

## 30 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りの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。

6/21 ㊥・6/22 ㊤ 11:00~12:00  
7/1 ㊥・7/11 ㊤ 18:00~19:00

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 嶋 弘幸

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

## 33 今から間に合う!タンスに眠った着物を蘇らせ特別な日を彩ろう!

入学・卒業・七五三等大切な家族行事にきものを着てみませんか? タンスに眠った着物や小物をお持ち下さい! 組み合わせやシミの有無他、着用出来るようにお手伝いします。

6/19 ㊥・7/1 ㊥ 13:00~14:00  
6/28 ㊥・7/14 ㊤ 10:00~11:00

会場 着物お手入れ専門店 扇屋  
持ち物 相談したい着物と小物類  
定員 1講座あたり2名  
講師 生駒・前田  
(きものコンサルタント1級)

着物お手入れ専門店 扇屋 受付 | 9:00 ~ 18:00  
☎ 029-823-7567 土浦市城北町18-8

## 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! 写真1枚プレゼント!

6/15 ㊤ 10:00~12:00  
7/12 ㊥ 14:00~16:00

会場 株大久保写真館 天川店  
対象 小・中学生の親子  
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)

株大久保写真館 天川店 受付 | 9:00 ~ 18:00  
☎ 029-822-7518 土浦市中高津3-6-6

## 31 浴衣でおしゃべりカフェタイム

参加者さんがご自分の浴衣を持参して来て(または、必要に応じて店で着付けをサポート)、ご近所のカフェでリラックスした時間を過ごしましょう!

6/29 ㊤・7/5 ㊥・7/6 ㊤ 13:00~15:00

会場 株前野呉服店、店から歩いて行けるカフェ  
対象 20才以上 女性  
持ち物 浴衣一式と履き物 ※レンタル有(3,000円~)  
浴衣購入時に全てキャッシュバック  
教材費 500円(カフェ代)  
定員 1講座あたり3名または2組  
講師 前野 有里

株前野呉服店 受付 | 10:00 ~ 18:00  
☎ 029-821-0452 土浦市中央2-8-2

## 32 「美眉」を自分で描いてみよう!

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

6/20 ㊥・7/4 ㊥ 10:30~11:40・13:30~14:40

会場 中嶋康化粧品店  
対象 50代からの女性  
定員 1講座あたり2名  
講師 中嶋 敏之(BA21)  
他に美容スタッフ1名

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

## 34 パパ、ママができる! お子様の足を守る子供靴の選び方、履き方

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? 子供が3人おり、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!

6/21 ㊥・6/22 ㊤・7/12 ㊥・7/20 ㊤ 10:00~11:00  
6/27 ㊥・7/19 ㊥ 16:30~17:30

会場 ザックスオオヌマ  
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、プレゼントやお下りの靴など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、日本整形靴技術協会会員)

足と靴と健康の靴屋ザックスオオヌマ 受付 | 10:00 ~ 18:30  
☎ 029-822-0801 土浦市中央1-10-1

## 35 ◆施術体験付き講座◆ 子どもの姿勢改善プロジェクト

お子様の姿勢が気になっていませんか? 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急増中! 姿勢が悪いと、将来の健康を害する事も!? 姿勢のプロが大切な事を伝えます。

6/21 ㊥・7/5 ㊥・7/12 ㊥・7/19 ㊥・7/26 ㊥ 15:00~16:00

会場 みらい整骨院  
対象 小学生から中学生(保護者同伴でご参加ください)  
持ち物 動きやすい服装・フェイスタオル  
定員 1講座あたり2家族  
講師 松本 健(柔道整復師・カイロプラクター)

みらい整骨院 受付 | 平日9:00~12:00・15:00~20:00  
☎ 029-825-8088 土浦市東総街11-30 内田ビル102

## 37 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!

7/26 ㊥ 13:00~14:00・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 土浦市桜町4-1-16

## 38 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!

7/21 ㊤ 10:00~11:00

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 土浦市中高津3-6-6

## まちゼミ講座カレンダー

つくる 健康 まなぶ きれい キッズ  
講座の色にご注目! 自分の都合のつく日に開催される講座をチェック!

| 日                         | 月                     | 火                   | 水                          | 木                   | 金                   | 土                                          |
|---------------------------|-----------------------|---------------------|----------------------------|---------------------|---------------------|--------------------------------------------|
| 8                         | 6/9                   | 10                  | 11                         | 12                  | 13                  | 14                                         |
|                           | 予約受付開始                |                     |                            |                     |                     |                                            |
| 15                        | 16                    | 17                  | 18                         | 19                  | 20                  | 21                                         |
| 4 10 11 12 13 15 19 36    | 3 4 7 10 11 12 13 19  | 5 9 10 11 12 16 19  | 10 11 12 15 17 19 25       | 8 10 11 12 17 19 33 | 3 10 11 12 19 32    | 1 7 10 11 12 17 18 19 20 22 23 28 30 34 35 |
| 22                        | 23                    | 24                  | 25                         | 26                  | 27                  | 28                                         |
| 6 7 10 11 12 15 19 30 34  | 5 7 10 11 12 19 23 29 | 5 8 10 11 12 19     | 10 11 12 14 18 19 20 22 28 | 4 10 11 12 17 19    | 10 11 12 16 19 34   | 2 4 7 8 10 11 12 15 17 19 23 25 33         |
| 29                        | 30                    | 7/1                 | 2                          | 3                   | 4                   | 5                                          |
| 7 10 11 12 13 17 19 24 31 | 10 11 12 13 19 21 29  | 4 10 11 12 19 30 33 | 8 10 11 12 19 26           | 4 10 11 12 14 18 19 | 5 10 11 12 19 27 32 | 3 10 11 12 17 19 23 24 27 31 35            |

| 日                       | 月                   | 火              | 水                 | 木              | 金                 | 土                                  |
|-------------------------|---------------------|----------------|-------------------|----------------|-------------------|------------------------------------|
| 7/6                     | 7                   | 8              | 9                 | 10             | 11                | 12                                 |
| 2 6 7 10 11 12 19 25 31 | 3 8 10 11 12 19 21  | 10 11 12 16 19 | 10 11 12 19 26    | 5 10 11 12 19  | 10 11 12 18 19 30 | 1 10 11 12 17 19 22 23 28 34 35 36 |
| 13                      | 14                  | 15             | 16                | 17             | 18                | 19                                 |
| 10 11 12 13 17 19 24    | 7 10 11 12 13 19 33 | 10 11 12 19 21 | 10 11 12 19 25 28 | 10 11 12 19 21 | 10 11 12 19       | 10 11 12 16 19 34 35               |
| 20                      | 21                  | 22             | 23                | 24             | 25                | 26                                 |
| 10 11 12 19 21 34       | 10 11 12 19 38      | 10 11 12 19    | 10 11 12 19 22    | 5 10 11 12 19  | 10 11 12 19       | 1 7 10 11 12 17 19 23 24 35 37     |
| 27                      | 28                  | 29             | 30                | 31             |                   |                                    |
| 7 10 11 12 19           | 7 10 11 12 19       | 10 11 12 19    | 10 11 12 19       | 10 11 12 19 21 |                   |                                    |

まちゼミ

得する街のゼミナール

第10回 土浦まちゼミ

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

全38講座



写真撮影: 株大久保写真館

開催期間

2025年6月15日㊤~2025年7月31日㊤

受付開始

6/9 ㊤より お申し込みは各店へ!

大歓迎! 土浦市外にお住まいの方もどうぞ



「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。

つくる 健康 まなぶ きれい キッズ

Facebook も見ね!



留守電マーク

留守電に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。

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

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

講座は5種類に分かれています。

## つくる 健康 まなぶ

### きれいなキッズ

まちゼミ相談窓口  
☎ 029-822-0391  
土浦商工会議所 担当：菅原

## 6 戦国時代の幕開け!! 室町時代の真実を探る

カラオケスナックなのに! 江戸検定1級の講師をお迎えし開催致します。歴史の奥深さを楽しむ学び、知識を深める絶好のチャンスです。ご参加お待ちしております。  
6/22 日 (室町時代) 応にの乱〜室町幕府滅亡  
7/6 日 (戦国時代のはじまり) 武田信玄・今川義元・上杉謙信  
13:00〜15:00

会場 カラオケ Dream  
対象 不問(女性お一人でも安心して参加出来ます)  
教材費 500 円 テキスト代  
定員 1講座あたり 8 名  
講師 有澤 正人 (江戸文化歴史検定1級合格)

カラオケDream  
☎ 090-3534-1410  
受付 | 10:00 ~ 21:00  
☎ なし  
土浦市神立町3431中観テント

## 12 婚活に関する悩み相談！

完全予約制で、婚活に関する悩みをお聞きいたします。ご自身の悩みでも、お子様の悩みでも構いません。婚活のプロが悩み解消にむけ、アドバイスいたします。

6/15 日〜7/31 金で  
ご希望の日時をお電話でお伝えください。

会場 結婚相談所 マリッジサポートことぶき  
対象 20 歳以上 どなたでも  
定員 1講座あたり 1 名または 1 組  
講師 遠藤 広久

結婚相談所 マリッジサポートことぶき  
☎ 029-827-3907  
受付 | 10:00 ~ 20:00  
☎ なし  
土浦市千束町2-14

## 18 意外と簡単! 包丁研ぎ PART6

毎日使う包丁。でも、手入れまでは…砥石選びから包丁選びまで。体験しチャレンジすれば、料理のウデもあがるかも?

6/21 金・6/25 水・7/3 木・7/11 金  
19:00〜20:30

会場 株小野工務店  
対象 15 歳以上、男女問わず  
持ち物 普段使っている包丁 (1 本)  
※セラミックは不可  
定員 1講座あたり 4 名  
講師 小野 智孝  
(一級建築士、リフォームアドバイザー)

株小野工務店  
☎ 029-826-3027  
受付 | 9:00 ~ 18:00  
☎ 日曜日 / 祝日  
土浦市城北町16-19

## 24 所得税、相続税、贈与税、消費税、法人税等、ご相談ください。

納税者様の税に関する疑問や不安について、個別に対応します。お電話で御相談内容を簡単にお聴きして、準備をしてお待ちします。お気軽にお電話ください。

6/29 日・7/5 金・7/13 日・7/26 金  
11:00〜12:30・12:30〜14:00

会場 株前野興服店 (中央 2-8-2)  
定員 1講座あたり 1 名または 1 組  
講師 武石 光弘  
(税理士、未来会計コンサルタント)

武石光弘税務会計事務所  
☎ 090-2633-5909  
受付 | 8:00 ~ 19:00  
☎ 日曜日  
土浦市港町2丁目(自宅)

## 1 織カフェ Open

午後のひととき ほっこり気分を手織を体験してみませんか? (30cm×40cmの布) 織を通して人や・糸のご縁を楽しんで下さい。

6/21 金・7/12 金・7/26 金  
13:00〜17:00

会場 ギャラリー NOBO・野歩  
対象 大人・子供  
持ち物 横糸に使う布や糸  
教材費 1,000 円【縦糸・横糸に使用する材料】  
定員 1講座あたり 2 名または 1 組 (2 名)  
講師 井口 美代子  
(手織ラインストラクター (日本手芸普及協会))

ギャラリー NOBO・野歩  
☎ 029-822-6933  
受付 | 13:00 ~ 17:00  
☎ 土曜日のみ営業  
土浦市東崎町8-16

## 7 初めてのはり、きゅう! 頭痛肩こり目の疲れ、冷え症さん集まれ!

鍼灸院、興味あるけど痛い? 熱い? 安心して体験出来るチャンスです。初めての方に優しい刺激で症状を楽にします。セルフで出来るお灸のおみやげもあります。  
6/16 日・6/21 金・6/22 日・6/23 日・6/28 金・6/29 日  
7/6 日・7/14 日・7/26 金・7/27 日・7/28 日  
ご予約時、この日程の中からご都合の良い日を選んで頂き  
1 回 80 分の時間帯を決めます。

会場 心と身体の鍼灸センター 小さな森の泉  
対象 女性 当院の鍼灸をはじめて受ける方  
教材費 2,500 円【鍼代・もぐさ】  
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  
☎ 090-7328-1612  
受付 | 9:00 ~ 18:00  
☎ 第 1・3・5 水曜日  
第 2・3 日曜日  
土浦市中央1-7-9

## 13 相続した不動産、遊休地、空家などのご処分や有効活用について

利用されていない不動産の売却相談、賃貸で貸したい、相続トラブルがあるなど不動産関係全般の相談を受け付けます。(土浦市、つくば市等周辺地域の不動産相談を受付けます)

6/15 日・6/16 日・6/29 日・6/30 日・7/13 日・7/14 日  
※日時については相談可能  
9:00〜12:00

会場 株三栄商事  
持ち物 当該住所・広さがわかる資料  
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  
☎ 029-822-3336  
受付 | 9:00 ~ 12:00  
☎ 水曜日  
土浦市桜町4-2-3

## 19 リフォーム工事&相談。プロによる解説。住宅の事なら何でも!

キッチン・トイレ等のリフォームポイント。住まいのメンテナンスや自己診断の方法。どこに相談したら良いのかわからない等、どんなお悩みもご相談ください。

6/15 日〜7/31 木  
9:00〜18:00

会場 株小野工務店  
対象 リフォーム工事に興味のある方  
申し込み時にお伝えします  
※セラミックは不可  
定員 1講座あたり 1 名または 1 組  
講師 小野 智孝  
(一級建築士、リフォームアドバイザー)

株小野工務店  
☎ 029-826-3027  
受付 | 9:00 ~ 18:00  
☎ 日曜日 / 祝日  
土浦市城北町16-19

## 25 小さなお店のはじめ方 ~面白いをいっぱい集めよう

まちなかにある喫茶店でコーヒーを飲みながら「こんなことやれたら面白そう」をお話しませんか? 実際に小さく起業したメンバーというんなアイデアを考えましょう!

6/18 水・7/16 水  
6/28 金・7/6 日  
19:00〜20:00  
18:30〜19:30

会場 城藤茶店  
定員 1講座あたり 2 名  
講師 谷藤 友彦 (中小企業診断士)  
工藤 祐治、葛西 祐子

城藤茶店  
☎ 029-895-0283  
受付 | 8:00 ~ 18:00  
☎ 水曜日  
土浦市中央2-15-8

## 2 猫好きさん、いらっしゃい! ステンドグラスでオブジェ作り

初心者でも心配ありません。猫のシルエットのオブジェが仕上がります。

6/28 金・7/6 日  
10:30〜12:30

会場 ファッショングッズうちむら  
対象 中学生以上・女性  
持ち物 エプロン、軍手、必要であれば老眼鏡  
教材費 4,000 円【ガラスなど材料代】  
定員 1講座あたり 2 名  
講師 内村 望

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

## 8 ◆施術体験付き講座◆ 腰痛改善セミナー

腰痛が改善しない本当の原因とは? 本講座では、腰痛治療の最新情報に迫り、施術体験を通じて、なかなか治らない腰痛への驚きと感動の解決方法をお伝えします。うごこ期!

6/19 金・6/24 水・7/2 水・7/7 日  
6/28 金  
13:30〜14:30  
15:00〜16:00

会場 みらい整骨院  
対象 腰痛の自覚症状のある方、過去にぎっくり腰などを経験した方  
持ち物 動きやすい服装・フェイスタオル  
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・カイロプラクター)

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

## 14 「@カフェ体験」~キララちゃんバスと楽しいまち歩き~

みんなでキララちゃんバスに乗って土浦のまち巡り。お寺見学で御朱印をいただいた後は、喫茶店に立ち寄って、ほっと一息つきましょ!

6/25 水  
7/3 木  
13:30〜16:00  
12:50〜15:30

会場 土浦駅西口 市民ギャラリー入口集合  
持ち物 まち歩きできる服装  
教材費 1,000 円【バス乗車券・飲み物の代含む】  
定員 1講座あたり 8 名  
講師 キララちゃんバススタッフ

NPO法人まちづくり活性化土浦  
☎ 029-826-1771  
受付 | 9:00 ~ 17:00  
☎ 土曜日 / 日曜日 / 祝日  
土浦市中央2-2-16

## 20 集客アップのコツを伝授! Canva を使ってチラシを作ろう

集客できるチラシ作りのコツと一緒に PC で作りながらお伝えします。無料で使えるツール Canva で差がつくデザインを作ってみましょう。

① 6/21 金  
② 6/25 水  
10:00〜11:30  
13:30〜15:00

会場 ①ふれあいセンターながみね  
②土浦商工会議所 3 階会議室  
対象 18 歳以上の男女・基本のパソコン操作ができる方  
持ち物 ノートパソコン  
定員 1講座あたり 4 名  
講師 星野 智世 (グラフィックデザイナー)

ロカデザイン  
☎ 029-822-0801  
受付 | 10:00 ~ 17:00  
☎ 土曜日 / 日曜日 / 祝日  
土浦市中村西根

## 26 元気なうちから考える いつかは始まる介護について

老人ホームの入居費用、介護施設の種別、身寄りが不在場合の解決策について、元気なうちから将来に備えておきましょう。

7/2 水・7/9 水  
10:30〜11:30

会場 (有)ほけんプラザ県南  
対象 どなたでも  
定員 1講座あたり 6 名  
講師 石塚 広大 (老人ホーム総合センター ライフステージ)  
三代 幸恵 (一般社団法人 終活協議会)

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

## 3 季節の変わり目に! おいしいプロテイン 試飲 ウェルネスチェック

季節の変わり目に体調を整えるための第一歩を踏み出ませんか? 体調や日常生活に合わせた、簡単なチェックを行い、より良い健康管理のアドバイスをお伝えします。

6/16 日・6/20 金  
7/5 金・7/7 日  
10:30〜11:30

会場 A-Life  
教材費 800 円  
【プロテインドリンク代金として】  
4,000 円  
定員 1講座あたり 4 名または 1 組  
講師 北谷 麻美

A-Life  
☎ 090-2633-1429  
受付 | 10:00 ~ 17:00  
☎ 不定休  
土浦市並木 (詳細はTELにて)

## 9 あなたの保険の内容点検講座

あなたが加入した保険、そのまま放置していませんか? 保険を点検するポイントや最新の保険情報を分かりやすくお話しします。

6/17 水  
10:00〜11:00・11:00〜12:00

会場 株筑波銀行 本店営業部  
持ち物 ご自身が加入中の保険証券 (損害保険を除く)  
定員 1講座あたり 2 名または 2 組  
講師 重本 良太

株筑波銀行 本店営業部  
☎ 029-821-8111  
受付 | 9:00 ~ 17:00  
☎ 土曜日 / 日曜日 / 祝日  
土浦市中央2-11-7

## 15 コツコツ積立始めた資産運用。 15 年目の評価額は? どうなった!

昔々、子どもの教育費で貯蓄積立ゼロになった我が家、老後不安でコツコツ積立始めた月々1万円の資産運用。色々あった15年の物語の結末を知りたい方は? ご参加ください。

6/15 日・6/18 水・6/22 日・6/28 金  
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  
☎ 0120-123-065  
受付 | 9:00 ~ 17:00  
☎ 土曜日 / 日曜日 / 祝日  
土浦市永国997-1

## 21 ピカピカの靴はきっと 素敵な場所に連れて行ってくれる…!

朝、靴を履こうとしたら汚れてた…でも大丈夫。10 秒でできるお手軽ケアから、意外と簡単、本格靴磨きの“キモ”まで。靴も長持ち。よみがえった靴でウキウキ出かけよう! 通常 2,000 円が無料

6/30 日・7/7 日・7/17 日  
7/15 水・7/20 日・7/31 金  
10:00〜11:30  
14:00〜15:30

会場 ザックスオオヌマ  
持ち物 家にある靴磨き関連用品すべて (チューブ、ブラシ、布など)  
対象 相談したい靴、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、日本整形靴技術協会会員)

足と靴と健康の靴屋ザックスオオヌマ  
☎ 029-822-0801  
受付 | 10:00 ~ 18:30  
☎ 水曜日  
土浦市中央1-10-1

## 27 消費者セミナー 2025 年上期 『いまどきの外壁塗装の考え方』

①警察作成「リフォーム詐欺予防」②国交省「塗装リフォームガイド」③保証・保険・補償の違いと注意事項④見積書のチェック=塗膜厚み・工事の品質管理とは?

7/4 金・7/5 金  
13:30〜15:30

会場 株コバヤシ建築  
対象 マイホームをお持ちの方、賃貸住宅オーナー様  
持ち物 建物外観やお悩み箇所の写真・図面等  
定員 1講座あたり 20 名  
講師 古畑 秀幸・小林 健一  
住宅リフォーム事業者団体国交省大臣登録 14 号、一社) 本道住宅塗装リフォーム協会 代表理事・理事

株コバヤシ建築  
☎ 090-6951-3149  
受付 | 13:00 ~ 17:00  
☎ 日曜日  
土浦市乙戸南2-8-26

## 4 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!

6/16 日・6/28 金・7/3 木  
6/15 日・6/26 木・7/1 水  
10:00〜11:30  
14:00〜15:30

会場 ザックスオオヌマ  
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、日本整形靴技術協会会員)

足と靴と健康の靴屋ザックスオオヌマ  
☎ 029-822-0801  
受付 | 10:00 ~ 18:30  
☎ 水曜日  
土浦市中央1-10-1

## 10 土地の利活用と賃貸事業と相続時の対策を一緒に考えよう!

所有する土地の活用方法や、相続税対策の賃貸事業、相続時の土地の分割方法など、実際に賃貸物件を所有する建築士が、問題点と解決方法を一緒に考えます!

6/15 日〜7/31 金

会場 株エダカワ  
対象 土地活用・賃貸事業に興味のある方  
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 枝川 良昌 (一級建築士・一級建築施工管理技士・宅地建物取引士・木造住宅耐震診断士)

株エダカワ  
☎ 029-835-3620  
受付 | 9:00 ~ 17:00  
☎ 水曜日 / 日曜日  
土浦市田中2-15-28

## 16 30 代から始める 60 歳までに 1 億円貯める方法!

さまざまな税制優遇のある運用商品を上手に活用して 1 億円めざそう! ポイントは複利を活用し、目的を見失う事無く自分の欲に勝つ事です。

6/17 水・6/21 金・6/27 金・7/8 水・7/19 金  
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  
☎ 0120-123-065  
受付 | 9:00 ~ 17:00  
☎ 土曜日 / 日曜日 / 祝日  
土浦市永国997-1

## 22 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? その他たくさん心配事…そのお悩み解決します!

6/21 金・6/25 水・7/12 金・7/23 水  
10:00〜12:00

会場 株奥広  
対象 初めて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お困りの方  
定員 1講座あたり 1 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  
☎ 0120-17-0916  
受付 | 9:00 ~ 18:00  
☎ 日曜日  
土浦市荒川沖東3-3-20Gビル2F

## 28 自分でできる外壁の自己診断講座 『自己診断の8つのポイント!』

外壁の塗装替えや外壁タイルの落下防止対策をお考えの方へ自己診断のコツや業者えらびのチェックポイント等を第三者的な観点でご説明します。

6/21 金・6/25 水・7/12 金・7/16 水  
13:30〜15:30

会場 株コバヤシ建築  
対象 マイホームをお持ちの方、賃貸住宅オーナー様  
持ち物 建物外観やお悩み箇所の写真・図面等  
定員 1講座あたり 4 名または 2 組  
講師 小林 健一  
一社) 本道住宅塗装リフォーム協会 理事

株コバヤシ建築  
☎ 090-6951-3149  
受付 | 13:00 ~ 17:00  
☎ 日曜日  
土浦市乙戸南2-8-26

## 5 靴の正しい「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!? 学会発表している店主が解説。その場のお試し調整で、靴が変わると、歩き方で変わるのが納得! 体感できます!

6/24 水・7/4 金・7/24 木  
6/17 水・6/23 日・7/10 木  
10:00〜11:30  
14:00〜15:30

会場 ザックスオオヌマ  
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、日本整形靴技術協会会員)

足と靴と健康の靴屋ザックスオオヌマ  
☎ 029-822-0801  
受付 | 10:00 ~ 18:30  
☎ 水曜日  
土浦市中央1-10-1

## 11 リフォーム工事前の耐震断熱工事を検討しなくて大丈夫ですか?

東日本大震災、熊本地震、昨年の能登半島地震。地震はいつ起こるかわかりません! また、無断熱によるヒートショックの増加! 皆さんのお住いは危険と隣り合わせかも!?

6/15 日〜7/31 金

会場 株エダカワ  
対象 リフォーム工事・耐震工事・断熱工に興味のある方  
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 枝川 良昌 (一級建築士・一級建築施工管理技士・宅地建物取引士・木造住宅耐震診断士)

株エダカワ  
☎ 029-835-3620  
受付 | 9:00 ~ 17:00  
☎ 水曜日 / 日曜日  
土浦市田中2-15-28

## 17 20 年間ほったらかしで 1,000 万円貯める方法

資産運用は難しいと思いついてる方に向けて、20 年間ほったらかしで 1,000 万円貯める方法と、始める前に知っておきたい「きほん」をお伝えします。

6/19 金・7/13 日  
6/29 日  
10:00〜11:30  
14:00〜15:30

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  
☎ 0120-123-065  
受付 | 9:00 ~ 17:00  
☎ 土曜日 / 日曜日 / 祝日  
土浦市永国997-1

## 23 自分の遺伝子気質を学び、自分をもっと活かしませんか?

遺伝子には進化の過程で学んだ行動パターンが刻まれています。期待できない事を自分に期待して悩むより、ラクに生きるヒントを学びます。

6/18 水・6/23 日  
6/21 金・6/28 金・7/5 金・7/12 金・7/26 金  
13:00〜15:00  
10:00〜12:00

会場 心と身体の鍼灸センター 小さな森の泉  
対象 18 歳以上  
定員 1講座あたり 3 名  
講師 酒井 隆 (発達しょうがいアドバイザー、中級公認ヘルスカウンセラー)

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

## 29 本物の噺家が教える はじめての落語

江戸時代に始まった芸芸、一人芝居の落語。本物の噺家 (二ツ目) が落語の魅力・面白さ・楽しみ方をお教えします。初心者向けの講座です。

6/23 日・6/30 日  
14:00〜15:00  
16:30〜17:30

会場 株大久保写真館 桜町店  
定員 1講座あたり 10 名  
講師 柳亭 市寿 (落語家・二ツ目)

株大久保写真館 桜町店  
☎ 029-821-0993  
受付 | 9:00 ~ 18:00  
☎ 水・木曜日  
土浦市桜町4-1-16