

講座名の色に注目！



親子OK! / 学生OK! /



このマークは親子や学生のみでも参加できる講座です

「まちワクの申込みです」と、お電話ください。

- 各店の受付時間内にお電話をお願いします。
- 定員になり次第締め切らせていただきます。
- 受講対象者が限定されている講座もあります。ご注意ください。
- 会場や駐車場の有無などは、お申込み時に各店にご確認ください。

①腹式呼吸を取り入れたストレッチ教室

腹式呼吸を取り入れたストレッチを覚え、いつまでも健康な体作りを。

日程 10/31(火)・11/7(火)
14:30~16:00

講師 正木浩市 (正木鮮魚)

会場 藤島邸 大矢野町上1056 (旧藤島スポーツ店)

- 対象/どなたでも ●定員/各5名
- 持参するもの/動ける服装

申込 ☎0964-56-0244 (商工会大矢野支所)
9:00~16:00/土日祝休み

②きれいがかなう。スパルタ美肌づくり

キャリア50年。美肌のプロが、スパルタで美肌づくりの基本を伝授します。

日程 10/27(金) ①10:00~11:00
②14:00~15:00
10/28(土) ①10:00~11:00
②14:00~15:00

講師 直江伸子

会場 めるへんなおえ 大矢野町登立14182

- 対象/どなたでも ●定員/各3名
- 材料費/990円

申込 ☎0964-56-1200
10:00~18:00/不定休

③最新「3D分析」&メイクレッスン

話題の最新測定!メイクのコツ、ぴったりに発見 ★おみやげ付き!

日程 10/29(日) ①10:00~11:00
②13:00~14:00
11/2(木) ③19:30~20:30

講師 直江佳香

会場 めるへんなおえ 大矢野町登立14182

- 対象/女性限定 ●定員/各2名 ●材料費/990円
- 持参するもの/スマートフォンまたは携帯

申込 ☎0964-56-1200
10:00~18:00/不定休

④美容・健康 「かんたんセルフケア」

足つば等で簡単セルフケア。

日程 10/21(土)~11/12(日)
期間中の平日営業日
11:00~17:00
(日時は申込時に打ち合わせ)

講師 段下龍一

会場 だんした塾店 大矢野町中845-1 (キャモン内)

- 対象/どなたでも ●定員/各2名

申込 ☎090-8351-6737
10:00~18:00/第3水曜休み

⑤美容・健康 「便秘予防セルフケア」

便秘でお困りな方はぜひお試しください。

日程 10/21(土)~11/12(日)
期間中の平日営業日
11:00~17:00
(日時は申込時に打ち合わせ)

講師 段下美保

会場 だんした塾店 大矢野町中845-1 (キャモン内)

- 対象/女性限定 ●定員/各1名

申込 ☎090-8351-6737
10:00~18:00/第3水曜休み

⑥消えない眉メイク体験講座

眉の描き方、整え方、消えない眉メイクを体験してみませんか。

日程 10/25(水) 10:00~16:00
(時間内の15分程度)

講師 直江文香、直江利香 (めるへんなおえ)

会場 Aコープ大矢野店 大矢野町上1493-1

- 対象/どなたでも
- 持参するもの/スマートフォンまたは携帯

申込 ☎0964-56-1200 10:00~18:00/不定休

⑩節電入門! 電気の安全・上手な使い方

コンセントやブレーカーの役割を知り、安全に、節電につながる上手な使い方を教えます。

日程 10/25(水) 13:00~14:00

講師 古賀和味 (ラフィーフコが)

会場 上天草市商工会大矢野支所 姫戸町姫浦909-46

- 対象/どなたでも ●定員/5名程度

申込 ☎0969-58-2070
9:00~17:00/日曜休み

⑪火起こし&飯ごうでご飯を炊いてみよう

キャンプ場で火起こしと飯ごうでの炊飯のコツを教えます。

日程 11/5(日) 13:00~14:30

講師 大智豪悟 (オフィス寺島)

会場 龍ヶ岳山頂キャンプ場 龍ヶ岳町大道3360

- 対象/小学生以上(親子で参加大歓迎)
- 定員/各5組(10名) ●材料費/500円
- 持参するもの/お米1~2合、ライター、箸、器

申込 ☎090-1864-6370 18:00~22:00/無休

⑫バランスボールの楽しみ方 レベル0 (入門編)

やってみたいその気持ちだけで参加できます。バランスボールの基本から教えます。

日程 10/29(日)・11/7(火)・11/12(日)
19:00~19:45

講師 大智豪悟 (オフィス寺島)

会場 大矢野総合体育館 大矢野町中2289

- 対象/小学生以上(小学生は保護者同伴) ●定員/各10名
- 材料費/500円 ●持参するもの/運動できる服装、タオル、バランスボール(持っている方)

申込 ☎090-1864-6370 18:00~22:00/無休

⑬バランスボールの楽しみ方 レベル1 (初心者編)

トレーニングでなく、バランスボールを使った様々な楽しみ方を教えます。

日程 11/2(水)・11/9(水)・11/10(金)
19:00~20:00

講師 大智豪悟 (オフィス寺島)

会場 大矢野総合体育館 大矢野町中2289

- 対象/小学生以上(小学生は保護者同伴) ●定員/各10名
- 材料費/500円 ●持参するもの/運動できる服装、タオル、バランスボール(持っている方)

申込 ☎090-1864-6370 18:00~22:00/無休

⑳UVレジンでキーホルダー、アクセサリづくり

UVレジンでオリジナルのストラップやキーホルダー、アクセサリを一緒に楽しくつくってみませんか?

日程 10/30(月) 9:30~12:00

講師 深水欣子 (松島熾研)

会場 上天草市商工会松島支所 松島町合津4276-825

- 対象/どなたでも ●定員/10名 ●材料費/500円

申込 ☎0969-56-0244 (商工会松島支所)
9:00~16:00/土日祝休み

㉑手びねり体験 『徳利とぐい呑み』を作ろう!

自分だけの「とっくり」と「ぐい呑み」作りを楽しんでみませんか!

日程 11/11(土) 10:00~11:30

講師 小松野洋介 (洋々窯)

会場 上天草市商工会大矢野支所 大矢野町上1559-4

- 対象/小学生以上(親子での参加OK) ●定員/5名程度
- 材料費/1,000円 ●持参するもの/汚れてもいい服装

申込 ☎080-5251-4601
10:00~17:00/不定休

⑭美文字&香りで印象アップ講座

御祝や御香典の封筒に書く名前を短時間でレベルアップしてみませんか。

日程 11/3(金) ①10:00~11:30
②14:00~15:30
11/4(土) ①10:00~11:30
②14:00~15:30

講師 直江文香

会場 めるへんなおえ 大矢野町登立14182

- 対象/どなたでも ●定員/各3名
- 材料費/1,000円 ●持参するもの/筆ペン

申込 ☎0964-56-1200 10:00~18:00/不定休

⑮初心者向けスマホ教室

スマホの使い方を学びませんか。(写真・動画撮影含む)

日程 10/21(土) 11:00~12:00

講師 西田晃一

会場 天草ケーブルネットワーク(株)上天草営業所 松島町合津7914-4

- 対象/どなたでも (スマホ初心者推奨)
- 定員/4名 ●持参するもの/スマートフォン

申込 ☎0969-33-9375
9:00~18:00/無休

⑯障子、網戸張り替え講座

プロから学ぶ障子と網戸の張り替え方。

日程 11/8(水) 9:00~14:00

講師 木戸真一

会場 豊ぶすまの天草屋 龍ヶ岳町高戸3818-27

- 対象/どなたでも ●定員/4名 ●材料費/200円
- 持参するもの/汚れてもいい服装

申込 ☎0120-88-6806
8:00~18:00/日曜休み

⑰子どもプログラミング教室

本物のゲームプログラムを使った小学校高学年向けのワークショップ。

日程 11/3(金) 10:00~12:00

講師 吉田省太

会場 天草ケーブルネットワーク(株)上天草営業所 松島町合津7914-4

- 対象/小学生 (4年生以上推奨・親子での参加OK)
- 定員/4名

申込 ☎0969-33-9375
9:00~18:00/無休

㉒アロ魔女入門講座

天然植物100%のアロマを使い、あなたの気持がなかったストレスをあぶり出します。あなただけのアロマプレーも作ります。

日程 10/30(月) ①10:00~11:00
②14:00~15:00
11/4(土) ①10:00~11:00
②14:00~15:00

講師 野村浩美

会場 HAVE DREAMS 大矢野町登立12534-24

- 対象/どなたでも (親子での参加OK) ●定員/各2名
- 材料費/500円

申込 ☎090-6892-2695 9:00~17:00/不定休

㉓ハロウィン フラワーアレンジメント

お花とカボチャ等を組み合わせたアレンジメントを作りましょう。

日程 10/25(水)・10/28(土)
13:00~14:00 10:00~11:00

講師 西山のぞみ (西山生花店)

会場 上天草市商工会大矢野支所 大矢野町上1559-4

- 対象/どなたでも(親子での参加OK) ●定員/各5名
- 材料費/1,000円 ●持参するもの/はさみ、持ち帰り用袋

申込 ☎0964-56-0319
9:00~18:00/不定休

⑰トヨタでスマホ教室

スマホの設定、使い方、あれこれ勉強してみませんか。

日程 10/26(木) ①13:00~14:00
②15:00~16:00

講師 小西、藤本

会場 カローラ熊本 大矢野店 大矢野町上1501-1

- 対象/上天草市民の方 ●定員/各5名
- 持参するもの/スマートフォンまたは携帯

申込 ☎0964-56-3398
10:00~18:00/第1・第3月曜・毎週火曜休み

⑱あましん子ども信用金庫教室

おこづかい帳の書き方やお金の数え方などお金について勉強します。

日程 11/11(土) 10:00~11:30

講師 吉永祐志、井上勇大、大平菜月

会場 天草信用金庫 大矢野支店 大矢野町登立14145-1

- 対象/小学生(親子での参加OK)
- 定員/5名

申込 ☎0964-56-0129
9:00~15:00/土日祝休み

㉔スマホアプリ「ココシル」を使ってみよう!

スマートフォンアプリ「ココシル」の利用方法を学んでお得な情報を取り入れてみませんか。

日程 10/23(月)・11/6(月)
15:00~16:00

講師 脇黒寛大、杉田拓弥

会場 上天草市商工会大矢野支所 大矢野町上1559-4

- 対象/どなたでも ●定員/各5名 ●持参するもの/スマートフォン

申込 ☎0964-56-0244 (商工会大矢野支所)
9:00~16:00/土日祝休み

㉕UVレジンでアクセサリづくり

UVレジンでオリジナルのアクセサリと一緒に楽しくつくってみませんか?

日程 10/21(土)~24(火)、11/5(日)~7(火)
14:00~(時間は申込時に打ち合わせ)

講師 直江利佳

会場 キャモンボックス 大矢野町中845-1 (キャモン内)

- 対象/何か作るのが好きな方 ●定員/各4名
- 材料費/300円

申込 ☎090-8766-2872
9:00~20:00/第3水曜休み(変動あり)

㉖オリジナルミニ畳作り体験

畳の豆知識を楽しく聞きながら、オリジナルのミニ畳作りを体験してみませんか。

日程 10/28(土)・11/11(土)
14:00~16:00

講師 松尾満良

会場 松尾畳店 大矢野町登立14127-1

- 対象/どなたでも(親子での参加OK) ●定員/各1組
- 材料費/200円

申込 ☎0964-56-0244 (商工会大矢野支所)
9:00~16:00/土日祝休み

㉗押し花講座

押し花でランチョンマットを作ろう。

日程 10/21(土)・22(日)・28(土)・29(日)
13:00~15:00

講師 杉田優子 (ふしぎな花クラブ インストラクター)

会場 ファッション タケモト 大矢野町上1509-1

- 対象/どなたでも(親子での参加OK)
- 定員/各5名 ●材料費/500円

申込 ☎0964-56-3132
9:00~17:00/不定休

講座は全部で32講座! グルメ・その他は裏面へつづく▶▶▶

上天草 まちワク

まちの得するわくわくショップIN上天草



ホームページで
情報公開中!

まちワクとは…

お店の人が教えてくれる！無料の講座

安心して受講して頂くためにお店からの販売、勧誘はありません。

お申し込みは各お店へ

※応募多数の場合は先着になります。
※材料費がかかる講座があります。



開催期間

10/21(土)~11/12(日)

お申し込み方法▶『まちワクの申込みです』とお電話ください。

①選ぶ

チラシから
講座をお選び
ください。



②申込み

受たい講座の
お店に電話で
申し込んで
ください。



③参加

講座の場所・時間・
持ち物などを確認して
ご参加ください。



10月17日(火)より受付スタート!

28 っぼ焼きいもの体験、試食会

っぼを使った焼き芋作りと試食

日程 11/9(木) 9:00~12:00

講師 木戸真一

会場 天草屋やきいもくらぶ
(豊ふすまの天草屋内) 龍ヶ岳町高戸3818-27

●対象/どなたでも ●定員/4名 ●材料費/200円
●持参するもの/汚れてもいい服装

申込 ☎0120-88-6806
8:00~18:00/日曜休み



29 ケーキ作りを
してみませんか

アニバーサリーケーキを作ってみませんか。ケーキはお持ち帰りできます。

日程 11/1(水)・11/8(水)
18:00~20:00

講師 高月明美

会場 おやつ家 菓音 大矢野町上1478

●対象/小学生以上の親子、または高校生(高校生のみのみでもOK) ●定員/親子各3組もしくは高校生各3名 ●材料費/1グループ500円 ●持参するもの/マスク、エプロン

申込 ☎0964-27-9787 10:00~19:00/不定休



32 みんなでサイクリング体験!

大矢野町周遊コースをお友達や親子でサイクリングしながら景色をスマホ等で撮影してみませんか。自転車・ヘルメットは貸出できます。

日程 10/28(土)・29(日)、11/3(金)~5(日)
10:00~15:00(日時は申込時に打合せ)

講師 植田浩蔵

会場 植田自転車本店 大矢野町上1531-7

●対象/小学生以上で自転車に乗れる方(親子での参加OK)
●定員/各3組 ●持参するもの/自転車、ヘルメット、動ける服装、スマホ

申込 ☎090-3323-1198 9:00~16:00/不定休



まちワク 会場MAP

\\ 地図はこちらから! //



30 車エビの美味しい食べ方

車エビの見分け方、串刺し方法、焼き方など伝授します。最後には試食も!

日程 10/24(火) 14:00~15:00

講師 丸山恭徳

会場 (有)丸山水産
大矢野町維和千束(維和郵便局の先)

●対象/どなたでも ●定員/7名 ●材料費/500円

申込 ☎0964-56-0244 (商工会大矢野支所)
9:00~16:00/土日祝休み



31 げんこつのパン教室

手ごねでおいしいパン作り。

日程 10/27(金) 18:00~
11/2(木)・3(金) ①10:00~
②14:00~
11/11(土) 18:00~

講師 前田裕二・落合由美子

会場 げんこつリゾート(株) 大矢野町立3995

●対象/どなたでも(親子、学生のみでもOK) ●定員/各3組 ●材料費/500円 ●持参するもの/エプロン、ハンカチ、マスク、手拭きタオル

申込 ☎0964-27-4231 11:00~15:00/水曜休み



まちワク スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
10/16	17	18	19	20	21 ⑬天草ケーブルネットワーク協 ⑭キャモンブックス ⑮ファッション タケモト	22 ⑯キャモンブックス ⑰ファッション タケモト
23 ④⑤だんした掌店 ⑦めるへんなおえ ⑲上天草市商工会 ⑳キャモンブックス	24 ④⑤だんした掌店 ⑱キャモンブックス ⑳(有)丸山水産	25 ④⑤だんした掌店 ⑥めるへんなおえ ⑩ラフィヌこが ㉑西山生花店	26 ④⑤だんした掌店 ⑱カララ熊本大矢野店	27 ②めるへんなおえ ④⑤だんした掌店 ⑨げんこつリゾート(株)	28 ②めるへんなおえ ⑳西山生花店 ㉒松尾豊店 ㉓ファッション タケモト ㉔植田自転車本店	29 ③めるへんなおえ ⑪オフィス寺島 ㉕ファッション タケモト ㉖植田自転車本店
30 ④⑤だんした掌店 ㉗松島織研 ㉘HAVE DREAMS	31 ①正木鮮魚 ④⑤だんした掌店	11/1 ④⑤だんした掌店 ⑧ヘアデザインリアル ㉙おやつ家 菓音	2 ③めるへんなおえ ④⑤だんした掌店 ⑪オフィス寺島 ⑨げんこつリゾート(株)	3 ①めるへんなおえ ⑬天草ケーブルネットワーク協 ⑨げんこつリゾート(株) ㉚植田自転車本店	4 ①めるへんなおえ ㉛HAVE DREAMS ㉔植田自転車本店	5 ⑦めるへんなおえ ⑪オフィス寺島 ㉕キャモンブックス ㉖植田自転車本店
6 ④⑤だんした掌店 ⑲上天草市商工会 ㉕キャモンブックス	7 ①正木鮮魚 ④⑤だんした掌店 ⑫オフィス寺島 ㉕キャモンブックス	8 ⑨ヘアデザインリアル ⑯豊ふすまの天草屋 ㉙おやつ家 菓音	9 ④⑤だんした掌店 ⑪オフィス寺島 ㉚豊ふすまの天草屋	10 ④⑤だんした掌店 ⑪オフィス寺島	11 ⑩天草信用金庫 ㉗洋々窯 ㉒松尾豊店 ⑨げんこつリゾート(株)	12 ⑪オフィス寺島