

# 第8回 得するまちのゼミナール

受講料  
無料

講座内容によっては材料費がかかるものもあります

2025.11.1(土)~11.30(日)

2025  
10/27(月)  
受講受付開始

まちゼミ

## 「まちゼミ」って？

お店の人が講師となって  
専門知識やプロのコツを  
無料で教えてくれる  
少人数制のミニ講座です

主催/江波まちゼミの会 後援/江波地区地域運営委員会

## お申込みの手順

### ①選ぶ

チラシの内容をよく見て講座をお選びください

### ②申込み

QRコードからの申込フォームにて  
お申込みください または、受けたい講座の  
お店へ直接電話で「まちゼミ申込みです」と  
お伝えください

### ③受講当日

場所・時間・持物など、  
お間違えのないようにご参加ください

## ① クリスマス飾り作り



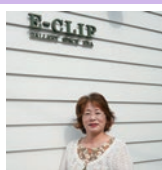
11/ 3 11/ 8 11/19  
(月) 10:00~12:00 (土) 10:00~12:00 (日) 15:00~17:00

講師：江川 満子  
費用：1,500円(材料費)  
定員：各3名  
対象：どなたでも

クリスマスの飾りを作ります♪

アトリエOak 営業時間 10:00~17:00  
中区江波二本松 2-2-8 定休日 土・日・祝日  
TEL 082-231-1785 まちゼミ申込

## ② ジャム作り



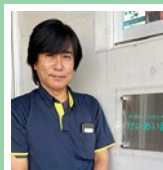
11/ 5 11/10 11/22  
(水) 15:00~17:00 (月) 10:00~12:00 (土) 10:00~12:00

講師：江川 満子  
費用：800円(ジャムお持ち帰り分)  
定員：各3名  
対象：どなたでも

ジャム作りとおしゃべりティータイム♪

アトリエOak 営業時間 10:00~17:00  
中区江波二本松 2-2-8 定休日 土・日・祝日  
TEL 082-231-1785 まちゼミ申込

## ③ ~ココロが軽くなるコツを 学びましょう!~



11/ 13 11/20 各日  
(水) 14:30~15:30 (土) 14:30~15:30  
講師：久保田 純生  
定員：3名  
対象：どなたでも

「ストレス社会の不安やイライラを少し楽にする」自分で  
出来るストレスの整理法と一緒に学びましょう!相談援助の  
知識と経験をもとに、わかりやすく説明させていただきます

デイサービスセンター けいあい園 営業時間 8:30~17:30  
中区江波西 2-8-12 定休日 日曜日  
TEL 082-291-1498 まちゼミ申込

## ④ 世界にひとつ! 指型・手形を記念に残そう!



11/ 6 11/20 各日  
(水) 10:00~11:00 (土) 10:00~11:00

講師：長谷川 聡  
定員：3組  
対象：どなたでも

歯医者で使っている「歯科材料」で世界でひとつだけの  
作品を作ってみませんか?お子様の成長記録にもぜひ!!

はせがわファミリー歯科 営業時間 7:30~11:30  
中区江波二本松 2-5-13 14:00~17:00 定休日 木・日・祝日  
TEL 082-554-4866 まちゼミ申込

## ⑤ ハンドマッサージで リラックス体験



11/ 5 11/19 各日  
(水) 16:00~16:40 (土) 16:00~16:40

講師：和田 寛子  
定員：2名  
対象：どなたでも

ハンドマッサージを体験し、ストレス解消やリラクゼーションを  
促進。体験後は自分の生活に取り入れてみてください

悠悠タウン江波 営業時間 9:00~18:00  
自立訓練事業所 定員：3名  
中区江波二本松 2丁目 6-27 定休日 土・日・曜日  
TEL 082-299-6125 まちゼミ申込

## ⑥ 人生100年時代! 見える聴こえる健康生活



11/ 6 11/12  
(水) 15:00~16:00 (土) 10:30~11:30

講師：有田 利弘  
対象：どなたでも  
定員：2名または2組

健康に暮らしていくには見える・聴こえるはとても大切です。  
視聴覚機能を維持させるコツをお伝えします。

メガネのパリミキ 舟入店 電話申込のみ  
中区舟入南 6-1-18 営業時間 10:00~19:00 定休日 水曜日  
TEL 082-292-6773

## ⑦ 和太鼓・たる太鼓の たたき方と体験

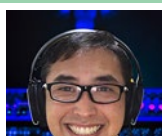


11/ 9 11/23  
(日) 各日 10:00~11:00 (日) 10:00~11:00

講師：太鼓メンバー 持物：室内履き 対象：4歳以上の男女  
定員：10名 動きやすい服装 (小学生以下は保護者同伴)  
・バチの持ち方、たたき方を学びましょう  
・たたいてみましょう  
・演奏してみましょう

江波の波打ち太鼓 ひびき会  
江波小学校体育館 通常練習 2・4日曜日 10:00~12:00  
TEL 080-3052-7541 (中丸) まちゼミ申込

## ⑧ 使ってみよう! AI ChatGPT(チャットジーピーティー)



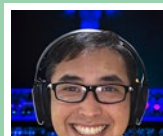
11/ 2 11/4 11/6  
(日) 各日 11:00~12:00 (火) 11:00~12:00 (水) 11:00~12:00

講師：中丸 博幸 持物：スマートフォン  
定員：3名 又はノート PC  
対象：どなたでも

ChatGPTなどのAIの使い方を学び、仕事や生活をもっと  
充実させませんか?「何から始めたらいいかわからない」  
「難しそう…」そんなあなたでも実際に体験できます!

中丸パソコン教室 営業時間 13:00~18:00  
中区舟入本町 20-5-503 不定休  
TEL 080-3052-7541 まちゼミ申込

## ⑨ スマホの「困った」 を解決しよう



11/ 2 11/4 11/6  
(日) 各日 15:00~16:00 (火) 15:00~16:00 (水) 15:00~16:00

講師：中丸 博幸  
定員：3名  
対象：55歳以上の方  
持物：スマートフォン

ご自身のスマホと問題を持ち寄っていただき、その場で  
解決し、解決方法を参加者間で共有しましょう。  
スマホとの向き合い方を身につける参考になります。

中丸パソコン教室 営業時間 13:00~18:00  
中区舟入本町 20-5-503 不定休  
TEL 080-3052-7541 まちゼミ申込

● 受講対象者が限定されている講座もありますのでご注意ください  
● 申込は各店の営業時間内にお願います  
● 定員になり次第締め切らせていただきます  
● 各講座は基本1回で完結します(例外もございます)  
● 各講座ともに申込の際に受講時の持ち物をご確認ください



# ま ち ぜ み

## 12 超音波エステで 毛穴クリーニング

11/ (水) 11 ①14:00～ ②14:30～

講師：須賀 祥子  
定員：2名  
対象：18歳からの女性

1秒間に100万回の超音波振動で  
毛穴クリーニングいたします

ちどり化粧品店 営業時間 9:00～19:00  
中区江波栄町 1-5 定休日 日・祝祭日  
TEL 082-231-1563 まちゼミ申込

## 15 冷え・むくみ改善！ タイ古式マッサージ

11/ (水) 11 11/ (水) 26 各日 14:30～16:00

講師：塚本 春奈  
定員：1名  
対象：女性

縮みきった体を徹底的に伸ばすことで、血液やリンパの流れを促進！  
冷えやむくみになるこれからの季節にオススメです。  
普通のマッサージでは物足りない方！ぜひ、お試しください。

リラク庵 / ふないり鍼灸整骨院 営業時間 8:30～12:30  
中区舟入本町 9-20-101 14:30～19:00 定休日 水・土曜午後 日曜祝日  
TEL 082-232-0787 まちゼミ申込

## 18 LMO(エルモ) ってなに？

11/ (土) 8 11/ (土) 15 各日 10:00～11:00

講師：大浦 史郎  
定員：5名  
対象：どなたでも

LMO(江波地区地域運営委員会)のことを詳しく  
分かりやすくご説明します。LMOのことを理解して  
江波地区にご協力ください。

江波地区地域運営委員会 営業時間 (月)9:00～12:00 (月)12:00～16:00  
中区江波二本松 2-4-17 定休日 土・日・祝日  
TEL 082-533-8311 まちゼミ申込

## 21 ご家庭でできる！ 本格的なお菓子づくり

11/ (金) 14 13:00～14:30

講師：前田 新太郎 持物：エプロン  
定員：3名または3組 対象：どなたでも  
費用：500円(食材料費)  
場所：悠悠タウン江波二本松 (江波二本松2丁目6-27)

元パティシエの職員が本格的なお菓子づくりのコツを伝えます。  
ぜひお越しください。

特別養護老人ホーム 悠悠タウン江波 営業時間 9:00～18:00  
中区江波西2丁目14-8 定休日 なし  
TEL 082-296-4880 まちゼミ申込

## 10 パソコンの「困った」 を解決しよう

11/ (日) 2 11/ (火) 4 11/ (木) 6 各日 13:00～14:00

講師：中丸 博幸  
定員：3名  
対象：55歳以上の方  
持物：ノートパソコン

ご自身のパソコンと問題を持ち寄っていただき、その場で  
解決し、解決方法を参加者間で共有しましょう。  
パソコンとの向き合い方を身につける参考になります。

中丸パソコン教室 営業時間 13:00～18:00  
中区舟入本町 20-5-503 不定休  
TEL 080-3052-7541 まちゼミ申込

## 13 話題の美顔鍼灸 体験してみませんか？

11/ (木) 6 11/ (金) 21 各日 11:00～12:30

講師：沼本 百香  
定員：1名  
対象：女性  
費用：500円(鍼灸材料費)

たるみ、くすみが気になる方に。  
リフトアップだけでなく肌質改善効果もバツグン！  
この機会にぜひお試しください。

リラク庵 / ふないり鍼灸整骨院 営業時間 8:30～12:30  
中区舟入本町 9-20-101 14:30～19:00 定休日 水・土曜午後 日曜祝日  
TEL 082-232-0787 まちゼミ申込

## 16 江波の伝統”漕伝馬” 入門講座

11/ (木) 13 11/ (木) 27 各日 13:30～14:30

講師：大浦 敏隆  
定員：5名または2組  
対象：どなたでも

知っているようで知らない江波の伝統文化「漕伝馬」  
その魅力を初めて聞く方にも分かり易くお伝えします！

広島江波栄町郵便局 営業時間 9:00～17:00  
中区江波栄町 1-7 定休日 土・日・祝日  
TEL 082-231-8856 まちゼミ申込

## 19 前髪カット講座

11/ (日) 23 11/ (日) 30 各日 18:00～19:00

講師：宇根 龍哉  
定員：3名  
対象：どなたでも

自分の前髪、子どもの前髪、家族の前髪  
誤ってガタガタにいませんか？  
コツさえつかめば、もう心配いりません！

Weed's hair 営業時間 9:00～19:00  
ウィーズ ヘアー 中区舟入本町 9-20-102 定休日 月・第3火曜日  
TEL 082-231-1230 まちゼミ申込

## 22 親の介護 Q&A 講座

11/ (金) 7 11/ (金) 21 各日 14:00～15:00

講師：バビック典子  
定員：3名  
持物：筆記用具  
対象：親の介護に不安やお困りごとをお持ちの方

お家で親の介護でお困り事はありませんか？訪問介護  
ヘルパー歴が長いプロが質問に答えながらわからない事  
をお教えいたします。※申込はQRカメールでお願いします

訪問介護 Smile 営業時間 9:00～17:00  
中区江波西 2-8-12 定休日 土・日・祝  
sirimu.smile2019@gmail.com まちゼミ申込

## 11 美人眉のかき方と チークの入れ方レッスン

11/ (水) 5 ①10:00～10:45 ③13:00～13:45 ②11:00～11:45 ④14:00～14:45

講師：白根 敬子  
定員：3名  
対象：18歳からの女性  
持物：いつも使っている  
マユズミ・ホボ紅

自然な眉とチークの入れ方のポイントを  
お伝えします

ちどり化粧品店 営業時間 9:00～19:00  
中区江波栄町 1-5 定休日 日・祝祭日  
TEL 082-231-1563 まちゼミ申込

## 14 鍼灸師が教える 耳ツボジュエリー講座

11/ (金) 28 14:30～16:00

講師：塚本 春奈 / 沼本 百香  
定員：2名  
費用：500円(材料費)  
対象：女性

再ブーム到来！効果的なツボもお教えします。  
ご自身で作った耳ツボジュエリーは貼って帰れます！

リラク庵 / ふないり鍼灸整骨院 営業時間 8:30～12:30  
中区舟入本町 9-20-101 14:30～19:00 定休日 水・土曜午後 日曜祝日  
TEL 082-232-0787 まちゼミ申込

## 17 てぶらで気軽に 「焚き火」体験

11/ (日) 16 11/ (日) 30 各日 17:00～19:00

講師：大浦 敏隆 / 米田 浩晃  
定員：5名または2組  
対象：どなたでも  
場所：江波山

キャンプ初心者の方、大歓迎！薪集め、火起こし体験  
してみませんか？一緒にキャンプ体験をしましょう！

江波地区地域運営委員会 営業時間 (月)9:00～12:00 (月)12:00～16:00  
中区江波二本松 2-4-17 定休日 土・日・祝日  
TEL 082-533-8311 まちゼミ申込

## 20 親の介護と仕事の両立の はじめの一步

11/ (土) 8 11/ (土) 22 各日 10:30～11:30

講師：立山 勲矢  
定員：3名  
対象：どなたでも

親の介護量が増えてきて、仕事に影響がでていませんか？  
あることをするだけで、仕事と介護の両立が上手になります！

居宅介護支援事業所 BanSow 営業時間 8:30～17:30  
中区江波西2丁目8番12号 定休日 土・日曜日  
TEL 090-3172-5527 まちゼミ申込

## お申込みの手順

①選ぶ  
チラシの内容をよく見て講座をお選びください

②申込み  
QRコードからの申込フォームにて  
お申込みください または、受けたい講座の  
お店へ直接電話で「まちゼミ申込みです」と  
お伝えください

③受講当日  
場所・時間・持物など、  
お間違えのないようにご参加ください