



津田沼
袖ヶ浦

39 住宅インテリアに興味のある方!

お部屋の内装(色や壁紙)の選び方、
外構やリフォームのポイントについて
伝授いたします。



2/2(土)10:00~11:30
14:00~15:30

定員:各回4名または2組

(株)杉林企画

047-472-8355

受付時間:10:00~17:00 定休日:土曜・日曜・祝日
住所:津田沼1-11-20(松栄パーキング2階)

40 ストレッチ教室 (上半身編)

加齢や運動不足はからだを硬くします。
ストレッチで肩や背中を気持ちよく
伸ばしましょう。



2/15(金)11:00~12:00
15(金)15:00~16:00
25(月)13:00~14:00
25(月)19:30~20:30

定員:各回4名
持ち物:動きやすい服装
タオル

フレックス津田沼

047-409-6824

受付時間:10:00~19:00 定休日:5日・15日・25日
住所:津田沼1-11-20 松栄ビル5階

41 ストレッチ教室 (下半身編)

加齢や運動不足はからだを硬くします。
ストレッチで足腰を気持ちよく
伸ばしましょう。



2/15(金)13:00~14:00
15(金)19:30~20:30
25(月)11:00~12:00
25(月)15:00~16:00

定員:各回4名
持ち物:動きやすい服装
タオル

フレックス津田沼

047-409-6824

受付時間:10:00~19:00 定休日:5日・15日・25日
住所:津田沼1-11-20 松栄ビル5階

42 親子で楽しく!
チキンのキレイな食べ方!

某有名チキンのキレイな食べ方。
骨の取り方を覚えて無駄なく食べよう!



2/13(水)18:00~19:00
20(水)18:00~19:00

定員:各回3組
対象:6才~の親子
材料費:500円(チキン、紙皿)

整骨院プラス PLuS

047-489-1875 定休日:日曜・祝日

受付時間:9:00~12:00/15:00~20:00
水曜10:00~16:00

住所:津田沼1-15-6 広瀬ビル1階

43 理学療法士と行う
転倒予防教室

高齢者の転倒による骨折が急増中!
身体能力テストであなたの転倒リスクと
運動をお教えます。



2/6(水)8:30~9:30
27(水)8:30~9:30

定員:各回5名
対象:60才以上の男女
また、その他でも転倒歴のある方
持ち物:動きやすい服装、タオル

整骨院プラス PLuS

047-489-1875 定休日:日曜・祝日

受付時間:9:00~12:00/15:00~20:00
水曜10:00~16:00

住所:津田沼1-15-6 広瀬ビル1階

44 日本酒初心者のための
日本酒講座

今まで日本酒が苦手だった方、飲んだことがない方
そんな方でも日本酒が好きになる講座です!



2/9(土)13:00~14:00
16(土)13:00~14:00
23(土)13:00~14:00

定員:各回3名
対象:20才以上
材料費:300円(日本酒、つまみ代)

庄や 京成津田沼店

047-454-0888

受付時間:16:00~23:00(月~木曜) 定休日:なし
住所:津田沼4-10-34 金子ビル1・2階

45 親子で作る簡単ケーキ

バレンタインやひな祭りにも使える簡単だけど
かわいい手作りケーキを作っちゃおう!
ケーキ屋さん直伝の技。



2/9(土)11:00~12:00
16(土)11:00~12:00
23(土)11:00~12:00

定員:各回3組
対象:小学生以上
(大人1名・子ども1名)
持ち物:エプロン・ケーキを
持ち帰る容器。
材料費:300円(ケーキ材料)

庄や 京成津田沼店

047-454-0888

受付時間:16:00~23:00(月~木曜) 定休日:なし
住所:津田沼4-10-34 金子ビル1・2階

46 お会いすることで確かな安心を
契約内容のご確認と相談を
してみませんか?

ご自身ご家族が加入されている保険、がん保険の
契約内容を再確認してみませんか?
将来のライフプランをサポートします。



2/13(水)9:00~16:00
14(木)9:00~16:00
15(金)9:00~16:00
16(土)13:00~16:00

時間内で1回
定員:各回4名
対象:20才~79才男女

習志野袖ヶ浦郵便局

047-452-4486

受付時間:9:00~17:00 定休日:土曜・日曜・祝日
住所:袖ヶ浦3-5-3

47 アメリカンフットボール
オービックスーガーズ試合観戦講座

実際の試合をスクリーンで見ながら初心者でも
分かりやすくルール説明します。ユニホームで
パネルと一緒に記念写真!



2/16(土)10:30~12:00

定員:12名

習志野袖ヶ浦郵便局

047-452-4486

受付時間:9:00~17:00 定休日:土曜・日曜・祝日
住所:袖ヶ浦3-5-3

48 初心者大歓迎!
大人の和菓子講座

見て美しい、食べておいしい。
茶席菓子の作り方を説明いたします。



2/13(水)13:00~14:30
13(水)15:00~16:30

定員:各回3名
持ち物:エプロン・三角巾
ハンドタオル
材料費:300円(練り餡等)

創業旬彩 新月

047-451-1618

受付時間:10:00~17:00 定休日:金曜
住所:津田沼6-2-3

49 やさしく伝えます!
和菓子の作り方教室

和菓子の楽しさをやさしく伝えます!
一緒に作ってみませんか?



2/16(土)13:00~14:30
16(土)15:00~16:30

定員:各回3名
持ち物:エプロン・三角巾
ハンドタオル
材料費:300円(練り餡等)

創業旬彩 新月

047-451-1618

受付時間:10:00~17:00 定休日:金曜
住所:津田沼6-2-3



- おいしい!
- おしゃれ!
- まなぶ!

