

受講申込受付開始

2025年
10月27日(月)から

講座のお申し込みは、
各お店へ直接 **LINE** or **お電話**
してください。

お申し込みから受講までの流れ

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.お店に予約の電話かLINEを入れる

「まちゼミの申込です」と伝えてください。

- 定員になり次第締切になります。
- 申込は、各店の受付時間内にお願します。
- 申込初日、電話回線の混雑が予想されます。
- 申込の際に、持ち物や材料等を必ずご確認ください。

4.当日、時間に遅れないようにお店へ

時間、場所をお間違えのないようにご参加ください。
キャンセルの場合は必ずお店に連絡してください。

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・体についての講座

たいけん

つくったり・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

夜間開催講座

1 からだのゴミ出しプチ講座

リンパと老廃物のおはなし&リンパちよこつと体験

開催日 11/10(月) 10:00~11:30
11/11(火) 10:00~11:30
11/12(水) 10:00~11:30
会場 サロンド・和 / 金山町金山2440-3

対象：女性限定
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 / 下呂市金山町金山2440-3

9:00~21:00 不定休

090-1627-2403

2 かんたんタオル姿勢改善教室

体の歪みをリセットして、肩こり、腰痛改善、睡眠不足解消を目的とした運動教室になります。

開催日 11/13(木) 10:30~11:30
11/20(木) 14:00~15:00

会場 金山リバーサイドスポーツセンター / 金山町金山911-1

対象：高校生以上
持ち物：飲物・タオル
材料費：なし

定員：1講座あたり 10名
講師：桂川 祥弥

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

9:30~20:30 水曜日

0576-32-3300

3 昭和の歌を楽しく歌ってGO!!

懐かしい昭和時代の歌を参加者で歌いましょう

開催日 11/8(土) 13:30~15:00

会場 桂川不動産 / 金山町下原町516

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：桂川 真智子

桂川不動産 / 下呂市金山町下原町516

9:00~17:00 日曜日

0576-32-3876

8 指先から脳内トレーニングPart VII

ピアノで1曲引いてみましょう

開催日 11/10(月)~11/21(金)の
平日・要相談予約

会場 モリキ石油 / 金山町菅田桐洞3669

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 各1名 30分程度
講師：森 雅子

モリキ石油 / 下呂市金山町菅田桐洞3669

7:00~19:00 日曜、第2・4土曜日

090-2776-9959

13 腸が喜び! 発酵調味料と時短料理

発酵調味料を2種類作り、麺でサラダチキン、豆腐チーズ、スープ、マヨネーズ、ピリ辛そぼろ焼きそばを作ります。

開催日 11/25(火) 19:00~20:30
11/29(土) 19:00~20:30
11/30(日) 10:30~12:00

会場 倅コムズ / 金山町金山1993

対象：どなたでも
持ち物：エプロン、三角巾、マスク、
タッパまたは保存袋

材料費：800円
定員：1講座あたり 5名又は2組
講師：鎌倉真由美

倅コムズ / 下呂市金山町金山1993

9:00~16:00 土曜日

0576-32-2022

18 相続? 登記? 気になるギモン 個別座談会

普段あまり縁のない、相続や登記に関する
気になる点を個別に聞いてみましょう。

開催日 11/19(水) 19:00~21:00
11/21(金) 19:00~21:00
11/22(土) 9:00~11:00

会場 中島登記事務所 / 金山町金山2108

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 2組
(1組1時間)
講師：中島 朋哉

中島登記事務所 / 下呂市金山町金山2108

8:30~18:00 土曜、日曜

080-5139-4285

23 日中書道文化交流体験

中国人技能実習生と地域の皆様と一緒に、
日本と中国の書道文化を体験しながらお互いの文化・言葉・価値観を楽しく学び合う。

開催日 11/23(日) 10:00~12:00

会場 佐橋工業株 / 金山町金山2969

対象：どなたでも
持ち物：なし(my筆があれば持参)
材料費：なし

定員：1講座あたり 10名
講師：中国実習生

佐橋工業株 / 下呂市金山町金山2969

8:00~17:00 土曜、日曜

0576-32-2752

4 自分の体の状態を知ろう

ストレスチェック、脳年齢チェック、骨密度測定

開催日 11/15(土) 14:00~15:00
11/22(土) 14:00~15:00

会場 有井桁屋薬局 / 金山町金山2052

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 3名
講師：山内 茂義

有井桁屋薬局 / 下呂市金山町金山2052

8:30~16:30 日曜、祝祭日

0576-32-2007

9 みんなで踊ろう 世界のフォークダンス

やさしい曲や知っている曲から始めます。
レパートリーが増えるとおほんとに楽しくなります。

開催日 11/13(木) 19:00~21:00
11/20(木) 19:00~21:00
11/27(木) 19:00~21:00

会場 下原公民館ホール / 金山町大船渡600-8

対象：どなたでも
持ち物：飲物・あればシューズ
材料費：初回無料、2回目から300円

定員：1講座あたり 10名
講師：井上 信夫

ふとんの石原 / 下呂市金山町大船渡589

9:00~18:30 火曜日

0576-32-2179

14 日本酒講座と簡単おつまみ

日本酒の製造過程や、飲み比べ&簡単おつまみ紹介

開催日 11/ 8(土) 15:00~16:00
11/28(金) 19:00~20:00

会場 奥飛騨酒造株 / 金山町金山1984

対象：20歳以上
持ち物：なし
材料費：500円

定員：1講座あたり 8名
講師：高木 梨佐

奥飛騨酒造株 / 下呂市金山町金山1984

8:00~18:00 日曜日

0576-32-2033

19 投資信託の基礎知識

新NISAや商品選びのポイント等投資信託
の基本を学びましょう!

開催日 11/19(水) 15:30~16:30

会場 八幡信用金庫金山支店 / 金山町金山1930-1

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：八幡信用金庫職員

八幡信用金庫金山支店 / 下呂市金山町金山1930-1

9:00~11:30 12:30~15:00 土日祝日

0576-32-2779

24 初めてのオカリナ

ドレミファから学びます。
楽しいですよ。

開催日 11/14(金) 13:30~15:00
11/17(月) 13:30~15:00
11/21(金) 13:30~15:00
11/28(金) 13:30~15:00

会場 ふとんの石原 / 金山町大船渡589

対象：どなたでも
持ち物：オカリナがあれば持参して
ください

材料費：なし
定員：1講座あたり 3名
講師：石原 秀子

ふとんの石原 / 下呂市金山町大船渡589

9:00~18:30 火曜日

0576-32-2179

5 ナチュラルリース作り

自然の素材を使ってナチュラルなリースを
作ります

開催日 12/1(月) 10:00~11:30
12/7(日) 13:30~15:00

会場 樹々庵 / 金山町田島2170

対象：15歳以上
持ち物：なし
材料費：1,500円

定員：1講座あたり 10名
講師：金森 亜紀

樹々庵 / 下呂市金山町田島2170

休

090-5600-1540

10 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
の習得のお手伝いをさせていただきます。

開催日 11/13(木) 19:30~21:00

会場 金山リバーサイドスポーツセンター / 金山町金山911-1

対象：どなたでも
持ち物：シューズ、タオル、
あればラケット

材料費：なし
定員：1講座あたり 6名
講師：矢嶋 聡

矢嶋電気 / 下呂市金山町金山2482-3

8:00~18:00 不定休

090-3258-2127

15 餃子教室

実習生が家庭の味や作り方のコツを楽しく
教えながら参加者と一緒に包んで焼いて、
できたての餃子を味わいます。食を通じた
心温まる国際交流の時間です。

開催日 11/16(日) 10:00~13:00

会場 佐橋工業株 / 金山町金山2969

対象：どなたでも、お子様連れ歓迎
持ち物：エプロン、三角巾、マスク
材料費：500円(小学生以下無料)

定員：1講座あたり 20名
講師：中国実習生

佐橋工業株 / 下呂市金山町金山2969

8:00~18:00 土曜、日曜

0576-32-2752

20 福祉用具ってなに? 知って安心、使って安心

福祉用具の基本的な役割と種類についてわ
かりやすく紹介します。歩行器や入浴用具
など実際に見たり触れたりしながら、使い方
や選び方のポイントをお伝えします。介護保
険で利用できる制度についても解説します。

開催日 11/8(土) 10:00~11:00

会場 福祉用具のつみき / 金山町金山1636-6

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 4名
講師：佐古もと美

福祉用具のつみき / 下呂市金山町金山1636-6

9:00~17:00 土日祝日

0576-32-3301

25 来年の夏は自分で浴衣を着よう!

シンプルな着物(浴衣)の着付け方と、半
巾帯の結び方の講義

開催日 11/15(土) 19:00~20:30
11/18(火) 13:30~15:00

会場 カメラのすぎやま / 金山町大船渡593-8

対象：中学生以上女性のみ
持ち物：着付けに使うもの。
半巾帯

材料費：なし
定員：1講座あたり 3名
講師：古田 佳穂

カメラのすぎやま / 下呂市金山町大船渡593-8

10:00~18:00 日曜日

0576-32-2277

6 御朱印を持って旅に行こう

御朱印を集める楽しみをお伝えします。今
回は白川町の大山白山神社に参拝します。

開催日 11/29(土) 13:00~16:00

会場 藤屋 / 金山町金山2051

対象：高校生以上
持ち物：なし(持っている方は御朱印帳)
材料費：1,500円(御朱印帳をお持ち

の方は無料)
定員：1講座あたり 10名
講師：浅井 基宏

藤屋 / 下呂市金山町金山2051

8:00~17:00 日曜日

0576-32-2074

11 小顔効果バッチリ体験テコルテリートメント

精油の効果と優しい手技の施術体験です。
きれいになりましょう

開催日 11/ 9(日) 13:30~15:00
11/13(木) 10:00~11:30

会場 merry mum(メリー・ママ) / 金山町金山2800-1

対象：どなたでも
持ち物：なし
材料費：500円

定員：1講座あたり 2名
講師：杉山 真紀子

merry mum(メリー・ママ) / 下呂市金山町金山2800-1

9:00~ 不定休

080-5166-9044

16 アメリカンなお菓子を作って食べよう。

アメリカの代表的なお菓子 (パン・クッキー
パイ) を作って食べよう。

開催日 11/19(水) 12:30~15:30
11/22(土) 13:00~16:00

会場 旧イシヤ菓子店 / 金山町金山2081-23

対象：どなたでも
持ち物：エプロン、三角巾、マスク
材料費：500円

定員：1講座あたり 6名
講師：加藤三由希

イシヤ / 下呂市金山町金山(橋本町)

休

090-6570-6384

21 「みどりし」上映会

上映会の後、終活総合センター Itosiki 代表
でもある住終活アドバイザーにお話をしてい
たきます。

開催日 11/16(日)
13:00~16:00

会場 下原公民館ホール / 金山町大船渡600-8

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 50名
講師：矢嶋 洋子

看取りステーション岐阜 わたしんち / 下呂市金山町戸部4345-17

9:00~17:00 不定休

090-9933-5671

22 投資信託って何?

投資信託の基礎知識や昨年より始まった新し
いNISA制度について説明します。

開催日 11/12(水) 16:00~17:00

会場 関信用金庫金山支店 / 金山町大船渡591-5

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 5~6名
講師：職員

関信用金庫金山支店 / 下呂市金山町大船渡591-5

9:00~15:00 土日祝日

0576-32-3176

カメラでも読み取れる

QRコードの読み取り方

- 1 QRコードをスマホで読込を確認
- 2 希望のお店の表示を確認
- 3 「追加」のボタンを押す
- 4 「トーク」のボタンを押す
- 5 必要情報を入力して送信

