

各講座はカテゴリー別に  
**5つ**に分かれています。

**たべる**  
料理や飲みものづくりに挑戦してみましょう  
講座No.16

**美容・健康**  
美容・健康を追求する講座です  
講座No.1~5

**つくる**  
作品制作をおこなう講座です  
講座No.17~20

**まなぶ**  
新しい発見があります  
講座No.6~15

**ファッション**  
新たな着こなしの発見があります  
講座No.21

**1 介護美容講座**  
笑顔と元気!心と体の美容療法



フェイシャルセラピー、フェイシャルトリートメントに加えて、高保湿力のパックで仕上げる本格的なセラピー。リラックスしながら唾液腺のケアを行います。

会場/とめ市民活動プラザ交流ホール  
材料費/1,000円(パック代)  
対象/年齢問わず 男女参加OK

定員/10名  
持ち物/お肌強い方は自身のスキンケア用品をご持参ください。ハンドタオル2枚  
講師名/柴田 瑞依

開催日時 2月12日(水)、2月22日(土)、3月4日(火) 各日10:00~11:30

エスティックサロン パースディイブ  
迫町北方字舟橋前20-3 定休日/木曜日  
【申込】090-2951-0147 【受付】10:00~20:00

**2 自己肯定感を高める爪みがき**



指先がととのうとココロもとのう。派手なカラーを乗せなくてもツツヤの指先は清潔感や上品さを漂わせココロまで元気にしてくれます♪

会場/店舗内  
材料費/500円  
対象/どなたでも

定員/4名  
持ち物/特になし  
講師名/村田 真夕子

開催日時 2月12日(水) 13:30~14:30  
2月15日(土) 10:30~11:30、13:30~14:30  
2月20日(木) 10:30~11:30

ネイルサロン CROWN ~クラウン~  
迫町佐沼字中江10-6-2 定休日/火・日曜日、祝日  
【申込】090-2955-5172 【受付】11:30~13:30

**3 冬の乾燥対策 スキンケアクリーム作り**



介護育児に役立つ家庭の薬箱的存在のメディカルアロマを学び、あらゆる皮膚トラブル(手肌荒れ、乾燥、かゆみ、床ずれ等)に対応できるクリームを作ります。

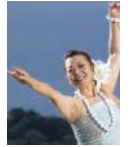
会場/店舗内  
材料費/500円  
対象/どなたでも

定員/3名  
持ち物/筆記用具  
講師名/伊藤 又己子

開催日時 2月14日(金) 10:00~11:30  
2月17日(木) 13:30~15:00  
3月5日(水) 13:30~15:00

リンパケア×メディカルアロマicoi  
迫町佐沼大綱390-15アルテラス大綱A5 定休日/不定休  
【申込】090-6458-4477 【受付】9:30~17:00

**4 踊ってみよう! フラダンス**



心地よい音楽に合わせて踊るフラはストレス解消や脳の活性化、運動不足の解消につながります。フラで楽しく心と身体の健康を目指しましょう。

会場/とめ市民活動プラザ 研修室1  
材料費/無し  
対象/どなたでも

定員/10名  
持ち物/運動しやすい服装、飲み物、タオル  
講師名/橋本 きよ子

開催日時 2月6日(木) 11:30~12:30  
2月7日(金) 19:00~20:00  
2月12日(水) 12:30~13:30

カフェ マナレア  
迫町佐沼字西佐沼88 一市第一ビル1F 定休日/月曜日  
【申込】0220-23-2340 【受付】10:30~18:00

**5 舞踊ピクスで脳トレ!筋トレ!**



踊りの要素を取り入れた5つの動きを音楽に合わせて繰り返す楽しい体操です!

会場/とめ市民活動プラザ 研修室1  
材料費/無し  
対象/どなたでも

定員/5名  
持ち物/足袋かくつ下、タオル、飲み物  
講師名/浅野 千代美

開催日時 2月23日(日)、3月2日(日)  
各日10:15~11:30

創作舞踊 千代乃会  
迫町佐沼字中江4-12-3 定休日/なし  
【申込】090-7522-3931 【受付】9:00~19:00

**6 和のラッピング 布・風呂敷で包むおもてなし**



最近ではエコの観点からも使い回しが出来る布のラッピングが注目されています。古くから伝わる風呂敷包みを紹介します。知っておくと便利です!

会場/店舗内  
材料費/無し  
対象/成人女性

定員/4名  
持ち物/風呂敷、又はスカーフ(約1m×1m)1枚  
講師名/佐藤 きよ子

開催日時 2月6日(木)、2月14日(金)  
2月18日(火) 各日10:00~11:00

佐藤荒物店  
迫町佐沼字西佐沼100 定休日/土・日曜日  
【申込】0220-22-3118 【受付】11:00~16:00

**7 IHの使い方とアロマキャンドル制作**



IHクッキングヒーターの操作方法やお手入れの仕方をお教えします!  
その他、ご家庭でできる簡単な省エネ術を伝授いたします!

会場/店舗内  
材料費/600円  
対象/どなたでも

定員/5名  
持ち物/特になし  
講師名/東北電力ホームアドバイザー 阿部・藤原

開催日時 2月20日(木)、2月21日(金)  
各日10:30~12:00、13:30~15:00

㈱ミヤギ電機  
迫町佐沼字西佐沼34 定休日/火曜日  
【申込】0220-22-3037 【受付】10:00~18:00

**8 大きな声で気分爽快! 女性だけの木遣り唄体験**



木遣唄は本来作業唄。今は祭礼唄・祝儀唄として発展。音頭をとる木遣師、受声を出す木遣師全員が交互に唄う粋でいなせな木遣を楽しんでみましょう!


会場/津島神社事務所  
材料費/無し  
対象/女性

定員/10名  
持ち物/特になし  
講師名/若菜 舞

開催日時 2月6日(木) 19:00~20:00  
2月13日(木) 13:00~14:00  
2月20日(木) 19:00~20:00

カフェ マナレア  
迫町佐沼字西佐沼88 一市第一ビル1F 定休日/月曜日  
【申込】0220-22-4804(津島神社) 【受付】10:30~18:00

**9 美味しいお茶でホットなひととき**



昨今は急須でお茶を淹れる機会が激減しています。お茶の効能を知り「お茶する」ことの暮らしの豊かさを一緒に体験しましょう!

会場/店舗内  
材料費/無し  
対象/どなたでも  
定員/4名

持ち物/特になし  
(自分用の湯呑み茶碗持参でもOK)  
講師名/星 康子

開催日時 2月18日(火)、2月20日(木)  
各日10:00~11:30

(有ほし茶園)  
迫町佐沼字中江4-7-10 定休日/なし  
【申込】0220-22-6165 【受付】10:00~17:00

**10 親子でミニドローンパイロット体験!**



ミニドローンをコントローラーで操縦して空を飛ばす親子参加型の体験会です。簡単な操作でドローンを飛ばし、親子で一緒に未来の技術に触れてみませんか?


会場/とめ市民活動プラザ 研修室1  
材料費/無し  
対象/小学1年生から中学3年生まで(小学3年以下は、保護者同伴)

定員/各回2組  
持ち物/帽子(髪の毛の巻き込み防止用、ない場合は主催者準備)、ユーグルは主催者準備  
講師名/猪股 圭介・蘆田 康治

開催日時 2月16日(日) ①10:00~ ②10:30~  
③11:00~ ④11:30~ ⑤13:00~  
⑥13:30~ ⑦14:00~ ⑧14:30~

JMTC佐沼教室  
登米市迫町佐沼字中江1-9-1 定休日/土・日曜日、祝日  
【申込】0220-44-4285 【受付】9:00~16:00

**11 素材による寝具の長所と短所を知って、自分の合う布団を探してみよう!**



羽毛、羊毛、綿、化学繊維などの長所、短所を知っていただき、掛布団、敷布団、枕、毛布など素材によるリホームの仕方を説明します。

会場/店舗内  
材料費/無し  
対象/どなたでも

定員/3名  
持ち物/無し  
講師名/佐々木 源悦

開催日時 2月14日(金)~18日(火)  
時間は要相談

佐々源ふとん店  
迫町佐沼字南元丁42 定休日/水曜日  
【申込】0220-22-2235 【受付】10:00~17:00

**12 すこっぷでリズムあそび**



スコープをたたいてリズムをとり、曲にあわせてみましょう。手軽にできる楽器を体験。

会場/とめ市民活動プラザ 研修室1  
材料費/無し  
対象/どなたでも

定員/5名  
持ち物/フェイスタオル  
講師名/若菜 舞

開催日時 2月6日(木) 13:30~15:30  
2月11日(火) 10:00~12:00  
2月21日(金) 19:00~21:00

若葉舞・音楽事務所  
迫町佐沼字駒木袋21-1 定休日/不定休  
【申込】090-9425-9643 【受付】12:00~19:00

**13 ~楽笑!犬の介護ZERO教室~ 体験しよう!シニア犬のカラダ**



\*白内障はどんなふうに見える? \*関節が痛い!!を疑似体験\*愛犬は何を感じているかを体験\*シニア犬のからだの衰えを体験して介護に備えよう

会場/店舗内  
材料費/無し  
対象/どなた様も歓迎

定員/3名  
持ち物/筆記用具、動きやすい服装  
(リンススタイルが望ましい)  
講師名/平坂 裕美

開催日時 ①2月8日(土) 13:30~15:00  
②2月20日(木) 10:00~11:30

Dog Life Support 栗  
登米市迫町森字栗袋36 定休日/不定休  
【申込】0220-57-4439 【受付】10:00~17:00

**14 スマホで簡単! モバイルオーダー入門**



ピザハット含め飲食店のモバイル注文のアプリや使い方、ご登録をサポート致します。

会場/店舗内  
材料費/無し  
対象/お子様連れOK

定員/3名  
持ち物/特になし  
講師名/鈴木 大介

開催日時 2月5日(水)、2月26日(水)  
各日14:00~16:00

ピザハット登米佐沼店  
迫町佐沼字八幡2丁目1-18 定休日/年中無休  
【申込】0220-23-8997 【受付】11:00~17:00

**15 寒い日には ほっとひととき**



寒い日に、ほっとひととき。専門店でお茶を一杯、ごいっしょしませんか。


会場/店舗内  
材料費/無し  
対象/どなたでも

定員/4名又は2組  
持ち物/特になし  
講師名/杉山 久仁子

開催日時 2月13日(木)  
14:00~15:00

茶舗 杉山園  
迫町佐沼字西佐沼18-8 定休日/日曜日、祝日、不定休  
【申込】0220-22-4339 【受付】11:00~15:00

**16 家で出来る板前鮓の握り方の基本を知ろう**



板前寿司の握り方と、細巻すしの巻き方、手順とコツを学んで、自分で握って、盛り付けの色彩を学び、食べていただきます。

会場/若館本館  
材料費/2,000円  
対象/どなたでも

定員/10名  
持ち物/エプロン、三角布  
講師名/伊藤 裕之

開催日時 2月6日(木)、2月17日(月)  
各日11:00~13:30

割烹 若館  
迫町佐沼字中江5-2-8 定休日/火曜日  
【申込】0220-22-5283 【受付】10:00~19:00

**17 畳ヘリで作るメモ帳カバー**



ヘリは何種類からか選んでもらいます。メモ帳はA6サイズでペン入れ付きなので小さいバックに入れて持ち歩くのにとっても便利です

会場/店舗内  
材料費/600円  
対象/20歳以上

定員/3名  
持ち物/裁縫用具、メガネ(当日徴収します)  
講師名/佐藤 たか子

開催日時 2月17日(月)、2月19日(水)  
2月22日(土) 各日10:00~11:30

佐藤 豊店  
迫町佐沼字の場64-1 定休日/日曜日、祝日  
【申込】0220-22-3791 【受付】9:00~18:00

**18 はんだづけで自分だけのコンピュータを作ろう!**



はんだづけで光る!動く!オリジナルゲームを作ろう!イチゴジャムでプログラミングデビュー!

会場/店舗内  
材料費/0円(はんだづけで作ったコンピュータはプレゼント!)  
対象/小学生(親子可)

定員/5名  
持ち物/無し(はんだづけ機材は準備しています)  
講師名/猪股 圭介

開催日時 2月9日(日)、2月22日(土)  
各日10:00~12:00、13:30~15:30

JMTC佐沼教室  
登米市迫町佐沼字中江1-9-1 定休日/土・日曜日、祝日  
【申込】0220-44-4285 【受付】9:00~16:00

**19 親子で作ろう!カラフルなストローで工作体験!**



ストローを繋げて作る、カラフルで楽しいビーズアート体験!親子でオリジナル作品を作って創造性を育むワークショップ!

会場/店舗内  
材料費/0円(制作した作品はお持ち帰りできます)  
対象/小学生以上(親子、ご兄弟で参加可能)

定員/10名  
持ち物/特になし  
講師名/猪股 圭介

開催日時 2月8日(土)、2月11日(火)  
各日10:30~12:00、13:30~15:00

JMTC佐沼教室  
登米市迫町佐沼字中江1-9-1 定休日/土・日曜日、祝日  
【申込】0220-44-4285 【受付】9:00~16:00

**20 オリジナルトートバックを作ろう!**



お気に入りの写真やイラストを使ってオリジナルのトートバックを作りませんか?

会場/店舗内  
材料費/500円  
対象/どなたでも

定員/5名  
持ち物/プリントしたい写真や物  
講師名/岡崎 文恵

開催日時 2月5日(水)  
10:00~11:30

(有)カドチョー  
迫町佐沼字西佐沼55 定休日/不定休  
【申込】0220-22-2141 【受付】9:30~18:30

**21 好感度が右肩上がり! ストールの巻き方講座**



寒い時期のお出かけには手放せないストール。あなたの印象をより良くするステキな巻き方を10通りお教え致します。手ぶらでかまいませんのでお気軽にお申し込み下さい。

会場/店舗内  
材料費/無し  
対象/40歳以上の女性ならどなたでも

定員/各回5名  
持ち物/特になし  
講師名/鈴木 洋典・鈴木 とも子  
講師名/鈴木 純子

開催日時 2月12日(水)、2月14日(金)、  
2月18日(火) 各日10:30~11:30

㈱MODE鈴屋  
迫町佐沼字西佐沼69 定休日/不定休  
【申込】0220-22-3277 【受付】9:30~18:00