



得する街のゼミナール

令和6年度

稲沢まちゼミ

期間 2024年10月12日^土～11月30日^土

受付開始 10月5日^土 営業時間からスタート ※一部店舗によって受付開始日時、方法が違います。講座欄で確認してください。

受講料無料 内容によっては一部材料費などがかかる講座もございます。

お申込みは各店へ!!

「まちゼミの申込みです。」とお電話下さい。
※各店の受付時間内にお願い致します。一部メール、QRコードでの受付となります。

全講座予約制

講座は4種類



申込手順

1 ゼミを選ぶ

このチラシを見て受講したい講座をお選びください。

2 お店へ直接申込 電話 メール QRコード

お店へ受付開始日(10月5日)以降にお申込みください。

※申込方法、受付時間は各店舗の情報欄にてご確認ください。
※申込みの際に、持ち物や注意事項(材料費の有無など)をご確認ください。
※受付開始日は混雑する場合があります。
※メール、QRコードでのお申込は対象店舗のみ対応です。

3 参加する

時間、場所をお間違えないようにご参加ください。

※定員になり次第、締め切ります。
※中学生以下の方は、保護者同伴でのご参加をお願いします。



公式HP



公式YouTube



公式Instagram



公式Facebook

●1時間程度の講座を実施する分かりやすい学びの場となっております。●お客さま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。
お店からの販売は一切ないので、安心して受講していただけます。会場や駐車場の有無などは、お申し込み時に各店にご確認ください。
◇路上駐車はご遠慮ください。◇お客様間での勧誘はお止めください。

問合先 稲沢商工会議所内 稲沢まちゼミ事務局 TEL0587-81-5000



使用していない空き家を活用しましょう!!

空き家に関するお困りごとなど、お気軽にご相談ください。稲沢の空き家マイスターがお悩みを解決します!!

開催日時 講師/秦野宏治
11月5日(火) 10:00～11:00, 13:00～14:00, 15:00～16:00
11月16日(土) 10:00～11:00, 13:00～14:00
11月24日(日) 10:00～11:00, 13:00～14:00, 15:00～16:00



会場 当店
定員 1組
持ち物 筆記用具等

PN不動産 0587-33-4222 受付 10月5日(土)9:00～
稲沢市小沢2-5-19 営業時間 9:00～18:00
定休日 水曜日



知って得する 住宅ローンと家計のリスク

金利の引き上げが始まる中、これから住宅ローンを検討するかた、返済中のかた、皆様に役立つ情報を様々な角度からお届けします!

開催日時 講師/三輪将太郎 松岡菜優
10月22日(火) 10:00～11:00
11月5日(火) 10:00～11:00



会場 稲沢市産業会館
定員 10名

オフィス ミワ 0587-96-6445
稲沢市長野3-10-30 営業時間 9:00～18:00
定休日 不定休



残されるご家族のために! 『相続対策』セミナー

「相続」にまつわる節税・納税・争族対策は各家庭で必要な対策が異なります。残されるご家族が困らないように、あなたに適した方法をお伝えします。

開催日時 講師/加藤泰士
10月15日(火) 13:30～14:30
11月5日(火) 13:30～14:30
11月19日(火) 13:30～14:30



会場 当店
定員 8名
持ち物 筆記用具

税理士法人 杉浦経営会計事務所 0587-23-3100
稲沢市国府宮神田町45 受付 10月7日(月)9:00～
営業時間 9:00～17:30
定休日 土曜日、日曜日、祝日



終活セミナー "知って得する葬儀の小話"

葬儀後に慌てない様々な手続きや、費用の話など事前に知っておくと負担が減り、得をする情報をお伝えします!

開催日時 講師/小島和範
10月14日(月・祝) 10:00～11:00
10月26日(土) 10:00～11:00
11月23日(土) 10:00～11:00



会場 当店
定員 5組まで

セルカホール駅前 0587-32-4449
稲沢市駅前1-8-2 営業時間 9:00～17:20
定休日 不定休



遊ぼう!歌おう! 親子で楽しむ世界のことば

英語だけよりずっとおもしろい多言語! 世界各国の音楽やことばに触れながら、家族や仲間と一緒に楽しく遊んでみましょう。

開催日時 講師/ヒッポファミリークラブ・フェロウ
10月26日(土) 10:00～11:00
11月9日(土) 10:00～11:00
11月16日(土) 10:00～11:00



会場 名古屋文理大学文化フォーラム
定員 5組
対象 0歳から小学生のお子さんとそのご家族

お申込みはQRコードからお願いします。

一財)言語交流研究所ヒッポファミリークラブ
名古屋市中村区名駅5-30-1
いちご名駅ビル9F 営業時間 9:30～17:30
定休日 土曜日、日曜日、祝日



己書幸座

筆ペンで味のある字を描いてみませんか?上手い下手は関係なく、自由に筆を動かす、楽しい時間を過ごせます!

開催日時 講師/ゆり己書道場 寺本百合子
10月16日(水) 9:30～10:30, 11:00～12:00
11月7日(木) 9:30～10:30, 11:00～12:00



会場 稲沢市産業会館
定員 10名
費用 材料費:500円

お申込みはQRコードのLINE公式アカウントからお願いします。

株式会社Cure-Care 090-6613-3744
稲沢市祖父江町三丸刈古宮122-1 営業時間 9:00～17:00
定休日 不定休



見てみましょう! 自分の手相

わかりやすくお手相の見方を解説します! まずは基本知識"線"と"丘"の見方のお話します。

開催日時 講師/井戸千禧
10月20日(日) 9:30～10:30 11月8日(金) 9:30～10:30
10月30日(水) 14:00～15:00 11月16日(土) 9:30～10:30



会場 当店 定員 4名又は2組
対象 小学生以上(15歳未満は保護者同伴)
持ち物 筆記用具
費用 コピー代:50円

Make占 080-3284-2748
稲沢市高御堂5-160-2 営業時間 9:30～18:00
定休日 日曜日



令和6年最高値更新

株式投資を考えている方! "株式投資への第一歩"についてお話しします。

開催日時 講師/田中義治
10月18日(金) 14:00～15:00 11月8日(金) 14:00～15:00
10月25日(金) 14:00～15:00 11月15日(金) 14:00～15:00
11月1日(金) 14:00～15:00 11月22日(金) 14:00～15:00



会場 当店
定員 6名
持ち物 筆記用具

寿証券株式会社 稲沢営業所 0587-32-4156
稲沢市下津鞆掛1-2-13 受付 10月7日(月)9:00～
営業時間 8:30～17:30
定休日 土曜日、日曜日、祝日

※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

9



学ぶ

レスリー先生の
「英語でリトミック」

レッスンは全て英語です。英語の歌、楽器演奏、リズム遊び、英語の絵本の読み聞かせ。親子で楽しい時間を過ごしましょう。

開催日時

講師/レスリー・パートレット

10月25日(金) 10:00～10:40
11月8日(金) 10:00～10:40
11月22日(金) 10:00～10:40



会場

下津市民センター2階和室

定員

5組

対象

未就学児と保護者

NGEスクール

090-9948-1466

稲沢市日下部町河原10-1

営業時間 10:00～19:00
定休日 土曜日、日曜日

10



学ぶ

楽しい!
本格ボイストレーニング

ボイスタイプ診断を行い、ボイスタイプに合ったエクササイズを処方します。その後、歌いたい楽曲を使用して歌唱指導を行います。

開催日時

講師/かおり

10月27日(日) 13:00～14:00 11月24日(日) 13:00～14:00
11月5日(火) 14:00～15:00 11月26日(火) 15:30～16:30



会場

当店

定員

1組

持ち物

飲み物(水、お茶等)

お申込みはQRコードのLINE公式アカウントからお願いします。



ふわりおんぷふぁーむ

稲沢市国府宮1-1-38
おつつスタジオ内

営業時間 12:00～21:00
定休日 不定休

11



学ぶ

はじめての
資産運用講座

ideco、NISAを活用した長期分散投資の仕組みを、分かりやすく解説します!

開催日時

講師/塩井竜一郎

10月17日(木) 10:00～11:00
10月18日(金) 10:00～11:00



会場

当店

定員

1講座あたり6名

持ち物

筆記用具

いちいち信用金庫 稲沢支店

受付 10月7日(月)9:00～

0587-32-7221

稲沢市駅前1-4-1

営業時間 9:00～15:00
定休日 土曜日、日曜日、祝日

12



学ぶ

親子発明工作教室
～目指せ!最速カー!～

ゴムの力で動くクルマ。キミの工夫でどこまで速くできる?楽しく工作、ついでに特許のお勉強。親子で協力して、目指せ!最速!

開催日時

講師/伊藤正典

11月17日(日) 10:00～11:00



会場

平和町農村環境改善センター 研修室1

定員

5組程度

対象

小学生とその保護者様

あいそう弁理士法人

080-4716-5854

名古屋市中区丸の内2-1-30
丸の内オフィスフォーラム5F

営業時間 9:30～17:30
定休日 土曜日、日曜日

17



学ぶ

庭造りの第一歩!
苗木の植え方を伝授します

苗木の植付け体験で庭師が正しい植木の植え方を伝授します!元気に植木を育てて素敵な庭造りを始めませんか?

開催日時

講師/橋本昌博

10月19日(土) 10:00～11:00、14:00～15:00
10月26日(土) 10:00～11:00、14:00～15:00
11月9日(土) 10:00～11:00、14:00～15:00



会場

当店

定員

3名

対象

なし

持ち物

軍手、タオル、飲み物

国分農園

0587-36-1441

稲沢市矢合町2642-1

営業時間 8:00～17:00
定休日 日曜日、祝日

18



学ぶ

失敗しない初めての
おうち作りの始め方!

住宅購入をお考えの方に、失敗しないおうち作りの始め方を住宅専門ファイナンシャルプランナーがお伝えいたします。

開催日時

講師/加藤茂

10月12日(土) 14:00～15:00
10月13日(日) 10:00～11:00
10月20日(日) 10:00～11:00



会場

当店

定員

3組

対象

40歳まで

おうちの相談窓口稲沢店

0120-21-1357

稲沢市朝府町2-33

営業時間 10:00～17:30
定休日 水曜日

19



学ぶ

筆ペンで味のある
文字を描こう!

あなたの想いを筆ペンにのせて文字を書くのではなく描いてみませんか。自分だけの書でお名前とありがとうを描いてみましょう。

開催日時

講師/杉村麻由香

10月19日(土) 9:30～10:30
10月31日(木) 13:00～14:00



会場

平和町農村環境改善センター

定員

8名

お申込みはQRコードのLINE公式アカウントよりお願いします。



己書ひまわり道場

受付 10月6日(日)10:00～

稲沢市内

営業時間 10:00～17:00
定休日 不定休

20



学ぶ

親が70才以上
初めての不動産相続と対策

【初心者向きの内容です】初めての相続の流れ・不動産(ご実家)相続のポイントをお話します。

開催日時

講師/佐藤高樹

10月12日(土) 10:00～11:10 11月3日(日) 10:00～11:10
10月20日(日) 10:00～11:10 11月16日(土) 10:00～11:10



会場

当店

定員

2名

対象

親が70才以上、相続のセミナーが初めての人が対象です。
※同業者の方はご遠慮ください。

持ち物

筆記用具、メモ帳

稲沢あんしん不動産

0587-33-5620

稲沢市国府宮1-6-27-205

営業時間 9:00～19:00
定休日 水曜日

25



学ぶ

腹式呼吸を真似して
実践してみよう

スタジオの講師が日替わりでレッスン!発声の基礎から楽しさまで。楽譜読めなくても大丈夫。声を出す楽しさを体験しに来てください。

開催日時

講師/山田真巳

10月25日(金) 11:40～12:30 11月9日(土) 11:40～12:30
11月5日(火) 11:40～12:30 11月19日(火) 11:40～12:30
11月8日(金) 11:40～12:30



会場

当店

定員

10名

対象

大人からシニア

持ち物

スリッパ、ドリンク

費用

楽譜:100円

おつつ音楽スタジオ

090-4866-3578(担当:鶴本)

稲沢市国府宮1-1-38

営業時間 9:00～21:00
定休日 不定休

26



学ぶ

健康麻雀で脳トレ!!

健康とは体操ではありません。麻雀では普通の事(アルコール)飲まない!(タバコ)吸わない!(お金)賭けない!が決まりの麻雀でボケ防止に腕に自信のある方も初心者さん大歓迎です。女性が多く参加されてます。

開催日時

講師/大津泰史

10月28日(月) 10:00～11:00 11月11日(月) 10:00～11:00
11月31日(木) 10:00～11:00 11月21日(木) 10:00～11:00
11月7日(木) 10:00～11:00 11月25日(月) 10:00～11:00



会場

当店

定員

4名

対象

大人からシニア

持ち物

スリッパ、ドリンク

費用

備品:100円

おつつ音楽スタジオ

090-1749-1059(担当:大津泰史)

稲沢市国府宮1-1-38

営業時間 9:00～21:00
定休日 不定休

27



学ぶ

ペイント体験教室

水性塗料を使って、小物をリメイク!有名テーマパークでも使っているかも技法と一緒に学んで、小物をオシャレにペイント体験

開催日時

講師/川村希美彦

10月18日(金)、10月22日(火)、10月29日(火)、
11月8日(金)、11月16日(土)、11月19日(火)、11月29日(金)
●いずれも10:00～11:00、14:00～15:00



会場

当店

定員

4名

対象

中学生以上(中学生未満は保護者同伴)

費用

材料代:200円

坂本塗装株式会社

0587-70-2030

稲沢市高御堂2-25-22

営業時間 8:00～17:00
定休日 日曜日、祝日

28



学ぶ

初めてのリボン作り
(縫わずに作れます)

お好きな色のリボンを選び、手作りの髪飾りを作りましょう♪(大人向け・子ども向けOK)

開催日時

講師/田中愛弓

10月18日(金) 10:30～12:00
10月29日(火) 10:30～12:00
11月19日(火) 10:30～12:00



会場

当店

定員

4名

対象

女性限定 小学生以上(小学生は保護者同伴)

費用

材料代(最大3セットまで):
1セットにつき500円

お申込みはQRコードからお願いします。



坂本塗装株式会社

0587-70-2030

稲沢市高御堂2-25-22

営業時間 8:00～17:00
定休日 日曜日、祝日

33



学ぶ

それぞれの個性を感じる
コーヒー試飲会

焙煎レベルや精製方法の違いによるコーヒーを数種類試飲して頂き、自分好みのコーヒーを見つけて頂く試飲会です。

開催日時

講師/中島裕介

11月10日(日) 10:30～11:30



会場

当店

定員

4名

対象

18歳以上

費用

コーヒー豆代:600円

お申込みはQRコードのLINE公式アカウントからお願いします。



尾州晝珈琲焙煎所

受付 10月6日(日)9:00～

稲沢市小池1-6-13

営業時間 月、火、木9:00～17:00、
金、土9:00～22:00
定休日 水曜日、日曜日

34



学ぶ

ガスコンロで自慢の
お料理、増やしましょ

ガスで自慢の料理、増やしましょ!

開催日時

講師/山田直美

10月19日(土) 10:30～11:30



会場

当店

定員

5名

持ち物

エプロン・筆記用具・容器

費用

400円

株式会社 森上製油所

0587-97-1810

稲沢市祖父江町森上本郷七18-14

営業時間 8:00～19:30
定休日 日曜日

35



学ぶ

挽きたての豆で
淹れて味わう

ペーパードリップで挽きたての香り立つ珈琲を体験。淹れ方や器具等の説明後、各自で挽いた豆を淹れます。未経験でも大丈夫!

開催日時

講師/松田美佐子

10月22日(火) 15:00～16:00 11月15日(金) 15:00～16:00
10月26日(土) 19:00～20:00 11月25日(月) 18:30～19:30
11月4日(月・振替) 14:00～15:00 11月30日(土) 18:30～19:30



会場

当店

定員

4名

対象

初心者向16歳以上

茶房ひこじら

受付 10月5日(土)14:00～

070-8319-6592

稲沢市北島1-160

営業時間 日祝9:00～11:30/月水木土
9:00～18:00/火金9:00～15:00
定休日 不定休

36



学ぶ

健康弁当試食会

健康弁当を食べよう

開催日時

講師/小倉隆勤矢

10月14日(月・祝) 12:30～13:30
11月10日(日) 12:30～13:30



会場

当店

定員

10名

対象

なし

費用

弁当代:440円

アレルギー等ある方は事前にお伝えください。
駐車場が2台しかありません。お隣、鍵屋の前には駐車しないでください。

スポーツトレーナーが
本気で創ったカフェ&バー

受付 10月6日(日)10:00～

070-5640-4970

稲沢市稲島東2-89

営業時間 20:00～3:00
定休日 不定休

13



学ぶ

これからの終末活動

これからの終末活動を迎えるにあたり、何をテーマにしていくかをお話して行きます。

開催日時

講師/椿美紀

10月20日(日) 10:00～11:00
10月26日(土) 10:00～11:00
11月17日(日) 10:00～11:00



会場

当店

定員

10組

持ち物

筆記用具

愛昇殿LEXT-杜 稲沢

0587-33-0004

稲沢市駅前3-1-5

営業時間 9:00～16:00
定休日 不定休

14



学ぶ

インフレに負けない
資産運用講座

インフレに備える方法ってあるの?新NISAとは?資産運用は何のためにやるの?など様々な疑問に対しわかりやすく解説します。

開催日時

講師/井川愛友里

10月16日(水) 10:00～11:00
10月17日(木) 10:00～11:00
10月18日(金) 10:00～11:00



会場

当店

定員

3名程度

持ち物

筆記用具・メモ帳

十六銀行 稲沢支店

080-7138-8556

稲沢市桜木2-7-18

営業時間 9:00～15:00
定休日 土曜日、日曜日、祝日

15



学ぶ

捨てられない思い出の
写真の整理術

家に大量にある大切な古い写真整理のノウハウを伝えます。写真取り込みの実演もし、データをお持ち帰りいただきます。

開催日時

講師/福井和美

11月11日(月) 10:00～11:00
11月25日(月) 10:00～11:00



会場

当店

定員

5名

持ち物

思い出の写真(プリントしたもの)5枚ほど、
写真を保存するスマホ、
タブレット、USBメモリなど

ぱそめイト国府宮教室

0587-23-8960

稲沢市国府宮2-5-21

営業時間 10:00～17:00
定休日 日曜日

16



学ぶ

ぎんなんマイスターに
なろう!

イチョウが一斉に黄葉し、黄金色に染まる祖父江町内を散策します。イチョウの木や銀杏について学び収穫体験も行います。

開催日時

講師/古川正美(事務局長)

11月6日(水) 10:00～11:00、14:00～15:00



会場

祖父江ぎんなんパーク
およびその周辺

定員

各5名

対象

特に制限はありませんが、
大人の方対象。

持ち物

散策するので
動きやすい服装でご参加ください。

稲沢市観光協会

0587-22-1414

稲沢市朝府町15-12

受付 10月7日(月)9:00～
営業時間 8:30～17:15
定休日 土曜日、日曜日、祝日

21



学ぶ

ミカン苗の
品種と育て方

柑橘苗の植え方・育て方を実践しながら、苗木の産地「矢合」で園芸店をしている当店ならではの説明を致します。

開催日時

講師/橋本真悟

11月15日(金) 14:00～15:00
11月16日(土) 14:00～15:00
11月17日(日) 14:00～15:00



会場

当店

定員

10名

花樹屋 東雲堂

0587-36-2820

稲沢市矢合町三島前2666

受付 10月6日(日)10:00～
営業時間 9:00～17:00
定休日 不定休

22



学ぶ

メダカの育て方
(初心者向け)

メダカの育て方教えます。これからメダカを飼おうかな、飼っても上手くないなという方向けに基本的な育て方を説明します。

開催日時

講師/橋本真悟

10月18日(金) 14:00～15:00
10月19日(土) 14:00～15:00



会場

当店

定員

5名

花樹屋 東雲堂

0587-36-2820

稲沢市矢合町三島前2666

受付 10月6日(日)10:00～
営業時間 9:00～17:00
定休日 不定休

23



学ぶ

はじめての
遺言書の書き方

はじめて遺言書を書くときの基礎的な内容や注意点をお話します。

開催日時

講師/小崎努

10月17日(木) 10:00～11:00
10月24日(木) 10:00～11:00
11月7日(木) 10:00～11:00



会場

当店

定員

3名

対象

なし

持ち物

筆記用具

小崎努税理士事務所

0587-36-2250

稲沢市北麻績町三反地10-2

受付 10月7日(月)8:30～
営業時間 8:30～17:30
定休日 土曜日、日曜日、祝日

24



学ぶ

自分だけのオリジナル
カレー粉を作ろう

買ったけど使いきれずスパイスが残っている方必見!スパイスの知識を深めて普段のお料理にもっと活用しよう!試食と、オリジナルカレー粉をお持ち帰りいただきます。

開催日時

講師/森結花

10月22日(火) 10:00～11:00
10月23日(水) 10:00～11:00



会場

当店

定員

4名

対象

大人からシニア

費用

材料代:500円

おつつ音楽スタジオ

090-6085-1123(担当森結花)

稲沢市国府宮1-1-38

営業時間 9:00～21:00
定休日 不定休

29



つくる

楽しく小物に色を
着けよう(DIY講座)

塗装のコツを伝授!木製小物にオイルステインクリアを塗り、塗った小物はお持ち帰りできます。マスキングテープ貼りの講座も行います。

開催日時

講師/小松竜

11月3日(日) 10:30～11:30
11月10日(日) 10:30～11:30



会場

当店

定員

6名

持ち物

汚れてもいい格好

費用

塗装料:200円

小松塗装

0587-22-7100

稲沢市大塚北1-31

営業時間 8:00～17:00
定休日 日曜日

30



つくる

花のある暮らし
フラワーアレンジメント

花のある暮らしを楽しみませんか。生花もしくは造花で季節感あるフラワーアレンジメントです。お子様も参加できる花育(材料代500円追加)もあります。

開催日時

講師/奥川美枝子

10月12日(土) 9:15～10:15、10:30～11:30
11月2日(土) 9:15～10:15、10:30～11:30
11月30日(土) 9:15～10:15、10:30～11:30
※花育は10月12日(土)と11月2日(土)のみ



会場

名古屋文理大学
文化フォーラム「講習室」

定員

10名

持ち物

作品を持ち帰る袋

費用

生花・造花代
4,000円

詳細はQRコードをご確認ください。※写真はイメージです。



フラワーデザインWhiteRing

090-4258-0892

名古屋市中区丸の内1-7-6
丸の内Terrace405

営業時間 10:00～17:00
定休日 不定休

31



つくる

お洒落なコンテナガーデン
作ってみませんか

コンテナガーデン楽しんでいただけるようお手伝いさせていただきます。

開催日時

講師/横井定

11月1日(金) 10:30～11:30
11月2日(土) 10:30～11:30
11月3日(日) 10:30～11:30



会場

当店

定員

10名程度

持ち物

薄手のゴム手袋、
移植ゴテ、お持ち帰り用の袋

費用

春まで楽しめる花苗
コンテナ等:2,750円

株式会社ふろーりすとほうかえん

052-445-4400

あま市森7-7-1

営業時間 9:00～19:00
定休日 木曜日

32



つくる

フラワーアレンジメント
教室

お花を使ったフラワーアレンジメントと一緒に作りませんか?初めての方でも大歓迎です。お気軽にお問い合わせ下さい。

開催日時

講師/広田真由美

10月14日(月・祝) 11:00～12:00
10月26日(土) 11:00～12:00
11月23日(土) 11:00～12:00



会場

当店

定員

15名

費用

材料代:500円

セルカホール稲沢

0587-32-0551

稲沢市桜木1-1-25

受付 10月5日(土)11:00～
営業時間 9:00～17:00
定休日 不定休

37



食べる

日本酒とおつまみの
ペアリング

日本酒のいろは楽しみ方をお伝えします。(酒の試飲がありますので、徒歩もしくは送迎でお越しください。)

開催日時

講師/伊藤森男

10月20日(日) 11:00～12:00
11月17日(日) 11:00～12:00



会場

当店

定員

3名

対象

20歳以上の方

費用

食材代:1,000円

リカーショップいとり

0567-46-0156

稲沢市平和町塩川21

営業時間 9:00～21:00
定休日 水曜日

38



美容健康

今話題の
セルフホワイトニング

稲沢で一番効果がある、セルフホワイトニングを体験してみませんか?2名様同時施術できます!!理想の白さを手に入れましょう!

開催日時

講師/森祐斗

10月18日(金) 9:00～10:00
10月21日(月) 9:00～10:00



会場

当店

定員

2名

ご予約は、お電話にてお願いします。



INFINITY WHITE

0587-86-1164

稲沢市稲沢町下田100-2F

受付 10月5日(土)10:00～
営業時間 10:00～20:00
定休日 日曜日

39



美容健康

毛細血管を見て、
生活習慣見直そう

毛細血管の状態で今の体の総チェック!血流の大切さをお伝えします。

開催日時

講師/中島修・菊池寛

10月19日(土) 10:00～11:00
10月27日(日) 10:00～11:00
11月4日(月・振休) 10:00～11:00



会場

当店

定員

6名

ひまわりサロン祖父江店

0587-58-5678

稲沢市祖父江町上牧下川田412-1

営業時間 10:30～18:00
定休日 日曜日、祝日

40



美容健康

初心者向け
簡単ヘアアレンジ

普段ヘアアレンジにご縁の無いお父さんや、いまさら聞けないヘアアレンジのお悩みをお待ちの方に、簡単なヘアアレンジを教えます

開催日時

講師/加賀麻里絵

11月2日(土) 9:00～9:30、10:00～10:30
11月3日(日) 9:00～9:30、10:00～10:30
11月4日(月・振休) 9:00～9:30、10:00～10:30



会場

当店

定員

2組

対象

2人1組(ヘアアレンジする人とされる人)

持ち物

使いたいヘアアクセサリがあればお持ち下さい

費用

ヘアアレンジで使用する道具(コーム、
クリップ、ゴム)やスタイリング剤:500円

お申込みはQRコードのLINE公式アカウントからお願いします。



PARK ヘアーメイク

稲沢市船橋町花ノ木1129-1

営業時間 9:00～20:00
定休日 不定休

41



自分に似合う色を見つける
カラーレッスン

お肌をキレイに見せる色(似合う色)を見つけます。

開催日時

講師/松本ふみ江

10月13日(日) 10:00～11:30、13:30～15:00
10月23日(水) 10:00～11:30、13:30～15:00
10月28日(月) 10:00～11:30、13:30～15:00



会場

当店

定員

 3名

対象

女性

費用

クレンジング・
冊子代:500円

ビューティースタジオ23

090-2138-3088

稲沢市奥田島崎町109

営業時間 10:00～17:00
定休日 不定休

42



健康キレイを手に入れられる
足裏セルフケア

膝から足先までのセルフケア。下半身の代謝が上がれば、痩せやすい体に体質改善させやすくなります。

開催日時

講師/宮城智恵美

10月15日(火) 10:00～11:00
10月24日(木) 13:00～14:00
11月30日(土) 10:00～11:00



会場

当店

定員

 2名

対象

女性限定

持ち物

フェイスタオル1枚・
水分補給用のお水
レギンス(スパッツ)

費用

テキスト代:300円



お申込みはQRコードからお願いします。

リラクゼーション桜梅桃李

070-1647-0081

稲沢市平和町丸渕下185

受付 10月7日(月)10:00～
営業時間 10:00～20:00
定休日 不定休

43



ゴッドクリーナーで
疲れや毒素をデトックス

お忙しいあなたにもできるデトックス体験!たった30分、還元水のフットバスに足を浸けると、お湯の色が!?

開催日時

講師/杉浦洋治

10月16日(水) 9:00～10:30、13:00～14:30、15:00～16:30
10月21日(月) 9:00～10:30、13:00～14:30、15:00～16:30
10月29日(火) 9:00～10:30、13:00～14:30、15:00～16:30



会場

当店

定員

 2名

持ち物

足ふき用の
タオル1本



今まで体験したことのない健康法です。ご予約については、こちらのQRコードから詳細をご確認ください。

ヘルシースリムのもと

稲沢市祖父江町二俣上川原712-5

営業時間 9:00～20:00
定休日 日曜日、不定休

44



親子で楽しむ
ママ&ベビーヨガ

赤ちゃんとのふれあいや遊びを取り入れながら、ママと赤ちゃんが一緒に楽しめるヨガです。心も身体もリフレッシュしましょう♪

開催日時

講師/飯塚菜緒

10月21日(月) 10:00～11:00
10月22日(火) 10:00～11:00
10月29日(火) 10:00～11:00



会場

平和町農村環境改善
センター1階和室

定員

 6組

対象

3か月～1歳半の赤ちゃんと保護者

持ち物

動きやすい格好
水分
ヨガマットまたは
バスタオル



お申込みはQRコードのLINE公式アカウントからお願いします。

親子ヨガ nano-hana yoga

090-7688-9966

稲沢市平和町下起中193-1

営業時間 9:00～16:00
定休日 水曜日、土曜日、
日曜日、祝日

45



50代から始める
身体の活用術

人生100年時代を生き抜く為に身体を知り前もって準備を進める必要があります。その為に必要な基礎・土台を身体で学びます。

開催日時

講師/戸川俊輔

11月10日(日) 10:00～11:00



会場

当店

定員

 10名

持ち物

動きやすい
服装、タオル、
飲料水



診療時間中は電話対応が出来ない場合があります。お申込みはQRコードのLINE公式アカウントにてお願いします。

ボディデザインプロジェクト

0587-74-6600

稲沢市祖父江町山崎下批448

受付 10月5日(土)12:00～
営業時間 8:30～21:00
定休日 水曜日、日曜日、祝日

46



今の心を絵で表す
パステルアートで健康へ

指で描くパステルアートの世界は脳の認知機能を向上させ、心のリセットを導いてくれます。

開催日時

講師/木全美紀

10月27日(日) 10:00～11:00



会場

当店

定員

 6名

費用

パステル材料代:
500円



診療時間中は電話対応が出来ない場合があります。お申込みはQRコードのLINE公式アカウントにてお願いします。

ボディデザインプロジェクト

0587-74-6600

稲沢市祖父江町山崎下批448

受付 10月5日(土)12:00～
営業時間 8:30～21:00
定休日 水曜日、日曜日、祝日

47



今から始める
「すっぴん美顔ケア」

自らの手でお顔のケアをする。そのコツは触れる手の存在感で全て変わってしまいます。健康すっぴんを目指します。

開催日時

講師/戸川妙

11月10日(日) 11:15～12:15



会場

当店

定員

 8名



診療時間中は電話対応が出来ない場合があります。お申込みはQRコードのLINE公式アカウントにてお願いします。

ボディデザインプロジェクト

0587-74-6600

稲沢市祖父江町山崎下批448

受付 10月5日(土)12:00～
営業時間 8:30～21:00
定休日 水曜日、日曜日、祝日

48



食べて痩せるって
どういう意味!?

体型が年齢とともに崩れてきた方必見!ボディメイクにおける食事のポイントについてパーソナルトレーナーが解説いたします。

開催日時

講師/倉中沙奈美

10月30日(水) 10:30～11:30
11月16日(土) 10:30～11:30



会場

美濃路稲葉宿
本陣跡ひろば

定員

 6名

対象

女性限定

持ち物

動きやすい
服装



お申込みはQRコードのLINE公式アカウントまたはメールにてお願いします。【メールアドレス】alesco.icchinomiy@gmail.com

アレスコパーソナルトレーニングジム

一宮店

一宮市本町3-5-6 本町ビル3F

営業時間 9:00～22:00
定休日 不定休

49



プロに聞く女性の為の
ダイエット教室

私のダイエットの体験とプロとしてお客様のサポートをしてきた経験を踏まえたお話をします。

開催日時

講師/山田るみ

10月21日(月) 9:00～10:00
10月28日(月) 9:00～10:00
10月29日(火) 9:00～10:00



会場

当店

定員

 2名

対象

女性限定

持ち物

筆記用具



お申込みはQRコードのLINE公式アカウントからお願いします。

ヘルシースリムReborn

080-9726-0063

稲沢市平和町下起中287-3

営業時間 9:00～16:00
定休日 土曜日、日曜日、祝日

50



Y字バランスに挑戦
／ヨガ

メインのY字バランスに向けて、外反母趾&扁平足対策、股関節柔軟性アップ、体幹強化、ストレートネックを改善していきます。

開催日時

講師/横井俊之

10月20日(日) 13:00～14:00 11月17日(日) 13:00～14:00
10月27日(日) 13:00～14:00 11月24日(日) 13:00～14:00



会場

NAS稲沢2階キッズスタジオ

定員

 5名

対象

 高校生以上

持ち物

タオル、飲み物、動ける服装

費用

教材:500円

スポーツクラブNAS稲沢

0587-96-7000

稲沢市西町3-15-54
「ニッケタウン稲沢」内

営業時間 10:00～23:00
定休日 木曜日

51



頭のトレーニングジム
ブラッシング

ゲーム感覚で楽しみながら頭を鍛えるトレーニング。いくつになっても元気できなやかな生き生き脳をめざそう。

開催日時

講師/福井和美

11月13日(水) 13:30～14:30
11月21日(木) 13:30～14:30



会場

当店

定員

 6名

持ち物

筆記用具

ばそメイト国府宮教室

0587-23-8960

稲沢市国府宮2-5-21

営業時間 10:00～17:00
定休日 日曜日

52



体操でバランス感覚を整える
セルフケア講座

全身の筋肉を動かす簡単な体操で、バランス感覚を整え姿勢や日常動作の改善を目指しましょう!

開催日時

講師/戸嶋素成

10月21日(月) 13:00～14:00 11月18日(月) 13:00～14:00
10月28日(月) 13:00～14:00 11月25日(月) 13:00～14:00
11月11日(月) 13:00～14:00



会場

本校

定員

 5名

持ち物

フェイスタオル、
ドリンク(水分補給用)、
動きやすい服装

学校法人葛谷学園
中和医療専門学校

0587-23-5235

稲沢市東緑町1-1-81

開校時間 9:30～19:50
休業日 土曜日、日曜日、
祝日、夏季、冬季、
学年末休業等

53



AIで姿勢チェック

AIを使って姿勢チェックします。※時間内にお越しいただいた順に1人ずつ対応するため、お時間を頂戴する場合がございます。

開催日時

講師/小倉隆勤矢

10月14日(月・祝) 10:00～12:00
11月10日(日) 10:00～12:00



会場

当店

定員

 各日12名

対象

小学5年生以上

持ち物

なるべく身体のラインが出る服装。
スマホ(結果を撮影)。

費用

材料代:100円

駐車場が2台しかありません。お隣、鍵屋の前には駐車しないでください。

スポーツトレーナーが
本気で創ったカフェ&バー

070-5640-4970

稲沢市稲島東2-89

受付 10月6日(日)10:00～
営業時間 20:00～3:00
定休日 不定休

54



美肌になれる
スキンケアレッスン

お家でできるスキンケアの簡単なレッスンをを行います。

開催日時

講師/伊藤里香

10月16日(水) 13:00～14:30 11月9日(土) 13:00～14:30
10月20日(日) 10:00～11:30 11月17日(日) 10:00～11:30
10月30日(水) 13:00～14:30 11月20日(水) 10:00～11:30



会場

メナードフェイシャルサロン
チェリーポップ稲沢市重本1-71

定員

 3名

対象

20歳以上の女性

持ち物

タオル、飲み物

メナードリリカラーズ桜木

080-3068-3431

稲沢市桜木1-12-42

営業時間 9:00～21:00
定休日 不定休

55



美眉の描き方
アイブロウレッスン

あなたに似合う眉の描き方をお教えします。普段お使いのメイク道具をご持参頂けましたらそちらを使つてのレッスンも可能です!

開催日時

講師/横山宏枝・松永理江

10月13日(日) 10:00～11:30 10月14日(月・祝) 10:00～11:30
// 13:00～14:30 // 13:00～14:30
// 15:00～16:30 // 15:00～16:30
// 18:00～19:30



会場

当店

定員

 4名

対象

20歳以上の女性

持ち物

フェイスタオル、
必要な方は
メイク道具

メナードフェイシャルサロン松下×下津小井戸

090-8469-5453

稲沢市松下2-15-23
服部マンション105号

営業時間 9:30～18:00
定休日 不定休

56



パーソナルトレーニング
無料体験!

ダイエットや運動不足解消したい方必見!業界最安値のパーソナルジムで初めてみませんか?まずは無料体験へお越し下さい!

開催日時

講師/柴田亮

10月15日(火) 10:00～11:00 10月27日(日) 13:00～14:00
10月20日(日) 13:00～14:00
※その他の曜日もお問い合わせ頂ければ対応可。お気軽にご相談ください。



会場

当店

定員

 2名

持ち物

運動出来る
格好、必要な
方は飲み物



お申込みはQRコードの公式Instagramまたは「ホットペッパー」よりお願いします。

FiNETime

稲沢市高御堂1-20～20

営業時間 0:00～23:30
定休日 不定休