

2023年
9月20日(水)

1 | かんたん姿勢改善教室

運動が苦手な方大歓迎！姿勢を整える運動がいつでも元気！！

開催日 10/ 3 (水) 13:30～14:30
10/16 (月) 13:30～14:30
10/20 (金) 19:00～20:00
10/28 (土) 13:30～14:30

会場 金山リバーサイドスポーツセンター／金山911-1

対象 15歳以上 **定員** 1講座定員10名
持ち物 運動のできる服装・飲料 **講師** 戸崎 隆雄
材料費 なし

金山リバーサイドスポーツセンター／下呂市金山町金山911-1
平日8:30～21:30、土日祝9:30～18:30 **水曜日** ☎0576-32-3300



1.チラシの講座内容を見る
チラシに記載されている講座内容を確認してください。

2.行きたい講座を見つける
講座内容を読んで興味のある講座や行ってみたい講座を見つけてください。

3.お店に予約の電話を入れる
「まちゼミの申込です」と伝えてください。
・定席になり次第席になります。
申込は、名名の受付時間内にお願いします。
申込分、電話回答の回答が予想されます。
申込の際に、持ち物や材料費を必ずご確認ください。

講座名の色に注目！4つに分かれています

けんこう	美容や健康・体に関する講座
たいげん	つくって・体験したりする講座
たべる	飲食に関する講座
まなぶ	知識や知恵を学ぶ講座

アイコンの見方

	親子で参加する講座
	材料費がかかる講座

マスクを着用
してください

定期的に消毒を
してください

換気をしてください



7 一輪挿しづくり(他)

木材と試験管を使い、自分好みの一輪挿しを作ろう

開催日 10/7(土) 10:00~12:00
10/7(土) 13:30~15:30

会場 ヤマカツ工房/金山町中切193-12

対象 15歳以上 **材料費** 100円(材料費)
持ち物 オール手巾・お茶づけ **定員** 1講座あたり2名
 てもいも服装 **講師** 山内 克史

ヤマカツ工房 / 下呂市金山町中切193-12

☎090-3303-3655

8 金山のいろんな雑木を使って木工クラフトにトライ!

世界に一つ! あなただけのバーナーナイフ
や色鉛筆を作ってみよう

開催日 10/ 8(土) 10:00~11:30
10/14(土) 10:00~11:30
10/28(土) 10:00~11:30

会場 **金山チャップセンター**・金山町岩瀬1326-6

対 象: 中学生以上の者の参加 (小学生はOKです)
材 料 費: 色鉛筆づくりに参加の方は1本100円
持ち物: タグホル、手袋(滑り止)、定 員: 1講座あたり5組
めがけたいもの 講 師: 河尻 初恵

金山チャップセンター・下馬市金山町岩瀬1326-6
7:40~17:00 日曜日 第二・四土曜日 ☎0576-35-2800

9 **かんたんバスソルト作り&アロマのいろいろ**

天然塩と精油でバスソルトを作り精油の楽しい話をしましょう。

開催日 10/1(日) 10:00~11:00
10/5(木) 10:00~11:00

会場 金山リバーサイドスポーツセンター／金山911-1

対象：どなたでも **定員**：1講座あたり6名
持ち物：なし **講師**：杉山真紀子
材料費：200円(材料費)

merry mum(マリーム)／下市町1(町金)12800-1
 9:00～ 9:00 不定休 ☎090-5166-9044

10 はじめてのオカリナ

オカリナで楽しく両手での指を使ってドミファから習います。知っている歌や曲から思い出します。

開催日 10/ 2(月) 14:00~15:00
 10/ 6(金) 14:00~15:00
 10/ 9(月) 14:00~15:00
 10/13(金) 14:00~15:00

会場 ふんとの石蔵/金田町大船大蔵359

対 象 : どなたでも 料 費 : なし
 持ち物 : オカリナをお持ちの 定 員 : 1課あたり3名
 方は持参ください 講 師 : 石原 亮子

ふんとの石蔵 下田市金田町大船大蔵359
 8:00~15:00 火曜日 定 員 35名 32-217

11 みんなで踊ろうフォークダンス

いろんな国の音楽を聴いてリラックスして踊りましょう。すぐてできる曲もいろいろあります。手・足・体の運動して健康にもなります!

開催日 10/ 5(木) 19:00~21:00
 10/12(木) 19:00~21:00
 10/19(木) 19:00~21:00
 10/26(木) 19:00~21:00

会場 下谷公民館ホール

対 象 : 大人
 持ち物 : シューズお貸しします
 材料費 : 300円(2回目以降)

定 員 : 1講座あたり10名
 調 師 : 井上 信夫

ふとん石庫 下谷市金川1町大船渡第9
 9:00~18:00 火・水曜

☎ 076-73-2121

12 ナチュラルソース作り

金山の山々で採取した自然素材でソースを作ります。

開催日 10/29(日) 13:00~15:00
 10/30(月) 10:00~12:00
 11/ 4(土) 10:00~12:00

会場 樹々庵／金山町田島2170

対 象：どなたでも 定 員：1講座あたり10名
 持ち物：なし 講 師：金森 亜紀
 材料費：800円

樹々庵／下呂市金山町田島2170
 〒900-5600 定休日なし 電話 090-5600-3540

THE

家系図

戸籍の見方を学びながら我が家の家系図を作ってみよう

開催日 9/30(土) 15:30~17:00
10/ 2(月) 19:00~20:30
10/ 4(水) 19:00~20:30

会場 中島書登記事所／金山町金山2108

対 象：どなたでも	材料費：なし
持ち物：戸籍簿(各自で取得していただく)・費用は各自でください	定 員：1講座あたり3名
	講 師：中島 朋哉

中島書登記事務所 下呂市金山町金山2108
8:30~18:00 **■** 無料 ☎080-5139-4285

14 御朱印帳を持って旅に行こう

御朱印を集める楽しみ方をお伝えします。今回は玉隆寺の参拝予定です。

開催日 10/13(金) 13:00～15:00
10/14(土) 13:00～15:00

会場 睡屋/金山町金山2051

対象：どなたでも **持ちの方**は3000円

持ち物：なし **定員**：1講座あたり5名

材料費：1000円(御朱印帳お) **講師**：浅井 基宏

会場：下品市金山町金山2051

8:00～18:00 **日曜日**

☎0576-32-2074

15 プロガ―体験

SNS 全盛時代でも、ブログにはプロの良さがあります。自宅にいとお小遣い稼ぎができるかも?文庫書くのが好きな人、集まれ!

開催日 10月7日(土) 11:00~12:00
簡単な昼食も準備します。

会場 コズム/金山町金山1993

対 象 : なたでな
持ち物 : 携帯 PC
材料費 : なし

定 員 : 1講座あたり 4名
調 師 : 鎌倉 庄司

コスモス 下市金1町金1山1993
 9:00~16:00 月 日 火 水 木 金 土 日 祭日
 ☎0575-32-2020

16 ミニアレンジ花作り

季節の花を使って小さなアレンジを作ります。

開催日	10/18(水) 13:00~14:00	10/25(水) 13:00~14:00	11/ 1(水) 13:00~14:00
------------	----------------------	----------------------	----------------------

会場 丸田厚生花店 / 金山市金山2230

対 象 : どなたでも

持ち物 : なし

材料費 : 100円(生花・花器・)

ビック・オアシス等)

定 員 : 1講座あたり 6名

講 師 : 松たづね枝

丸田厚生花店 (下田市金山1町金山2230)

8:00~18:00 〓 不特定 〓 0576-32-2121

17 はじめての補聴器体験講座

補聴器ってどんな物?どんな種類がある?
金鋼は?効果はあるの?など体験しながら疑問を解決します。

開催日 10/10(火) 14:00~15:00
10/14(土) 11:00~12:00
10/17(火) 14:00~15:00
10/21(土) 10:00~11:00

会場 麻酔・メカネ・宝石補聴器 こばやし / 金山町金山195

対 象 : どなたでも 定 員 : 1講座あたり4名
持 物 : なし 講 師 : 小林 宏誠
材 料 費 : なし

麻酔・メカネ・宝石補聴器 こばやし / 京都市金山町金山195
8:00~19:00 宝 石 ☎075-732-2627

18 上達のコツを学ぶ卓球教室

卓球を楽しく上達するために大事なポイントの習得をお手伝いさせていただきます。

開催日 10/8(日) 10:00~12:00

会場 金山リバーサイドスポーツセンター卓球場

¥

対象：どなたでも **定員**：1講座あたり5名
持ち物：シューズラケット・タオル **講師**：矢嶋 聡
材料費：200円(施設利用料)

矢嶋電気・下田市金山町2-88-3

8:30~17:00 年中無休

TEL.090-3258-2127

19 飛騨牛の子牛にミルクを飲ませよう

生後3か月未満の子牛に、ミルク（人乳）を作った哺乳瓶で飲ませる体験してみましょう。

開催日 10/29（日） 13:30～15:30

会場 佐古牧場／金山町菅田桐樹4236

対象：どなたでも
持ち物：なし
材料費：なし

定員：1講座あたり10名
講師：佐古 健

佐古牧場／下呂市金山1町菅田桐樹4236

☎0576-20-4555

20 指先から線内トレーニング partⅥ

ねわっている楽器（ピアノetc）で
1曲ひいてみませんか！

開催日 10/ 5(木) 14:00～15:00
10/12(木) 14:00～15:00

会場 モリキ石油・金山町菅田朝科3669

対 象：どなたでも
持ち物：なし
材料費：なし

モリキ石油／下呂市金山町菅田朝科3669
7:00～19:00 日曜日

☎090-2776-9956

21 ホットコーヒーでホッとしませんか？♥

ホットコーヒーを自分で入れて、おやつタイムしませんか。

開催日 10/12(木) 15:00～15:30
10/26(木) 15:00～15:30

会場 益田信用組合 金山支店 / 金山町金山1678

対 象 : なたでも 定 員 : 1講座あたり 3名
持ち物 : 水筒・手ぬぐい または2組
材料費 : 300円 講 師 : 名和 望美

益田信用組合 金山支店 / 下宮市金山1町金山1678
TEL 900-15100 土、日、夜 ☎0576-32-2267

22 陶芸教室

ワンコイン (500円) で楽しくやさしい陶芸教室! (皿・コーヒーカップ・花立て等)

開催日 10/ 9(月) 10:00~16:00
10/23(月) 10:00~16:00

好きな時間に来て、好きな時間に帰ってくださ!

会場 北原ダンス教室・大池工務店様となり

対 象 : どなたでも
持ち物 : マスク・タオル・飲み物・手拭きタオル
おしるし(家紋(江戸前)1日のもしき)を多くくださ!(慣れずしてでも良い)

材料費 : 500円(材料費)
定 員 : 1講座あたり10名
講 師 : 長谷川広行

北原ダンス教室 / 下谷市金1山下町御成町47-2

☎ 090-5853-7996

今日からあなたも日本酒通

酒蔵見学～お酒の造り方～試飲

開催日

10/ 5(木) 19:00～20:00
10/12(木) 19:00～20:00

会場 奥飛騨酒造 / 金山町金山1984

対 象 : 20歳以上	定 員 : 1講座あたり5名
持ち物 : ペン	調 師 : 高木 梨佐
材料費 : なし	

奥飛騨酒造 / 下呂市金山1町金山1984

8:00～17:00 土・日不定休

TEL 0576-32-2034

24 アップルパイを生地から一緒に作りませんか!

皆さん大好きなアップルパイと一緒に楽しく作りましょう

開催日 10/6(金) 14:00~15:30

会場 泉興餅酒造/金山町金山1964

対象：どなたでも
持ち物：エプロン・三角巾・マスク

材料費：300円(材料費)
定員：1講座あたり 3名
講師：高木実貴子

泉興餅酒造 / 下田市金山町金山1964
8:00~17:00 火・日不定休

25 腸が喜ぶ! 発酵調味料作り (玉ねぎ酢・醤油麹・甘酒)

無添加だから安心!
美味しい発酵調味料を作りましょう!

開催日 10/15(日) 10:30~12:00
10/21(土) 10:30~12:00

会場 コムス/金町山金山1993

対象: どなたでも
持ち物: エプロン・食巾・スプーン・クッパの保存容器
材料費: 500円(材料費)

定員: 1講座あたり4名
または2組
講師: 鎌倉貴由美

コムス/下町山金町山1993
9:00~16:00 毎土、日、祝日

26 栄養豊富なスーパーフードの梅干しを使ってるの料理!

梅干しの和風パスタ・梅サラダ

開催日 10/10(火) 11:00~13:00
10/24(火) 11:00~13:00

会場 今田隆文/金山町金山170-1

対象:どなたでも
持ち物:エプロン・三角巾
マフラー

材料費:500円(材料費)
定員:1講座あたり8名
講師:今田ひろ子

今田モータース 下谷町金山町金山165-1-1

電話06-76-32127

27 寿しこはんの作り方と魚のさばき方

巻き寿司の作り方のツツを学んでみませんか? 1շարりの作り 2巻寿司の巻き方のツツ 3試合 4魚の3枚おろし

開催日 10/17(火) 10:30~11:30
10/25(火) 10:30~11:30

会場 レストランびざん/金山市金山1885-3

対 象 : どなたでも
持ち物 : エプロン・三角巾
マフリン

材料費 : 500円(材料費)
定 員 : 1講座あたり 5名
調 師 : 伊藤 正利

9:00~12:00 下町市立図書館金山1885-3
9:00~12:00 9 月 日 市 立 図 書 館 金 山 1885-3

28

天然タイ焼き体験

昭和レトロ感満載なタイ焼き器を使用した講座

開催日

9/30(土) 14:00~15:00
 10/31(火) 14:00~15:00
 11/ 2(木) 14:00~15:00

会場

グリーンガオ / 金山町金山483

対 象

中学生以上

持ち物

マスク・エプロン

材料費

無料

定 員

1講座あたり3名

講 師

長尾 孝広

グリーンガオ / 下呂市金山町金山483

9:00~18:00 10:00 10:00

9:00~17:00 5,430

29 美味しいた焼き作り。

いろんな味のと焼きを作って食べましょー！

開催日 10/2(月) 10:00~12:00
10/2(月) 13:00~15:00

会場 サロンド和/金町山金12440-3

対象：どなたでも
持ち物：なし
材料費：なし

定員：1講座あたり5名
講師：林 由美子

サロンド和/下町市金町山金12440-3
10:00~18:00 本ホール

TEL 03-5627-2400

30 素読で本を速く読もう

誰でも今より2~7倍のスピードで本が素に読める【素読】体験です。

開催日 9/30(土) 10:00~12:00
10/ 8(日) 10:00~12:00
10/10(火) 10:00~12:00

会場 金山リバーサイドスポーツセンター

対象：どなたでも
持ち物：なし
材料費：なし

定員：1講座あたり定員なし
講師：江岩 祐二

江岩電気保安管理事務所 / 下田市金山町下野町500-2
8-391-1720

