

留守電マーク

留守電に
連絡先を入れて
ください

折り返し
連絡します

施術中などで、
予約のお電話に
でられない場合
がございます。

のちほど折
返しおかけします

ので、留守番電話にお名前とご連絡先を
入れてください。

5 99%の人が知らない50過ぎてても 心身の健康がUPする秘訣

何をしても減量失敗の私が食と栄養に気をつけただけで8kg減量し、
51歳でフルマラソンを2:44:24で完走等、99%の人が知らない?
秘訣?の健康法を貴方に!

6/15(木)・6/22(木)

15:00~16:00



会場 小松屋
持ち物 筆記用具、テキストは用意します
定員 1講座あたり5名または2組
講師 柳生 剛
(サブエガランナー
食品会社社長・産業カウンセラー)

小松屋 佃煮とうなぎ 受付 | 9:00 ~ 19:30

029-821-0373

元日 土浦市大和町5-3

健康

6 「年かな?」と感じ始めたそのサイン。 実は老化ではありません!

若い時は何もなかった身体の不調...多くの人が年のせいだと思っていますが、実はそうでは
ありません。今からでも遅くない! あなたの健康を私と一緒に取り戻してみませんか?

6/15(木)・7/6(木)
6/24(土)・7/15(土)

13:30~14:30

14:30~15:30



会場 みらい整骨院
対象 自覚症状のある40代以上の方
持ち物 フェイスタオル・動きやすい服装
定員 1講座あたり4名または2組
講師 松本 健 (柔道整復師)

みらい整骨院

029-825-8088

受付 | 平日 9:00~12:00・15:00~20:00
土曜日 9:00~14:00
日曜日・祝日 ※臨時休診あり
土浦市東崎町11-30 内田ビル102

7 テレビの音が良く聞こえる方法おしえます

最近テレビの音が聞こえづらいと思う方へ。テレビ屋と補聴器店の視点からアドバイス。
様々なスピーカーや補聴器の無線システムをお試しできます。

6/21(水)・6/28(水)

13:30~14:30



会場 オオヤマ補聴器センター
定員 1講座あたり3名または2組
講師 大山 直樹

オオヤマ補聴器センター

029-821-1123

受付 | 10:00 ~ 17:00
水曜日 土浦市城北町14-14

まなぶ

16 “どうする家計” 物価上昇の今こそ投資を始めよう

「もう嫌じゃ」iDeCo? NISA? 401K? なぜか横文字ばかりの資産運用「どうすりゃ
いいの? 我が家の老後」人生100年時代の「資産寿命」を延ばす3つの計略とは?

6/17(土)・6/20(水)・6/25(日)・6/28(水)

10:00~12:00

7/1(土)・7/9(日)・7/22(土)・7/30(日)



会場 (有)ファミリーライフ クラモチ
定員 1講座あたり3名または3組
講師 大森 健一
(ファイナンシャルプランナー)

(有)ファミリーライフ クラモチ 受付 | 9:00 ~ 17:00

0120-123-065

土曜日 / 日曜日 / 祝日 土浦市永国997-1

17 こどものいない40代夫婦のための 今から考えるべき終活情報

ご夫婦どちらかが万一時に、遺産はすべて配偶者に行くわけではないって知って
いますか? 知らずに後悔しない為に、注意すべきポイントをお伝えいたします。

6/16(金)・6/18(日)・6/21(水)・

6/24(土)・6/27(水)・7/3(日)・

7/6(水)・7/15(土)

10:00~11:30



会場 (有)ファミリーライフ クラモチ
定員 1講座あたり4名または2組
講師 柴田 隆治
(ファイナンシャルプランナー)

(有)ファミリーライフ クラモチ 受付 | 9:00 ~ 17:00

0120-123-065

土曜日 / 日曜日 / 祝日 土浦市永国997-1

18 ママFPと考える 誰でもできる 「上手なお金の貯め方」講座

あれもこれも値上げになっている今こそ家計を見直す時かも。まずは家族のイベント表を
作成して、いづれ位のお金が必要か確認。「買ってお金の貯め方」を一緒に学びませんか。

6/15(木)・6/23(金)・7/2(日)

10:00~11:30

7/8(土)

13:30~15:00



会場 (有)ファミリーライフ クラモチ
定員 1講座あたり6名または3組
講師 野田 敬子
(ファイナンシャルプランナー)

(有)ファミリーライフ クラモチ 受付 | 9:00 ~ 17:00

0120-123-065

土曜日 / 日曜日 / 祝日 土浦市永国997-1

22 【プロが伝授します!] 失敗しない、老人ホームの選び方

老人ホームの入居・利用にかかる費用は介護施設の種類などによって様々です。老人ホーム
の費用相場は? 介護施設別の平均料金や内訳・年金で足りるからまで全て解説します。

6/17(土)・7/1(土)・7/22(土)・7/29(土)

10:30~11:30



会場 (有)ほけんプラザ県南
対象 介護に興味のある方
持ち物 筆記用具
定員 1講座あたり4組
講師 石塚 広大 (福祉用具専門相談員)

(有)ほけんプラザ県南

029-862-2439

受付 | 9:00 ~ 18:00

土曜日 / 日曜日 / 祝日 土浦市沢辺557-1

23 おいしい日本茶の体験会 私がおいしいと思うお茶はどれだ

日本茶って色々な種類があるの知ってますか? せっかくなので、日本茶専門店に
行って色々なお茶を飲んで自分が美味しいと思う日本茶に出会ってみませんか?

6/21(水)・6/27(水)・7/5(水)・7/12(水)・7/25(水)

13:00~14:00・14:00~15:00・15:00~16:00



会場 平喜園
教材費 500円
【資料1部、お茶6種持ち帰り用】
定員 1講座あたり3名または1組
講師 来栖 昌之
(全茶連認定 茶匠)

お茶の平喜園

029-822-8716

受付 | 10:00 ~ 17:00

日曜日 / 祝日 土浦市中央2-2-11

24 空地・空家・空テナント、相続した 不動産の有効利用について

利用されていない不動産の売却相談、賃貸で貸したい、相続した不動産
の処分を考えている。固定資産税の負担が大変など不動産のお悩み
相談を受付けております。

6/16(金)・6/18(日)・6/30(金)

9:00~12:00

7/2(日)・7/28(金)・7/30(日)

日時については相談可能



会場 (株)三栄商事
持ち物 当該住所・面積等がわかる資料
定員 1講座あたり3名または1組
講師 山田 哲也

(株)三栄商事

029-822-3336

受付 | 9:00 ~ 18:00

水曜日 土浦市桜町4-2-3