

商店主が商売抜きで教えます！

第1回
健康編

原研通り

真崎商店アカデミー

2016年11月14日(月)～12月4日(日)

11月8日(火)お申し込み受付開始

原研通り
真崎商店アカデミー

第1回
健康編

講座紹介

受講料は無料です！ ※講座内容によって材料費がかかるものがあります

真崎商店アカデミーとは、商店主が講師となって専門店のプロならではの暮らしに役立つ豆知識や裏技、おすすめ商品を楽しみ体験していただくイベントです。お店からの販売・勧誘はありませんのでぜひお気軽にご参加ください。

お申し込み方法

- ①裏面の講座から選ぶ
- ②「商店アカデミーの申込みです」とお店にお電話ください
- ③申込み当日お越しください



真崎商店アカデミー全体に関するお問い合わせ 各講座内容については開講店舗へお電話ください

原研通り真崎商店会 事業活性化委員会 委員長小園江利之(有限会社おその江)

TEL : 029-282-0087 FAX : 029-282-0089 mail : t-osonoe@osonoe.com

主催：原研通り真崎商店会 後援：東海村 東海村商工会

Facebook



1 健康酢ピタワンを使ったお料理レシピと試食会

ピタワンエキス入り健康酢ピタワン「ピタワン」を使ったヘルシークッキングのレシピを公開します。毎講座メニューが違うので何回でも！和気あいあいと座を囲みましょう！



講座日
11月14日(月) 14:00～15:00
11月21日(月) 14:00～15:00
11月28日(月) 14:00～15:00

会場 おそえ 東海村石332-2
講師 小園江利之
定員 10名 材料費 なし
対象 どなたでも 持ち物 なし
☎029-282-0087
受付時間 13:00～19:00 定休日 不定休

2 自分の足を正しい歩き方を練習しよう

足裏診断で自分の歩き方のクセを知り、ボールを使ってバランスの良い歩き方を練習しましょう



講座日
11月30日(水) 11:00～12:00

会場 東海スポーツ 東海村石332-8-11
講師 店員Staff
定員 6名 材料費 なし
対象 どなたでも 持ち物 歩きなれたシューズと飲み物
☎029-282-7141
受付時間 9:30～19:00 定休日 月曜日

3 お悩み解決！体質別頭皮カウンセリング

年のせいだから…とあきらめていませんか？頭皮カウンセリングで薄さだし体質を知る事で見た目が変わる！最先端予防美容講座



講座日
11月22日(火) 10:00～11:00
11月23日(水) 15:00～16:00
12月4日(日) 14:00～15:00

会場 ヘアサロンセキタ 東海村石332-8-7
講師 岡田 紀子
定員 2～3名 材料費 なし
対象 どなたでも 持ち物 筆記用具
☎029-282-2086
受付時間 13:00～19:00 定休日 火・第二・第三月曜

4 クエン酸で健康と美容を

クエン酸は、最高に美味しい酸味で私たちの健康にも役立つ食品です。クエン酸の扱い方についてご提案します。試飲会あります！



講座日
11月21日(月) 15:00～16:00
11月28日(月) 15:00～16:00

会場 Yショップ須藤 東海村石332-7
講師 講師 須藤
定員 5名 材料費 なし
対象 どなたでも 持ち物 なし
☎029-282-3979
受付時間 7:30～19:30 定休日 第二・第四日曜

5 オープンレンジで油カット！ヘルシー料理教室

オープンレンジを使った油を最小限にした簡単ヘルシーなお料理教室です。簡単なお料理の紹介と実演、試食をしていただきます。男性の方も大歓迎！



講座日
11月20日(日) 10:00～12:00

会場 東海電機商会 東海村石332-7
講師 海老原 智智
定員 5名 材料費 なし
対象 18歳以上 持ち物 エプロン等
☎090-6938-7045 受付開始は11/11(金)から
受付時間 10:00～18:00 定休日 火曜日

6 姿勢を改善して健康維持しましょう

姿勢の乱れは自分では気づきません。自分の姿勢を見直し、日々実践することで健康を維持するため体操などを行ってみませんか？



講座日
11月19日(土) 14:00～15:00

会場 志賀接骨院 東海村石425-3
講師 志賀 謙
定員 4名 材料費 なし
対象 どなたでも 持ち物 タオル
☎029-282-1815
受付時間 8:30～12:00 15:00～20:00 定休日 日祝

7 誰でも美しく大人の塗り絵でアートセラピー

すでに絵の輪郭があって、なかを塗り分けしていく大人の塗り絵。簡単ですがアート感覚でリラックス効果を得られます。少し工夫するとより美しい仕上がり！



講座日
11月17日(木) 10:30～11:30
11月22日(火) 14:30～15:30

会場 株式会社イシガミ 東海村石418-1
講師 濱中 本子
定員 4名 材料費 なし ※彩色鉛筆は貸出です
対象 どなたでも 持ち物 筆記用具、汚れてもいい服装
☎029-282-3771
受付時間 8:30～17:00 定休日 日・祝・第二土曜

8 ビニール袋で作る簡単自家製味噌

国産米麹と国産大豆を使って毎日食べる味噌を自分で仕込んでみましょう。仕込んだ味噌は、10ヶ月後のお楽しみ。



講座日
11月30日(水) 10:00～11:00

会場 宮内米穀店 東海村石243
講師 宮内 節子
定員 4名 材料費 300円(大豆・米・塩など)
対象 どなたでも 持ち物 エプロン・汚れてもいい服装
☎029-282-2186
受付時間 9:00～18:30 定休日 日曜日

○受講お申し込み、お問い合わせは各店へ直接お電話ください

各講座内容や持ち物などについてのなども各店へお気軽にお問い合わせください。

○受講受付は11月8日(火)から！

一部開始日が違う講座がございます。通常営業時間とお申し込み受付時間が違う店舗がございます。定員になり次第締切らせていただきます。

memo (お問い合わせの時に必ずお読みください！)

原研通り 真崎商店会
歳末感謝セール
イベント開催期間 12/1～12/22
抽選日 平成28年12/23(金・祝) 13:00～16:00 <雨天決行>
抽選場所 北中精肉店よこ駐東場 原研通り真崎商店会/活性化事業委員会

まさきマルシェ
開催日 平成28年12/23(金・祝) 10:00～15:00 <雨天決行>
イベント内容 クラフト品販売、フード販売、みんなで作ろう「段ボールクリスマス」イモソーグリーティングタイムあり
抽選場所 北中精肉店よこ駐東場

まさきマルシェ出店者募集 応募締切り12/10
私たち「まさきマルシェ」を作りたいだけの方を募集します。イベント概要 まさき地域の魅力を発信し、にぎわいを創る
イベント内容 クラフト品販売、フード販売
出店料 約2,000円まで 1,000円
申込方法 エントリーシートに記入し提出
申し込みはHPをご覧ください
準備物 雨天対応にできれば防水カバー等を用意ください
必要であれば携帯電話は各自用意ください
出店条件 必ず、ハンドメイドなどを大切にしています。