大久保

お申し込みは
お電話で！
場所をご確認
下さい。

おいしい
おしゃれ
つくる・まなぶ

1 ユニフォーム～作っちゃおう

当店で制作した刺繍作品展及びマーキングのやり方を実演。持込品に無料で商品にネームを入れましょう

5/11（土）14：00～15：00
5/25（土）14：00～15：00

定　員：各４名
持ち物：トレーナー、Tシャツ等
教材費：なし

習志野スポーツ
047-477-5151
受付時間：10：00～18：00　定休日：水曜日
住所：大久保1-16-11

2 初めての合気武術体験（柔術・剣術）

合気武術を通じて、心身の健康と礼節、護身を学んでみましょう

5/11（土）17：00～18：00
5/18（土）17：00～18：00
5/25（土）17：00～18：00

定　員：３名
持ち物：なし
教材費：なし

西郷派大東流合気武術
090-5828-4035
受付時間：10：00～20：00
住所：大久保1-16-11習志野スポーツ3F

3 おなかすっきり!食物繊維たっぷりのおからでサラダを作ろう

食物繊維たっぷりのおからでヘルシーなサラダを作ってみませんか？お豆富の試食付き!!

5/10（金）14：30～15：30
5/14（火）14：30～15：30
5/28（火）14：30～15：30

定　員：４名
持ち物：エプロン・ハンカチ
教材費：100 円

和庵 宍倉豆富
047-472-0135
受付時間：10：00～19：00　定休日：日・祝
住所：大久保3-13-12

4 絵に自信がなくても大丈夫! はじめての絵手紙

筆ではなく、わりばしをけずったペンで描きます。熱々、生ゆばのおやつ付き!!

5/ 8（水）14：30～15：30
5/25（土）14：30～15：30

定　員：４名
持ち物：よごれてもいい服装・描きたいもの（あれば）
教材費：なし

和庵 宍倉豆富
047-472-0135
受付時間：10：00～19：00　定休日：日・祝
住所：大久保3-13-12

5 たったコレだけでこんなに変わる！ 今日から出来るジュエリー、アクセサリーのお手入れ講座

手持ちのジュエリーやアクセサリーを簡単に綺麗に長持ちさせる事が出来ます。職人がお手入れの方法の特技をこっそり教えます。

5/15（水）13：00～14：00
5/28（火）13：00～14：00

定　員：３名
持ち物：なし
教材費：なし

Vicolo Jewels（ビーコロジュエルズ）
047-403-0303
受付時間：10：00～18：00
住所：大久保1-27-1
定休日：日・祝　第2水曜午後

6 童心にかえって銀粘土遊び！ 初めてのシルバークラフト

銀粘土ですきな形を作った後、その場で銀製品に出来ちゃうので心の赴くままに銀粘土を捏ねてみませんか？

5/ 6（月）11：00～12：00
13：00～14：00
5/11（土）13：00～14：00

定　員：３名
持ち物：なし
教材費：500 円

Vicolo Jewels（ビーコロジュエルズ）
047-403-0303
受付時間：10：00～18：00
住所：大久保1-27-1
定休日：日・祝　第2水曜午後

7 大好評!!肩コリ・腰痛になりにくい正しい体の使い方

骨の専門家がアドバイス。家事や仕事の姿勢、体操やストレッチの動かし方、習い事やジムでの成績 UP に。

5/ 2（木）11：00～12：30
5/ 5（日）14：00～15：30
5/13（月）14：00～15：30
5/19（日）11：00～12：30

対象者：体の痛みでお悩みの方
定　員：３名
持ち物：動きやすい服装
教材費：なし（着替スペース有）

こころカイロプラクティック療院
080-5642-6860
受付時間：12：00～18：00
住所：大久保1-28-3佐久間ビル2階

8 誰にでもできる!! 初めてのマッサージ

お母さんやお父さん、恋人や友達などあなたにとって大切な誰かの体や心を癒してみませんか？

5/ 3（金）14：00～15：30
5/26（日）11：00～12：30

定　員：４名
（2人組の参加者優先）
持ち物：動きやすい服装
（着替スペース有）
教材費：なし

こころカイロプラクティック療院
080-5642-6860
受付時間：12：00～18：00
住所：大久保1-28-3佐久間ビル2F

9 ローズマリーで手浴体験

ローズマリー効用や使い方をお伝えします。ハーブティも楽しんでいただけます。自家製ローズマリー使用。

5/ 9（木）14：00～15：00
5/10（金）14：00～15：00

対象者：大人
定　員：３名
持ち物：手ふき用タオル
教材費：なし

アートスペースカフェパパ
090-9310-7924　定休日：月・不定期
受付時間：11：00～17：00
住所：本大久保2-10-29コスタボダハウス1F

10 水フェルトのコースター

羊毛の繊維を水でからめながら平面のコースターを作ります。

5/17（金）14：00～15：30
5/18（土）11：00～12：30

対象者：大人
定　員：３名
持ち物：手ふき用タオル
教材費：200 円

アートスペースカフェパパ
090-9310-7924　定休日：月・不定期
受付時間：11：00～17：00
住所：本大久保2-10-29コスタボダハウス1F

11 大久保まち歩き

5 月 16 日がベーカリー、スイーツ店、新規開店の訪問、５月 29 日は旧陸軍騎兵連隊、鉄道連隊関連の史蹟巡り。

5/16（木）10：00～12：00
5/29（水）10：00～12：00

定　員：各回５名
持ち物：なし
教材費：500 円

お休み処
047-476-6055
受付時間：10：00～17：00
住所：大久保1-28-4　定休日：水・日・祝祭日

12 自分らしく生きるための「ハッピーエンディング」

よりよい最期を迎えるために今できることを確認しましょう！自分の価値観に基づきどんな備えが必要か理解する

5/14（火）14：00～15：30
5/21（火）14：00～15：30

対象者：65 才以上の方
定　員：５名
持ち物：筆記用具程度
教材費：なし

ふくろうホーム　関不動産
047-472-6726
受付時間：10：00～15：00　定休日：火・水
住所：大久保1-25-10

13 絵手紙をかいてみよう

初めてでも大丈夫。ひとりで楽しめる趣味を持ちませんか？手ぶらでご参加下さい

5/10（金）14：00～15：30
5/18（土）14：00～15：30

定　員：５名
持ち物：筆記用具程度
教材費：300 円

ふくろうホーム　関不動産
047-472-6726
受付時間：10：00～15：00　定休日：火・水
住所：大久保1-25-10

14 車好きも意外と知らない?「エンジン・ミッション部品製造の世界」

部品作りにまつわる話をクイズ形式でゆるりとマニアックに学びます！

5/ 6（月）15：00～16：00
5/10（金）19：00～20：00
5/31（金）19：00～20：00

定　員：３名
持ち物：なし
教材費：なし

新貝保険事務所
047-478-1300
受付時間：9：00～17：00
住所：大久保2-8-8　定休日：土・日・祝日

15 ライフセーバーが教える わかりやすい心肺蘇生法講座

身近な人を助けるために！日本ライフセービング協会インストラクターがわかりやすく教えます。

5/30（木）16：00～17：00
5/31（金）16：00～17：00

対象者：親子でも可
定　員：５名
持ち物：なし
教材費：なし

新貝保険事務所
047-478-1300
受付時間：9：00～17：00
住所：大久保2-8-8　定休日：土・日・祝日

16 20代30代の働く女性のための「じぶん年金」づくり

「じぶん年金」ゲームを通じて、ドルコスト平均法の凄さを体感してみませんか？

5/ 8（水）15：00～16：00
5/ 9（木）15：00～16：00
5/22（水）15：00～16：00
5/23（木）15：00～16：00

対象者：20 代 30 代の働く女性（主婦）
定　員：３名　持ち物：筆記用具
教材費：なし

新貝保険事務所
047-478-1300
受付時間：9：00～17：00
住所：大久保2-8-8　定休日：土・日・祝日

17 「冷え」を改善して健康な身体創り!!

冷えは冬だけでなく夏も辛い！一年通じて冷えの対策、かんたんにお話しします。陶板浴も体験できちゃいます。

5/16（木）13：00～14：00
5/23（木）13：00～14：00
5/30（木）13：00～14：00

対象者：冷えにお悩みの女性
定　員：３名
持ち物：なし
教材費：なし

さくら整骨院
047-409-3328
受付時間：9：00～20：00
住所：大久保3-15-1　定休日：日・祝日

18 絵本ってこんなにおもしろい

手遊びや絵本の読み聞かせで一緒に遊びましょう。

5/18（土）11：00～11：30

対象者：乳幼児
（大人の方が付き添って下さい）
定　員：３名
持ち物：なし
教材費：なし

大和屋書店
047-472-0552
受付時間：10：00～17：00
住所：大久保3-11-19

19 歯科用顕微鏡を覗いてみよう

日常生活では触れる機会がない歯科用顕微鏡を覗きながら、ご自身の歯の模型やお札などを観察してみましょう。

5/2（木）
14：30～16：00

対象者：親子参加可能

定　員：5～6 名
持ち物：汚れてもいい服装
教材費：なし

メープルデンタルクリニック大久保
047-405-9195
受付時間：9：00～9：30
住所：大久保1-28-7第2井沢ビル1F

20 初心者大歓迎! はじめての絵手紙教室

はじめての方、大歓迎。趣味としてはじめたい方、とりあえずやってみたい方。どなたでも大歓迎です。

5/17（金）16：00～17：00
5/23（木）16：00～17：00

定　員：各回４～５名
持ち物：なし・身軽な服装
教材費：なし

習志野大久保東郵便局
047-403-0013
受付時間：9：00～17：00
住所：大久保2-4-3　定休日：土・日・祝日

21 お孫さんと楽しむ創作マジック（プロの実演つき）

プロのマジックを観て楽しんで、簡単なマジックも伝授!! かくし芸が１つできちゃいますよ。

5/11（土）10：00～11：00
5/25（土）11：30～12：30
13：30～14：30

定　員：３名
持ち物：なし
教材費：500 円

健康麻将　セブン
047-473-6361
受付時間：9：30～17：30
住所：大久保1-25-17小山ビル2F

22 麻将で脳の活性化!!楽しく集う健康麻将（一般社団法人日本健康麻将協会会員）

麻将を通して楽しく仲間作り。一人でも多くの方が一歩外へ出て輪を作りましょう。頭の体操！手の体操！

5/8・15・22・29（水）
10：00～11：00
13：30～14：30
5/10・17・24・31（金）
10：00～11：00
13：30～14：30

定　員３名
持ち物・教材費：なし

健康麻将　セブン
047-473-6361
受付時間：9：30～17：30
住所：大久保1-25-17小山ビル2F

23 親子で楽しむボードゲーム

ゲームはアナログがおもしろい！ボードゲームで遊びましょう。子どもも大人も一緒に楽しめます。

5/12（日）11：00～12：00
5/26（日）11：00～12：00

対象者：４才・５才・６才の子どもとその保護者
定　員：３名
持ち物：なし
教材費：なし

くわのみ書房
047-419-3567
受付時間：11：00～19：00　定休日：月・火
住所：大久保1-8-10

24 抜け毛が気になる。肩こりがつらい、眠りが浅い、疲れが取れない人に解消法教えちゃいます。

全て共通する「あること」をするだけで解消しちゃいます。思いあたる症状の方ぜひ知って下さい。

5/5（日）9：00～10：00
5/12（日）19：00～20：00
5/26（日）18：00～19：00

対象者：18 才以上の方
定　員：各回３名
持ち物：なし
教材費：なし

メディ輝（てる）鍼灸治療院
070-5021-0680
受付時間：18：00～21：00
住所：大久保4-3-7　定休日：月曜日

25 消費増税待ったなし!? スマホでキャッシュレス決済に挑戦しよう!

10月の消費税増税後キャッシュレス決済で最大5パーセント還元。お得に買い物が出来るよう準備しておきましょう！

5/5（日）15：30～17：00
5/6（月）15：00～16：30
5/7（火）10：30～12：00
5/21（火）15：00～16：30

対象者：スマホ決裁したことが無い方
定　員：５名
持ち物：スマートフォン
教材費：なし

パソコンハウス&スクールゆめ工房
047-471-9096　定休日：火・祝日（土・日隔週）
受付時間：12：30～17：30（13：30～14：30休憩中）
住所：大久保2-1-1セナクール熊倉1-B

26 Wordでお絵かきしてみませんか?

Word で文書作成だけなんて勿体無い！アート作品だって作れちゃうんです !! まずは簡単な作品を作りましょう。

5/6（月）10：30～12：00
5/7（火）14：30～16：00
5/8（水）12：00～13：30
5/22（水）12：00～13：30

定　員：５名
持ち物：なし
教材費：150 円（税別）

パソコンハウス&スクールゆめ工房
047-471-9096　定休日：火・祝日（土・日隔週）
受付時間：12：30～17：30（13：30～14：30休憩中）
住所：大久保2-1-1セナクール熊倉1-B

27 誰でも簡単　DIY体験会

壁などにフックの取り付けや、室内物干金具の設置方法、扉の調整方法等を実際に体験しながら学べます。

5/ 2（木）10：00～11：00
14：00～15：00
5/26（日）10：00～11：00
14：00～15：00

定　員：３名
持ち物：なし
教材費：なし

ソーエー 総栄建設（株）
047-479-3122
受付時間：9：30～17：00 定休日：火・水
住所：実籾5-9-28

28 いざという時、スムーズに家を売る方法

お家のご売却が突然決まっても、焦らず対応できるよう、不動産の売却や買替えの流れについて学べます。

5/ 3（金）10：00～11：00
5/18（土）10：30～11：30

定　員：３名
持ち物：なし
教材費：なし

ソーエー 総栄建設（株）
047-479-3122
受付時間：9：30～17：00　定休日：火・水
住所：実籾5-9-28

29 小さな不動産屋が考える 実籾エリアをもっと元気にする方法

実籾エリアを活性化するためにはどうしたらいいか　私の想いをお伝えし、皆様とご一緒に考える講座です。

5/ 4（土）10：00～11：00
5/18（土）14：00～15：00
5/20（月）14：00～15：00

定　員：３名
持ち物：なし
教材費：なし

ソーエー 総栄建設（株）
047-479-3122
受付時間：9：30～17：00　定休日：火・水
住所：実籾5-9-28

30 １時間店長さん募集！

町の駄菓子屋で店長体験やってみよう！お友達といっしょにやると楽しいよ！

5/3（金）11：00～12：00
13：30～14：30
5/4（土）11：00～12：00
13：30～14：30
5/5（日）11：00～12：00
13：30～14：30

定　員：各２名　１日４名
持ち物：なし 教材費：なし

キャンディポット
047-476-4295
受付時間：10：00～17：00 定休日：不定休
住所：実籾4-24-13

31 親子で作ろう！はじめての絵手紙

ぬくもり込めた手作り絵手紙を楽しく作りましょう。小さなお子様と親子で参加。
就学前でも大丈夫です！

5/18（土）10：00～11：00
5/22（水）14：30～15：30

定　員：３組
持ち物：なし
教材費：なし

習志野実籾郵便局
047-475-4484
受付時間：9：00～17：00 定休日：土・日・祝
住所：東習志野3-1-27

32 ベッピン肌になれるコツ教えます

きれいな肌ね！と云われたい。きれいな肌になりたい！女性の望むきれいな肌になるお手入れ法を学びませんか。

5/11（土）13：00～14：30
5/12（日）13：00～14：30

定　員：５名
持ち物：フェイスタオル１枚
教材費：なし

おしゃれハウスポポ
080-6519-5855
受付時間：10：00～21：00　定休日：不定休
住所：実籾1-4-1ゴールドショップ

33 美しいマユ、描きやすいマユにカットをします

顔の中で大切なマユ。マユは顔の額プチ。美しいメイクを仕上げる為にはマユのカットはとても大切です。

5/24（金）13：00～14：30
5/25（土）13：00～14：30

定　員：５名
持ち物：マユペンシル、小さい鏡
教材費：なし

おしゃれハウスポポ
080-6519-5855
受付時間：10：00～21：00　定休日：不定休
住所：実籾1-4-1ゴールドショップ

34 こんな所にこんなお店

実籾駅前にあるお店を探索しませんか？知らないお店やお得な情報を GET できます。

5/ 8（水）15：00～16：30
5/14（火）15：00～16：30

定　員：４名
持ち物：歩きやすい服装
教材費：なし

司　園
047-475-1354
受付時間：9：00～20：00　定休日：なし
住所：実籾4-2-3

35 不安を解消！自分に合った終活（相続・葬儀・お墓・保険）

これからの人生を考えて不安を解消してよりよいものにしていくための終活です。お身内様の相談も受け付けします。

5/ 4（日）10：00～11：00
5/21（日）10：00～11：00
13：00～14：00

定　員：３名
持ち物：なし
教材費：なし

司　園
047-475-1354
受付時間：9：00～20：00　定休日：なし
住所：実籾4-2-3

36 手軽で簡単！誰にでもできる日本茶の美味しい淹れ方

今さら聞けないお茶の淹れ方、ご自宅でも簡単に美味しくお茶が飲めるコツを伝授致します。

5/ 9（木）10：00～11：30
5/15（水）10：00～11：30
5/27（月）10：00～11：30

定　員：４名
持ち物：なし
教材費：なし

司　園
047-475-1354
受付時間：9：00～20：00　定休日：なし
住所：実籾4-2-3

37 お家でもできるジュエリーお手入れ講座

タンスに長くしまいこんだままのダイアの指輪やペンダントネックレスを簡単にお手入れする方法です。

5/ 4（土）14：00～15：00
5/15（水）11：00～12：00
5/25（土）13：00～14：00

定　員：各回２組
持ち物：指輪、ペンダントネック
教材費：なし

細野質店
0120-78-9996
受付時間：9：00～18：00　定休日：8・17・18・28
住所：東習志野4-1-7

38 お宝鑑定団！in 習志野

おばあちゃんからの指輪や、おじいちゃんからの時計等、お家に眠っている品物の今の買取金額を査定します。

5/ 5（日）14：00～15：00
5/16（木）11：00～12：00
5/26（日）13：00～14：00

定　員：各回２組
持ち物：指輪、ペンダントネック
時計、バッグ
教材費：なし

細野質店
0120-78-9996
受付時間：9：00～18：00 定休日：8・17・18・28
住所：東習志野4-1-7

39 知らないと争族になる相続・ノウハウ

身近なトラブル事例とは？

5/18（土）13：30～15：30
5/26（日）13：30～15：30

定　員：５名
持ち物：筆記具
教材費：なし

センチュリー21京葉都市イマジン
047-471-0333　定休日：第2・第4火曜日と毎週水曜日
受付時間：10：00～17：00
住所：実籾1-2-18（実籾駅徒歩1分）

40 プロが教える　あつあつ天婦羅

油の温度と揚げるタイミング

5/5（日）11：30～12：30

定　員：３名
持ち物：エプロン
教材費：300 円

松利（まつり）
047-475-6559
受付時間：10：30～11：30　定休日：日・祝日
住所：実籾４-1-1　真壁ビル

41 新聞屋さんとオリエンテーリングしよう！

新聞配達の順路記号で実籾の街をオリエンテーリング。順序良く配達するためにはこんなノウハウがあったのか！！

5/18（土）14：00～15：30

定　員：５名
持ち物：なし
教材費：なし

読売センター実籾
047-472-4724
受付時間：9：00～20：00　定休日：なし
住所：実籾5-23-28

42 畳コースター作り

畳表ととりめん布（シール付）を使用したコースター作りをします

5/11（土）14：00～15：00
5/18（土）14：00～15：00

定　員：６名（親子 OK）
持ち物：工作用ハサミ
教材費：なし

香取畳工業
047-473-1516
受付時間：10：00～16：00　定休日：日曜日
住所：実籾4-21-10

43 デコって食べよう！超カンタン！なんちゃってケーキ！

キレイにカワイク、デコレーションしてインスタにアップ！食べてもおいしい！

5/ 3（金）14：00～15：00
5/ 4（土）14：00～15：00
5/18（土）14：30～15：30

定　員：各回３組
持ち物：エプロン・三角巾
教材費：200 円

本格麻婆カフェミルトス
047-493-3253
受付時間：15：00～20：00 定休日：日・月
住所：実籾2-12-37

44 家族みんなで口腔体操！～楽しい食生活を送るために～

口と喉の健康は、元気で長生きの秘訣です。みんなで口と喉を鍛えましょう！講師は言語聴覚士の鳥居さんです。

5/11（土）10：00～11：00
14：00～15：00

定　員：各回３組
持ち物：筆記用具
教材費：なし

本格麻婆カフェミルトス
047-493-3253
受付時間：15：00～20：00 定休日：日・月
住所：実籾2-12-37

45 インスタ映え！プレゼントを可愛くするケーキ屋さんのラッピング講座

女子会や友達にプレゼントを渡す時にワンランクアップする可愛いラッピングをしてみませんか

5/14（火）14：00～15：00
5/28（火）14：00～15：00

定　員：５名
持ち物：なし
教材費：200 円

マヤラベイユ
047-409-9955
受付時間：10：00～20：00
住所：実籾4-4-1　定休日：木・第１、３水曜日

46 親子で餃子作り！母の日に手作り餃子をプレゼント

ラーメン屋さんの餃子を親子で作りませんか？作った餃子をその場で焼き上げて皆さんでいっしょにご試食タイム

5/12（日）10：00～11：00

定　員：親子５組
持ち物：エプロン、三角巾
教材費：300 円

ぜろや実籾店
047-476-1115
受付時間：14：00～17：00
住所：実籾5-1-1