

# タウンスクール

プロから学び 楽しく体験 受講料 無料 全40講座

# 10月1日 ▶ 11月1日

## タウンスクールって何?

お店の方が講師となって、専門知識やプロのコツを無料で教える少人数制のミニ講座です。  
★60～120分程度のゼミを実施するわかりやすい学びの場となっております。  
★お客様のお役に立つこと「お店」と「まち」のファンづくりを目指しています。  
安心して受講していただくため、お店からの販売は一切ありません!  
※講座によっては、材料費等(税込)がかかる講座もございます。

お申し込みは 各店舗に直接 「タウンスクールの申し込みです!!」とお電話ください。

事前予約制 ▶ 定員は各回毎、先着順 ▶ 申込時に駐車場の有無や注意事項を必ずご確認ください。

お問い合わせ 秋田商工会議所まちづくり推進課 TEL.018-866-6676

### 1 Noevir Beauty Studio K2(ケーツー)

#### コスメコンシェルジュが伝授するスキンケアレッスン

【講師】進藤 真見(コスメコンシェルジュ)  
自分の肌にあったスキンケアでお肌はもっと輝きます!これで冬の乾燥もこわくない!

10月6日 10:00～13:00～  
10月17日 10:00～18:30～  
10月20日、11月7日 10:00～

■会場:秋田市大町1-23 ■定員:4名(女性のみ)  
■時間:120分 ■持ち物:なし ■材料費:500円  
TEL.018-883-5121 [休]第2,3土・日・祝

### 2 カフェ・ド・ルシヤ

#### ねこの迷子札作り

【講師】辻 眞喜子

・ねこの迷子札  
・おそろいキーホルダー

10月10日、11日 11:00～

■会場:秋田市山王中島町4-4 ■定員:10名(大人のみ)  
■時間:140分 ■持ち物:なし ■材料費:1,000円(入場料込み)  
TEL.018-865-1221 [休]火曜(祝日は営業)

### 3 金森韓国語・中国語教室

#### 韓国語・中国語講座

【講師】金森 福子  
韓国語・中国語の読み書きを学び、基本的な挨拶ができるように指導します(それぞれ別講座)

10月14日、11月1日  
【韓国語】13:00～【中国語】14:10～  
10月26日  
【韓国語】18:20～【中国語】19:30～

■会場:秋田市山王中島町2-7 秋田まるごと市場2階 ■定員:6名  
■時間:60分 ■持ち物:筆記用具 ■材料費:なし  
TEL.018-866-5068 [休]月曜(平日13:00～、土日10:00～受け付け)

### 4 wamilles beauty salon gerbera(ジェルブラ)

#### エイジングスキンケアレッスンと秋のメイクレッスン

【講師】二田 裕子  
自分に合うスキンケアやお肌の仕組みを学び夏のダメージを解消して美肌へ!悩むメイクに秋カラーで違う自分へ!

10月3日、21日、11月4日 10:30～  
10月7日 14:00～  
10月19日、11月8日 10:30～18:00～

■会場:秋田市桜台2丁目12-1F ■定員:4名(2日前まで受け付け)  
■時間:120分 ■持ち物:大まめの鏡、ヘアピン ■材料費:1,000円  
TEL.018-811-0771 [休]月曜

### 5 のはらむら

#### おもちゃの選びかた、あそびかた

【講師】工藤 ルミ/西村 真理子  
子どもの発達に合った育ちを支えるおもちゃとは?実際に大人がおもちゃに触れて体験!  
①あかちゃん期のおもちゃも初めて体験 10月3日  
②特別講座「世界のおもちゃデザイナーによる積み木ショー」特別講師 相沢 康夫 10月21日  
③幼児期は手先のあそびも大切 10月24日  
④学童期のおもちゃが学ぶ 11月7日  
⑤反抗期だってコミュニケーション 11月10日 10:30～

■会場:秋田市泉馬場6-12 ②のみ別会場 ■定員:5組 ②のみ30名  
■時間:60分 ■持ち物:なし ■材料費:600円 ②大人1,000円 小人500円  
TEL.018-868-4473 [休]日曜・月曜

### 6 Design shop 秋田轟真

#### 秋田のモノづくり人、体験

【講師】①小笠原 豊 ②山田麻紀子 ③滝川 ふみ ④古川 孝子

①種ストラップ制作体験 10月6日  
②陶皿絵付け体験 10月25日  
③ガラスブローチ制作体験 11月3日  
④ワイヤアートを使った制作体験 11月9日  
①、③、④10:30～13:30 ②のみ13:30～

■会場:秋田市大町1-240 ■定員:6名 時間:120分 ■持ち物:①、②、④なし ③ペンチ 材料費:①500円 ②1,500円 ③2,000円 ④1,500円  
TEL.018-853-7470 [休]水曜

### 7 株式会社ダストボックス

#### 脱☆ドンブリ経営セミナー

【講師】高杉 卓也  
会社のお金の流れを数字が苦手な社長にもわかりやすく説明します。これまでの4社の役員経験から経営判断に必要な数字をお伝えします。  
※最近の決算書があればお持ちください!!

10月13日、11月10日 14:00～

■会場:秋田市山王中島町4-4 ■定員:5名(会社経営者または経営に関わる社員)  
■時間:90分 ■持ち物:筆記用具 ■材料費:なし  
TEL.080-2803-6871 [休]無休

### 8 ふとんのさがわ

#### 正しいまわりの合わせ方

【講師】佐川 日奈子  
正しい枕の合わせ方を知ることで首や肩に負担がかからない正しい寝姿勢がとれるようになります。朝起きた時、首・肩・腰が痛い方はぜひ!

10月17日、28日 10:30～  
10月20日 15:00～

■会場:秋田市山王中島町3-10-17 ■定員:5名(中学生以上)  
■時間:90分 ■持ち物:ふだんお使いの枕・動きやすい服装 ■材料費:なし  
TEL.018-845-1177 [休]水曜(17日は開催せず)

### 9 南蛮屋あおい

#### 美味しい珈琲の淹れ方教室(ドリップ・初級編)

【講師】青井 智  
【日本スペシャルティコーヒー協会 コーヒーマスター】  
誰でも簡単に美味しい珈琲を淹れられるヒントを学び、豆知識で一層珈琲の魅力を感じよう!

10月17日、28日、29日 13:30～

■会場:秋田市大町1-3-27(通町) ■定員:5名  
■時間:90分 ■持ち物:エプロン・筆記用具 ■材料費:500円  
TEL.018-862-2746 [休]水曜

### 10 りんごもち本舗高砂堂

#### 和菓子手作り体験

【講師】塚本 健一  
お茶会で使用される上生菓子の和菓子教室。お子様から大人まで季節の和菓子を作りましょう。

10月6日～11月10日、毎週土曜13:00～  
(講座日以外でも団体5名程度なら実施可・要相談)  
※周辺の駐車場をご利用ください。

■会場:秋田市保戸野通町2-24 ■定員:5名  
■時間:60分 ■持ち物:エプロン・おしぼり ■材料費:500円  
TEL.018-823-0532 [休]日曜と毎月15日

### 11 マージャンカフェステップ

#### 未経験者も歓迎!健康麻雀体験会

【講師】小松 俊亮  
脳トレ効果があると言われる今流行の麻雀。覚えやすい、吸わない、賭けのない健康麻雀を初心者にもやさしいルールで行います。

10月4日～11月8日 毎週木曜10:00～

■会場:秋田市山王沼田町11-27 ■定員:10名程度(18歳以上)  
■時間:120分 ■持ち物:なし ■材料費:500円  
TEL.018-838-6360

### 12 パレアンヌ

#### 自分に似合う香りを見つけて作る「はじめての調香体験」

【講師】中田 邦子  
優しく香る付け方は?普段使っている香りがいかに似合う洋服選びのポイントをお伝えします。

10月7日、16日 10:30～、13:30～

■会場:秋田市山王1-15-1-103 ■定員:6名  
■時間:90分 ■持ち物:筆記用具 ■材料費:1,500円  
TEL.018-874-9883 [休]水曜と第2,4金曜

### 13 ヒーリングスクール Ai・balance(アイ・バランス)

#### 『ほめコミ』で毎日ハッピーに♪

【講師】佐藤 ゆかり  
多くのシーンで役立つ『ほめコミ』(ほめるコミュニケーション)で、日常がもっと豊かにハッピーになるコツを楽しくレッスン!

10月11日、28日 10:30～  
10月6日 13:30～、10月23日 18:30～

■会場:秋田市山王7-7 ■定員:6名(大人のみ)  
■時間:90分 ■持ち物:筆記用具 ■材料費:1,000円  
TEL.090-3360-1165

### 14 マルシュ～女性の足専門サロン&ショップ～

#### 足(脚)の悩み対策と靴・歩行講座

【講師】鎌田 まき  
足のトラブルや膝・腰痛対策、冷え・むくみ解消や姿勢・歩き改善のヒントを伝授。自分の足で歩いて生きたい女性のための講座。靴サイズ診断可。

10月20日、23日 10:30～

■会場:秋田市東通町9-5 ■定員:5名(女性のみ)  
■時間:90分 ■持ち物:なし ■材料費:500円  
TEL.080-2815-0945 [休]日曜(不定休あり)

### 15 BARAKA

#### カラージュエリー!UVレジンで仕上げるキーホルダー

【講師】柴田 富貴子  
好きな絵をカラージュエリー(切り貼り)してフレームの中に小さな世界を作りましょう!可愛いキーホルダーに仕上げます。

10月3日 14:00～ 10月13日 11:00～  
10月19日 14:00～

■会場:秋田市八橋三和町1-18 ■定員:4名(大人のみ)  
■時間:90分 ■持ち物:ハサミ ■材料費:1,350円  
TEL.018-893-6559 [休]月曜、第3日曜、祝日

### 16 杉本珈琲店

#### ミニコーヒー講座

【講師】杉本 英明  
コーヒーについて少しずつ学びながら、淹れ方も体験します。

10月5日、12日、19日 18:00～

■会場:秋田市保戸野通町5-34 ■定員:5名  
■時間:60分 ■持ち物:なし ■材料費:500円  
TEL.018-863-2176 [休]月曜

### 17 ロード・プリリアント

#### イメージコンサルタントが教える似合う洋服選びのコツ

【講師】小番 理公子  
オシャレ迷子になっていませんか?あなたに似合う洋服選びのコツをお伝えします。

10月10日、11月1日、3日 10:30～  
10月25日、11月1日 18:00～

■会場:秋田市中通3-13-34F ■定員:5名(成人女性のみ)  
■時間:90分 ■持ち物:筆記用具 ■材料費:500円  
TEL.090-3124-1785 [休]不定休

### 18 アスク秋田シニアスポーツクラブ

#### シニアの健康づくり体験講座

【講師】①京極真由美 ②豊嶋俊一 ③保岡美雪 ④大友優子 ⑤北藤英治 ⑥千葉陽子

①アロマ体験 毎週月曜10:00～  
②初心者向け身体を動かす体験 毎週月曜18:00～  
③入門太極拳 毎週火曜13:00～  
④ヨガストレッチ体験 毎週火曜15:30～  
⑤武術カヌー 毎週金曜15:30～  
⑥気功体験 10月1日～22日の毎週月曜13:30～

①～⑥は10月1日～11月9日の期間

■会場:秋田市山王新町2-16 ■定員:3名(先着)※1名1回のみ  
■時間:90分 ■持ち物:浅底のインソール靴・動きやすい服装 ■材料費:なし  
TEL.018-866-5660 [休]日曜

### 19 Tiare\*(ティアレ)

#### 筋トレ初心者のためのパワープレートトレーニング体験

【講師】山口 裕美  
10分で1時間のジムトレーニングと同じ効果と言われる「パワープレート」で筋力とストレッチを体験。運動不足解消にオススメ!

10月30日、11月11日 13:00～

■会場:秋田市八橋本町3-18-5 ■定員:3名 ■時間:60分  
■持ち物:汗拭きタオル・動きやすい服装・靴下着用 ■材料費:300円  
TEL.018-893-4107 [休]不定休

### 20 ルーシーダットン シエル

#### タイ式ヨガ 仙人の自己整体法で血流と代謝アップ

【講師】盛岡 希絵  
赤ちゃんの伸びと同じ呼吸法と共に全身を伸ばして体のゆがみを取り、リンパの流れを良くします。

10月3日 13:30～ 10月7日 13:00～  
10月17日 19:00～

■会場:秋田市手形扇田1-6 ■定員:13名 ■時間:60分  
■持ち物:汗拭きタオル・動きやすい服装 ■材料費:500円  
TEL.090-2848-0413 [休]不定休

### 21 時計・メガネのイチノセキ広面店

#### 「眼鏡と補聴器」の分かりやすいお話

【講師】一ノ関 勝義(認定眼鏡士)  
目の様々な症状や悩みに合わせたレンズの選び方と体験。デジタル補聴器による音質体験や最新の電波ソーラー時計の話。

10月16日 13:30～

■会場:秋田市面平屋敷23-5 ■定員:10～13名  
■時間:90分 ■持ち物:なし ■材料費:なし  
TEL.018-832-4533 [休]第1,3水曜

### 22 山王けやき薬品

#### あっ流れてる!!目で見ても実感 血流チェック講座

【講師】飯田 誠  
NHK「あさいち」でも話題の「ゴースト血管」!毛細血管の流れを自分でチェック。血流改善のコツをアドバイスいたします。

10月6日、20日、11月3日 13:00～

■会場:秋田市山王5-14-1 ■定員:4名  
■時間:60分 ■持ち物:筆記用具 ■材料費:500円  
TEL.018-866-0770 [休]日曜

### 23 奥羽住宅産業(株)

#### 自分でやってみよう!アミ戸の貼り替え

【講師】中村 瑞樹ほか  
自分でできるお家のメンテナンス!自分でできることはやってみよう!

10月10日、17日 13:30～

■会場:秋田市千秋久保町2-24 ■定員:5名(大人のみ)  
■時間:90分 ■持ち物:筆記用具 ■材料費:500円  
TEL.018-865-1511 [休]無休(8:00～20:00)

### 24 Naturalkitchen アンジェリカ

#### 東洋医学に基づく秋の食べ方ポイント料理教室

【講師】清水川 綾  
食材の扱いから調理の工夫を知り、呼吸する臓器の関係を学びませんか?秋の食材の力で健康、美容効果をGET!

10月12日、13日、14日 10:30～  
※2日前まで受け付け

■会場:秋田市新屋敷平台5-24 ■定員:5名 ■時間:120分  
■持ち物:エプロン ■材料費:1,500円(小学生以下1,000円)  
TEL.018-866-1041

### 25 リフレッシュサロンきらら

#### リンパの体験と講習

【講師】柏倉 芳子  
免疫機能を良くするリンパの流れを体験して、その講習をします。

10月16日 14:00～  
10月30日 10:00～

■会場:秋田市八橋イナ1-5-26 ■定員:2名(成人女性)  
■時間:75分 ■持ち物:タオル ■材料費:1,500円  
TEL.090-5238-4135

### 26 POLA かりんショップ

#### 女優のベースメイクはマッサージから!!

【講師】利部 聡美  
マッサージ体験から自分を引きだすメイクを学びます。今さら聞けないメイクの基本から眉の書き方など小規模メイクレッスンでしっかり学びます!

10月1日、11日、11月1日 9:00～16:00～  
10月6日 9:30～13:30～、16:00～  
※予約状況によりレッスン増設

■会場:秋田市山王4-1-3 ■定員:2名(女性のみ)  
■時間:120分 ■持ち物:なし ■材料費:なし  
TEL.090-6789-9322 [休]土曜、日曜、祝日

### 27 アロマテラピーショップPfre(ピーフレ)

#### 初めてのアロマテラピー講座

【講師】二田 雪絵  
アロマテラピーの効果・効能をどう取り入れたら良いか、わかりやすく楽しくお話しし、オリジナルアロマソープを作ります。

10月5日、22日 11:00～  
11月3日 14:00～

■会場:秋田市中通2-1-1 ■定員:5名  
■時間:60分 ■持ち物:筆記用具 ■材料費:1,000円  
TEL.018-853-7278 [休]水曜、木曜

### 28 (有)加賀谷新聞店

#### コラムを使った親子の新聞スクール

【講師】加賀谷 毅・安東美沙子  
秋田魁「きょうの言葉」や好きなコラムを読み、親子同士の対話を通じて国語の成績アップに役立ててみましょう!

10月27日、11月10日 9:30～

■会場:秋田市山王中島町6-14-21 ■定員:2組(小学校中学年～中学生の親子) ■時間:120分  
■持ち物:新聞紙 ■材料費:500円  
TEL.080-8201-0254

### 29 はんこのホリエ

#### オリジナルはんこを作る 即刻体験

【講師】佐々木 真志、保坂 優子  
世界にひとつ!「自慢のたくなはんこ」でメッセージカードやお礼状に自分らしさをプラス。職人にアドバイスをもらいながら作れます。

10月25日、11月10日 9:30～

■会場:秋田市山王2-2-15-2F ■定員:4名(大人のみ)  
■時間:120分 ■持ち物:筆記用具 ■材料費:2,200円  
TEL.018-862-4424 [休]日曜、祝日

### 30 アロマ&ネイル オレンジツリー

#### 「心と体」を元気にしてくれるアロマミスト作り

【講師】齋藤 晴子、鈴木 志穂  
あなたを元気にする香りやアロマミスト作り♪香りや嗅いで心と体のバランスが分かるアロマ体験チェック体験ができます。

10月3日～11月7日の毎週水曜11:00～13:00～

■会場:秋田市千秋久保町3-41 ■定員:4名  
■時間:60分 ■持ち物:なし ■材料費:1,700円  
TEL.018-834-4144 [休]月曜

### 31 (有)通町花のさとう

#### 簡単に出来るフラワーアレンジ

【講師】佐藤 政則  
初心者OK!誰でも簡単に出来るフラワーアレンジの作り方講習会。

10月11日、11月1日 14:00～  
※花材準備のため必ず事前申し込みを!

■会場:秋田市保戸野通町4-25-2F ■定員:8名  
■時間:120分 ■持ち物:花バサミ ■材料費:1,000円  
TEL.018-823-8620 [休]日曜

### 32 スズキテント

#### トートバッグ作り

【講師】鈴木 めぐみ  
綿帆布(生成)やテント生地で作るトートバッグを作ります。(ファスナー付けなし)

10月7日、8日 9:00～14:00～  
※受け付けは午前9時から先着順

■会場:秋田市新屋敷木町1-96 ■定員:2名(大人のみ) ■時間:180分  
■持ち物:バッグにつけたい材料や小物、スリッパ、筆記用具 ■材料費:1,000円  
TEL.018-828-3450 [休]日曜、祝日

### 33 studio Ca,Co

#### ベリーダンスで健康ボディ!

【講師】今野 日音琉  
チャレンジしてみませんか?中東の音楽で踊ります。とても女性らしい自然な踊りを簡単な動きから始めます。

10月1日～11月5日の毎週月曜10:30～  
(お一人様受講3回まで)

■会場:秋田市外川原/前157-1 ■定員:5名(女性または親子お子様は3才以上)  
■時間:90分 ■持ち物:タオル、飲み物 動きやすい服装 ■材料費:なし  
TEL.018-863-9873

### 34 cara<メンタル・ライフコーチ>

#### 夫婦のあり方講座 会話が夫婦関係を180度変える!

【講師】加賀谷 孝子  
「家にも孤独感、疎外感を感じる」「私は家婦じゃない!!」家事に協力してくれない旦那さんに「イライラ」こんな悩みが解消してしまう? ストレスケア・コーチングについて!!

10月4日、14日、17日 9:30～

■会場:秋田市山王1-1-1 中央市民サービスセンター ■定員:3名(大人のみ)  
■時間:120分 ■持ち物:筆記用具 ■材料費:1,000円  
TEL.090-5356-5003

### 35 (株)パワーストーンカウンセラー協会 秋田リマー校

#### パワーストーンで夢を叶える!

【講師】伊藤 みえこ  
パワーストーンの効果や組み合わせ方を知ると使いこなせるようになります。ミラクルの種(パワーストーン)で夢を叶えましょう。

10月13日、23日、27日、11月4日 14:00～

■会場:秋田市千秋城下町4-20 ■定員:4名(女性のみ)  
■時間:90分 ■持ち物:なし ■材料費:500円  
TEL.090-7939-4267 [休]不定休

### 36 めがねの平和堂(秋田補聴器センター)

#### 補聴器とはどんなもの? 補聴器体験会

【講師】荒川 裕平  
日常の「きこえ」をチェックし補聴器に触れていただきます。希望者には聴力や音質分別測定(言葉や正確に聞き取れるか)を実施。

10月12日 10:00～13:00～、14:30～

■会場:秋田市御野町2-24-17 ■定員:1組  
■時間:60分 ■持ち物:なし ■材料費:なし  
TEL.018-839-5482 [休]不定休

### 37 (株)ささき(チュントコロール)

#### DIYペイント教室

【講師】佐々木 寛人  
自分の部屋をDIYでペイントするための様々なノウハウについて勉強します。

10月6日 10:00～

■会場:秋田市寺内後街21-31 ■定員:3組(先着)  
■時間:120分 ■持ち物:汚れて大丈夫な服装 ■材料費:1,500円  
TEL.018-846-6161 [休]日曜、祝日

### 38 食naviステーション

#### 認知症サポーター養成講座

【講師】認知症サポーター養成指導員(キヤパ・メイト)  
秋田市エイジフレンドリーパートナーの弊社が認知症について正しく理解し、認知症やその家族を見守り支援する「認知症サポーター」を要請する講座(90分受講可能な方限定)

10月31日 10:00～

■会場:秋田市山王3-1-1 泉第二庁舎3F ■定員:5名  
■時間:90分 ■持ち物:筆記用具 ■材料費:なし  
TEL.070-5320-1423

### 39 (株)こすもす秋田

#### こだわりの家族葬を学びましょう!

【講師】戸田 孝市(終活課長)  
お葬式の主流となっている家族葬。こだわりの家族葬について葬儀形式や費用など具体的に説明します。

10月4日、12日、20日、26日 10:30～

■会場:秋田市山王沼田町2-8 こすもすご相談サロン  
■定員:10～15名 ■時間:60分 ■持ち物:筆記用具 ■材料費:なし  
TEL.018-867-0700 [休]無休(9:30～18:00)

### 40 め・へさけ

#### 簡単お菓子作り ～旬のフルーツを使ったタルト～

【講師】小林 華奈子  
お菓子作りの「難しい」を「簡単」にするポイントをお伝えいたします!

11月6日 10:00～  
※一週間前からキャンセル料が発生します。※店舗内にトイレがございます。予めご了承ください。

■会場:秋田市飯島字場川41 ■定員:4名(大人のみ) ■時間:120分  
■持ち物:エプロン・三角巾(バンドナシ)・筆記用具 ■材料費:2,100円  
TEL.090-5836-7235

〈お願い〉○各講座定員になり次第締め切らせていただきます。○材料費は原則として、講座当日に会場にてお支払いいただきます。○お申し込み後のキャンセルにつきましては、材料費をお支払いいただく場合がございます。○小学生以下のお子様は、保護者同伴での参加をお願いします。

主催/秋田商工会議所 後援/秋田魁新報社・ABS秋田放送・AKT秋田テレビ・AAB秋田朝日放送・CNA秋田ケーブルテレビ

ホームページ Facebook Twitter ブログ Instagram ※材料費は税込みの金額です。