9
休土曜日、日曜日 営 10:00～17:00

会場 行政書士山村事務所 080-3238-1014
花園2-11-9
休土曜日、日曜日 営 10:00～17:00

27 楽しく学べる!
お金の育て方講座

物価高の今こそ、「お金の育て方」を学
びませんか?「FMおたる」でおなじ
みのFP福田が、お金を育てるための基本
をわかりやすくお伝えします!

9月16日(水) 18:30～20:00
9月17日(木) 13:00～14:30
9月25日(金) 13:00～14:30
9月26日(土) 10:30～12:00

講師:辰田光司 対象:どなたでも 持ち物:筆記用具
材料・教材費:なし 定員:各回4名

会場 サンモールFP事務所 0134-65-7752
稲穂1-3-9 協和サンモールビル2F
休不定休 営 10:00～20:00

30 占い男子による
人生が豊かになる占いの話

占いは予言ではなく人生の羅針盤。
占い男子ふたりによる人生が豊かに
なるタロット、統計、数秘、九星気学
、易经の話。講座後は簡易鑑定も。

9月19日(土) 14:00～15:00

10月3日(土) 14 :00～15:00

講師:明石渉、石黒亨 対象:大人のみ
持ち物:なし 材料・教材費:500円
(ワンドリンク注文をお願いします)
定員:各回5名

店舗名 丸丸三三野薬局本店
会場 パフェとお酒は…
BETSUBARA (ベツバラ) ※お申込みはLINEで
花園1-11-16 TA'ハイツ B1F LINE: @nax9703c
休日曜日、祝日 営 9:00～18:00(平日)、9:00～13:00(土曜日)

33 北米駐在歴15年と
“楽しく学ぼう英会話”

自己の英語力を上げる為に編み出し
た独習法を紹介し、幼児向けQ&A
カード、英語3ヒントクイズかるたで
遊びながら楽しく学んでいきます。

9月19日(土) 11:00～12:00

9月20日(日) 11:00～12:00

9月26日(土) 11:00～12:00

9月27日(日) 11:00～12:00

10月10日(土) 11:00～12:00

10月11日(土) 11:00～12:00

講師:石川敬規 対象:どなた
でも(こども可) 持ち物:なし
材料・教材費:200円(Q&Aカー
ドのコピー代) 定員:各回6名

会場 立ち飲み酒場 ヤマシ石川源蔵商店
稲穂4-4-1 080-7947-0810
休火曜日 営 13:00～21:00

36 遊んで学ぶ
乳幼児のおもちゃ

乳幼児期のおもちゃ選びのポイント
を実際に遊びながらわかりやすく解
説します。お子さまと一緒に、大人
のみでもご参加いただけます。

9月15日(火) 10:30～11:30
9月28日(月) 10:30～11:30
10月9日(金) 10 :30～11:30

講師:杉本英樹 対象:どなたでも(こども可) 持ち物:なし
材料・教材費:なし 定員:各回5組

会場 ハンズオントーイ キンダーリープ
稲穂2-16-15 0134-24-1031
休水曜日、木曜日 営 10:00～18:00

39 フラワーデザイナーが
つくるあなたのブーケ

フランス滞在経験のあるフラワーデザイナーが、
フレンチ和風スタイルで、あなたをイメージした
あなただけのためにブーケをつくりま

10月 2日(金) 14:00～15:00 2日・3日は
会場 ニース(銭函2-43-9) わんちゃんも
10月 3日(土) 12:00～15:00 ご一緒に
会場(春香町2-6) 参加可能

10月 4日(日) 14:00～15:00

会場 エリアのカフェ予定

講師:金子朋恵 対象:どなたでも 持ち物:なし 材料・教材費:
2,000円(花材)ワンドリンク注文をお願いします 定員:各回5名

店舗名 銭函の小さな花屋 G60 080-5583-3620
休不定休 営 10:00～15:00

会場 KOMACHIYA 0134-22-2107
稲穂2-2-7
休なし 営 9:00～18:00

会場 KOMACHIYA 0134-22-2107
稲穂2-2-7
休なし 営 9:00～18:00

28 得する楽天ポイント活用術!
お話しします!

皆さん、日々の生活の中でポイントは
利用されていますか?ポイント活用術
のコツを掴めば皆さんのお財布の中
身が変わる?そんなお話をします!

9月18日(金) 17:30～18:30
9月25日(金) 17:30～18:30
9月29日(火) 17:30～18:30

講師:大越圭 対象:どなたでも 持ち物:なし
材料・教材費:500円(資料代) 定員:各回10名

会場 YUKIAKARI 080-5174-1593
色内1-6-5 マリンハイム1F
休月曜日、第1火曜日(変動あり) 営 18:00～24:00

31 電波時計の時間の
合わせ方等を教えます

電波時計の時間の合わせ方や電池交
換後の操作等、電波時計(腕時計、置
時計、目覚まし時計、掛時計)のいろ
いろな話をします。

10月7日(水) 14 :00～15:00

10月14日(水) 14:00～15:00

講師:岩永尚己 対象:どなたでも 持ち物:お手持ちの電波時計
材料・教材費:なし 定員:各回4名

会場 岩永時計店 0134-33-8618
稲穂2-9-8
休水曜日 営 10:00～18:00

34 サービス付き
高齢者向け住宅のあれこれ

沢山ある高齢者用施設の違いを簡単
に解説。その中でもサービス付き高齢
者向け住宅とはどんな所か、館内見
学をお交しながらご紹介いたします。

9月16日(水) 14:30～15:30

9月30日(水) 14:30～15:30

10月7日(水) 14 :30～15:30

講師:佐藤清子、涌井靖美 対象:どなたでも
持ち物:なし 材料・教材費:なし 定員:各回6名

会場 ウィステリア小樽稲穂 0134-34-1722
稲穂1-4-2
休なし 営 フロント 9:00～18:00

37 映像で見る
小樽の魅力と撮影裏話

映画やTVで見る小樽の魅力を講師が
手にとって解説します。自分にとつ
たりの働き方を、社労士と一緒に気軽な
茶話会形式で見つけましょう