



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9回 土浦まちゼミ

全40講座



写真撮影：(株)久保写真館

開催期間

2023年12月1日(金)～2024年1月31日(水)

受付開始

11/24(金)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

留守電マーク



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。

ので、留守番電話にお名前とご連絡先を入れてください。

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

2 “どうする家計” 物価上昇の今こそ投資を始めよう

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

12/2 ⑤・12/10 ⑤・12/16 ⑤・1/13 ⑤ 10:00~12:00



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 土曜日 / 日曜日 / 祝日 土浦市永国997-1

3 今こそ知るべき! FPが教える物価 上昇による怖い現実と対策

近年物価上昇が激しくなっています。注意が必要なのは未来の為の貯蓄です。ここに物価上昇の気が付かない落とし穴が存在します。今知る事で未来の為の貯蓄を守りましょう!

12/9 ⑤・12/14 ⑤・12/19 ⑤・12/23 ⑤・1/6 ⑤・1/8 ⑤・1/20 ⑤・1/28 ⑤ 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
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 土曜日 / 日曜日 / 祝日 土浦市永国997-1

4 忙しい人のための「差」がつく 貯蓄術講座~キホン編~

貯金はしたいけど何から始めれば良いの?と悩んでいる方に。キホンがわかる! 失敗しないためのお金の殖やし方をお伝えします。

12/3 ⑤・12/17 ⑤・1/7 ⑤ 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 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 土曜日 / 日曜日 / 祝日 土浦市永国997-1

8 きもの“チンプンカンプン”

着物の事、ひとつもわからない。誰に聞いたらいいの? 量み方や必要な物、いつ、どんな時着たらいいの? 等何でも聞いて! 基本の基から、おしゃべりしましょう。

12/16 ⑤・12/17 ⑤・1/20 ⑤ 14:00~15:00



会場 (株)前野呉服店
対象 男性・女性どなたでも
定員 1講座あたり1~2名
講師 前野 有里
きものコンサルタント

(株)前野呉服店 受付 | 10:00 ~ 18:00
☎ 029-821-0452 水曜日 土浦市中央2-8-2

9 いつかは始まる介護について! 今! 必要なこと

在宅で利用できる介護保険サービスや老人ホームの入居・利用にかかる費用は介護施設の種類によって様々です。知りたいこと全て解説いたします。

12/9 ⑤・12/16 ⑤・1/20 ⑤ 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6名または3組
講師 石塚 広大 (社会福祉主事)

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

10 恋愛偏差値UP! 学校では習わない 恋愛講座!

恋が続かない! いつも喧嘩ばかり! いつもフラれる! わかってこない! ダメンス…。LCIQで自分の恋愛偏差値を知り恋愛力を上げませんか?

12/1 ⑤~1/31 ⑤ 10:00~20:00
ご希望の時間で対応いたします



会場 オンライン又はカフェ
対象 恋愛を学びたい方 (年齢・性別不問)
定員 1講座あたり2名または1組
講師 中島 英貴 (マッチングプロデューサー LCIQ講師)

受付 | 10:00 ~ 21:00
☎ 080-4326-5138 土浦市港町2-7-11

14 気質を知る (パーソナル)

性格の中心をなす「気質」を知ることで本来の自分を知り活かすことを学ぶ人気の講座です。自分を充たすセルフケアについても学びます。2回目受講も大歓迎です。

12/4 ⑤・12/11 ⑤・12/18 ⑤・12/25 ⑤ 10:00~12:00



会場 心と身体の鍼灸センター 小さな森の泉
Zoom も対応可能
対象 18歳以上
定員 1講座あたり1名
講師 酒井 隆 (中級公認ヘルスカウンセラー、
気質アドバイザー)

心と身体の鍼灸センター 小さな森の泉 受付 | 10:00 ~ 18:00
☎ 090-8852-8929 日曜日 / 月曜日 土浦市中央1-7-9

15 傾聴レッスン (パーソナル)

傾聴の「いろは」や感情の意味を学ぶ。事柄の会話ではなく心が通いあうような聴き方を学びます。職場、家庭にホンカ信号を届けて下さい。

1/8 ⑤・1/15 ⑤・1/22 ⑤・1/29 ⑤ 10:00~12:00



会場 心と身体の鍼灸センター 小さな森の泉
Zoom も対応可能です
対象 18歳以上
定員 1講座あたり1名
講師 酒井 隆 (中級公認ヘルスカウンセラー
心の対話者)

心と身体の鍼灸センター 小さな森の泉 受付 | 10:00 ~ 18:00
☎ 090-8852-8929 日曜日 / 月曜日 土浦市中央1-7-9

16 あんしんでオトクな外壁塗装の 3つの極意 ~完全版~

大切なお家の塗装を検討中の方へ、なぜ塗装が必要? どんな業者がいいの? 騙されて法外に請求されたらどうしよう? その他たくさんのお悩み…そのお悩み解決します!

12/2 ⑤・12/6 ⑤・1/13 ⑤・1/19 ⑤・1/27 ⑤ 9:45~12:00



会場 本郷ふれあいセンター2階会議室 (無料 ⑤有)
対象 初めのお家塗装替えでご不安がある方、リフォームに関して業者選びに困りの方
定員 1講座あたり5組
講師 小椋 直樹 (ペイントアンバサダー、
一級塗装技能士、雨漏り診断士)

(株)奥広 受付 | 9:00 ~ 18:00
☎ 0120-17-0916 日曜日 土浦市別所東3-3-20Gビル2F

20 女性の好感度をUPさせるコーディネート術

自分ではイケてるつもり服装も女性から見ると…。デートや職場で女性に好印象を持ってもらえるコーディネート術を当店のスタイリストがアドバイスします。

12/16 ⑤・1/21 ⑤ 11:00~12:00
12/19 ⑤ 18:30~19:30
1/19 ⑤ 19:00~20:00



会場 MINORITY (マイノリティ)
対象 男性
定員 1講座あたり3名
講師 的場 弘幸

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

21 ピラティスでキレイはつくれる!

内側から身体を整えて姿勢美人。代謝アップして痩せやすい身体へ。今話題のピラティスで、強く、美しい、しなやかな身体を手に入れましょう!

12/9 ⑤・12/13 ⑤ 14:40~15:10
インターネットからも予約ができます。お申込みはこちらの二次元コードから



会場 プラットピラティス
対象 18歳以上の成人女性 (保護者同伴にて中学生以上のお子さま参加OK)
持ち物 運動のできる服装、飲み物、タオル
定員 1講座あたり8名
講師 島田 真衣・吉田 朱里

プラットピラティス 受付 | 平日10:00 ~ 22:00
☎ 029-893-5310 土・日・祝日10:00~19:00 無し 土浦市大和町4-1 東郷ビル2階

22 コツさえつかめば あなたも「眉美人」!

ミドルエイジからの基本的な「眉の描き方のコツ」レッスンと、肌チェック器で肌のアドバイス。エイジングケアのサンプルをプレゼント。

12/9 ⑤・1/12 ⑤ 13:30~14:40・15:20~16:30



会場 中嶋康化粧品店
対象 女性 40代から
定員 1講座あたり3名
講師 中島 敏之 (美容スタッフ、BA21)

中嶋康化粧品店 受付 | 9:30 ~ 18:30
☎ 029-821-1670 水曜日 土浦市中央2-10-20

26 ステンドグラスでクリスマスを演出。 オブジェ作り体験講座

初心者向けの講座です。輸入ガラスを使い、LEDライト付きステンドグラスのオブジェを作ります。当日色をお選びいただけます。

12/2 ⑤・12/6 ⑤ 10:30~12:30・14:30~16:30



会場 ファッショングッズうちむら
対象 18歳以上の女性
持ち物 軍手、エプロン、老眼鏡
教材費 4,000円 [ガラス、LEDライト、その他(パーツ)]
定員 1講座あたり3名
講師 内村 望

ファッショングッズうちむら 受付 | 10:00 ~ 18:00
☎ 029-821-0657 日曜日 土浦市中央2-15-26

27 99%の人が知らない50過ぎても 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10kg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? 秘訣? の健康法を貴方に!

12/9 ⑤・12/15 ⑤・12/21 ⑤ 15:00~16:15



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3組
講師 柳生 剛
(サブエグザランナー
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 | 11:00 ~ 17:30
☎ 029-821-0373 元日 土浦市大和町5-3

28 足裏から冬の不調を改善! 「足裏健康講座」

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。冬の辛い冷え・肩こり・腰痛を改善し、健康的な身体づくりを! アロマの香も楽しめます!

12/6 ⑤・12/12 ⑤・12/21 ⑤ 12/27 ⑤・1/17 ⑤ 10:00~11:30



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 バスタオル1枚、膝上までまくれる格好または短パン
教材費 1,500円 [アロマ精油・キャリアオイル・
持ち帰り用容器・足裏マップ]
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 ~ 20:00
☎ 029-895-2034 土曜日 / 日曜日 / 祝日 土浦市永国東町37-14

29 たったこれだけ？ほんの少しの運動習慣のススメ

難しいこと一切なし！ストレッチポールを使った簡単なエクササイズを体験していただけます。ちょっと身体を動かすだけで、こんなに身体がスッキリするとは！

12/6 水・12/16 金 14:40~15:10
インターネットからも予約ができます。お申込みはこちらの二次元コードから

会場 プラットフィット24
対象 18歳以上の成人（運動不足の方こそぜひ！）
保護者同伴にて中学生以上のお子さん参加 OK
持ち物 運動のできる服装、飲み物、タオル
定員 1講座あたり8名
講師 江塚 和哉、千田 琴音

プラットフィット 24 受付 | 平日 10:00 ~ 22:00
土日・祝日 10:00 ~ 19:00
☎ 029-893-5310

32 今からでも間に合う！動きの専門家が伝える“健康運動法”

いつまでも楽しく運動や旅行を楽しみたい方へ。正しい体の使い方が、不調の改善につながります。体の状態を理解して、ご自身に合ったコンディショニングを身につけましょう。

12/6 水・12/20 水・1/17 水・1/24 水
14:30~15:30

会場 メディカルフィットネス・シルバーグラス
対象 足や腰にお悩みのある方
持ち物 動きやすい服装
定員 1講座あたり4名または2組
講師 薄 勝也（理学療法士、アスレティックトレーナー）

メディカルフィットネス・シルバーグラス 受付 | 10:00 ~ 18:00
☎ 070-8536-9530

35 正しい靴の「選び方」「履き方」で“足”のお悩み解決！

外反母趾、ウオノメ、巻き爪、ひざ痛など、その原因は靴かも!? その場のお試し体験調整で、靴が変わると、歩き方まで変わるのが納得! 体感できます。

12/12 水・12/22 金・12/24 日 10:00~11:30
12/3 日・1/7 日・1/9 水 14:00~15:30

会場 ザックスオオスマ
持ち物 普段履いている靴、お困りの靴など、2足まで
定員 1講座あたり3名
講師 大沼 義明（上級シューフィッター、日本製靴技術協会会員）

足と靴と健康の靴屋ザックスオオスマ 受付 | 10:00 ~ 18:30
☎ 029-822-0801

38 パパ、ママができる！お子様の足を守る子供靴の選び方

お子さんの靴選びに自信がありますか？この靴は合ってる？歩き方？買い替えの目安は？学会発表もしている店主が、パパママの疑問にズバリお答えします！

12/9 土・1/14 水 10:00~11:00
12/10 日・12/16 土・12/21 水・1/12 金 16:30~17:30

会場 ザックスオオスマ
対象 小学生までのお子さんと保護者
持ち物 普段履いている靴、上履き、プレゼントやお下がり靴など3足まで
定員 1講座あたり（子供1~2名 保護者1名）3組まで
講師 大沼 義明（幼児、子供専門シューフィッター、日本製靴技術協会会員）

足と靴と健康の靴屋ザックスオオスマ 受付 | 10:00 ~ 18:30
☎ 029-822-0801

30 健康的な、体型や体質への意識改革を一緒にしてみませんか？

栄養豊富なプロテインシェイクをお試し頂きます。体型や体質、肌トラブル等のアドバイスをさせていただきます。

12/1 金・12/2 土 11:00~12:00
1/10 水・1/13 土

会場 A-Life
対象 30歳以上
教材費 500円【試飲用製品代金として】
定員 1講座あたり2名または1組
講師 北谷 麻美（オーナー）

A-Life 受付 | 10:00 ~ 17:00
☎ 090-2633-1429

33 ◆施術体験付き講座◆不眠改善プロジェクト

日本は世界一の不眠大国で、3人に1人が不眠症を持っているそうです。眠れない事でどんなリスクがあるのか？もちろんグッスリ眠れる秘訣も分りやすくお伝えします!!

12/7 水・12/21 水・1/11 水 13:30~14:30
12/9 土・1/27 土 14:30~15:30

会場 みらい整骨院
対象 不眠症がある、又はすでに薬を飲んでいる
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3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

36 ハンバーガーから学ぶ「日本のお金」「世界のお金」

外国文化に触れながらお金のことを学ぶワークショップ。円高円安になったらハンバーガーはどうなる？お金が世界とつながっていることを学びます!

12/3 日・12/17 日・1/7 日 13:30~15:00

会場 (有)ファミリーライフ クラモチ
対象 小中学生の親子
持ち物 色鉛筆、筆記用具
定員 1講座あたり8名または4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

39 お仕事体験 カメラマン編

本物のスタジオ・プロが使うカメラでパパ・ママ・ご家族を撮影してみよう! 元気なカメラマン募集中!

1/28 日 12:30~13:30・14:00~15:00

会場 株大久保写真館 桜町店
対象 小学生 1~6年生
定員 1講座あたり1組
講師 酒井・大宮
その他 保護者同伴（ご家族にモデルをお願いします）

株大久保写真館 桜町店 受付 | 9:00 ~ 18:00
☎ 029-821-0993

31 心と身体の鍼灸センター小さな森の泉を体験してみよう!

はり灸、あんま指圧マッサージってどんなもの? 東洋医学って? 美容はりって? 刺さない鍼とは? 子供向けのはりってなに? おひとりお一人に合わせた施術を体験できます。

12/4 日・12/11 日・12/18 日・1/9 水・1/10 水 10:20~12:00
1/15 金・1/22 金・1/29 金

会場 心と身体の鍼灸センター 小さな森の泉
対象 女性、子供
持ち物 バスタオル2枚、フェイスタオル2枚
教材費 1,500円【鍼代・もぐさ代等】
定員 1講座あたり1名
講師 酒井 真理子（鍼灸師、薬剤師）

心と身体の鍼灸センター小さな森の泉 受付 | 9:00 ~ 18:00
☎ 090-7328-1612

34 テレビでは言えない「足」「靴」「歩行」を靴屋が語ります。

テレビでは伝えられない。学会発表もしている店主が、履いている靴をその場で無料診断! 初めて納得できる「靴」「足」。あなたの「歩き方」が変わるのが実感できます!

12/2 土・12/14 水・1/16 水 10:00~11:30
12/1 金・12/19 水・1/26 水 14:00~15:30

会場 ザックスオオスマ
持ち物 普段履いている靴、お困りの靴など、2足まで
定員 1講座あたり3名
講師 大沼 義明（上級シューフィッター、日本製靴技術協会会員）

足と靴と健康の靴屋ザックスオオスマ 受付 | 10:00 ~ 18:30
☎ 029-822-0801

37 ◆施術体験付き講座◆子どもの姿勢改善プロジェクト

家庭用ゲーム機の小型化やスマホの影響で姿勢の悪い子どもが増えています。姿勢が悪くなるとどんなリスクがあるのか? 姿勢改善の専門家が分りやすくお伝えします!!

12/16 土・12/23 土・1/20 土 14:30~15:30
12/29 金・1/8 日 13:30~14:30

会場 みらい整骨院
対象 小学生から中学生
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2家族
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

40 君もプロカメラマン! ~家族写真を撮ろう~

本物のスタジオ・プロが使うカメラでパパ・ママ・ご家族を撮影してみよう! 元気なカメラマン募集中!

1/21 日 10:00~11:00・11:00~12:00
13:00~14:00・14:00~15:00

会場 株大久保写真館 天川店
対象 小学生 1~6年生
定員 1講座あたり1組
講師 根本・細川
その他 保護者同伴（ご家族にモデルをお願いします）

株大久保写真館 天川店 受付 | 9:00 ~ 18:00
☎ 029-822-7518

日	月	火	水	木	金	土
					12/1	2
					10 11 12 30	1 2 10 11 12 15 24 25 30 31
3	4	5	6	7	8	9
1 4 5 9 10 11 12 33 34	1 10 11 12 31	1 10 11 12 17 31	1 10 11 12 15 28 29 31 32	1 10 11 12 17 33	1 10 11 12	1 1 3 5 9 10 11 12 21 22 23 27 33 34
10	11	12	13	14	15	16
1 2 10 11 12 33 34	1 10 11 12 31	1 10 11 12 23 31 32	1 10 11 12 21 25 31	1 3 10 11 12 18 24	1 10 11 12 27	1 2 7 8 9 10 11 12 20 24 25 29 37 38
17	18	19	20	21	22	23
1 4 5 7 8 9 10 11 12 13 33 34	1 10 11 12 31	1 3 10 11 12 19 20 31 32	1 10 11 12 15 31 32	1 10 11 12 27 28 33 34	10 11 12 33	1 3 5 9 10 11 12 18 37
24	25	26	27	28	29	30
1 10 11 12 33 34	1 10 11 12 31	1 10 11 12 23 31	1 10 11 12 23 31	1 10 11 12	10 11 12 37	10 11 12

日	月	火	水	木	金	土
12/31	1/1	2	3	4	5	6
10 11 12	10 11 12	10 11 12	10 11 12	10 11 12	10 11 12 31	3 10 11 12 31
7	8	9	10	11	12	13
4 10 11 12 33 34	1 3 10 11 12 15 17 37	1 10 11 12 31 33 34	1 10 11 12 30 31	1 10 11 12 13 33	1 10 11 12 22 33	1 2 3 10 11 12 13 15 16 18 20 21 23 24 25 26 28 29 30
14	15	16	17	18	19	20
1 10 11 12 23 33 34	1 10 11 12 31	1 10 11 12 34	1 10 11 12 25 28 34	1 10 11 12	1 10 11 12 13 20	1 3 3 7 8 9 10 11 12 23 25 27
21	22	23	24	25	26	27
1 3 10 11 12 20 23 34	1 10 11 12 31	1 10 11 12	1 10 11 12 32	1 10 11 12	1 10 11 12 31	1 10 11 12 13 18
28	29	30	31			
1 3 10 11 12 13 33 34	1 10 11 12 15 31	1 10 11 12 15 31	1 10 11 12			