

# 8/27(土) 28(日) 結の街にて 出張まちゼミ

講座内容や開催時間、ご予約については  
店舗へ直接お電話ください^^

	27土	28日
① 11:00-12:30	4 7 11 14	2 4 10 11
② 13:00-14:30	7 11 14 25	2 11 25
③ 15:00-16:30	4 25	11 25

- ④ は27.28両日共に11時~12時、16時~17時(28日の15:00は中止)
- ⑩ は当日の参加者にあわせて内容に講座変更も考慮中
- ②⑤ はプログラミング体験会

LINEで友だち追加すると  
「浦添まちゼミ」の情報が  
届きます♪登録をお願いします!



## 2 出張まちゼミ 子供が喜ぶ足あつ手あて! ママさん楽健法

手を痛めず、足で踏みほぐす「足あつまッサージ」。  
体幹も鍛えられ、受け入れる人もやる人も体の芯からポカポカ♪  
冷え、腰痛などに対応した内容になります。



8/28 11:00 / 13:00

- 対象: 家族、親子、友達、お一人でも可
- 持ち物: バスタオル、靴下、動きやすい服装
- 材料費: 無料
- 定員: 2名
- 講師: 西平 政子、上野 真帆

### 事業所 琉球楽健法

浦添市城間4-7-13階 うらそえショッピングセンター  
定休日: 日曜・祭日  
申込 ☎098-943-9388 10:00~17:00



## 4 300円クーポン使えます 出張まちゼミ ダンス感覚で楽しく♪HIITトレーニング

インスタグラムやTVで話題!  
クールな音楽に合わせてダンス感覚で全身鍛えるHIIT効果で一回の消費kcalは600kcal以上。最新コンテンツ体験! お子様連れOK!



8/27 11:00 / 15:00  
8/28 11:00 / ~~15:00~~

- 対象: 20~40代男女問わず
- 持ち物: ヨガマット、シューズ、タオル、飲み物、着替え
- 材料費: 無料
- 定員: 3名
- 講師: 森平太

### 事業所 Hiit The Beat by breakletics

浦添市勢理密1-17-11 定休日: 不定休

申込 ☎080-1709-8494 17:00~20:00



## 7 300円クーポン使えます 出張まちゼミ 親子でアクセサリ作り体験♪

ブレスレット、マスクストラップ、ネックレス、イヤリング、ピアスの中からなんでもOK♪オリジナルの素敵なアクセサリと一緒に作りませんか?



8/27 11:00 / 13:00

- 対象: なし
- 持ち物: なし
- 材料費: 880円(材料費)
- 定員: 3名
- 講師: 栗田 綾乃

### 事業所 メグスタイル

浦添市産業振興センター結の街3F 定休日: 土日祝日

申込 ☎080-3222-5380 10:00~17:00



## 10 300円クーポン使えます 出張まちゼミ 簡単に・楽しく漢方で体調を整えよう講座

健康管理は、楽しく続けられて実感が出てくるのが大切です。  
講座では参加者の悩み症状に合う漢方を選び、美味しく続けやすい飲み方の体験もします。申込お待ちしております♪



8/28 11:00~

- 対象: なし
- 持ち物: なし
- 材料費: 500円(印刷・試飲代)
- 定員: 4名
- 講師: 伊波 重徳

### 事業所 いは薬局

浦添市城間3-1-1 定休日: 日曜・祝日

申込 ☎098-874-1818 9:00~18:00



## 11 出張まちゼミ 8/8 受付開始 お灸体験講座

お灸を楽しもう! をテーマに目の疲れにオススメな『くるみ灸』など、いろいろなお灸体験ができます!



8/27 11:00 / 15:00  
8/28 11:00 / 15:00

- 対象: 特になし
- 持ち物: 特になし
- 材料費: 500円~(材料費)
- 定員: 3名
- 講師: 比嘉 美奈子

### 事業所 お灸処ゆう泉

浦添市大平1-5-6 定休日: 不定休

申込 ☎070-3803-0909 10:00~18:00



## 14 300円クーポン使えます 目ちからup! マスクを外しても小顔美人!

コロナ禍でマスク必須になり目元の印象が第一印象に! マスクを外しても表情豊かな小顔美人にお顔ストレッチも伝授します♪



8/27 11:00 / 13:00

- 対象: 女性
- 持ち物: 筆記用具
- 材料費: 500円(材料費)
- 定員: 3名
- 講師: 外間 恵

### 事業所 メグスタイル

浦添市産業振興センター結の街3F 定休日: 土日祝日

申込 ☎090-1344-1116 10:00~17:00



## 25 出張まちゼミ はじめてプログラミング講座

出張まちゼミでは、プログラミング体験ができます。  
自分でミニカーを動かしてみませんか?  
親子・兄弟での参加も大歓迎(^^)



8/27 13:30 / 15:00  
8/28

- 対象: 小学3年生以上
- 持ち物: 筆記用具
- 材料費: 500円(教材費)
- 定員: 2組(1組3名以内)
- 講師: タイラ クニゾウ

### 事業所 速読沖縄

浦添市安波茶2-8-6(2F) 定休日: 毎週月曜・第5週

申込 ☎098-874-6330 10:00~19:00



絶賛受付中(^^)  
事前予約制

※⑪の受付は8/8から  
とないますm(\_ \_ )m