



講座は6種類に分かれています。

たべる まなぶ きれい つくる 健康 キッズ



まなぶ

7 ママFP と考える 誰でもできる「上手なお金の貯め方」講座

「なんとなく将来が不安」とお悩みの方! これからのライフイベントや夢、目標を書き出して理想の未来を描こう! そして実現するための「賢いお金の貯め方」を学ぼう!

6/29 ㊦・7/7 ㊦ 10:00~11:30
7/16 ㊦・8/5 ㊦



会場 南ファミリーライフ クラモチ
対象 1講座あたり3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)

南ファミリーライフ 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

13 夢をかなえる日々の節約術はじめる資産形成

楽しい未来を実現させるには、お金があることも大切。人生100年時代を生きる皆様にとって必要なお金について一緒に考えてみませんか?

7/19 ㊦・7/28 ㊦・8/3 ㊦ 10:30~12:00



会場 アクサ生命保険土浦営業所
対象 20代~50代
定員 1講座あたり5名または5組
講師 永田 将也
(ファイナンシャルプランナー)
AXA-C-220406-355

アクサ生命保険土浦営業所 受付 | 9:00 ~ 17:00
☎ 029-822-3972 土曜日 / 日曜日 / 祝日
土浦市東1-16-11 延増第三ビル2F

19 台風シーズンに備えて!窓ガラスフィルムの貼り方と対策

台風や竜巻、突風に限らず、地震等の防災対策。窓ガラスの飛散防止フィルムの貼り方講座。住まいの被害を防ぐ為のノウハウを教えます。

6/25 ㊦・7/2 ㊦ 16:30~18:00
6/29 ㊦・7/13 ㊦ 18:30~20:00



会場 株小野工務店
対象 持家の方
持ち物 メモ帳、筆記用具
定員 1講座あたり4名または2組
講師 小野 智孝

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

2 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・雨漏り)

6/25 ㊦・6/29 ㊦・7/6 ㊦ 14:00~16:00
7/16 ㊦・7/24 ㊦・7/30 ㊦



会場 株コバヤシ建築
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)

株コバヤシ建築 受付 | 10:00 ~ 16:00
☎ 029-842-6417 日曜日 / 祝日
土浦市乙戸南2-8-26

8 若手交流ゼミ「まちづくりとデザイン」どんな本を読むか

まちの古民家を見て始めた喫茶店のゼミ。今回は、まちづくりとデザインに関心を持つ若手のみなさんで話してみませんか。思案を巡らす本と一緒に探してみよう。

7/2 ㊦・7/16 ㊦ (大学生・若手社会人) 18:30~19:30
7/30 ㊦ (高校生) 18:30~19:30
8/3 ㊦ (高校生) 10:00~11:00



会場 城藤茶店
対象 高校生、大学生・若手社会人
定員 1講座あたり3名
講師 工藤 祐治、葛西 結子

城藤茶店 受付 | 8:00 ~ 18:00
☎ 029-895-0283 水曜日
土浦市中央2-15-8

14 認知症になるとお金が下ろせなくなるってホント!?

もし認知症になったら...もし入院したら...必要なお金はすぐに用意できますか? そんなお金の「不安」を、ちょっとした工夫で「安心」に変えましょう。

7/6 ㊦ 10:00~11:30
7/13 ㊦ 14:00~15:30



会場 株常陽銀行 土浦支店
対象 40歳~80歳
持ち物 筆記用具
定員 1講座あたり3~5名
講師 大久保 真弓

株常陽銀行 土浦支店 受付 | 9:00 ~ 17:00
☎ 029-822-3225 土曜日 / 日曜日 / 祝日
土浦市中央2-16-9

20 「@カフェ体験」~キララちゃんバスと楽しいまち歩き~

60年前の古地図を片手にまち歩き。お寺見学でご朱印をもらったら、最後は喫茶店に立ち寄り、ほっと一息つきましょ!

7/1 ㊦ 12:50~15:30
8/5 ㊦ 13:30~16:00



会場 土浦駅西口 市民ギャラリー入口集合
持ち まち歩きできる服装
教材費 500円 (バス乗車券・飲み物代含む)
定員 1講座あたり5名
講師 キララちゃん

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

3 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、靴を履いたら汚れてた...でも大丈夫。10秒ですてお手軽ケアから、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!

7/4 ㊦・7/7 ㊦・7/16 ㊦ 14:00~15:30
7/24 ㊦・7/26 ㊦・8/5 ㊦ 10:00~11:30



会場 ザックスオオスマ
持ち物 家にある靴磨き関連用品すべて (チューブ、ブラシなど) 相談したい靴、2足まで
定員 1講座あたり3名
講師 大沼 義明 (39年履いている靴あります) 上級シューフィッター、日本整形靴技術協会会員

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

9 建築の歴史を学ぶ(昭和から令和までの日本の住宅)

皆さんが住んでいる住宅はいつ頃の時代に建てられたものですか? 戦後の日本住宅の移り変わり、進化の内容をわかりやすく解説致します。

7/2 ㊦・7/16 ㊦ 10:00~12:00



会場 株エダカワ
定員 1講座あたり5名または5組
講師 武石 祐一、矢口 博幸、枝川 良昌
その他 講義終了後に相談会開きます (参加自由)

株エダカワ 受付 | 9:00 ~ 17:00
☎ 029-835-3620 水曜日 / 日曜日
土浦市田中2-15-28

15 大人の浴衣レッスン

ちょっと差がつく浴衣姿を目指しませんか? 浴衣を美しく着るためのコツまでお教えします。

7/16 ㊦ 10:30~12:00・14:00~15:30
7/17 ㊦ 10:30~12:00・14:00~15:30



会場 株前野呉服店
対象 女性
持ち物 浴衣、半幅帯、腰紐、帯板、タオル 他
定員 1講座あたり3名
講師 前野 有里 (きものコンサルタント)

株前野呉服店 受付 | 10:00 ~ 18:00
☎ 029-821-0452 水曜日
土浦市中央2-8-2

21 名作からの贈り物

名作「わすれられない贈りもの」を通して気づく人生の意味。良い時をへて読み継がれてきた作品は本物です。

7/27 ㊦・7/29 ㊦ 10:00~12:00
8/5 ㊦・8/10 ㊦



会場 心と身体の鍼灸センター 小さな森の泉
対象 18歳以上
定員 1講座あたり4名
講師 酒井 隆
(文学療法 (ペルリダー)、中級カウンセラー)

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

留守電マーク

留守電に
連絡先を入れて
ください



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。

のちほど折り
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。

たべる

1 意外!? 和食にも合う本格中国茶体験

中国茶を焙煎のランチで体験してみましょう。
代表的な茶葉を3種類用意しました。

6/28 火・7/7 木・7/15 金・7/20 水 12:00-13:30



会場 嵯作
教材費 500円【中国茶・お弁当代】
定員 1講座あたり6名
講師 嶋田 玲子

嵯作

029-831-7472

受付 | 10:00 ~ 15:00

日曜日/祝日

土浦市神立中央1-11-18

4 初心者ゴルフ上達

グリーン周りでのアプローチ
手首を使わず100切りを目指しましょう!

6/25 土・7/7 木・7/26 火・7/30 土
10:00-11:00



会場 土浦学園 G、アプローチ場
対象 どなたでも
持ち物 ゴルフクラブ、ウェッジ各種
講師 的場 弘幸

MINORITY(マイノリティ)

090-8941-3996

受付 | 11:30 ~ 19:00

なし

土浦市川口1-3-123

5 アメリカに学ぶ資産運用 コロナ禍の今こそ投資を始めよう

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」これならできる! 資産運用始める前の正しい3つのルールを教えます。

6/25 土・6/26 日・7/2 土・7/10 日
7/23 土・7/24 日・7/31 日・8/6 土
10:00-12:00



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

0120-123-065

受付 | 9:00 ~ 17:00

土曜日/日曜日/祝日

土浦市永国997-1

6 保険なんか知らない 3つの理由をお教えいたします!

日本人の88%以上が加入している生命保険。しかしすべての方に保険は必要なのでしょうか? そんな事はありません。保険なんて必要ないという理由をお教えいたします。

6/30 火・7/6 火・7/11 日・7/17 日・7/30 土
7/2 土
10:00-11:30
13:30-15:00

その他日時やご家族だけで聞きたい方は要相談で受け付けます



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 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

0120-123-065

受付 | 9:00 ~ 17:00

土曜日/日曜日/祝日

土浦市永国997-1

10 リフォーム工事! お金の上手な使い方を建築士が教えます

キッチン・トイレのリフォームポイント。効率のよい収納空間の作り方。屋根外壁のメンテナンスなど。他住まいの質問にお答えします。

6/25 土~8/10 火

お時間をご相談ください。



会場 木のこの会
対象 リフォーム工事に興味のある方
定員 1講座あたり1名または1組
講師 矢口 博幸、小野 智孝、高橋 光子、
橋本 珠美 他7名
その他 オンライン講座可(zoomでの対応になります)

木のこの会

029-835-3620

受付 | 9:00 ~ 17:00

水曜日/日曜日

土浦市田中2-15-28

11 知らないで損!? レトルト食品等の加工食品の正しい話

生活に欠かせないレトルトや佃煮等の加工食品。添加物や常温・冷蔵流通の条件等、知らないで損なお話してんて盛りです!

6/25 土・7/2 土 14:30-15:30



会場 小松屋
対象 一般の方、飲食店の方で通販商品を
検討している方も歓迎
持ち物 メモを取られる方は筆記用具(テキストは当方で用意します)
定員 1講座あたり5名または3組
講師 柳生 剛

小松屋 佃煮とうなぎ

029-821-0373

受付 | 9:00 ~ 19:00

年内無休

土浦市大和町5-3

12 相続した不動産、遊休地、空家などの ご処分や有効活用について

利用されていない不動産の売却相談、賃貸で貸したい、相続トラブルがあるなど不動産関係全般の相談を受け付けております。(土浦市・土浦市周辺の不動産相談を受け付けます)

6/26 日・6/27 日 9:00-11:00
7/17 日・7/18 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・広さがわかるもの
定員 1講座あたり2名または1組
講師 山田 哲也

株三栄商事

029-822-3336

受付 | 9:00 ~ 18:30

水曜日

土浦市桜町4-2-3

16 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きいたします。ご自身のお悩みでも、お子様のお悩みでも構いません。婚活のプロがご悩み解消にむけ、アドバイスいたします。

6/25 土~8/10 火
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

029-827-3907

受付 | 10:00 ~ 20:00

なし

土浦市千栄町2-14

17 あなたの保険の内容点検講座

あなたが加入した保険、そのまま放置していませんか?保険を点検するポイントや最新の保険情報を分かりやすくお話しします。

7/12 火 10:00-11:30



会場 筑波銀行 本店
持ち物 ご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

株筑波銀行 本店営業部

029-821-8111

受付 | 9:00 ~ 17:00

土曜日/日曜日/祝日

土浦市中央2-11-7

18 中学制服なんでも相談会

ご自宅でも出来る洗濯の仕方や、簡単にできるお直しの方法など、制服に関する事を実際に制服を見たりさわったりしながらお話ししてみませんか?

7/2 土・7/3 日 10:00-17:30



会場 株大徳
対象 小学校6年生とご家族様
定員 1講座あたり若干名
講師 尾形 泰久、細沼 京子、宮川 裕香

株大徳

029-822-0013

受付 | 10:00 ~ 17:00

水曜日

土浦市中央1-1-22

22 DNA 気質コーチング

遺伝子には進化の過程で学んだ行動パターンが刻まれています。期待できない事を自分に期待して悩むより、ラクに生きるヒントを学びます。

6/29 火・7/2 土 10:00-12:00
7/6 火・7/9 土



会場 心と身体の鍼灸センター 小さな森の泉
対象 18歳以上
定員 1講座あたり4名
講師 酒井 隆
(気質アドバイザー、中級ヘルスカウンセラー)

心と身体の鍼灸センター 小さな森の泉

090-8852-8929

受付 | 10:00 ~ 18:00

日曜日/月曜日/祝日

土浦市中央1-7-9

23 発達しょうがいコーチング (大人)

大人向け。発達しょうがいについて理解する。気質と症状の違いを学ぶ。本来の自分を活かす。

7/13 火・7/16 土・
7/18 日・7/20 火 10:00-12:00



会場 心と身体の鍼灸センター 小さな森の泉
対象 18歳以上
定員 1講座あたり4名
講師 酒井 隆
(発達しょうがいアドバイザー、中級ヘルスカウンセラー)

心と身体の鍼灸センター 小さな森の泉

090-8852-8929

受付 | 10:00 ~ 18:00

日曜日/月曜日/祝日

土浦市中央1-7-9

24 徳する相続、得する相続 まあるい相続

徳する(得する)相続とは何だと思えますか? それは、御先祖様と先代と親族が「笑顔」になることです。明るい未来を創るために、共に学びましょう。

6/25 土・7/24 日・7/30 土 11:00-12:00
13:00-14:00



会場 株前野呉服店 (中央2-8-2)
持ち物 必要な人のみメモ等
定員 1講座あたり4名
講師 武石 光弘

武石光弘

090-2633-5909

受付 | 8:30 ~ 18:00

日曜日

土浦市港町

25 転ばぬ先の身近な弁護士活用術
～相続編～

相談が増えている「相続」をテーマに。困った時に備え、弁護士の使い方をお話しします。遺言書の書き方、遺産分割の方法などを知っておきたい方、お気軽にご参加ください。

7/6 14:00～15:00
7/19 10:00～11:00

会場 ひたちのフロンティア法律事務所
対象 どなたでもお越しください
定員 1講座あたり4名
講師 弁護士 介川 康史

弁護士法人ひたちのフロンティア法律事務所 受付 | 9:00～17:00
☎ 029-825-1228 土曜日 / 日曜日 / 祝日
土浦市文京町1-9 吉原ビル2階



26 フェイシャルエステ体験
オールハンドで至福のひとつとき

お肌にうるおいを与えると肌印象が明るくなります。見た目年齢マイナス10歳。お肌の悩みにあわせた解決法もお伝え致します。

6/25・**6/28**・**6/30**・**7/3**・**7/6** 各日
7/8・**7/20**・**7/24**・**7/27**・**8/9** ①10:00～
②14:00～

施術中は電話に出られないことがあります。
その際は留守番電話にお名前、ご連絡先を入れて下さい。こちらからご連絡いたします。

会場 サロンABL
対象 女性
持ち物 メイク用品
教材費 1,500円 [クレンジング・アロマジエルなど]
定員 1講座あたり1名
講師 坂口 桂子

サロン ABL 受付 | 10:00～17:00
☎ 090-1843-4970 不定休・完全予約制
土浦市川口1-3 モール505 C-102

30 朝の正しい洗顔の方法と夏の
くすねにくい化粧の仕方を伝授します

朝の洗顔について、大切なポイントをアドバイスさせていただきます。夏でも、くすねにくいメイクの方法で、美力アップしてみよう。

6/27・**6/30**・**7/2**・**7/4**
7/8・**7/13**・**7/19**・**7/23**
7/27・**7/28**・**8/1**・**8/3** 10:00～11:30

会場 ナリス化粧品 (De l'm 土浦店) エンビエール
対象 女性 (小さなお子様連れの方はご相談ください)
持ち物 メイク用品 (無くて大丈夫です)
教材費 500円 [クレンジング]
定員 1講座あたり1～2名または1組
講師 北谷・大原

ナリス化粧品 (De l'm 土浦店) エンビエール 受付 | 10:00～16:00
☎ 090-2633-1429 不定休
土浦市下高津3-14-6 2階

31 必ず痩せる!
写真でシミュレーションダイエット

スリムに見えるポーズを体験していただきます。その上で10%・20%・30%痩せた姿の写真を作成。データは後日お渡しします。

7/9 11:00～12:00
14:00～15:00

会場 株大久保写真館 桜町店
対象 女性限定
持ち物 体のラインがわかる服装
定員 1講座あたり2名
講師 稲川 長子・廣本 優貴

株大久保写真館 桜町店 受付 | 9:00～18:00
☎ 029-821-0993 火曜日
土浦市桜町4-1-16

32 必ず痩せる!
写真でシミュレーションダイエット

スリムに見えるポーズを体験していただきます。その上で10%・20%・30%痩せた姿の写真を作成。データは後日お渡しします。

7/7・**7/21** 11:00～12:00
14:00～15:00

会場 株大久保写真館 天川店
対象 女性限定
持ち物 体のラインがわかる服装
定員 1講座あたり2名
講師 稲川 長子・廣本 優貴

株大久保写真館 天川店 受付 | 9:00～18:00
☎ 029-822-7518 木曜日
土浦市高中津3-6-6

36 今よりもっと美しく今よりもっと健康に!
あなたの姿勢大丈夫?

今の姿勢を放っておくことで免疫力とお肌にどのような影響がおこしてしまうのかお伝えします。ご自身がどんな姿勢をしているのか姿勢チェックします。

6/25・**6/29** ①10:00～12:00
7/2・**7/6** ②13:00～15:00

会場 美容カイロプラクティック・エステサロン Chocotto
対象 30～60歳の女性
持ち物 フェイスタオル 1枚
定員 1講座あたり4名
講師 渡辺 陽子

美容カイロプラクティック・エステサロン Chocotto 受付 | 10:00～19:00
☎ 080-6641-8945 日曜日 / 月曜日
土浦市小島東1丁目4-26 イーグルハイヴ202



37 「幽霊ははじめました」あなたも一緒に
心霊写真を作りませんか?

あなたが持っている写真から我々の写真技術で作るオリジナルの心霊写真をプリントデータでお渡しします。夏休みの課題に!!

7/25・**7/29** 10:00～12:00・13:00～15:00
8/1・**8/5**

会場 株大久保写真館 桜町店
対象 9歳～
持ち物 写真
教材費 1名2,000円 親子3,000円 [写真・台紙]
定員 1講座あたり2名または2組
講師 佐藤・岡野・古賀・柳澤・原

株大久保写真館 桜町店 受付 | 9:00～18:00
☎ 029-821-0993 火曜日
土浦市桜町4-1-16



41 足裏健康講座!! ～足活®リフレで
コロナに負けない身体づくり～

足裏・ふくらはぎを刺激し、身体を整える「足活®リフレ」のセルフケア法を体験。冷え・むくみの解消、免疫力アップで健康維持と増進へ。アロマもお楽しみいただけます。

6/27 13:30～15:00
6/30・**7/5**・**7/8**・**7/13** 10:00～11:30

会場 足活®おうちサロン ホワイトリバー
対象 18歳以上 女性
持ち物 バスタオル・短パンまたは膝上までまくれる服装
教材費 1,000円 [アロマ精油・キャリアオイル]
定員 1講座あたり2名
講師 河西 智絵

足活®おうちサロン ホワイトリバー 受付 | 10:00～16:00
☎ 029-895-2034 土曜日 / 日曜日 / 祝日
土浦市永国東町37-14

42 テレビでは言えない「靴」「足」「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!

6/25・**7/12**・**7/17**・**7/22** 10:00～11:30
6/30・**7/3** 14:00～15:30

会場 ザックスオオスマ
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、日本製靴技術者協会会員)
その他 本年、学会発表しました

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

46 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。

7/3・**7/6**・**7/9** 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 受付 | 10:00～17:00
☎ 029-821-1123 水曜日
土浦市城北町14-14

47 「お悩み相談」あなたのモヤモヤ
吐き出すと、スッキリできます。

相談実績400件以上、看護師歴20年の相談員が、ゆっくりお話してうかがいます。話し相手としてでも大丈夫です。

6/26・**7/5**・**7/15** ①10:00～10:45
7/24・**8/2** ②11:15～12:00 各日、同じ時刻

会場 対面、電話、ZOOM、チャット、から
お問い合わせください
対象 小学生以上どなたでも
定員 1講座あたり1名
講師 中村 真美

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

48 お灸入門講座

ふんわりあたたかなお灸で毎日のセルフケアが出来ます。自分でできるお灸の仕方をおしえます。

6/29・**7/15**・**7/30** 13:30～15:00
7/4 10:00～11:30

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
教材費 500円 【お灸セット】
定員 1講座あたり3名
講師 酒井 眞理子 (鍼灸師・薬剤師)
(施術中、電話に出られません。折り返しこちらから掛けます)

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

27 ダイエット教室
本気でやせたいあなたへ

何をやっても痩せられなかった方にお勧めです。温活ダイエット体験で
もっとキレイになりませんか？

6/29※・7/6※・7/20※ ①11:00-12:30 ②14:00-15:30
7/13※ ①11:00-12:30 ②14:00-15:30
6/26日・7/10日・7/24日・7/31日 14:00-15:30

 会場 サロンABL
対象 女性、年齢制限なし
持ち物 フェイスタオル1枚、靴下1足
教材費 500円 [資料・ダイエットハーブティー・栄養プロテインシェイク]
定員 1講座あたり2名
講師 仲澤 舞

サロン ABL 受付 | 10:00 ~ 16:00
☎ 090-7199-7162 水曜日 土浦市中央2-8-2

28 今話題の「パーソナルカラー」って？

より素敵にみせてくれる色、パーソナルカラーを理解することで、毎日
をワクワクしてみませんか？※お一人ずつの診断はいたしません。

7/2 ① 10:30-11:30・14:00-15:00
7/10 ① 10:30-11:30・14:00-15:00

 会場 株前野呉服店
対象 女性 40歳以上
定員 1講座あたり4名
講師 前野 有里
(JCBA 認定カラーアナリスト)

株前野呉服店 受付 | 10:00 ~ 18:00
☎ 029-821-0452 水曜日 土浦市中央2-8-2

**29 コツさえつかめば
あなたも「眉美人」！**

初心者でもキレイに魅せる基本的な「眉の描き方のレッスン」と、肌
測定器体験で貴女の肌に合ったスキンケアのサンプルプレゼントも。

7/8 ① 13:30-14:40

 会場 中嶋康化粧品店
対象 女性
定員 1講座あたり3名または1組
講師 中嶋・スタッフ

中嶋康化粧品店 受付 | 9:30 ~ 18:30
☎ 029-821-1670 水曜日 土浦市中央2-10-20

33 楽しく振袖体験してみませんか？
選んで…着てみて…マナーまで。

振袖の選び方、また実際に着てみて立ち居振る舞いやちょっと
したマナーをお教えします。

7/2 ① 10:00-17:30(講座は1時間程度です)

 会場 株大徳
対象 18~20歳 女性
定員 1講座あたり若干名
講師 高野 幸子・栗原 加代子

株大徳 受付 | 10:00 ~ 18:00
☎ 029-826-0081 水曜日 土浦市中央1-1-22

34 大人気！キッズ・ジュニアのための脱毛講習！

キッズ・ジュニアの脱毛について詳しくご説明します！お子様の脱毛に
ついて興味のある方、話を聞いてみたい方、ぜひお気軽にどうぞ☆

6/30 ① 16:30-17:30
7/28 ① 16:30-17:30

 会場 La vraie beauté (ラヴレポータ)
対象 キッズ・ジュニアのお子様とお母様
定員 1講座あたり若干名
講師 福田 可南子

La vraie beauté(ラヴレポータ) 受付 | 13:00 ~ 17:00
☎ 029-822-0068 水曜日 土浦市大和町2-26 尾形テナントビル2F

35 たるみ、むくみスッキリと！

ほろい線やしわ、たるみが気になる方、美容鍼の出番です！表情筋のトレー
ニングも教えます。おひとりで、たっぷり80分かけて体験できます。

6/27日 9:00-10:20・11:00-12:20・14:00-15:20・16:00-17:20
7/4日・7/11日・7/13日 14:00-15:20・16:00-17:20
7/15日 16:00-17:20
8/1日 9:00-10:20・11:00-12:20・14:00-15:20・16:00-17:20

 会場 心と身体の鍼灸センター小森の泉
対象 女性
教材費 3,000円 [各種鍼灸]
定員 1講座あたり1名または1組
講師 酒井 眞理子(鍼灸師・薬剤師)
(施術中、電話に出られません。折り返しこちらから掛けます)

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

38 「コン！」なお面で写真撮影！！

スタッフ手作りの貼り子のお面にみんなでお絵付けをして自分だけのオリジナル狐
のお面を作っちゃおう!! できあがったらお面をつけてかっこよく写真撮影

7/29 ① 13:00-14:00・14:30-15:30・16:00-17:00
7/30 ① 13:00-14:00・14:30-15:30・16:00-17:00

 会場 株大久保写真館 天川店
対象 汚れても良い服装
教材費 500円 [貼り子のお面1個、アクリル絵の具]
定員 1講座あたり4組 (1組2名まで)
講師 岡本 千尋・菊池 沙也

株大久保写真館 天川店 受付 | 9:00 ~ 18:00
☎ 029-822-7518 水曜日 土浦市中高津3-6-6

39 織カフェ Open ♪

午後のひととき ほっこり気分を手織り体験してみませんか？ 30cm×40cmの布を
織ってから、お抹茶をどうぞ!

6/25 ① 13:00-17:00
7/23 ① 13:00-17:00
8/6 ① 13:00-17:00

 会場 ギャラリー NOBO・野歩
対象 女性とキッズ
持ち物 横糸に使う布や糸
教材費 1,000円 [糸代]
定員 1講座あたり2名または1組 (2名)
講師 井口 美代子

ギャラリー NOBO・野歩 受付 | 13:00 ~ 17:00
☎ 029-822-6933 土曜日のお営業 土浦市東崎町8-16

40 ブレンドに挑戦！
あなただけの夏の香りに出会えます

夏を快適に過ごすためのオリジナルオイルを作ります。医療現場でも使用され
るエッセンシャルオイルでお家時間を快適に過ごしましょう。

6/30 ① 10:30-11:30
7/3 ① 10:30-11:30

 会場 ファッショングッズうちむら
対象 20歳以上の女性
教材費 1,100円 [オイル及び50ml瓶代]
定員 1講座あたり2名
講師 内村 望
(一社) エッセンシャルオイル協会エッセンシャルオイル stylist

ファッショングッズうちむら 受付 | 10:00 ~ 18:00
☎ 029-821-0657 日曜日 土浦市中央2-15-26

43 コロナ禍で増えてます!
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、外反母趾の悩
み、痛みとお別れしましょう。その場の調整で、歩き方まで変わるのが実感できます!

6/26 ① 14:00-15:30
6/27 ① 14:00-15:30
7/19 ① 14:00-15:30
7/23 ① 14:00-15:30
7/5 ① 10:00-11:30
7/21 ① 10:00-11:30

 会場 ザックスオオスマ
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 (上級シューズフィッター、日本製靴技術研究会会員)
その他 本年、学会発表しました

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

44 きよみ♡おばちゃんまの健康と美容講座

皮膚のタルミはどこからくるのでしょうか?
骨模型を使ってわかりやすくお話し致します。

6/29 ① 10:00-12:00・13:00-15:00
7/27 ① 10:00-12:00・13:00-15:00
8/3 ① 10:00-12:00・13:00-15:00
8/10 ① 10:00-12:00・13:00-15:00

 会場 美容カイト エステティックサロン Kanani
対象 女性
持ち物 動きやすい服装
定員 1講座あたり3名または1組
講師 篠田 清美

美容カイト エステティックサロン Kanani 受付 | 9:00 ~ 10:00
☎ 090-8877-5149 日曜日 土浦市乙戸南1-8-3

45 運動不足に悩む貴方のために
効率的なウォーキング法

たった10分で20分の運動効果!! キャリア27年の理学療法士が「インターバル速歩」
というウォーキング法を伝授致します。リハビリ用のプロテイン付。

7/2 ① 14:00-15:00
7/3 ① 14:00-15:00
7/15 ① 14:00-15:00
7/17 ① 14:00-15:00
7/31 ① 14:00-15:00

 会場 サロンABL
対象 どなたでも
持ち物 水分、フェイスタオル、運動できる服装
教材費 500円 [リハビリ用プロテイン]
定員 1講座あたり5名
講師 若林 陽子 (理学療法士)

サロン ABL 受付 | 10:00 ~ 18:00
☎ 090-6482-1450 水曜日 土浦市中央1-3 モール505 C-102

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。
のちほど折り
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。

参加店募集中

お店・企業のみなさん

一緒に まちゼミ やりませんか?

次回の参加を希望される方は、知り合いの参加店もしくは、
商工会議所までご連絡ください。☎029-822-0391・担当 菅原

大好評

キッズまちゼミ



保護者および学校関係の皆様へ

子供たちに地域への愛着を深めていただくことを目的とした事業です。土浦市の後援をいただき、市内の小学校でも案内を配布させていただくことになりました。

楽しい街、魅力的な街を目指して私たちは活動しております。キッズまちゼミでは、家庭や学校では教えてもらえない知識・知恵やコツを子供たちに伝え、通常ではできない体験を楽しんでいただけます。

子供たちの可能性は無限で、この街を離れて都会へ、世界へ飛び立っていく子もいることでしょう。でも、全員が出て行ってしまったら街はなくなってしまいます。子供たちが大きくなって楽しく生活できる街を、外の世界を経験した子供たちがまた戻ってきたくなるような街であり続けたい。そんな思いを込めて、地域の子供たちにキッズまちゼミをご用意いたしました。是非、お子様と一緒にご参加ください。

50 パパ、ママができる！ お子様の足を守る子供靴の選び方

コロナ禍、歩き方に問題あるお子さんが増加中！この靴は合ってる？いつまで履ける？
買い替えの目安は？学会発表もしている店主が、パパママの疑問にズバリお答えします！

6/28②・7/10②・7/28③・8/4③・8/6③ 10:00~11:30
8/7② 14:00~15:30



会場 ザックスオオヌマ
対象 小学生以下の親子、もしくは保護者と子
持ち物 普段履いている靴、上履き、
プレゼントやお下がりの靴など2足まで
定員 1講座あたり親子3組
講師 大沼 義明 (幼児、子供専門シューフィッター、
日本整形靴技術協会会員)

足と靴と健康の靴屋ザックスオオヌマ 受付 | 10:00 ~ 18:30
③ 水曜日 ③ 土曜日
☎ 029-822-0801 ③ 土浦市中央1-10-1

51 「コン！」なお面で写真撮影！！

スタッフ手作りの貼り子のお面にみんなで絵をつけて自分だけのオリジナル狐
のお面を作っちゃおう!! できあがったらお面をつけてかっこよく写真撮影

7/29③・7/30③ 13:00~14:00・14:30~15:30・16:00~17:00



会場 株大久保写真館 天川店
持ち物 汚れても良い服装
教材費 500円 [貼り子のお面1個、アクリル絵の具]
定員 1講座あたり4名
講師 岡本 千尋・菊池 沙也
その他 保護者同伴

株大久保写真館 天川店 受付 | 9:00 ~ 18:00
③ 木曜日 ③ 土曜日
☎ 029-822-7518 ③ 土浦市中高津3-6-6

49 赤ちゃんニコニコ! 親子リトミック

走りまわったり、たくさんのボールで遊んだり。楽しいことがいっぱい！
元気な赤ちゃんのエネルギー発散にもってこいです！

7/8③・7/22③・8/5③

10:30~11:15



会場 うたこダンススタジオTwinkle
対象 歩けるようになった未就園児と保護者
持ち物 飲み物、タオル
定員 1講座あたり親子3組
講師 須藤 詩子

うたこダンススタジオ Twinkle 受付 | 10:00 ~ 16:00
③ 日曜日 / 月曜日 / 祝日
☎ 090-9151-9651 ③ 土浦市神立中央1-14

52 君もプロカメラマン！

本物のスタジオ・プロが使うカメラでパパ・ママを撮影してみよう！
元気なカメラマン募集中!

7/29③・7/30③・7/31③ ① 13:00~14:00
② 14:00~15:00
③ 15:00~16:00



会場 株大久保写真館 桜町店
対象 小学生 1~6年生
定員 1講座あたり1組
講師 佐藤・酒井
その他 保護者同伴 (モデルをお願いします)

株大久保写真館 桜町店 受付 | 9:00 ~ 18:00
③ 火曜日 ③ 土曜日
☎ 029-821-0993 ③ 土浦市桜町4-1-16

53 君もプロカメラマン！

本物のスタジオ・プロが使うカメラでパパ・ママを撮影してみよう！
元気なカメラマン募集中!

7/1③ 16:00~17:00・17:00~18:00
7/2③ 14:00~15:00・15:00~16:00



会場 株大久保写真館 天川店
対象 小学生 1~6年生
定員 1講座あたり1組
講師 細川・岡本
その他 保護者同伴 (モデルをお願いします)

株大久保写真館 天川店 受付 | 9:00 ~ 18:00
③ 木曜日 ③ 土曜日
☎ 029-822-7518 ③ 土浦市中高津3-6-6

54 親子スキンタッチ健康法

鍼灸師が行う小児はり (刺さない鍼) とお灸をご家庭でもできる様にアレンジしたものです。
スプーンと歯ブラシ、ドライヤーを使ってお子さんの皮膚を (ツボ) を優しく刺激

7/11② 10:00~11:00
7/30③ 9:30~10:30
8/9③ 10:00~11:00



会場 心と身体の鍼灸センター 小さな森の泉
対象 首がすわってから、就学前の親子
持ち物 歯ブラシ、ティースプーン、バスタオル
定員 1講座あたり3組
講師 酒井 真理子 鍼灸師、東京スキンタッチ会会員
(施術中、電話に出られません。折り返しこちらから掛けます)

心と身体の鍼灸センター 小さな森の泉 受付 | 9:00 ~ 18:00
③ 日曜日 / 月曜日 / 祝日
☎ 090-7328-1612 ③ 土浦市中央1-7-9

55 将来お金で失敗しないための 「親子おこづかい会議」

キャッシュレスの時代では現金のやり取りをするおこづかいとはとても大切な経験になります。
親子でおこづかいの額を決定し家庭でのルール作り、つかい方など学べます。

7/27③ 10:00~11:30
8/6③ 13:30~15:00



会場 (有)ファミリーライフ クラモチ
対象 これからおこづかいを始める小学生の親子
持ち物 筆記用具、色鉛筆
定員 1講座あたり3組
講師 野田 敬子
キッズ・マネー・ステーション認定講師 (FP)

(有)ファミリーライフ クラモチ 受付 | 9:00 ~ 17:00
③ 土曜日 / 日曜日 / 祝日
☎ 0120-123-065 ③ 土浦市永国997-1

久しぶりに土浦のまちにいった。
新しいお店が出来ていて、
また行きたくなった。

少人数だったので
安心してできた。

コロナでどこへも
行けなかったけど、
近場で良い体験ができた。

ご利用者様の声

子どもと一緒に
楽しめた。

気になっていたお店だった。
お店の人と仲良くなれて良かった。

他の参加者さんと
和気あいあい、
楽しくできました。

などなど、ありがたいお言葉多数いただいています！

まちゼミ MAP【田中地区】



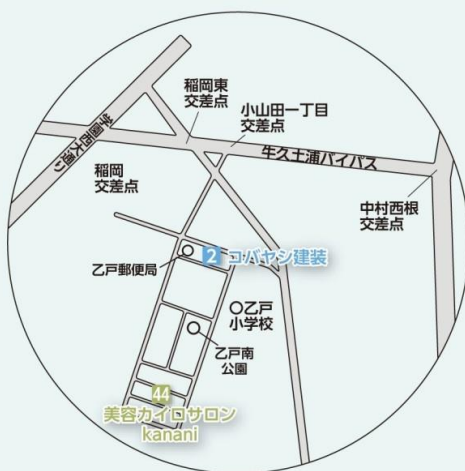
まちゼミ MAP【神立地区】



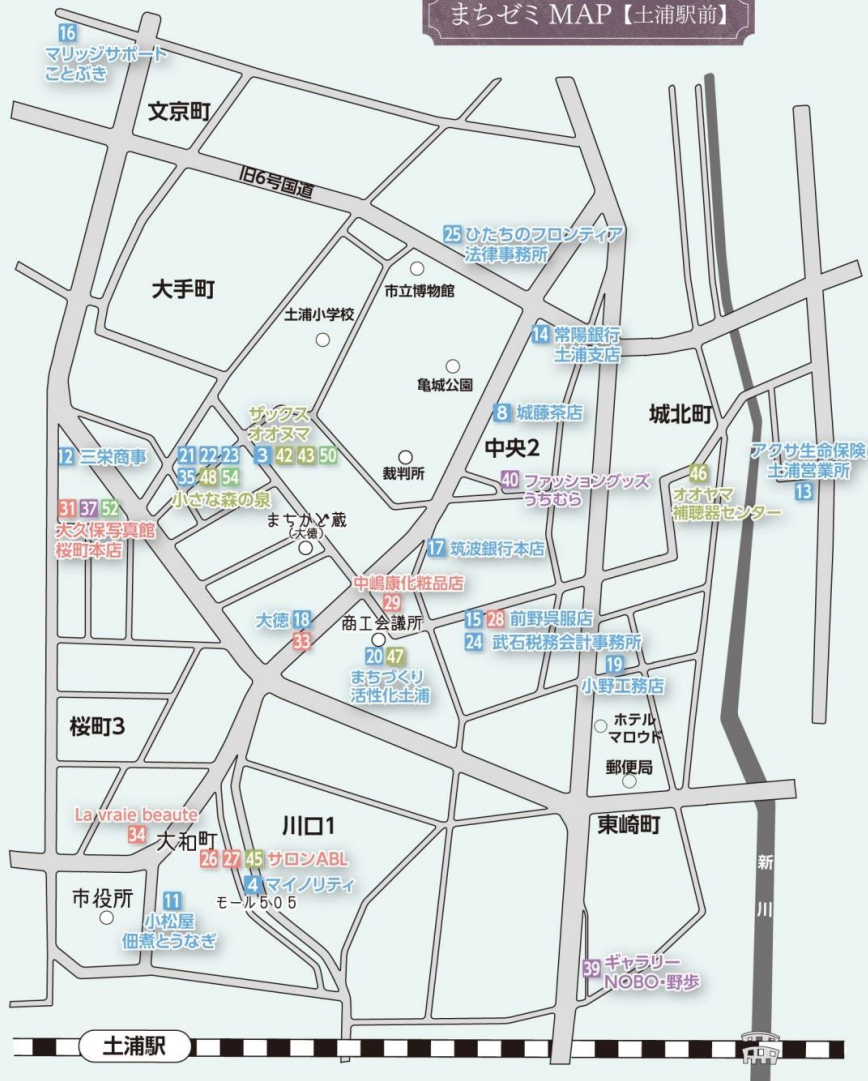
まちゼミ MAP【小岩田地区】



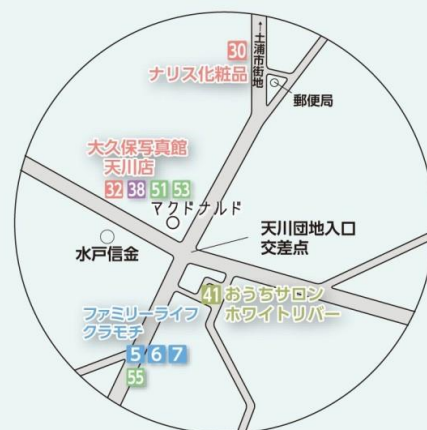
まちゼミ MAP【荒川沖・乙戸地区】



まちゼミ MAP【土浦駅前】



まちゼミ MAP【高津・永国地区】





得する街のゼミナールを略して『まちゼミ』です。土浦市内の商店街のお店などが講師となり、プロならではの専門的な知識や情報、コツを無料で受講者の皆さんにお伝えする、少人数の講座です。

講座は、土浦市内外問わずどこにお住いの方も受講できます。

まちゼミ講座カレンダー

たべる
まなぶ
きれい
つくる
健康
キッズ

講座の色にご注目！自分の都合のつく日に開催される講座をチェック！

日	月	火	水	木	金	土
	6/20	21	22	23	24	25
	予約受付開始					2 4 5 10 11 16 19 24 26 36 39 42
26	27	28	29	30	7/1	2
5 10 12 16 27 43 47	10 12 16 30 35 41 43	1 10 16 26 50	2 7 10 16 19 22 27 36 44 48	6 10 16 26 30 34 40 41 42	10 16 20 34 53	5 6 8 9 10 11 16 18 19 22 28 30 33 36 45 53
3	4	5	6	7	8	9
10 16 18 26 33 34 40 42 45 46	3 10 16 30 35 48	10 16 41 43 47	2 6 10 14 16 22 25 26 27 36 44 46 55	1 3 4 7 10 16 32	10 16 26 29 30 41 49	10 16 22 31 46
10	11	12	13	14	15	16
5 10 16 27 28 50	6 10 16 35 54	10 16 17 42	10 14 16 19 23 27 30 35 41 44	10 16	1 10 16 35 45 47 48	2 3 7 8 9 10 15 16 23
17	18	19	20	21	22	23
6 10 12 15 16 42 45	10 12 16 23	10 13 16 25 30 43	1 10 16 23 26 27 44	10 16 32 43	10 16 29 42 49	5 10 16 30 39 43
24	25	26	27	28	29	30
2 3 5 10 16 24 26 27 47	10 16 37	3 4 10 16	10 16 21 26 30 44 55	10 13 16 30 34 50	10 16 21 34 37 38 51 52	2 4 6 8 10 16 24 38 48 51 52 54
31	8/1	2	3	4	5	6
5 10 16 27 34 45 52	10 16 30 35 37	10 16 47	8 10 13 16 30 44	10 16 50	3 7 10 16 20 21 37 49	5 10 16 39 50 55
7	8	9	10			
10 16 50	10 16	10 16 54	10 16 21 44			

まちゼミ相談窓口 ☎ 029-822-0391 土浦商工会議所 担当：菅原



得する街のゼミナール

次回の参加店
募集中!



第7回 土浦まちゼミ

全55講座



写真撮影：(株)大久保写真館

開催
期間

2022年6月25日(土)～8月10日(水)

受付
開始

6/20(月)よりお申し込みは各店へ!

まちゼミでは、安心安全に受講いただくように、新型コロナウイルス感染予防対策を実施しています!
体調に不安がある方は、申し込み店にご相談ください。
コロナウイルス感染拡大状況に応じて中止になる場合もあります。



マスク着用



検温実施



除菌・消毒



こまめな手洗い



ソーシャル
ディスタンス



声量は
控えめに



テーブルの
除菌



こまめな換気

受講料
無料

※講座によって材料費がかかるものがあります

大歓迎!

土浦市外に
お住いの
方も
どうぞ



「まちゼミの申し込みです」とお電話ください。

●定員になり次第締め切らせていただきます。●お申し込みは各店の受付時間内をお願いします。●受講対象者が限定されている講座があります。ご注意ください。●お申し込みの際に持ち物や注意事項(材料費等)をご確認ください。●材料費は原則、講座当日、会場にて徴収いたします。●安心して受講していただく為に、お店からの販売・勧誘はありません。●小学生以下は保護者同伴での参加をお願いします。

安心して受講していただくために、お店からの
販売行為はありません

各講座の色に注目!
6種類に分かれています。

たべる まなぶ きれい つくる 健康 キッズ

土浦まちゼミ

主催 土浦まちゼミ実行委員会

協力: 土浦商工会議所・NPO法人まちづくり活性化土浦
後援: 土浦市・土浦市教育委員会



Facebook
も見てね!