

### 講座名の色分けに注目!!

**健康・キレイ** 美容や健康、体についての講座

**つくる・食べる** 作品製作や飲食に関する講座

**まなぶ** 知識や知恵を学ぶ講座

**アイコンの見方** アイコンの見える講座

**材料費等がかかる講座** 材料費等がかかる講座

**まぢせみ初参加店** まぢせみ初参加店

### 3 自宅で簡単!ヘアアレンジ ヘアセット

自宅で簡単にできるヘアセット、ヘアアレンジをお教えします。一緒にコテの巻き方や、ヘアピンやゴムを使ったヘアアレンジをご紹介します。また美容に関する疑問などの質問もお答えいたします。お気軽にご参加ください!

10月9日(日) 16:00~17:30 講師:川村知美 定員:10名

会場 COCOA Glow 住 紅谷町3-17

### 6 キッズ☆はじめての社交ダンス

海外ではメジャーな習い事である社交ダンス。日本でもだんだん浸透し始めている。子どもも頃からやっていると良いことがたくさん!簡単なステップを覚えて一緒に踊ってみましょう!※ご家族の見学OKです

10月8日(土) 10:00~11:00 講師:小濱英一・彬 定員:15名

会場 コハマダンスプラザ 住 紅谷町2-15

### 9 BBQで焼き芋食べ比べ!

秋の味覚焼き芋、BBQコンロ・ダッチオーブンを使って何種類かのお芋を焼きます。食べ比べながらワイワイ楽しみましょう!マシュマロ焼きプレゼント♥

10月2日(日) 10:00~11:30 講師:若嶋 定員:15名

会場 135FACTORY 住 萩の前1-23

### 12 はじめてのラテアート体験

当店自慢のエスプレッソで簡単・かわいいラテアートと一緒に作りませんか?パスタが丁寧にラテの入れ方からお教えします。

10月12日(水) 12:00~13:00 講師:ウーユアン 定員:5名

会場 カフェ・ド・クレール 住 紅谷町12-6 1階

### 15 オリジナル《マイ》ティーバッグ

急須がなくても安心!コバヤシの茶原料をお好みでブレンド&焙煎して、自分だけの《マイ》ティーバッグを作っちゃおう!もちろんお土産をお持ち帰りいただけます!きっと家族も大喜び!

10月3日(月) 10:30~11:30 講師:加藤・坪下 定員:4名

会場 お茶のりコバヤシ 住 紅谷町6-17

### 18 パワーストーンブレスレットを作ろう

厄除け、心願成就のお守りとして「心のアクセサリ」を作りましょう。小さなお子様でもスタッフがサポートに入るので簡単に作れます。

10月7日(金) 10:00~11:00 講師:片倉美太 定員:10名

会場 サンライフ サカエヤ仏壇平塚本店 住 明石町25-1

### 1 肩コリの「ツボ」を知ろう!

肩コりに効く「ツボ」があります。漢方や培った経絡の知識から肩コりに効くツボ、養生法をお伝えいたします。自分でできるツボおしで体をとのえましょう!

10月22日(土) 14:00~15:00 講師:柳生直明 定員:5名

会場 岡本薬局 住 明石町9-5

### 4 熱波って知ってる?初めてのサウナ体験

健康・美容・睡眠・ダイエットにも効果的!空気のサウナプールの今、サウナデビューしてみませんか?初めての方でも安心して、「とこのう」サウナの入り方をお教えいたします。

10月14日(金) 12:00~14:00 講師:佐藤光利 定員:4名

会場 3S HOTEL HIRATSUKA 住 明石町24-9

### 7 楽しく体を動かしたい方!テニスしよう!

スポーツをしたいけど、何が良いかわからない...始めても一人じゃなかなか続かない...楽しく体を動かしてスッキリしたい方!とりあえずテニスをしてみませんか?楽しみの時間が増えます!

10月3日(月) 11:00~12:20 講師:前田太郎・小野寺尚 定員:5名

会場 テニスディオ湘南 住 代官町1-16

### 10 オリジナルバスボム(発泡入浴剤)を作ろう

手作りで入浴剤を作ってみませんか?アロマオイルを入れて好きな香りにしたり生薬成分で好きな色をつけたりできます。おうちに帰ってお風呂の時間を楽しくして下さい。

10月1日(土) 14:00~15:00 講師:柳生直明 定員:1組(5名程度)

会場 岡本薬局 住 明石町9-5

### 13 デコレーションケーキ作り体験

人気のバタークリームをつかったデコレーションケーキを、ご家庭でもできる材料と作り方で、クリームの作り方から仕上げまでお一人1台ごいっしょに作ってみませんか?

10月4日(火) 9:30~11:00 講師:安藤昭昭・坂内あすき 定員:3名

会場 カフェ 風 住 明石町23-32

### 16 傘づくりに挑戦しよう

傘職人と一緒に傘づくりの要、基本作業の「中綴じ」と「つゆ先付け」を行います。コツを覚えれば修理にも応用できる技です。好きなつゆ先をつけるとオリジナルの傘が完成!ネーム入れ後持ち帰りいただけます。

10月5日(水) 10:00~11:45 講師:片山浩江 定員:3名

会場 傘・つえ・雨衣 こぼり 住 明石町22-34

### 19 美味しい!プルプル!だし巻き卵の作り方

和食の料理人が、昆布と鰹節を使って出汁を引き、本格的なだし巻き卵の作り方を解説します。焼きたても味わっていただけます。

10月12日(水) 13:00~14:30 講師:坪根敏 定員:3名

会場 和食つぼね 住 紅谷町16-3

### 2 温活第2弾!ラジオ波温熱って?

ソチオリンピックでも話題になったラジオ波温熱について学びましょう。体温温度を上げておくみや冷え性などに効果的です。

10月16日(日) 11:00~12:00 講師:中村建行 他 定員:2名

会場 けんしん堂 住 明石町7-5

### 5 毎日をちょっと楽しく!初めての社交ダンス

ハードルが高いと思いませんか?いえいえ、そんなことはありません!実は気軽に踊れる社交ダンス。簡単なステップを覚えて、一緒に踊ってみましょう!ご夫婦のご参加もお待ちしております!

10月4日(火) 10:00~11:30 講師:小濱英一・彬 定員:6名

会場 コハマダンスプラザ 住 紅谷町2-15

### 8 筋肉のプロ直伝!~股関節美人メソッド

前腿で手が床につきませんか?ペターっと脚前屈できませんか?足のむくみや重だるさでお悩みですか?健康寿命と深い繋がりがある股関節!秘密の体操1つで股関節の可動域に変化が...

10月4日(火) 10:00~11:30 講師:山本達也 定員:6名

会場 ひらつかスターモール整体院 住 明石町10-3

### 11 親子で豊コースター作り

豊富な材料を使って食卓で使えるミニコースターを作ってみました!ペラングでもできるイチゴの縁を選んで3種類のコースターを持って帰れます☆

10月8日(土) 10:00~11:30 講師:小野延哉 定員:10名

会場 小野豊店 住 明石町6-17

### 14 食べながら学ぶイタリア料理

テーブルワインの白、赤と共にイタリア料理を召し上げていただきます。分り易い資料もご用意し、シェフの説明を聞きながら楽しんで頂ければ幸いです。

10月4日(火) 12:00~14:00 講師:内海真晴 定員:10名

会場 イタリア料理 GINZAYA 住 明石町23-32

### 17 タッセル作り—傘のワンランクアップ術

高級傘の手元を飾るタッセル(房)を手作ります。雨の日をエレガントに装いましょう。美しくほどけにくい巻き方もお教えします。

10月1日(土) 18:00~19:00 講師:片山浩江 定員:3名

会場 傘・つえ・雨衣 こぼり 住 明石町22-34

### 20 職人が手解き!初めての石のはんこ彫り教室

厚生労働省認定ものづくりマイスターが優しく丁寧に、はんこ彫りを指導します。ご希望の日時と人数をQRコード(公式LINE)からお申し込みください。※電話での受付はできません

10月1日(土) 10:00~12:00 講師:水嶋祥貴 定員:4名

会場 東曜印房 住 明石町1-5

### 21 親子でオリジナルTシャツ・バッグをつくろう!

誰でもできる簡単オリジナルTシャツ・バッグ君の描いた絵がTシャツやバッグになるよ!※アイロンを使用しますので親子で参加してください。

10月8日(土) 10:30~12:00 講師:藤又里美・中丸雅仁 定員:3組

会場 トキワヤ 住 紅谷町12-29

### 24 メガネ + 便利ドライバー = 快適なのです

メガネのネジの緩みは道具一つで解消します。便利道具をご提供し簡単お直しの技を伝授いたします。

10月5日(水) 11:00~12:00 講師:原浩二・原真美子 定員:6名

会場 はら時計店 住 紅谷町11-16

### 27 世界に1つ、親子で楽しむネックレス作り

サンドブラストで作った宝貝トップを選んでいろいろなお好きなビーズを使ってオリジナルな世界に1つだけのネックレス作りができます。

10月10日(日) 13:30~15:30 講師:小野和弘 定員:6名

会場 MIKISTYLE 住 明石町6-17

### 30 プランターでのイチゴの育て方

本業は着物屋さんですが、家庭菜園を趣味で十年やってきました。ペラングでもできるイチゴを育てるためのノウハウを伝えます。興味のある方はぜひ悩みを共有し、育ててみましょう!

10月11日(火) 10:30~11:30 講師:青木仁 定員:3名

会場 染 呉服 青木屋 住 明石町21-28

### 33 ラジオ放送局の裏側探索

湘南平塚コミュニティ放送局の日常について探索していきます。

10月10日(日) 10:00~11:00 講師:鈴木弘之 定員:3組

会場 FM湘南ナバサ(78.3MHz) 住 宝町3-1

### 36 楽しく水に慣れよう!はじめての水泳教室

3歳~小3のお子様を対象とした水泳教室。初めてでもお水が苦手でも大丈夫!やさしい先生が楽しく教室を行います。保護者の方も観覧席からお子様のがんばりをご覧ください。

10月2日(日) 15:45~16:30(幼児) 講師:島山大樹 他 定員:7名

会場 スポーツクラブNAS平塚 住 紅谷町6-7

### 39 着物のいろはを職人作業を見せながら解説!

着物は洋服と違い、一度縫った後でもサイズを変えて仕立て直せます。着物の特徴的な洗い方、「洗い張り」を通して着物のいろはを解説します。

10月5日(水) 14:00~15:00 講師:八木賢一・ハモト夫 定員:4名

会場 だるまや京染本店 住 明石町5-7

### 22 京料理の出汁の基本とお吸物の味の付け方

京都の二つ屋、日本初の板前割烹で学んだ異色のパティシエが、誰もがホッとするような伝統的な京都の一流のお出汁のとり方、伝統的味の付けの極意をご紹介します。

10月4日(火) 10:30~12:00 講師:石田時光 定員:8名

会場 ドミネジヨワ 住 明石町26-6

### 25 湘南ひらつか七ふく茶の美味しい淹れ方

湘南ひらつか七ふく茶を美味しく淹れる方法について、専門家からアドバイスをいただきながら、実際に体験していただきます。

10月13日(水) 10:30~12:00 講師:小林彰 定員:10名

会場 平塚市観光協会 住 紅谷町18-8

### 28 親子でラーメン作り体験!!

好きな食材をトッピングして親子で楽しくラーメンを作って食べよう!厨房に入って「湯ざり」「盛り付け」体験もできるよ!

10月2日(日) 11:00~12:30 講師:横溝晋司・美穂 定員:3組(親子)

会場 麺処 まるよし 住 明石町24-8

### 31 家庭用アイロンのかけ方 初級編

自然素材のシャツを家庭用アイロンで扱う工夫をお伝えします。

10月13日(水) 11:00~12:00 講師:荒井淳子 定員:3名

会場 荒井シャツ店 住 紅谷町14-26

### 34 知ると安心・相続の基礎知識

初心者のための講座となりますので、難しい話ではなく簡単な基礎知識を学びます。相続とは?相続税は?誰に相続する?などの疑問を解消し、家族で争続にしないよう考えてみましょう。

10月8日(土) 10:30~12:00 講師:相原美紀 定員:4名

会場 ビタットハウス平塚店 住 紅谷町12-22

### 37 簡単カワイイ!子どもヘアアレンジ初級術

ヘアアレンジをやったことがない方も簡単にできる基礎を教えます。お子さんと一緒に参加も可能です。

10月1日(土) 10:00~11:30 講師:園分祐太 定員:4組

会場 湘南ビューティーカレッジ 住 明石町24-3

### 40 超初心者向け!着付け教室入門講座

手持ちの着物を着てみたいけど、着付け教室ってなんだか不安...。そんな着初心者の方向けに、着物に必要な物の説明と着付け体験を行う講座です。

10月5日(水) 11:00~13:00 講師:トムラヨコ 定員:3名

会場 だるまや京染本店 住 明石町5-7

### 23 藤のコースターを作ろう!

天然素材の藤を使って手づくりのコースターを作ります。簡単な編み方で出来るので初めての方におすすめです。

10月13日(水) 14:00~15:30 講師:升水宏樹 定員:4名

会場 生活の道具 なべや 住 紅谷町3-19

### 26 家族で挑戦!木工教室で椅子をつくろう

一級技師が教える本格的なものづくり大工道具の正しい使い方を指導。現役棟梁が職人の厳しさを教えます(笑)未就学児も体験できて、女の子でも楽しめる木工あります。是非ご家族で!

10月23日(日) 9:30~11:30 講師:齋藤弘一・内山(サポート) 定員:23名

会場 平塚まち活(きちきち) 住 明石町6-17

### 29 知れば楽しい掛軸お手入れのコツ!

日本の伝統文化・掛軸の飾り方や仕舞いなどのポイントを紹介し、掛軸をいつまでも美しく楽しむ為の取り扱いなどを分かりやすくお話しします。

10月11日(火) 15:00~16:00 講師:熊澤達 定員:4名

会場 アートギャラリー能勢 住 明石町25-5

### 32 親子で作るハワイアン切り紙

親子ペアの共同作業で一つのハワイアン切り紙の作品を作り上げます。ご自宅で飾って頂けるよう、当店で用意した色紙大の額(材料費を含む)に納める形で、写真の様な一つの作品に仕上げしていきます。

10月8日(土) 17:00~18:30 講師:郷淳彦 定員:5組

会場 inside out cafe 住 明石町9-20

### 35 ちょっとお得な!研ぎの話

包丁や数等、刃物の研ぎ方のポイントと、持参された包丁へのアドバイスやチョット研ぎの体験(刃付けまでは時間的に無理?)などあります。

10月5日(水) 14:00~15:00 講師:加藤一郎 定員:3名

会場 加藤金物店 住 明石町24-33-104

### 38 はじめての絵手紙

楽しい絵手紙の基本を習おう!ここから伝える絵手紙をはじめの方にわかるよう体験していただきます。

10月19日(水) 14:00~16:00 講師:渡邊啓子 定員:6名

会場 タナカカミテン 住 紅谷町11-17

### 41 絶対に取れない!最強のボタンの付け方

チャレンジしてみよう!手縫いで取れないボタンの付け方をお教えします。後半は洋服のテカリが消えるアイロンのかけ方など、洋服にまつわる知って得する情報をお伝えします!

10月5日(水) 10:00~11:30 講師:八田厚生 定員:7名

会場 テーラー八田 住 明石町11-20