

**1. 美しい笑顔をつくる！**  
セルフトリートメント！



マスクが外れたこの時期、口角を引き上げるケアで、顔も心もポジティブ！  
スキンケアからメイクまで、トータルでレッスンしませんか。

**開催日**  
8/4日10:30~12:00  
8/5日10:30~12:00  
8/25日14:00~15:30

対女性 定2名 持なし 費0円 講師 横山美奈

**POLA 城東ショップ**  
甲府市城東 1-9-4  
TEL.055-232-2565

**2. 足を丈夫に健康長寿**



歩行は人間として必要な運動の一番大切な要素として効果的なことです。  
それを楽しく支える靴・足の仕組みを知り、履物の効用を知りましょう。

**開催日**  
8/2日 8/4日 8/6日 各日 11:00~12:00

対どなたでも 定5名 持なし 費0円 講師 高野洋志雄

**吉字屋履物店**  
甲府市中央 4-4-28  
TEL.055-233-0175

**3. 魅力を引出す！**  
ポイントメイクレッスン！



メイクで肌も気分も明るく幸せに♪自分の魅力を最大限に引き出す簡単メイクのコツをレッスン。新しい自分を再発見する体験を楽しみましょう！

**開催日**  
8/3日 10:30~11:30  
8/21日 10:30~11:30  
8/21日 13:30~14:30

対女性 定2名 持なし 費0円 講師 三森栄子

**POLA 貢川 AYU 店**  
甲府市貢川本町 3-11-D  
TEL.055-225-6818

**4. オリジナルな香り**  
ハンドトリートメント



好きな精油をブレンドしてオリジナルの香りを作り、参加者同士でハンドトリートメントをします。ゼミ前半に精油の安全な取り扱い方などについてお話し。講師はAEAJ認定アロマセラピストです。

**開催日**  
8/8日 10:00~11:30  
8/23日 19:00~20:30

対どなたでも 定3名 持なし 費500円 (オイル代) 講師 小林美香

**アロマテラピーサロン水無月**  
甲府市城東 1-10-7  
TEL.090-7284-5391

**5. 背骨コンディショニング**  
運動レッスン



背骨の歪みを運動により、ゆるめて矯正し、筋力によって支える筋力をつけて肩こりや腰痛などの改善緩和を目指しましょう

**開催日**  
8/11日 10:00~11:30  
8/29日 10:00~11:30  
8/29日 14:00~15:30

対どなたでも 定5名 持動きやすい服装 長めのフェイスタオル 費0円 講師 長田美香

**癒し空間 mahalo**  
甲府市丸の内 1-19-21 2階  
TEL.090-2444-1185

**6. 骨盤底筋強化の**  
メリットを知らう!!



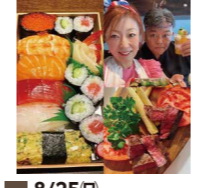
今メディアで話題の骨盤底筋の事。  
カンタンで気軽に座るだけ実体験してみましょう

**開催日**  
8/2日 8/9日 8/16日 8/23日 8/30日 各日 10:30~16:00

対どなたでも 定2名 持なし 費0円 講師 田村はつみ

**フェムケア専門店 ミモシア**  
甲府市丸の内 1-14-14 オリオン共同ビル 107  
TEL.055-236-8228

**13. プロが教える「握り折り詰め」**  
「ピーフステーキサンドイッチづくり」講座



創業50年越えの福寿司店主福田と大人気料理研究家守屋若奈が「握り折り詰め」と「ピーフステーキサンドイッチづくり」を教えます。当日は実際に作ってもらい、お持ち帰りいただけます。

**開催日**  
8/25日 10:00~11:30  
12:00~13:30  
14:00~15:30  
16:00~17:30

対4歳以上、小学生以下は大人2人で、 定8名 持エプロン 費5,000円 (材料費) 講師 福田稔・守屋若奈

**福寿司**  
甲府市中央 1-16 甲府 FL ビル 1F  
TEL.055-237-2954 fukuzushi2951@gmail.com

**14. スペシャルティコーヒーの**  
手網焙煎体験



スペシャルティグレードの豆を使用し手編で焙煎体験を行っています。

**開催日**  
8/4日 10:00~11:30

対どなたでも 定3名 持なし 費1000円 (コーヒー豆代) 講師 寺崎亮

**寺崎 COFFEE**  
甲府市丸の内 1-20-22  
TEL.055-233-5055

**15. ガラスペンでカラーインクを**  
楽しもう！



今人気のガラスペンを使って、24色のカラーインクを楽しみましょう！

**開催日**  
8/26日 14:00~14:30

対どなたでも 定3名もしくは1組 持なし 費0円 講師 田澤康太

**山梨万年筆商会**  
甲府市丸の内 1-16-1  
TEL.055-233-4377

**7. オリジナルハーブティーを作ろう！**



ハーブの特長と効能のレクチャーの後、オリジナルハーブティーを作ります。ハーブクッキーと一緒にティータイム♪お持ち帰り用のハーブティー付。

**開催日**  
8/4日 15:00~16:15

対どなたでも 定8名 持なし 費1,000円 (材料費、お土産付) 講師 ソムリエ 吉田真弓

**ボンマルシェ**  
甲府市中央 1-5-12  
TEL.055-233-7877

**8. コーヒー屋さんが教える**  
ドリップの仕方



ご自宅でもおいしいコーヒーが楽しめるようドリップのコツを教えます。いつもと違う、ちょっとおいしいコーヒーを飲んでみませんか？

**開催日**  
8/21日 15:00~16:30

対どなたでも 定4名 持なし 費500円 (材料費) 講師 中澤優

**maruichi coffee roaster**  
甲府市中央 1-5-6 デュオヒルズ甲府 1F

**9. 親子で簡単おやつ作り**



親子で作れる簡単なおやつを栄養士、調理師資格を持つおしろんどのプレイヤーと一緒に作りましょう！

**開催日**  
8/6日 8/11日 8/13日 8/20日 各日 10:00~11:30

対0-12歳のお子様を持つ親子 定8名4組 持エプロン、三角巾 (帽子ハンカチでも可) 手拭タオル 費200円 (果汁100%ジュース、寒天、砂糖、高野豆腐、きな粉) 講師 椎名智愛子

**ヴァンフォーレおしろらんど**  
甲府市中央 3-3-1 富士川悠遊館調理室

**19. パソコンで**  
動画編集をやってみよう！



動画編集の基本操作をご体験いただけます。今回は、マイクロソフトの「Clipchamp」という無料ソフトを使用予定です。

**開催日**  
8/10日 8/11日 8/24日 8/25日 各日 13:00~14:20 15:00~16:20

対どなたでも 定3名4組 持なし 費0円 講師 山本大輔

**ヨドバシカメラマルチメディア甲府**  
甲府市丸の内 1-3-3  
TEL.055-230-1010

**20. 自作 PC 講座**



WindowsPCをバラして中身を覗いてみましょう。中身のパーツを知ればあなたのPCに名前を付けたいかも！?

**開催日**  
8/11日 8/18日 8/28日 各日 14:00~15:00

対どなたでも 定3組 持なし 費0円 講師 永田和孝

**永田楽器店**  
甲府市朝日 2-16-15  
TEL.055-252-2982

**21. 人型ロボット Pepper で**  
甲府市を紹介



Pepperの胸のタブレットに目的の名所や名物の写真を映して紹介する楽しいプログラムの作成と実演です。皆さんならどんなことを紹介しますか？

**開催日**  
8/11日 13:30~15:00  
8/12日 10:30~12:00  
8/12日 13:30~15:00

対コンピューターで日本語がわかる方 定6名 (親子同伴可 6組) 持なし 費0円 講師 園原隆敏

**一般社団法人アイやまなし人材育成協会**  
甲府市中小河原町 571 番地

**10. みんな大好きクレープを作ろう**



本格クレープの作り方のコツと美味しいデザートクレープメニューを教えます。

**開催日**  
8/5日 8/7日 8/8日 各日 13:30~15:00

対どなたでも 定5名 持エプロン、きれいなシューズ、帽子 費500円 (材料費) 講師 小川義美

**早川ベーカリー**  
甲府市中央 1-1-2  
TEL.055-235-1515

**11. 子供味覚料理教室**  
~2種類のぶどうジャムを作ろう~



県産ぶどうについて学習してからぶどうジャムを作ります。食べ比べてみましょう。お子様一人の作業となります。付き添いの方はそばで見学して下さい。

**開催日**  
8/11日 13:30~14:30

対6歳以上 定6名 持エプロン、三角巾、タオル、筆記用具 費700円 (材料費、保険代) 講師 集堂名保美

**ビストロ メゾン・ド・ルーージュ**  
甲府市丸の内 1-14-10 内藤ビル 1階 B  
TEL.055-268-3331

**12. 大豆ミートで!**  
簡単ヘルシー魯肉飯



スライス香る台湾のソウルフードを大豆ミートで再現します。作り置きOKでお弁当にもおすす。大豆ミートの扱いのコツなどもお伝えします。

**開催日**  
8/4日 8/5日 各日 16:00~17:30

対中学生以上 定5名 持エプロン、筆記用具 費200円 (材料費) 講師 平野由希

**フルウント甲府** www.fluunt.net/  
甲府市中央 1-1-7 飯田ビル 1F

**22. 代理婚活&親御さん向け**  
婚活セミナー



未婚化・晩婚化が進んでいますが、その背景には様々な理由があります。全ての課題を解決できるわけではありませんが、お子様の結婚のために親御様が活動することにより、少しでも解決するサポートをしたいと考え、代理婚活にチャレンジすることにしました。

**開催日**  
8/11日 8/23日 各日 13:30~15:00

対どなたでも 定5名 持なし 費0円 講師 天野さやか

**パピヨン結婚相談所**  
甲府市丸の内 3-20-4 IDBLD2 階  
TEL.055-242-9311

**受講料無料** **お申し込みは各店へ**

講座によって材料費がかかることがあります。事前にご確認ください。  
・材料費は原則当日会場で徴収します。  
・お申し込み後のキャンセルは、材料費を頂戴する場合があります。

**受付抽選方式**の講座があります。申込み期間を確認のうえお申し込み下さい。



各店へ直接お申し込み下さい。  
・定員になり次第締め切りとなります。(一部抽選方式)  
・申し込みは各店の受付時間内にお願ひします。(一部インターネット24時間)  
・受付初日は申し込みが集中し電話回線が混雑します。  
・受講者が限定されている講座があります。  
・講座の場所、持ち物、材料費等をご確認ください。



