



得する街のゼミナール

受講料
無料

※講座によって材料費がかかるものがあります

第8回 土浦まちゼミ 全48講座



写真撮影：(株)大久保写真館

開催期間

2023年6月15日(木)～7月31日(月)

受付開始

6/7(水)よりお申し込みは各店へ!

大歓迎!

土浦市外にお住いの方もどうぞ



Facebook
も見てね!



「まちゼミの申し込みです」とお電話ください。

●定員になり次第締め切らせていただきます。●お申し込みは各店の受付時間内をお願いします。●受講対象者が限定されている講座があります。ご注意ください。●お申し込みの際に持ち物や注意事項(材料費等)をご確認ください。●材料費は原則、講座当日、会場にて徴収いたします。●安心して受講していただく為に、お店からの販売・勧誘はありません。●小学生以下は保護者同伴でのご参加をお願いします。

安心して受講していただくために、お店からの
販売行為はありません

各講座の色に注目!
5種類に分かれています。

健康

まなぶ

きれい

つくる

キッズ

主催 土浦まちゼミ実行委員会

協力：土浦商工会議所・NPO法人まちづくり活性化土浦
後援：土浦市・土浦市教育委員会

留守電マーク

留守電に
連絡先を入れて
ください



施術中などで、
予約のお電話に
でられない場合
がございます。
のちほど折り返し
おかけします
ので、留守番電話にお名前とご連絡先を
入れてください。

5 99%の人が知らない50過ぎて 心身の健康がUPする秘訣

何をしても減量失敗の私が食と栄養に気をつけただけで8kg減量し、
51歳でフルマラソンを2:44:24で完走等、99%の人が知らない?
秘密?の健康法を貴方に!

6/15(土)・6/22(土) 15:00~16:00



会場 小松屋
持ち物 筆記用具、テキストは用意します
定員 1講座あたり5名 または2組
講師 柳生 剛
(サブエガランナー
食品会社社長・産業カウンセラー)

小松屋 佃煮とうなぎ 受付 | 9:00 ~ 19:30
029-821-0373 休 元日 土浦市大和町5-3

健康

6 「年かな?」と感じ始めたそのサイン。 実は老化ではありません!

若い時は何もなかった身体の不調...多くの人が年のせいだと思っていますが、実はそうでは
ありません。今からでも遅くない!あなたの健康を私と一緒に取り戻してみませんか?

6/15(土)・7/6(土) 13:30~14:30
6/24(土)・7/15(土) 14:30~15:30



会場 みらい整骨院
対象 自覚症状のある40代以上の方
持ち物 フェイスタオル・動きやすい服装
定員 1講座あたり4名または2組
講師 松本 健 (柔道整復師)

みらい整骨院 受付 | 平日 9:00 ~ 12:00、15:00 ~ 20:00
029-825-8088 休 土曜日 9:00 ~ 14:00 土浦市東崎町11-30 内田ビル102

1 「足裏健康講座!!」足活®リフレで 梅雨のだるさ&むくみを解消

足裏・ふくらはぎを刺激し、身体を整える「足活®リフレ」のセルフケア法を体験。冷え・
むくみ・梅雨のだるさを解消し、健康的な身体づくりを! アロマの香りも楽しめます♪

6/20(火)・6/29(土) 10:00~11:30
6/23(金)・6/26(日) 13:30~15:00



会場 足活®おうちサロン ホワイトリバー
対象 18歳以上 女性
持ち物 短パンか膝上までまくれる服装・水分補給用飲み物
教材費 1,000円 [アロマ精油・キャリアオイル]
定員 1講座あたり2名
講師 河西 智絵 (足活®セラピスト)

足活®おうちサロン ホワイトリバー 受付 | 9:30 ~ 16:00
029-895-2034 休 土曜日 / 日曜日 / 祝日 土浦市永国東町37-14

7 テレビの音が良く聞こえる方法おしえます

最近テレビの音が聞こえづらいと思う方へ。テレビ屋と補聴器店の視点からアドバイス。
様々なスピーカーや補聴器の無線システムをお試しできます。

6/21(水)・6/28(水) 13:30~14:30



会場 オオヤマ補聴器センター
定員 1講座あたり3名または2組
講師 大山 直樹

オオヤマ補聴器センター 受付 | 10:00 ~ 17:00
029-821-1123 休 水曜日 土浦市城北町14-14

11 リフォーム工事! お金の上手な使い方を建築士が教えます

キッチン・トイレのリフォームポイント。効率のよい収納空間の作り方。
屋根外壁のメンテナンスなど。他住まいの質問にお答えします。

6/15(土)~7/31(日) お時間はご相談ください。



会場 木のこの会
対象 リフォーム工事に興味のある方
持ち物 申込時にお伝え致します
定員 1講座あたり1名または1組
講師 矢口 博幸、小野 智孝、高橋 光子、
橋本 珠美 他7名

木のこの会 受付 | 9:00 ~ 17:00
029-835-3620 休 水曜日 / 日曜日 土浦市田中2-15-28

12 初心者のゴルフ上達

グリーン周りでのアプローチ
手首を使わず100切りを目指しましょう!

6/15(土)・6/17(日)・6/22(土)・6/27(火) 10:00~11:00



会場 土浦学園 G、アプローチ場
対象 どなたでも
持ち物 ゴルフクラブ、ウェッジ各種
講師 的場 弘幸

MINORITY(マイノリティ) 受付 | 11:30 ~ 19:00
090-8941-3996 休 無し 土浦市川口1-3-123

まなぶ

16 “どうする家計” 物価上昇の今こそ投資を始めよう

「もう嫌じゃ」iDeCo? NISA? 401K? なぜか横文字ばかりの資産運用「どうすりゃ
いいの? 我家の老後」人生100年時代の「資産寿命」を延ばす3つの計略とは?

6/17(土)・6/20(火)・6/25(日)・6/28(水) 10:00~12:00
7/1(土)・7/9(日)・7/22(土)・7/30(日)



会場 (有)ファミリーライフ クラモチ
定員 1講座あたり3名または3組
講師 大森 健一
(ファイナンシャルプランナー)

(有)ファミリーライフ クラモチ 受付 | 9:00 ~ 17:00
0120-123-065 休 土曜日 / 日曜日 / 祝日 土浦市永国997-1

17 こどものいない40代夫婦のための 今から考えるべき終活情報

ご夫婦どちらかが万一時に、遺産はすべて配偶者に行くわけではないって知って
いますか? 知らずに後悔しない為に、注意すべきポイントをお伝えいたします。

6/16(金)・6/18(日)・6/21(水)・
6/24(土)・6/27(火)・7/3(日)・
7/6(水)・7/15(土) 10:00~11:30



会場 (有)ファミリーライフ クラモチ
定員 1講座あたり4名または2組
講師 柴田 隆治
(ファイナンシャルプランナー)

(有)ファミリーライフ クラモチ 受付 | 9:00 ~ 17:00
0120-123-065 休 土曜日 / 日曜日 / 祝日 土浦市永国997-1

18 ママFPと考える 誰でもできる 「上手なお金の貯め方」講座

あれもこれも値上げになっている今こそ家計を見直す時かも。まずは家族のイベント表を
作成して、いつどれ位のお金が必要か確認。「賢いお金の貯め方」を一掃に学びませんか。

6/15(土)・6/23(金)・7/2(日) 10:00~11:30
7/8(土) 13:30~15:00



会場 (有)ファミリーライフ クラモチ
定員 1講座あたり6名または3組
講師 野田 敬子
(ファイナンシャルプランナー)

(有)ファミリーライフ クラモチ 受付 | 9:00 ~ 17:00
0120-123-065 休 土曜日 / 日曜日 / 祝日 土浦市永国997-1

22 【プロが伝授します!】 失敗しない、老人ホームの選び方

老人ホームの入居・利用にかかる費用は介護施設の種類などによって様々です。老人ホーム
の費用相場は? 介護施設別の平均料金や内訳・年間で足りるかまで全て解説します。

6/17(土)・7/1(土)・7/22(土)・7/29(土) 10:30~11:30



会場 (有)ほけんプラザ 県南
対象 介護に興味のある方
持ち物 筆記用具
定員 1講座あたり4組
講師 石塚 広大 (福祉用具専門相談員)

(有)ほけんプラザ 県南 受付 | 9:00 ~ 18:00
029-862-2439 休 土曜日 / 日曜日 / 祝日 土浦市沢辺557-1

23 おいしい日本茶の体験会 私がおいしいと思うお茶はどれだ

日本茶って色んな種類があるの知ってますか?せっかくなので、日本茶専門店に
行って色んなお茶を飲んで自分が美味しいと思う日本茶に出会ってみませんか?

6/21(水)・6/27(火)・7/5(水)・7/12(水)・7/25(火) 13:00~14:00・14:00~15:00・15:00~16:00



会場 平喜園
教材費 500円
[資料1部、お茶6種持ち帰り用]
定員 1講座あたり3名または1組
講師 来栖 昌之
(全茶連認定 茶匠)

お茶の平喜園 受付 | 10:00 ~ 17:00
029-822-8716 休 日曜日 / 祝日 土浦市中央2-2-11

24 空地・空家・空テナント、相続した 不動産の有効利用について

利用されていない不動産の売却相談、賃貸で貸したい、相続した不動産
の処分を考えている、固定資産税の負担が大変など不動産のお悩み
相談を受付けております。

6/16(金)・6/18(日)・6/30(金) 9:00~12:00
7/2(日)・7/28(金)・7/30(日) 日時については相談可能



会場 (株)三栄商事
持ち物 当該住所・面積等がわかる資料
定員 1講座あたり3名または1組
講師 山田 哲也

(株)三栄商事 受付 | 9:00 ~ 18:00
029-822-3336 休 水曜日 土浦市桜町4-2-3