

栗 東 市

提供年月日	令和7年10月29日
担当部署	環境経済部 商工観光労政課

資料提供

タイトル (事業名等)	「得する街のゼミナール2025」を実施します
概要	<p>【内 容】</p> <p>お店の人が講師になって、専門知識や特性について無料で教えてくれる少人数制のミニ講座“まちゼミ”。お店の特徴や店主の人となりを知ってもらい、お店のファンづくりを目指します。</p> <p>湖南四市（栗東、守山、野洲、草津）あきんど連絡会事業として、四市が連携して開催することにより、地域外からの顧客確保に繋げるとともに、お客様ニーズを捉え、経営改善のきっかけにしていきます。</p> <p>【日 時】 令和7年11月1日（土）～12月14日（日）</p> <p>【場 所】 湖南四市（栗東、守山、野洲、草津）内各店舗 他</p> <p>【主 催 者】 湖南四市あきんど連絡会（栗東市商工会、守山商工会議所、野洲市商工会、草津商工会議所）</p> <p>【参 加 費】 参加費無料（内容によっては材料費がかかるものがあります）</p> <p>【問 合 せ】 栗東市商工会 古株 TEL：077-552-0661</p>
資料の有無	有（まちゼミ2025のチラシ）

お店の人が教えてくれる!

受講料
無料



お店の人が講師になって、「プロならではのコツ」や「使い方や考え方」などを無料で教えてくれる少人数制のミニ講座です。お客様のお役に立つことで、「お店」と「まち」のファンづくりを目指しています。

まちゼミ

2025



開催期間

11/1土▶12/14日

受付開始

10/16木

お申し込みから受講までの流れ

① 講座を選ぶ

チラシの内容から受けたい講座をお選びください。

② 申し込む

受講前に必ずお申し込みください。受付方法はここをcheck!!

③ 参加する

当日の持ち物を確認の上、時間・場所をお間違えのないよう、ご参加ください。
やむを得ず欠席される場合は、受講先へ必ずご連絡ください。

● 内容によっては教材費がかかるものがあります。 ● 講座中に迷惑行為をされた場合はご退席いただきます。

● 小学生以下のお子様が受講される場合は、保護者同伴での参加をお願いします。



受付方法

TEL FAX メール WEB

- 受付方法・開始日・時間帯等は講座によって異なりますので、ご確認の上お申し込みください。
- TELの際は「まちゼミの申込です」とお伝えください。
- FAX、メールの場合は「受講講座番号」「受講希望日時」「受講者氏名」「電話番号」を必ず明記ください。

栗東市商工会

〒520-3047 栗東市手原3-1-25
TEL.077-552-0661 FAX.077-553-5263

守山商工会議所

〒524-0021 守山市吉身3-11-43
TEL.077-582-2425 FAX.077-582-1551

野洲市商工会

〒520-2423 野洲市西河原2400
TEL.077-589-4880 FAX.077-589-5380

草津商工会議所

〒525-0032 草津市大路2-11-51 キラリ工草津3F
TEL.077-564-5201 FAX.077-569-5692

主催：湖南四市あきんど連絡会

後援：草津市・栗東市・守山市・野洲市

湖南四市まちゼミホームページ▶



1 「相続・相続税の基礎の基礎」

誰もが理解しづらい相続や相続税の基礎知識をわかりやすく解説いたします。令和6年1月から改正された贈与税の仕組みも合わせて説明いたします。

11/1(土) 10:00~12:00
11/9(日) 10:00~12:00
11/24(月・休) 10:00~12:00



杉本総合会計

栗東市手原5-6-19
五番街ビル201号

TEL 077-552-6185 FAX 077-552-6199
営業時間 9:00~17:00
定休日 土曜日・日曜日・祝日・年末年始
E-mail./sugimoto@sugi-kaikei.com
https://sugi-kaikei.com/

2 3年目の大人気の美容針1000円で!

前回、人気だった美容針を今年も実施します。美容針の即効性と効果を知っていたら、30本の美容針施術を受けていただき、効果を体験していただけます。

期間中(定休日を除く)
午前8時から11時(最終受付)



5 骨盤底筋群チェック講座

国家資格保有の専門家と一緒に筋肉のはたらきを体験しながらチェック!今の状態を知り、セルフケアのヒントもわかります!

11/4(火)~28(金)までの火・木・金曜の9:20~17:00
(1回あたり30~40分)



寄り添うケア「みのや」

京都府長岡京市勝竜寺二ノ坪2-9

TEL 090-7751-9805
営業時間 9:20~17:00
E-mail./6168072misako@gmail.com

6 頭皮ほぐし体験

頭皮をほぐして頭も気分もスッキリ首や肩こりも楽になります!

11/4(火)~28(金)までの火・木・金曜の9:20~17:00
(1回あたり30~40分)



9 オリジナル朱印帳を作成しよう!

掛軸用の製(きせ)や和紙で表紙を作り、オリジナルの朱印帳を作成しませんか。手帳やフリーノートとしてもお使いいただけます。

11/9(日) 14:00~16:00頃
11/13(木) 14:00~16:00頃



10 カラダとお口の健康チェック

体組成測定(筋肉・体脂肪量等)と咀嚼チェックを行い、健診機関の専門スタッフが結果に基づいたアドバイスを実施します。共同開催:立命館大学スポーツ健康科学部

12/1(月) 14:00~15:00



(一財)近畿健康管理センター

KKCウェルネス栗東健診クリニック
栗東市小野501-1

3 Welcome to Beauty Land

ビューティーランドは美肌へと導くテーマパーク♪6つのアトラクションを巡る美肌レッスン、さあ!自分に合ったお手入れを探そう。

11/3(月・祝) 10:00~11:30
11/3(月・祝) 13:30~15:00
11/5(水) 13:30~15:00



会場/メナードフェイシャルサロン栗東御園
講師/毛利 咲也子
教材費/500円
持ち物/フェイスタオル、マイクロ用品
定員/5名

メナードフェイシャルサロン
栗東御園
栗東市御園1886-2

TEL 077-559-2021 FAX 077-559-2021
営業時間 10:00~17:00
定休日 不定期
E-mail./menard.skip.arriba@ezweb.ne.jp
https://www.menard.co.jp/shop/006288415

4 住まいと不動産の終活セミナー

古い家をどうするか、話し合っていますか?まだ元気なうちに"が"キーワードです。相続や空き家問題をわかりやすく解説します。

11/15(土) 10:00~11:30
11/29(土) 10:00~11:30
12/6(土) 10:00~11:30



いえのたね ベストハウスネクスト(株)

TEL 077-516-7555
営業時間 8:00~18:00 定休日 無し
E-mail./kinioe@besthouse.cc
https://besthouse.cc/

会場/いえのたね ベストハウスネクスト(株)

講師/吉本 智
教材費/500円
定員/5組

受付時間 10:00~17:00

7 ベイスターズファン仲間の作り方

ベイスターズの話をしたくて周りに仲間がない。安心して下さい。ここにはベイスターズファン仲間があります。お気軽にご連絡下さいませ!お待ちしております。

11/24(月・休) 18:00~21:00



会場/ステーキキッチン ポストンコモン
講師/松山 竜太
教材費/2500円、食事代
持ち物/ベイスターズユニフォーム・グッズ等
定員/10名

ステーキキッチン
ポストンコモン
栗東市緑10丁目8-3

TEL 077-552-8129 FAX 077-552-8129
営業時間 11:30~14:00, 18:00~21:00
定休日 毎週火曜日、第1・3・5曜日
E-mail./ryuta@bostoncommon1998.com
https://bostoncommon1998.com

8 今、お使いの敷ふとん、洗ってますか?

365日使っている敷ふとん、なかなか洗うことできませんよね。水フィルターの掃除機で汚れを吸引し、除菌スプレーでコーティング、その後高温でしっかりと乾燥します。

11/8(土) 10:00~18:00
11/9(日) 10:00~18:00
11/10(月) 10:00~18:00



会場/ふとん・ギフトの三木屋

講師/三木・三浦・千代

教材費/550円
定員/1日7名

受付時間 10:00~20:00

ふとん・ギフトの三木屋

TEL 077-558-2408 FAX 077-558-0437
営業時間 9:30~18:00
定休日 第1・3・5曜日
E-mail./futonmikiya.com/

11 赤ちゃんの頭の形ケア講座

国家資格保有者の赤ちゃん発達専門家と学ぶ、赤ちゃん頭の形ケア始めませんか?

11/14(金) 10:00~11:00
11/14(金) 13:00~14:00



会場/Happiness
講師/濱 享子
教材費/500円(マッサージオイル)
持ち物/バスタオル
定員/各回4組
対象/生後1か月~1歳前後の赤ちゃんとママ

Happiness
栗東市笠川135-4

TEL 090-8527-0107
営業時間 9:00~17:00
定休日 土曜日
E-mail./koba7215@icloud.com

12 Making your own advent calendar

クリスマスに向けての楽しいカウントダウン・アドベントカレンダーを作りながら英語を覚えよう!

11/23(日・祝) 10:00~11:30
11/24(月・休) 10:00~11:30
11/30(日) 13:00~14:30



会場/Kazunkey's English House

講師/山中 和美
教材費/500円(教材費)
定員/各回8名
対象/4歳~小学生

Kazunkey's English House
栗東市高野70

TEL 080-1424-7959
営業時間 9:00~19:00 定休日 日曜日
E-mail./pinepepmaron@gmail.com
kazunkeys-engish-house.jp

お店の人が教えてくれる!

まちゼミ
2025受講料
無料湖南四市
まちゼミ
ホームページ

栗 東

守 山

野 洲

草 津

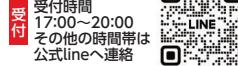
15 セルフ写真館でのファミリーフォト撮影体験

オープンしててのセルフ写真館でお得な料金でファミリーフォトを体験頂けます。最後に今後の店舗運営のためのアンケートにご協力ください!



公式lineID:@857cewoy

090-3357-2266

受付時間
17:00~20:00
その他の時間帯は
公式lineへ連絡

NÜME

栗東市安養寺1丁目1-11

サンワードビル2F

TEL 090-3357-2266
営業時間 9:00~18:00
定休日 不定休

16 ご家庭でもできる!ぎょうざ作り

お店でのぎょうざの包み方とおいしく焼ける焼き方を教えます!

11/16(日) 14:00~16:00

会 場/太陽軒
講 師/山本 映彦
教材費/1000円
持ち物/オーブン(足で写真撮影の希望の場合)
定 員/1組
対 象/動物不可受付時間
17:00~20:00
その他の時間帯は
公式lineへ連絡

077-554-3223

受付時間 18:00~22:00

太陽軒
栗東市巻3丁目10-22
グレーシー栗東ビステージ1FTEL 077-554-3223
営業時間 18:00~24:00
定休日 火曜日

17 骨格から整う美骨ヨガと瞑想

骨格にやさしくアプローチする「美骨ヨガ」と呼吸で体をゆるめ、瞑想で心をととのえます。ご自宅でも続けられるセルフケアを学ぶ講座です。

11/ 8(土) 10:00~11:00/19:00~20:00
11/26(水) 10:00~11:00/19:00~20:00会 場/いえのたね(栗東市
六地蔵1021)
講 師/神之口ウエルネス
プロデューサー教材費/1000円
持ち物/オーブン・水分補給の
ための水筒
定 員/1講座あたり5名受付時間
17:00~20:00
その他の時間帯は
公式lineへ連絡

077-554-3223

受付時間 18:00~22:00

まり骨格ベクトレ滋賀
栗東市安養寺3丁目1-27 2FE-mail/tanimotomari.shiga@gmail.com
https://www.kaminokuchi.com/mari/

18 服を着たまま遠赤外線半身浴サウナ体験

遠赤外線と近赤外線のダブル効果で身体の芯までしっかりと温め、リラックスしながら血流を良くします。特に冷えや便秘・むくみ・腰痛にお悩みの方には特におすすめ!

11/1(土)~12/14(日)
10:00~16:00会 場/chouette
教材費/500円
定 員/1講座あたり1名受付時間
9:30~18:00

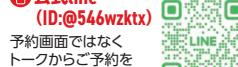
077-553-5981

受付時間 9:00~18:00

chouette
栗東市刈原124TEL 077-553-5981 FAX 077-553-5981
営業時間 9:00~17:30 定休日 曜日
E-mail/chouette1015@gmail.com
http://www.chouette1015.com

19 座ってできるセルフヘッドケア

座ったままできるセルフヘッドケアをご紹介します。こめかみ・耳・頭頂部などを優しくほぐして、頭や目の疲れをリフレッシュ。「自分へのごほうびケア」と一緒に体験します。

11/ 1(土) 10:00~11:00
11/12(水) 13:00~14:00
11/23(日・祝) 10:00~11:00会 場/女性専用ヘッドスパ
サロンharuru
講 師/樺元 千春
教材費/1000円(当日キャンセル:
キャンセル料1000円)
定 員/1講座あたり2名
対 象/女性のみ・参加者や講
師への勧誘、販売厳禁受付時間
17:00~20:00
その他の時間帯は
公式lineへ連絡公式line
(ID:@546wzktx)予約画面ではなく
トークからご予約を
お願いします女性専用ヘッドスパサロン
haruru
栗東市手原4丁目5-14
メンソートレゾール101TEL 090-9259-0108
営業時間 10:00~19:00 定休日 火曜日
E-mail/gobuta52@gmail.com
https://www.haruru-haru.com/20 美味しいステーキと
ボジョレーヌーボーの飲み比べ会ボジョレーヌーボー解禁日(11/20)に赤白合
わせて美味しいステーキを食べながら5種類
のワインの飲み比べをしよう。内容はステーキ
(50g)+添え物+ワイン5種類となります。
※まちゼミ終了後の飲食は要予約

11/20(木) 19:00~20:00

会 場/ステーキキッチン
ボストンコモン
(栗東市巻10丁目8-3)講 師/安井 真吾
教材費/2500円
定 員/10名
対 象/20歳以上受付時間
17:00~20:00
その他の時間帯は
公式lineへ連絡

090-9097-1329

受付時間 9:00~18:00

安井商店
栗東市御園1028TEL 077-558-1225 FAX 077-558-2426
営業時間 9:00~18:00 定休日 日曜日
E-mail/yasui-sakenet@outlook.jp
yasui-sake.net

21 今年こそ、本気でダイエットしませんか?

ダイエットは脂肪を燃やしてこそ成功!
減っている体重は筋肉かも?手軽に見える
ダイエットこそ専門知識が必要です。ダイエットに必要な内容をお話さ
せていただきます。11/1(土)~12/14(日)
10:00~20:00会 場/さつき整体院
講 師/飯田 玲佳
教材費/0円
持ち物/なし
定 員/1講座あたり1名受付時間
17:00~20:00
その他の時間帯は
公式lineへ連絡

077-598-6411

受付時間 10:00~20:00

さつき整体院
栗東市小柿6丁目9-22TEL 077-598-6411
営業時間 10:00~20:00
定休日 不定期
E-mail/satsuki-seitaiin@gmail.com
https://jp.ilb.io/satsuki-seitaiin/

22 手軽で楽しめる多肉植物の寄せ植え教室

見ているだけで癒される多肉
植物
季節毎に楽しんでいただけます。11/22(土) 10:30~12:00, 14:00~
11/23(日) 10:30~12:00
11/24(月・休) 10:30~12:00会 場/えんどう種苗
講 師/中島 靖世
教材費/2,500円
定 員/1講座あたり5名受付時間
17:00~20:00
その他の時間帯は
公式lineへ連絡

077-583-0272

受付時間 8:30~18:30

えんどう種苗
守山市中町48TEL 077-553-0272 FAX 077-553-8819
営業時間 8:30~18:30
定休日 6/7-12/1月の水曜日
E-mail/endou.seed@gmail.com
https://endoseed.hyperichi.com/endoseed23 オリジナルTシャツやマグカップに
プリントしよう

自分で描いた絵や文字をフルカラーの昇華プリントでオリジナルなTシャツを作ろう。どのような工程ができるのかも詳しく説明します。

11/1(土)~12/14(日)
10:00~17:00(水曜日定休)
希望される時間帯約1時間会 場/鉄人工房マツヤ
講 師/松谷 悅男
教材費/500円(Tシャツま
たはマグカップ代)
定 員/1講座あたり1~3
名または1組受付時間
17:00~20:00
その他の時間帯は
公式lineへ連絡

info@tetsujin.jp

077-598-1682

TEL 090-9259-0108
営業時間 10:00~19:00 定休日 火曜日
E-mail/info@tetsujin.jp
https://www.tetsujin.jp/

24 開運花文字体験

開運絵柄でカラフルな文字を描く
花文字。楽しく練習して一文字完成
させましょう。滋賀県初の体験会。
どなたでもご受講いただけます。11/19(水)~11/23(日・祝)
各日 10:30~12:00会 場/チカカフェ(守山市梅田
町2-1セルバ守山B1)講 師/奥山 弓子
教材費/1,000円(事前収録)
持ち物/ウエットティッシュ
定 員/1講座あたり6名
対 象/社会人お申し込みフォームは
こちらから

https://ws.formzu.net/dist/S97474069/

QR code

トライ&アップ
守山市播磨田町営業時間 不定期営業
E-mail/
tea.factory@gmail.com25 スポーツバイクのチューブ交換
(メンテナンス講座)自転車で遠方に行かれる際に心配なのがパンクトラブル!
チューブ交換が出来ればロングライドも更に楽しくなるはず。
まずは自分の自転車に触れて実践してみましょう。

11/15(土) 15:00~16:00

会 場/キヨシ商会
講 師/南平 審代和
持ち物/タイヤレバー、空気入れ、
自転車(お乗りにならね
ているスポーツバイク)
定 員/1講座あたり5名
対 象/社会人受付時間
17:00~20:00
その他の時間帯は
公式lineへ連絡

077-585-2163

QR code

キヨシ商会/kcr
"キヨシサイクリ"TEL 077-585-1843 FAX 077-585-2163
営業時間 9:00~20:00(受付19:00まで)
定休日 年末年始
E-mail/kiyoshi@chorus.ocn.ne.jp
https://kiyoshisyoukai.com/26 江戸時代から続くお餅屋さんの
体験教室①かんたん練り切り教室 お抹茶と共に!
②草木染め教室 自然の草木を使った染め体験11/20(木) 10:30~
12:30~会 場/鶴屋吉正 ギャラリー美秀
講 師/吉野山美秀
①小宮山美惠
②萌木の会教材費/①2,500円
②グッショーン1,000円
スカラーフ2,800円持ち物/エプロン、タオル、
②のみ汚れていい服

定 員/各講座10名

受付時間
17:00~20:00

090-8121-5059

QR code

鶴屋吉正 ギャラリー美秀
守山市守山2丁目4-5TEL 077-582-2378 FAX 077-582-0688
営業時間 10:00~18:00
営業日 木曜日・金曜日・土曜日・毎月17日
https://www.facebook.com/turyajoshimas/

27 季節の寄せ植え教室

季節に応じた寄せ植えの作り方、
コツを教えます

11/26(水) 10:00~12:00

会 場/ダスキン守山支店
講 師/山本 信宏
教材費/2,500円
持ち物/スリップ、手づくり、
エプロン
定 員/1講座あたり8名</div

受講前に必ず TEL・FAX・メール・WEB フォーム等での予約が必要です

35 はじめてのドローンサッカーボード

迫力満点!球体ドローンを自在に操りゴールを狙え!初めてでも楽しめる新感覚スポーツ。試合形式で楽しくチャレンジしながら、操縦の魅力と迫力を体験していただけます。

11/22(土) 10:00~11:00
13:00~14:00

会 場/守山市民交流センター
多目的ホール
(守山市守山2-16-45)
講 師/太田 隆
教材費/500円
持ち物/上履き
定 員/1講座あたり10名
対 象/小学3年生以上(推奨)



①二次元コードより
お申込みください。



株式会社テイクオフ
(日本ドローンサッカー連盟滋賀支部)
守山市金森町512-3

TEL 077-558-6211 FAX 077-582-9013
営業時間 10:00~18:00(予約制)
定休日 日曜日 祝日
E-mail/info@takeoffn.com
https://www.takeoffn.com/

11/28(金)・29(土)
各日10:00~18:00
通常レッスン30分無料体験

会 場/たかい音楽教室
講 師/高井 広美(ピアノ
エレクトーン)
高井 博章(ギター
ウクレレ)

定 員/各日10名限定

②受付
受付 HPより
電話は留守番電話にご予約下さい♪

39 楽器を始めるなら今がチャンス!
無料体験レッスンにご招待!

「ピアノやギターを弾いてみたいけど、できるかな?」「どんなレッスンなんだろう?」そんなあなたのギモンや不安を無料体験レッスンで解消しませんか?お子様から大人までどなたでも大歓迎!



③受付
受付時間 10:00~18:00



たかい音楽教室
守山市勝部1-11-25

TEL 077-535-5359
営業時間 10:00~21:00
定休日 日曜日
E-mail/contact@takai-music-school.com
https://www.takai-music-school.com/

11/17(月) 9:00~16:00
11/19(水) 9:00~16:00
11/25(火) 9:00~16:00
① 9:00 ~②10:00 ③11:00
④12:00 ~⑤13:00 ⑥14:00
⑦15:00

会 場/カイロプラクティック
ウィルネスサロン アプリコット

講 師/栗栖 朱里
定 員/1枠1名

④受付
受付時間 9:00~18:00



43 美肌は姿勢から!姿勢とお肌のチェック

密接に関係している姿勢とお肌!AIによる姿勢チェックとマイクロスコープによるお肌のチェックで、今のあなたの体の状態をチェックします!(ホームケアのプレゼント付)



⑤受付
受付時間 9:00~18:00



カイロプラクティック
ウィルネスサロン アプリコット
野洲市六条761-3

TEL 090-3721-5493
営業時間 9:00~18:00
定休日 火・水・木・日曜日 祝日
E-mail/iraka8958@gmail.com
公式LINE @582ymdqo

11/17(月) 9:00~16:00
11/19(水) 9:00~16:00
11/25(火) 9:00~16:00
① 9:00 ~②10:00 ③11:00
④12:00 ~⑤13:00 ⑥14:00
⑦15:00

会 場/カイロプラクティック
ウィルネスサロン アプリコット

講 師/栗栖 朱里
定 員/1枠1名

⑥受付
受付時間 9:00~18:00



47 ホルモンバランスを整えるやさしいヨガ

なんとなくの不調、疲れやすさ、気分の浮き沈み...その原因はホルモンバランスかも?やさしい動きと深い呼吸で整えて、軽やかな毎日へ導きます。



⑦受付
受付時間 9:30 ~ 21:30



会 場/こあねす+move
講 師/宇野 和佳子
持ち物/タオル・水分(あれ
ばヨガマット)
定 員/10名

こあねす+move
栗東市辻527-1

TEL 077-532-7501
営業時間 8:30~21:30
定休日 日曜日

11/10(月) 10:00~11:00
11/27(木) 11:00~12:00
12/11(木) 11:00~12:00

会 場/こあねす+move
講 師/宇野 和佳子
持ち物/タオル・水分(あれ
ばヨガマット)
定 員/10名

⑧受付
受付時間 9:30 ~ 21:30



51 いつもの洗車をプロ仕様に!?洗車講座

車が好きで自分で洗車をされている皆様
せっかくするならプロの技を身につけて
みませんか?



⑨受付
受付時間 10:00~17:00



会 場/Car Gross
講 師/桙田 一輝
教材費/500円(タオル・シャンプー)
持ち物/車鑰匙
定 員/5名

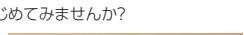
Car Gross
近江八幡市安土町下豊浦
5079-39

TEL 080-2518-1424
営業時間 9:00~19:00
定休日 なし
E-mail/cargrosshiga@gmail.com
https://www.cargross.jp/

11/ 8(土) 10:00~12:00
11/ 8(土) 14:00~16:00
11/22(土) 10:00~12:00
11/22(土) 14:00~16:00

会 場/Car Gross
講 師/桙田 一輝
教材費/500円(タオル・シャンプー)
持ち物/車鑰匙
定 員/5名

⑩受付
受付時間 10:00~17:00



55 健幸お灸教室

はじめてでも簡単♪自分でできるお灸のやり方、ツボの探し方、東洋医学とお灸に関する知識が楽しく学べます♪温かくて気持ちいいセルフケアで健幸生活をはじめてみませんか?



⑪受付
受付時間 9:00~18:00



会 場/鍼灸施術所 誠療庵
講 師/山本 誠・山本 藍
教材費/500円(当日)
持ち物/ひじ下とひざ下が
出しやすい服装
定 員/1講座あたり5名

TEL 077-584-5289
営業時間 9:00~22:00(最終受付18:00)
定休日 日曜日 祝日
E-mail/seiryoan.info@gmail.com
https://seiryoan.com/

11/ 2(日) 10:00~11:30
11/ 3(月・祝) 10:00~11:30

会 場/鍼灸施術所 誠療庵
講 師/山本 誠・山本 藍
教材費/500円(当日)
持ち物/ひじ下とひざ下が
出しやすい服装
定 員/1講座あたり5名

⑫受付
受付時間 9:00~18:00



鍼灸施術所 誠療庵
草津市渋川1-10-12
ヴィラヤマモト1F

36 健康寿命をのばす体操教室

いつまでも人の手を借りず、自分の足で歩ける生活をするために膝と腰のつかいかたを学びます。体力に自信のない方や身体のかたさに悩まれる方を対象に体操教室をおこないます。

11/7(金)・14(金)
各日 10:00~10:40

会 場/ひまわり整骨院
講 師/佐藤 駿介
教材費/500円
持ち物/タオル・水分
定 員/1講座あたり4名
対 象/60歳以上

⑬受付
受付時間 8:30~17:00

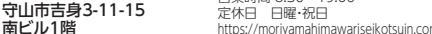


⑭受付
受付時間 8:30~17:00



会 場/flower shop 花の森
講 師/吉澤 杏佳
教材費/4,000円
持ち物/ハサミ(花用をお持ちの場合はご持参下さい。
無ければお貸します)
定 員/1講座あたり2名または1組

⑮受付
受付時間 8:30~17:00



会 場/flower shop 花の森
守山市吉身3-11-15
南ビル1階

TEL 090-1173-5076
営業時間 8:30~19:00
定休日 日曜日 祝日
https://moriyahamawariseikotsuin.com/

11/12(水)・19(水)・26(水)
各日 11:00~17:00(うち1時間程度)

会 場/flower shop 花の森
講 師/吉澤 杏佳
教材費/4,000円
持ち物/ハサミ(花用をお持ちの場合はご持参下さい。
無ければお貸します)
定 員/1講座あたり2名または1組

⑯受付
受付時間 8:30~17:00



会 場/flower shop 花の森
守山市播磨田町386-7

TEL 070-8569-951
営業時間 平日11:00~17:00 土曜10:30~16:00
定休日 日曜日 月曜日・火曜日
E-mail/hanano.mori@cloud.com
https://hananomori-flowershop.com/

37 クリスマスリース作りのワークショップ

フレッシュのヒムロ杉などをベースに、ユーカリや実物を合わせてナチュラルでおしゃれ感のあるクリスマスリースを作ります。初めての方もお気軽にご参加してください。

11/12(水)・19(水)・26(水)
各日 11:00~17:00(うち1時間程度)

会 場/flower shop 花の森
講 師/吉澤 杏佳
教材費/4,000円
持ち物/ハサミ(花用をお持ちの場合はご持参下さい。
無ければお貸します)
定 員/1講座あたり2名または1組

⑰受付
受付時間 8:30~17:00



会 場/flower shop 花の森
守山市播磨田町386-7

TEL 070-8569-951
営業時間 平日11:00~17:00 土曜10:30~16:00
定休日 日曜日 月曜日・火曜日
E-mail/hanano.mori@cloud.com
https://hananomori-flowershop.com/

38 卓球の基礎を学んで楽しくラリーしよう!

卓球の基礎的なフォームを学んでラリーを続けましょう!
フォームを意識することで、身体全体を使うことで日頃の運動不足解消にもつながります!

11/3(月・祝)
13:00~14:00

会 場/卓球スクール・卓球
用品店アドバンス
講 師/清水 美歩
持ち物/体育館シートズ(上
履き)、運動着
定 員/1講座あたり8名
対 象/小学3年生以上~

⑲受付
受付時間 9:00~18:00



会 場/卓球スクール・
用品店アドバンス
守山市勝部1丁目3-12

TEL 077-598-1834 FAX 077-514-2128
営業時間 9:00~19:00
定休日 不定期
E-mail/info@t-advance.jp
https://t-advance.jp/

11/14(金) 10:00~12:00
11/15(土) 10:00~12:00

会 場/もりとし工務店
講 師/森 暖子
持ち物/メモ
定 員/6名または3組
対 象/家作り、建て替え等
検討中の方

⑳受付
受付時間 10:00 ~ 17:00



会 場/もりとし工務店
野洲市富波乙198
TEL 077-588-1551 FAX 077-587-0363
営業時間 9:00~18:00
定休日 日曜
E-mail/purin865@live.jp
https://moritoshik.jp

42 お家の座談会

冬、暖かい家がいい。結露の少ない家がいい。赤ちゃんやベッド、小さな命に優しい家がいい。地震に強い家がいい。
そして間取りもこだわりたい!!

11/14(金) 10:00~12:00
11/15(土) 10:00~12:00

会 場/もりとし工務店
講 師/森 暖子
持ち物/メモ
定 員/6名または3組
対 象/家作り、建て替え等
検討中の方

④受付
受付時間 10:00 ~ 17:00



お店の人が教えてくれる! まちゼミ 2025

※受付方法・開始日・時間帯等は講座によって異なりますので、ご確認の上お申し込みください。

TEL FAX メール WEB

59 新米をおいしく食べよう

お米マイスター5つ星 食味鑑定士がお米について色々とゼミをする。	
11/7(金) 9:30~11:30	
11/14(金) 9:30~11:30	
11/21(金) 9:30~11:30	
会 場/クロスアベニュー 商業施設2F会議室 講 師/南井 孝一 教材費/100円 持ち物/筆記用具 定 員/1講座あたり6名	受付 077-562-0462 077-599-5996 受付時間9:00~17:00まで

駅前米屋

営業時間 9:00~17:00 定休日 火曜日・祝日 E-mail/駅前米屋 <info@ekimae-komeya.jp>
クロスアベニュー草津(アラスタワー1F玄関前よりご案内します)

60 AIによる歩行分析で歩き方のくせをチェック

AI歩行分析を使って、理学療法士があなたの歩き方をチェックし、アドバイスさせて頂きます。
※要予約

11/1(土)~11/29(土)
1枚15分 お好きな時間をお問い合わせください

会 場/リハビリ整体＆トレーニングJump
講 師/木村 元寿、松永 英治
教材費/0円
持ち物/くつ
定 員/1講座あたり1名
予約制



info@rehabili-jump.com
077-575-5903
受付時間 9:00~20:00まで

リハビリ整体＆トレーニングJump
草津市野路町530-8

TEL 077-575-5903 FAX 077-575-5903
営業時間 AM9:00~12:30, PM15:00~20:00
定休日 木曜日、日曜日、祝日
E-mail/ info@rehabili-jump.com
https://rehabili-jump.com/

63 着付け教室 体験レッスン

体型補正から帯結びまで一回完結! 初めてでも経験者でも美しい着付け体験と一緒に楽しくレッスンしましょう♪

11/5(水)・11/13(木)
11/17(月)・11/25(火)

各日10:00~11:30, 13:00~14:30

会 場/ブライダル・ポート
講 師/山本 智子
教材費/0円
持ち物/タオル3枚、レッスンしたい着物1式(無い方は貸し出します)
定 員/1講座あたり5名
対 象/女性



info@bridal-port.com
077-565-0426
受付時間 10:00~18:00

TEL 077-565-0426 FAX 077-565-0426
営業時間 10:00~18:00
定休日 月曜日
E-mail/ info@bridal-port.com
http://www.bridal-port.com

67 無料でフラダンスを体験しよう!

アットホームなフラスクール。パウスカートを着てハイアットを楽しめよう! パウスカートの貸出は無料です!

11/10(月)・11/17(月)・

11/24(月・休)

・17:30~18:00(小学1~6年生)

・18:30~19:00(中学生以上)

講 師/MINAKO
教材費/無料
持ち物/タオル・飲み物
定 員/1講座あたり10名
対 象/小学生1年生~70歳まで



090-6976-7649
受付時間 10:00 ~ 18:00

ミナコフラスタジオ
草津校
草津市川原町298-1

71 姿勢と健康

姿勢が良いと見た目の美しさだけでなく、心も体も健康になれます。姿勢に関する基礎知識のお話です。

(ご希望の方は姿勢調整の体験をしていただけます)

11/8(土)・22(土)
11/13(木)・27(木)

各日 13:00~14:30

会 場/KCSセンター草津院
講 師/井ノ間典代(姿勢科学士)
教材費/0円
持ち物/筆記用具、動きやすい服装でお越しください
定 員/各5名



077-569-5202
受付時間 10:00~18:00まで

KCSセンター草津院
草津市大路1丁目1-1
エルティ932 3階

75 日本人の99%が知らない英語の舌になる

英語音を聞いてマネで覚えてませんか? Yesはイエスではありません。音ができるリストニングもアップです!

英語ゼロでも大丈夫、ネイティブのようになります!

11/2(日) 14:00~16:00
11/15(土) 18:00~20:00
11/16(日) 14:00~16:00

会 場/キラリ工草津
住 所/草津市大路2丁目1-35
講 師/エスクアカデミー講師
教材費/0円
持ち物/筆記用具・飲み物・手鏡(無くても大丈夫)
定 員/1講座あたり10名

info@e-phoneme.com

エスクアカデミー

TEL 050-6883-8986 FAX 050-6868-4868
営業時間 10:00~20:00
定休日 日曜日・月曜日・金曜日
E-mail/ info@e-phoneme.com
https://e-phoneme.com



TEL 050-6883-8986 FAX 050-6868-4868
営業時間 10:00~20:00
定休日 日曜日・月曜日・金曜日
E-mail/ info@e-phoneme.com
https://e-phoneme.com

Follow Me!

湖南四市あきんど連絡会では、SNSを通じてまちゼミに関する様々な情報を発信していますので、ぜひ“いいね!”または“フォロー”してください!



※受付方法・開始日・時間帯等は講座によって異なりますので、ご確認の上お申し込みください。

TEL FAX メール WEB

60 AIによる歩行分析で歩き方のくせをチェック

AI歩行分析を使って、理学療法士があなたの歩き方をチェックし、アドバイスさせて頂きます。

※要予約

11/1(土)~11/29(土)
1枚15分 お好きな時間をお問い合わせください

会 場/リハビリ整体＆トレーニングJump
講 師/木村 元寿、松永 英治
教材費/0円
持ち物/くつ
定 員/1講座あたり1名
予約制



info@rehabili-jump.com
077-575-5903
受付時間 9:00~20:00まで

リハビリ整体＆トレーニングJump
草津市野路町530-8

TEL 077-575-5903 FAX 077-575-5903
営業時間 AM9:00~12:30, PM15:00~20:00
定休日 木曜日、日曜日、祝日
E-mail/ info@rehabili-jump.com
https://rehabili-jump.com/

61 漢方＆腸活・本気ダイエット

22種の食物繊維+310種の酵素を含む食品と漢方薬の力で挑む健康美ダイエット講座

11/20(木) 13:00~14:00

会 場/マルワ漢方
講 師/木戸 れいこ
教材費/0円
持ち物/なし
定 員/5名



077-564-3511
受付開始2025/10/17(金)から
受付 受付時間10:00~17:00まで

マルワ漢方
草津市大路1丁目8-25

TEL 077-564-3511 FAX 077-564-3512
営業時間 9:30~19:00 平日 18:00(土)
定休日 木曜日・日曜日・祝日
https://maruwa-kp.com/

62 痛みはどれくらい? 試せるひげ脱毛

痛みに不安がある男性へ光脱毛体験 ひげ卒への第一歩! 口の横と唇下を照射! 刺激の程度を実感してみてください! 1回では毛がなかなかならない理由を知ることで効果的な脱毛を

11/1(土)・11/4(火)・11/8(土)
①14:00~15:00 ②19:00~20:00

会 場/Nouveau toi(ヌーボート)講 師/山元 実枝子教材費/500円定 員/1講座あたり5名対 象/30代~50代男性※他、ご相談ください

070-5345-0101
要付時間 10:00~20:00
公式インスタグラム @nouveautoi_7



Nouveau toi(ヌーボート)TEL 070-5345-0101営業時間 9:00~21:00定休日 不定期https://nouveautoi.com

63 着付け教室 体験レッスン

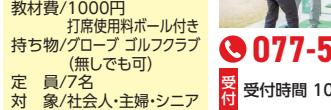
体型補正から帯結びまで一回完結! 初めてでも経験者でも美しい着付け体験と一緒に楽しくレッスンしましょう♪

11/5(水)・11/13(木)

11/17(月)・11/25(火)

各日10:00~11:30, 13:00~14:30

会 場/ブライダル・ポート
講 師/山本 智子
教材費/0円
持ち物/タオル3枚、レッスンしたい着物1式(無い方は貸し出します)
定 員/1講座あたり5名
対 象/女性



info@bridal-port.com
077-565-0426
受付時間 10:00~18:00

TEL 077-565-0426 FAX 077-565-0426
営業時間 10:00~18:00
定休日 月曜日
E-mail/ info@bridal-port.com
http://www.bridal-port.com

64 眼の疲れ・リフトアップに美容鍼体験

疲れやストレスによる自律神経の乱れや頭痛・眼精疲労など体の不調にお悩みの方へ東洋医学の考え方をお伝えしながら頭や顔への鍼治療を体験いただけます

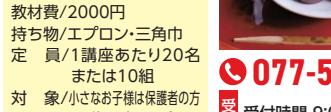
11/1(水) 9:00~12:00・11/13(木) 14:00~18:00

11/19(水) 9:00~12:00・11/27(木) 14:00~18:00

12/3(水)・10(水) 9:00~12:00

※1枚30分 お好きな時間をお問い合わせください

会 場/鍼灸マッサージ
夢一治療院
講 師/田原 一樹
教材費/500円
定 員/各時間1名 または 1組2名まで



hiton612@gmail.com
080-3803-2809
受付時間 9:00~18:00

TEL 090-7113-1202
営業時間 9:00~21:00
定休日 木曜日
https://www.instagram.com/yumeichi_hari/

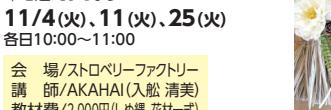
65 ゴルフスイング入門

ゴルフスイング体験とマナーについて

11/3(月・祝) 13:30~14:30

11/24(月・休) 13:30~14:30

会 場/ミナミ草津ゴルフガーデン
講 師/野村 裕之
教材費/1000円
打席使用料ボール付き
持ち物/グローブ ゴルフクラブ(無しでも可)
定 員/7名
対 象/社会人・主婦・シニア



077-562-1135
受付時間 10:00~16:30

TEL 077-562-1135 FAX 077-562-2761
営業時間 9:30~22:30
定休日 木曜日
E-mail/野村裕之<h-nomura@minami-group.jp>

66 ロボットのプログラミングを体験しよう