



店主に学ぶ 得する街のゼミナール

第7回 **しばたまちゼミ**

開催期間 **3月1日(火)~3月31日(木)** お申込は各店!

受講料無料

1 **選ぶ** 開催日時・会場・講師・内容

2 **申込** 申し込み・申し込み書・お申し込み料

3 **当日** 当日受付・当日参加

1 作 フライパンで簡単 こげない魚の焼き方

新佐々木食品 新発田市諏訪町3-3-14

3月3日(火) 10:30~11:30
3月8日(日) 10:30~11:30

ピクリするほど簡単にも魚が焼けます。ぜひ一度お試しください。

●会場 佐々木食品 ●定員 5名
●講師 佐々木淳子 ●参加費 無料

申込み問合せ TEL 22-2868 FAX 26-2038
受付 9:00~16:00

2 作 レジンアクセサリー オルコナイトを作る

MEISON DE Marucho 新発田市大手町1-2-13

3月5日(土) 3月12日(土)
3月19日(土) 3月26日(土)

あなたの世界観を作品にしましょう! おしゃべりしながら作る作業的な化学変化が起きます。心や魂が繋がったあなたと再会出来ますように!

●会場 MEISON DE Marucho ●定員 2名(小学生以上)
●講師 Rent ●参加費 7,500円(材料費)

申込み問合せ TEL 22-2533 FAX 22-2597
受付 10:00~17:00(水・祝日・不定休)

3 作 板金折紙教室 「カブトを作ろう!!」

株式会社社倉板金工業 新発田市切畑618

3月18日(土) 3月19日(日)
3月24日(土) 3月25日(日)

板金職人と即座金を使って、5月の節句にひつりのカブトを作ります。屋根・外殻・発光のご相談もお気軽に!

●会場 社倉板金工業 ●参加費 500円(材料費)
●講師 社倉 谷本より加工代
●定員 8名(小学生以上) ●持ち物 手袋・内履き

申込み問合せ TEL 28-7183 FAX 23-6010
受付 9:00~17:00(日・祝日・不定休)

4 作 福分け鶴を折ろう!! 折り紙教室

寺町たまり駅 新発田市諏訪町2-3-28

3月3日(火) 10:00~12:00

お菓子を入れて、きれいに飾れる「福分け鶴」を楽しみましょう!

●会場 寺町たまり駅 ●定員 4名
●講師 安達真衣 ●参加費 300円(折り紙・リボ)

申込み問合せ TEL 20-7660 FAX 20-7660
受付 10:00~17:00(花笠祭前日・当日のみ)

5 作 切り絵を飾ろう!! 切り絵教室

寺町たまり駅 新発田市諏訪町2-3-28

3月10日(日) 10:00~12:00

切り絵を楽しむ切り、色紙に貼ってきれいに飾りましょう!!

●会場 寺町たまり駅 ●定員 4名
●講師 若井美穂 ●参加費 500円(カッター・マシ・黒紙・色紙)

申込み問合せ TEL 20-7660 FAX 20-7660
受付 10:00~17:00(花笠祭前日・当日のみ)

6 学 いつもは聞けないお家まわりのリフォーム節約術

セキカワカナモ/MADOショップ 開川右衛門サービスステーション 新発田市大手町1-1-1

3月12日(土) 10:30~12:00
3月21日(土) 10:30~12:00

お家にリフォームが出来れば組み合わせ、いつも聞けないリフォーム現場の裏面、あなたのお家のタイプに合わせたリフォームや、リフォームをお家の方法に合わせたリフォームです!

●会場 セキカワカナモ ●定員 5名
●講師 白井亮介 ●参加費 無料

申込み問合せ TEL 22-5071
受付 10:00~17:00(日曜定休)

7 学 生き生きと暮らすための 終活セミナー

株式会社新発田斎場 フォーモーション四季あちまち 新発田市美町1488

3月21日(土) 10:00~12:00

これからの人生を自分らしく生き生きと楽しく暮らすためのセミナーです。

●会場 花安斎場斎場 ●定員 10名
●講師 フォーモーション四季あちまち ●参加費 無料
●講師 リー及川直樹

申込み問合せ TEL 20-7660 FAX 20-7660
受付 10:00~17:00(花笠祭前日・当日のみ)

8 学 短距離走記録更新☆ 筋肉と関節の状態と調整

ボデリクニック健康美 新発田市住吉町4-14-26

3月27日(土) 11:30~12:30
3月27日(土) 13:30~14:30
3月27日(土) 15:30~16:00

全国大会決勝目指す短距離選手、膝痛・腰痛・転倒のワークス・ピークを高める、スロー・速歩・短距離調整が学習できます。

●会場 ボデリクニック健康美 ●参加費 無料
●講師 加藤ルンバ選手(短距離選手) ランタングラズ
●定員 各回4名(中学生以上)

申込み問合せ TEL 20-8150 FAX 20-8152
受付 10:00~20:00(不定休)

9 学 布の浮遊運動で全身改善☆ エアリアルヨガ

ボデリクニック健康美 新発田市住吉町4-14-26

3月21日(土) 10:00~11:30
3月21日(土) 13:30~15:00
3月21日(土) 15:30~17:00

振り回される心地よい、天井から吊り下げた布に、団体回りの関節浮遊が心身全体効果と美しい表情のヨガが学習できます。

●会場 ボデリクニック健康美 ●参加費 無料
●講師 加藤ルンバ選手(短距離選手) ランタングラズ
●定員 各回4名(個人3~4名のグループ) (PC・PC・PC・PC)

申込み問合せ TEL 20-8150 FAX 20-8152
受付 10:00~20:00(不定休)

10 健 ボールウォーキング体験

南発田福祉用具サービス 新発田市諏訪町2-4-27

3月5日(土) 11:00~12:00
3月19日(土) 11:00~12:00

二本のボールを使ってウォーキング。誰でも簡単にできる全身運動です。ぜひ体験してみてください。すでにボールウォーキングをされている方にはオススメです。

●会場 南発田福祉用具サービス ●定員 5名
●講師 浮島史実 ●参加費 無料

申込み問合せ TEL 26-3850 FAX 26-3880
受付 10:00~17:00(第1・3日曜定休)

11 健 あなたの「腰が痛い!!」の解決方法とは?

整体すった家 新発田市富塚町1-5-19

3月6日(日) 13:00~14:30
3月13日(日) 13:00~14:30
3月27日(日) 13:00~14:30

人によって腰痛の原因は違います。腰に問題がない場合は他の所に原因があります。腰痛でお悩みの方はぜひいらしてください。

●会場 整体すった家 ●定員 5名
●講師 鈴木健士 ●参加費 無料

申込み問合せ TEL 28-8722 FAX 28-8722
受付 9:00~19:00(水・日曜・祝日の午後)

12 健 ダイエットが成功する体に☆ コアストレッチ

ボデリクニック健康美 新発田市住吉町4-14-26

3月6日(日) 10:00~11:30
3月6日(日) 13:30~15:00
3月6日(日) 15:30~17:00

20~30代女性に人気のパーソナルトレーニングの効果が期待できます。

●会場 ボデリクニック健康美 ●参加費 無料
●講師 ボディメイクトレーナー ●持ち物 動きやすい服装
●定員 各4名(女性個人参加) ウエア・飲料・タオル

申込み問合せ TEL 20-8150 FAX 20-8152
受付 10:00~20:00(不定休)

13 健 寝たきりの慢性疼痛を 優しく緩和☆介護整体

ボデリクニック健康美 新発田市住吉町4-14-26

3月20日(土) 10:00~11:30
3月20日(土) 13:30~15:00
3月20日(土) 15:30~17:00

自宅で寝たきりに介護に悩む方、筋肉や関節が動かさない慢性疼痛を、優しく緩和する整体の技術に学ぶことができます。

●会場 ボデリクニック健康美 ●参加費 無料
●講師 総合整体研究家 ●持ち物 介護現場の経験・メモ帳
●定員 各4名(自宅介護者) 体験・メモ帳

申込み問合せ TEL 20-8150 FAX 20-8152
受付 10:00~20:00(不定休)

14 健 遠隔整体&セルフケア☆ オンライン整体見学

ボデリクニック健康美 新発田市住吉町4-14-26

3月19日(土) 19:00~19:40
3月19日(土) 20:30~21:10

PC映像の両方向アップで、遠隔で正しい姿勢、座式の調整セルフケア、生物学的検査、早期診断の可能性があります。

●会場 PCで遠隔整体☆オンラインのURLで入室 ●参加費 無料
●講師 総合整体研究家 ●持ち物 筆記用具
●定員 各回4名(PCでZoomに接続できる方)

申込み問合せ QRコードから「健康美」問い合わせフォーム
受付 / ホームページ24時間受付

15 美 ソニックエステで リフトアップ☆若く美しく

山尾蔵店 新発田市住吉町1-8-1

月曜日~日曜日、毎日実施
10:00~16:00
1階室 約1時間

毎日受付けています。お一人様1時間ごとのエステ体験が出来ます。お気軽にご相談ください。

●会場 山尾蔵店 ●参加費 無料
●講師 当店スタッフ(見田・内山) 550円(税込)
●定員 1時間1人(成人・女性)

申込み問合せ TEL 22-3221 FAX 22-8660
受付 10:00~15:00(不定休)

16 美 炭酸筋膜エステで美肌体験 (1講座60分)(エステ40分)

スズキハナジヤサロン新発田店 新発田市小舟町1-2-15

3月1日(日) 5時~9時
3月1日(日) 15時~17時
10:00~13:00(1講座60分)

最新設備で現在のお肌を診断し、炭酸筋膜エステが体験できます。炭酸・ワックス・顔膜・ハンドマッサージを合わせた人気のエステです。

●会場 スズキハナジヤサロン新発田店 ●定員 1人(女性)
●講師 小林千佳子 ●参加費 500円

申込み問合せ TEL 20-8181 FAX 20-8182
受付 10:00~18:00(土・日・祝日定休)

17 美 リフトアップが持続する お顔に☆美小顔整体

ボデリクニック健康美 新発田市住吉町4-14-26

3月13日(日) 10:00~11:30
3月13日(日) 13:30~15:00
3月13日(日) 15:30~17:00

20~30代女性に人気のパーソナルトレーニングの効果が期待できます。

●会場 ボデリクニック健康美 ●参加費 無料
●講師 顔整体マスター・技術者 ●持ち物 手鏡
●定員 各回2名(女性) テークプラン・化粧品

申込み問合せ TEL 20-8150 FAX 20-8152
受付 10:00~20:00(不定休)

18 食 いつもお茶をワンランクアップ

お茶の松屋 新発田市中央町3-6-15

3月20日(土) 14:00~15:00

ちょっとしたコツで、いつものお茶をいっしょに淹れることができます。

●会場 お茶の松屋 ●参加費 3名
●講師 飯沼龍平 ●参加費 無料

申込み問合せ TEL 22-2122 FAX 26-5127
受付 10:00~17:00(第2・4日曜定休)

19 食 プロが教える ハンドトリップ講座

Stone Wood Cafe 新発田市新富町1-1-3

3月8日(土) 15:00~16:30
3月15日(土) 19:30~21:00
3月22日(土) 15:00~16:30

ご予約コースメニュー(お茶・スイーツ)ハンドトリップが私にできる! 予約コースメニュー(お茶・スイーツ)ハンドトリップが私にできる! 予約コースメニュー(お茶・スイーツ)ハンドトリップが私にできる!

●会場 Stone Wood Cafe ●参加費 500円(豆代)
●講師 松永歩 ●定員 2名 ●持ち物 メモ等

申込み問合せ TEL 28-1278
受付 14:30~17:00(水曜定休)

20 食 コーヒー飲み比べ 中級編

Stone Wood Cafe 新発田市新富町1-1-3

3月1日(日) 15:00~16:30
3月15日(土) 15:00~16:30
3月29日(土) 15:00~16:30

昨年は国産の飲み比べを行いました。同じ国産で「製造」によっても味は異なります。今回は「製造」にスポットライトを当て、飲み比べを行います。

●会場 Stone Wood Cafe ●参加費 300円(豆代)
●講師 松永歩 ●定員 4名 ●持ち物 メモ等

申込み問合せ TEL 28-1278
受付 14:30~17:00(水曜定休)

21 他 終活~「墓じまい」「仏壇じまい」って?

株式会社 マルフチ アートホール様 新発田市緑町2-12-17

3月9日(土) 10:30~11:15

お仏壇・お墓を守っていくことが無い時代になりました。完結お墓にまつることが大切だと思います。

●会場 アートホール様 ●定員 10名 ●参加費 無料
●講師 全葬連認定葬儀事前相談員&仏壇・お墓のプロ

申込み問合せ TEL 22-2882 FAX 22-6287
受付 8:30~17:00

22 他 終活~「遺品整理」「生前整理」って?

株式会社 マルフチ 会館 新発田市大手町2-7-10

3月15日(土) 10:30~11:15

思い出のある人間にはないことですが、遺品整理は大事なことです。最近では故人入居に待った生前整理を考へる人も増えています。

●会場 マルフチ会館 ●定員 10名 ●参加費 無料
●講師 全葬連認定葬儀事前相談員&遺品整理と清掃のプロ

申込み問合せ TEL 22-2882 FAX 22-6287
受付 8:30~17:00

