

5 お肌の診断+エステ体験



7月26日(土)~8月31日(日)の「まちゼミ」開催期間中
10:00~16:00の間で予約制
動画と静止画を撮影して、あなたのお肌を分析します。
A.フェイシャル:1時間/500円
B.フェイシャル+首肩デコルテ(首から胸元にかけての部分):1時間30分/1,000円

●会場: POLA 三重高通り店
●定員: 各回1~2人 ●材料費: 500円or 1,000円

POLA 三重高通り店 講師: 増岡 小帆里

TEL.0598-29-5800 予約受付時間: 10:00~16:00
定休日・曜日: 日曜日・祝日
所在地/松阪市久保町1445-4

6 お肌の診断+エステ体験



7月26日(土)~8月31日(日)の「まちゼミ」開催期間中
10:00~16:00の間で予約制
動画と静止画を撮影して、あなたのお肌を分析します。
A.フェイシャル:1時間/500円
B.フェイシャル+首肩デコルテ(首から胸元にかけての部分):1時間30分/1,000円

●会場: POLA 田村店
●定員: 各回1~2人 ●材料費: 500円or 1,000円

POLA 田村店 講師: 井上 裕子

TEL.0598-22-2780 予約受付時間: 10:00~16:00
定休日・曜日: 不定休
所在地/松阪市田村町484(エディオン前)

7 みつけられるかな? おかしのだいぼうけん



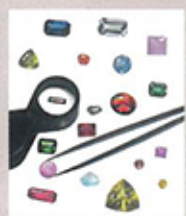
8月2日(土)~8月11日(月)の期間中(10:00~18:00の間30分程度)
※小学生以下のお子様は保護者同伴
※ご希望の日時をご予約ください。
今回のテーマは「お菓子」
未就学児さんから高学年のお子様にも楽しめる参加型の冒険展示です!

●会場: 松本紙店 2F ギャラリーMOS (受付は1階店舗にて)
●定員: 各回4人 ●材料費: 500円

松本紙店 ギャラリーMOS 講師: すずき 荘

TEL.0598-21-0603 予約受付時間: 10:00~18:00
定休日・曜日: 木曜日・祝日
所在地/松阪市中町1870(よいほモール)

8 まちかど宝石ミュージアム



「まちゼミ」開催期間中、毎日(ご希望の日を2日前までにご予約ください)
10:30~12:00 / 14:30~16:00
※ご希望にお答えできない場合もございます。
※8/13,14,15-水曜日はお盆休みと定休日です。
ちいさな宝石博物館を開催! 宝石鑑定士による宝石にまつわる話、特徴・性質・取り扱い方法などのウンチクつき。

●会場: 時計・宝石 マツモト
●定員: 3人 ●持ち物: めがね(必要な方)

時計・宝石 マツモト 講師: 松本 年史

TEL.0598-21-1048 予約受付時間: 10:00~18:00
定休日・曜日: 水曜日
所在地/松阪市日野町9

9 天然石プレスレットを作ろう!



「まちゼミ」開催期間中、毎日(ご希望の日を2日前までにご予約ください)
10:30~12:00 / 14:30~16:00
※ご希望にお答えできない場合もございます。
※8/13,14,15-水曜日はお盆休みと定休日です。
「天然石」を使って好みのプレスレットを作ります。簡単に出来ますのでお気軽にどうぞ!

●会場: 時計・宝石 マツモト ●定員: 各回4人
●材料費: 1,500円 ●持ち物: めがね(必要な方)

時計・宝石 マツモト 講師: 松井 明己

TEL.0598-21-1048 予約受付時間: 10:00~18:00
定休日・曜日: 水曜日
所在地/松阪市日野町9

10 オリジナルアクセサリー製作体験!



「まちゼミ」開催期間中、毎日(ご希望の日を2日前までにご予約ください)
10:30~12:00 / 14:30~16:00
※ご希望にお答えできない場合もございます。
※8/13,14,15-水曜日はお盆休みと定休日です。
ワックスモデリング(鋳造形)を使用して、実際のジュエリーの製作工程を体験します。材料費追加で、シルバーアクセサリに加工することもできます。
めがね(必要な方)汚れてもいい服装

●会場: 時計・宝石 マツモト ●定員: 各回2人 ●材料費: 500円・(シルバー加工)プラス 4,000円

時計・宝石 マツモト 講師: 松本 年史

TEL.0598-21-1048 予約受付時間: 10:00~18:00
定休日・曜日: 水曜日
所在地/松阪市日野町9

11 天然石を使ったストラップを作ろう!



「まちゼミ」開催期間中、毎日(ご希望の日を2日前までにご予約ください)
10:30~11:30 / 14:30~15:30
※ご希望にお答えできない場合もございます。
※8/13,14,15-水曜日はお盆休みと定休日です。
日常を彩る、おしゃれなストラップを作ってみませんか?
「天然石」を使ってストラップを作ります。なくしてはならないものにつけてみて!

●会場: 時計・宝石 マツモト ●定員: 各回4人
●材料費: 800円 ●持ち物: めがね(必要な方)

時計・宝石 マツモト 講師: 松井 明己

TEL.0598-21-1048 予約受付時間: 10:00~18:00
定休日・曜日: 水曜日
所在地/松阪市日野町9

12 自分でついたお餅を食べよう!



7月29日(火)、8月12日(火)
※①10:30~11:30
②13:30~14:30 の2回
自分でお餅をつき、成形、カットして食べて頂きます。つくたてのお餅はやっぱり格別♪

●会場: 甘味処 山作 ●定員: 各回10人
●材料費: 300円 ●持ち物: エプロン 三角巾(バンダナ)

甘味処 山作 講師: 村田 彩斗

TEL.0598-26-6364 予約受付時間: 9:00~16:00
定休日・曜日: 火曜日
所在地/松阪市中町1857(よいほモール)

13 超簡単! お味噌汁づくり講座!



8月5日(火)・21日(木)
※時間は全て14:15~15:30
お味噌汁をなるべく簡単に作るやり方を学ぶ講座です。基本となる簡単なダシのとり方と天然醸造のお味噌で、手軽に美味しいお味噌汁をつくって食べましょう!

●会場: かねこや ●材料費: 300円
●定員: 各回4人 ●持ち物: エプロン・筆記用具

かねこや 講師: 金児 達也

TEL.0598-21-2602 予約受付時間: 10:00~18:00
定休日・曜日: 日曜日
所在地/松阪市新町830(しんまち通り)

14 洋食にうれしい玉ねぎペースト!



8月8日(金)・18日(月)
※時間は全て14:15~15:30
洋食やカレーのペーストにも使える玉ねぎペーストの作り方と使い方の講座です。トマトソースやスープなどアレンジ次第でいろんな料理に使えます。ぜひご活用を!

●会場: かねこや ●材料費: 400円
●定員: 各回4人 ●持ち物: エプロン・筆記用具・タッパー(300ml以下)

かねこや 講師: 金児 達也

TEL.0598-21-2602 予約受付時間: 10:00~18:00
定休日・曜日: 日曜日
所在地/松阪市新町830(しんまち通り)

15 “手ぬい”で作るクロスヘアバンド講座



7月28日(月)・29日(火)
8月4日(月)・5日(火)
※時間は各日13:30~15:30
前回好評だった講座です。お気に入りの生地やハギレでオリジナルヘアバンドを作りましょう。
持ち物、注意事項は下記のQRコードにてご確認ください。

●会場: 茶遊膳 茶重 ●定員: 各回3人 ●材料費: 300円~

茶遊膳 茶重 講師: 塚本 麻衣

TEL.0598-21-0701 予約受付時間: 10:00~16:00
定休日・曜日: 日曜日・第3月曜
所在地/松阪市新町819(しんまち通り)

16 トートバッグをリメイクしよう!



8月25日(月)・26日(火)
28日(木)・30日(土)
※時間は各日13:30~15:30
ノベルティ等で家に増えるトートバッグ。アップリケや刺繍で自分好みにリメイクしませんか? リメイクしたい布製バッグと好きな布やハギレをご持参ください。
持ち物等右記のQRコードにてご確認ください。

●会場: 茶遊膳 茶重 ●定員: 各回2人 ●材料費: 500円~

茶遊膳 茶重 講師: 塚本 麻衣

TEL.0598-21-0701 予約受付時間: 10:00~16:00
定休日・曜日: 日曜日・第3月曜
所在地/松阪市新町819(しんまち通り)

17 お宝発見!! “宝石原石発掘体験”



8月中の金曜・土曜日に開催!
[午前の部] 11:00~ [午後の部] 13:00~
※8月15日(金)・16日(土)と定休日(日曜・木曜)は除きます。
砂の塊を削っていくと、色々な宝石の原石が出てくるよ! さてさて何が出てくるかな?
※エプロン等汚れてもいい服装で!

●会場: 中井宝石・時計店 ●定員: 各日1組(定員4人まで) ●材料費: 500円

中井宝石・時計店 講師: 中井 とき子

TEL.0598-21-0519 予約受付時間: 10:00~17:00
定休日・曜日: 日曜日・木曜日
所在地/松阪市日野町580(パティオひの街)

18 “鯛焼き体験” “天輪焼”に行ってみよう!



7月26日(土)~8月31日(日)の「まちゼミ」開催期間中、毎日
※時間は全て10:30~12:00
鯛焼きを焼いてみませんか? 自分でお菓子だけでなく自分たちのペースでゆっくりとお菓子作りを楽しんでください。あんこクリームをお選びいただけます。

●会場: 天輪焼 ●定員: 毎日1グループ限定 (幼・小・中学生の場合は保護者同伴) ●材料費: 600円 ※1名につき

天輪焼 講師: 天輪焼スタッフ

TEL.0598-23-2850 予約受付時間: 10:00~18:00
定休日・曜日: なし
所在地/松阪市日野町650(ヘルタウン駅前通り)

19 “水まんじゅう”を作っちゃおう!



8月2日(土)・3日(日)
※時間は全て15:00~16:00
今年も暑い夏です。せめてお菓子だけでも簡単にできる夏の和菓子を作ります。涼を感じる見た目や涼やかな風味、冷やして美味しい和菓子に挑戦してみよう!

●会場: 清甘堂 ●定員: 各回3~5人 ●材料費: 600円 ●持ち物: 三角巾(バンダナ)・エプロン・マスク

清甘堂 講師: 井上 京子

TEL.0598-21-1565 予約受付時間: 12:00~13:00
定休日・曜日: 不定休
所在地/松阪市日野町576-2(パティオひの街)

20 話題のSTEAM教育! ロボットDEバトル!!



7月26日(土)~8月31日(日)の期間中、月・水・金曜日に開催!
※お盆の13日(水)・15日(金)はお休み
※時間は①9:00~、②11:00~
驚きと感動で夢中になりながら学べる! 集中力! 創造力! 集中力! 空間認識能力! プログラミング能力! など様々な力が身につきます。

●会場: AI+学習LABO-MIE 下村校(下記参照) ●定員: 各回5組 ※お子さまと保護者

AI+学習LABO-MIE 講師: 山谷 仁志

TEL.0598-31-2948 予約受付時間: 15:30~19:30
定休日・曜日: 日曜日
所在地/松阪市下村町1044-8(サンパティークA棟101)

21 首コリ肩こり対策体験講座!



7月26日(土)~8月31日(日)の「まちゼミ」開催期間中、毎日
※15:00~19:00の間で50分程度(応相談)
肩こり首コリを和らげるだけでなく、姿勢が良くなり小顔効果も期待できる体操を理学療法士と一緒に試してみませんか? ワンポイント施術も体験していただけます!

●会場: からださぼ~とTom ●定員: 1日/2人 ●持ち物: 動きやすい服装(応相談)

からださぼ~とTom 講師: 眞砂 望

TEL.0598-67-4901 予約受付時間: 15:00~19:00
定休日・曜日: 不定休
所在地/松阪市新町973-2(しんまち通り)

22 ギックリ腰再発予防講座



7月26日(土)~8月31日(日)の「まちゼミ」開催期間中、毎日
※15:00~19:00の間で50分程度(応相談)
ぎっくり腰を予防する体操や日常生活でのポイントについて、理学療法士が解説します! ヘルニアやすべり症の方もご相談ください!ワンポイント施術体験も実施しております!

●会場: からださぼ~とTom ●定員: 1日/2人 ●持ち物: 動きやすい服装(応相談)

からださぼ~とTom 講師: 眞砂 望

TEL.0598-67-4901 予約受付時間: 15:00~19:00
定休日・曜日: 不定休
所在地/松阪市新町973-2(しんまち通り)

23 大人も子供も!猫背・側弯対策講座



7月26日(土)~8月31日(日)の「まちゼミ」開催期間中、毎日
※15:00~19:00の間で50分程度(応相談)
自分では見えない自分の背中。理学療法士が猫背・側弯を側面をチェックして対策をお伝えします。2回目以上の方も大歓迎! 大人も子供もこの機会にぜひ参加ください。

●会場: からださぼ~とTom ●定員: 1日/2人まで ●持ち物: Tシャツ等 動きやすい服装(応相談)

からださぼ~とTom 講師: 眞砂 望

TEL.0598-67-4901 予約受付時間: 15:00~19:00
定休日・曜日: 不定休
所在地/松阪市新町973-2(しんまち通り)

24 ストレッチ・リラクゼーション講座



7月26日(土)~8月31日(日)の「まちゼミ」開催期間中、毎日
※15:00~19:00の間で50分程度(応相談)
安全にできるストレッチや筋肉のほぐし方を理学療法士がお伝えします! リラクゼーション体験もできます! 理学療法士の方も大歓迎です!

●会場: からださぼ~とTom ●定員: 1日/2人 ●持ち物: 動きやすい服装(応相談)

からださぼ~とTom 講師: 眞砂 望

TEL.0598-67-4901 予約受付時間: 15:00~19:00
定休日・曜日: 不定休
所在地/松阪市新町973-2(しんまち通り)