

講座は5種類に分かれています。

健康

まなぶ

きれい

つくる

キッズ

2 テレビでは言えない「足」「靴」「歩行」を靴屋が語ります。

テレビでは伝えられない。学会発表もしている店主が、実際に今、履いている靴をその場で無料診断！初めて納得できる「靴」「足」。あなたの「歩き方」が変わります！

6/15 木・6/30 金 10:00~11:30
6/16 金・6/22 木・6/27 水・7/30 日 14:00~15:30



会場 ザックスオオヌマ
持ち物 普段履いている靴、お困りの靴など、2足まで
定員 1講座あたり3名
講師 大沼 義明 (上級シューフィッター、日本製靴技術協会会員)

足と靴と健康の靴屋ザックスオオヌマ 受付 | 10:00 ~ 18:30
水曜日 土浦市中央1-10-1
029-822-0801

3 コロナ禍でお悩み増えています！外反母趾のお悩み解決講座

そもそも原因は？防ぐ方法は？靴？遺伝？歩き方？正しく知って、外反母趾の痛み、痛みとお別れしましょう。その場の体験調整で、歩き方まで変わるのが実感できます！

6/17 土・6/23 金・7/4 水・7/20 木 10:00~11:30
7/13 木・7/27 木 14:00~15:30



会場 ザックスオオヌマ
持ち物 普段履いている靴、お困りの靴など、2足まで
定員 1講座あたり3名
講師 大沼 義明 (上級シューフィッター、日本製靴技術協会会員)

足と靴と健康の靴屋ザックスオオヌマ 受付 | 10:00 ~ 18:30
水曜日 土浦市中央1-10-1
029-822-0801

4 たったこれだけ？ほんの少しの運動習慣のススメ

難しいこと一切なし！ストレッチポールを使った簡単なエクササイズを体験していただけます。ちょっと身体を動かすだけで、こんなに身体がスッキリするとはい！

6/15 木・7/7 金・7/29 土 15:30~16:00
6/25 日 14:00~14:30



会場 PlatFit24
対象 どなたでも(運動不足の方こそぜひ！)
持ち物 運動のできる服装、飲み物、タオル
定員 1講座あたり8名
講師 江塚 和哉、千田 琴音

PlatFit24(プラットフォーム24) 受付 | 平日 10:00 ~ 22:00
土日・祝日 10:00 ~ 19:00
なし 土浦市大和町4-1東郷ビル2階
029-893-5310

8 コロナ後遺症でお悩みの方へ～鍼灸体験講座～

コロナ後遺症には、様々な症状があります。そんな辛い症状の改善に鍼灸をおすすめします。

6/20 水・7/12 水 14:00~15:00
6/27 水・7/18 水 16:00~17:00



会場 心と身体の鍼灸センター 小さな森の泉
対象 現在コロナに感染しておらず、コロナ感染から2週間以上経過していて、後遺症とみられる症状のある女性の方
教材費 1,500円【鍼灸、灸代】
定員 1講座あたり1名
講師 酒井 眞理子 (鍼灸師・薬剤師)

心と身体の鍼灸センター 小さな森の泉 受付 | 9:00 ~ 18:00
日曜日 / 月曜日 / 祝日 土浦市中央1-7-9
090-7328-1612

9 お灸体験講座

お灸はどんなものか。実際のお灸を体験して頂きます！

6/20 水・7/12 水 16:00~17:00
6/27 水・7/18 水 14:00~15:00



会場 心と身体の鍼灸センター 小さな森の泉
対象 女性
持ち物 肘から指先、膝からつま先を出しやすい服装で500円【お灸・もぐさ】
定員 1講座あたり1名
講師 酒井 眞理子 (鍼灸師・薬剤師)

心と身体の鍼灸センター 小さな森の泉 受付 | 9:00 ~ 18:00
日曜日 / 月曜日 / 祝日 土浦市中央1-7-9
090-7328-1612

10 行動(心理)特性を知る

チェックリストをつけることで、自分の行動上の特性を知る。自分を活かす課題が明確になります。

7/14 金・7/17 日・7/21 金・7/24 日 10:00~12:00



会場 心と身体の鍼灸センター 小さな森の泉
リモート (Zoom) も対応可能
対象 18歳以上
定員 1講座あたり1名
講師 酒井 隆 (中級公認ヘルスクンセラー)

心と身体の鍼灸センター 小さな森の泉 受付 | 10:00 ~ 18:00
日曜日 / 月曜日 土浦市中央1-7-9
090-8852-8929

13 あなたの保険の内容点検講座

あなたが加入した保険、そのままになっていませんか？保険内容を点検するポイントや最新の保険情報等を分かりやすくご説明します。

6/16 金 10:00~11:30



会場 株式会社 筑波銀行 本店
持ち物 御自身の加入中の保険証券(損害保険を除く)
定員 1講座あたり2名
講師 重本 良太

株式会社 筑波銀行 本店営業部 受付 | 9:00 ~ 17:00
土曜日 / 日曜日 / 祝日 土浦市中央2-11-7
029-821-8111

14 意外と簡単！包丁研ぎ PART5

毎日使う包丁。でも、手入れまでは…砥石選びから包丁選びまで。体験しチャレンジすれば、料理のウデもあがるかも？

6/29 木・7/1 土・7/11 水・7/21 金 19:00~20:30



会場 株式会社 小野工務店
対象 15歳以上、男女問わず
持ち物 普段使っている包丁(1本)
※セラミックは不可
定員 1講座あたり4名
講師 小野 智孝 (一級建築士、リフォームアドバイザー)

株式会社 小野工務店 受付 | 9:00 ~ 18:00
日曜日 / 祝日 土浦市城北町6-19
029-826-3027

15 ピカピカの靴はきっと素敵な場所に連れて行ってくれる…!

朝、靴を履こうとしたら汚れてた…でも大丈夫。10秒でできるお手軽ケアから、意外と簡単、本格靴磨きの“キモ”まで。靴も長持ち。よみがえった靴でウキウキ出かけよう！通常2,000円が無料

6/20 水・6/29 木・7/9 日・7/28 金 10:00~11:30
7/6 木・7/11 水 14:00~15:30



会場 ザックスオオヌマ
持ち物 家にある靴磨き関連用品すべて(チューブ、ブラシ、布など)相応しい靴、2足まで
定員 1講座あたり3名
講師 大沼 義明 (上級シューフィッター、日本製靴技術協会会員)

足と靴と健康の靴屋ザックスオオヌマ 受付 | 10:00 ~ 18:30
水曜日 土浦市中央1-10-1
029-822-0801

19 婚活に関するお悩み相談！

完全予約制で、婚活に関するお悩みをお聞かせいたします。ご自身のお悩みでも、お子様のお悩みでも構いません。婚活のプロがお悩み解消にむけ、アドバイスいたします。

6/15 木~7/31 日
ご希望の日時をお電話でお伝えください。



会場 マリッジサポートことぶき
対象 20歳以上 どなたでも
定員 1講座あたり1名または1組
講師 遠藤 広久

マリッジサポートことぶき 受付 | 10:00 ~ 20:00
なし 土浦市千束町2-14
029-827-3907

20 「@カフェ体験」~キララちゃんバスと楽しいまち歩き~

みんなでキララちゃんバスに乗って土浦のまち巡り。お寺見学で御朱印をいただいた後は、喫茶店に立ち寄り、ほっと一息つきましょ！

6/30 金 12:50~15:30
7/12 水 13:30~16:00



会場 土浦駅西口 市民ギャラリー入口集合
持ち物 まち歩きできる服装
教材費 500円【バス乗車券・飲み物の代含む】
定員 1講座あたり6名
講師 キララちゃんバススタッフ

NPO法人まちづくり活性化土浦 受付 | 9:00 ~ 17:00
土曜日 / 日曜日 / 祝日 土浦市中央2-2-16
029-826-1771

21 自分でできる外壁の自己診断講座

外壁の塗り替えをお考えの方へ、自己診断のチェックポイントや、住まいの悩みの解決策をご説明します。(外壁・屋根・塗替え・雨漏り・業系サイディング)

6/17 土・7/1 土・7/8 土・7/22 土 14:00~16:00



会場 株式会社 コバヤシ建築
対象 マイホームお持ちの方、アパートのオーナー様
持ち物 建物外観やお悩み箇所の写真または画像あれば図面等
定員 1講座あたり4名または2組
講師 小林 健一 (戸建住宅劣化診断士・雨漏り診断士 赤外線建物診断技能士)

株式会社 コバヤシ建築 受付 | 10:00 ~ 15:00
日曜日 / 祝日 土浦市乙戸南2-8-26
029-842-6417