

# 8/8(月)より受付スタート▶お申し込みは各店へ

「まちゼミの申込です」とお電話下さい。※各店の受付時間内をお願いします。

講座は全部で**30講座**、5つの種類に分かれていて、色でどのジャンルの講座が区別しています。

- 初参加** まちゼミ初参加の店舗です!
- グルメ** 飲食に関する講座です!
- 健康&きれい** からだや美容についての講座です!
- つくる・学ぶ** 作ったり体験したり知識や知恵を学ぶ講座です!
- 親子** 親子でも参加できる講座です!

**QRコードで地図検索!**  
QRコードを読み込むと会場の詳細地図が出てきますので、ご利用下さい。

浦添市外、県外、国外、地球外からも参加可能です

### 1 おもてなしクーポン使えます

#### アクセスバース

アクセスバースは脳の断絶とも言われているエネルギーセッションです。過去世から含め遺伝子レベルで固れた感情、思考、考察、トラウマ、などを解放します。

8/17(水) 8/20(土)  
9/3(水) 9/7(日)  
11:00~15:00

- 対象: なし
- 持ち物: なし
- 材料費: 500円(材料費)
- 定員: 1名 30分のセッション
- 講師: 山口 奈美

■ 対象: なし  
■ 持ち物: なし  
■ 材料費: 500円(材料費)  
■ 定員: 1名 30分のセッション  
■ 講師: 山口 奈美

■ 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

■ 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

### 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、足で踏みほくす「足あつマッサージ」。体幹も鍛えられ、受け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。

8/27(土) 9/7(日)  
13:00~15:00

- 対象: 家族、親子、友達、お一人でも可
- 持ち物: パスタオル、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

■ 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

### 3 300円クーポン使えます

#### スーパーの刺身を美味しくするプロの技

スーパーのお刺身の旨味を引き上げるプロの技。切りつけ、盛り付けの基本を楽しく学びませんか?

8/21(日)  
14:30~15:30

- 対象: なし
- 持ち物: なし
- 材料費: 無料
- 定員: 3名
- 講師: 門口 義弘

■ 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

### 16 300円クーポン使えます

#### 子宝(不妊)相談を考えている方へ

産前、産中、産後での養生方法などを、子宝相談担当の伊波がお伝えします。お1人での参加・ご夫婦1組限定の講座ですので、日程が埋まりやすいです。ご予約ください。

8/27(土) 14:00~14:50  
9/8(水) 10:00~10:50  
9/10(金) 14:00~14:50

- 対象: なし
- 持ち物: なし
- 材料費: 500円(印刷・試飲代)
- 定員: お1人又は夫婦1組
- 講師: 伊波 重徳

■ 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

### 17 300円クーポン使えます

#### アガツ!という腰痛の原因は血流障害

ご存じですか?腰痛が最も多い職業病であり、保育、介護、看護、教職員、運送業に多い事。高齢者では再発も多い。温布や痛み止め薬ではない別の改善方法をお伝えします。

8/18(水) 14:00~14:50  
8/24(火) 10:00~10:50  
9/1(日) 10:00~10:50

- 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

■ 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

### 18 300円クーポン使えます

#### 目のかすみなど目の不調はお任せください

目からウロコ!眼科に行っても、目薬をさしても、目の充血、かすみ、痛みなど目の不調が改善しない方に届けたい事をお伝えします。受信していない方もOK!ご予約ください。

8/18(水) 10:00~10:50  
8/25(火) 10:00~10:50  
8/31(日) 12:00~12:50

- 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

■ 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

### 4 300円クーポン使えます

#### 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たダンス感覚で全身燃える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!

8/19(水) 8/26(日)  
9/2(水)  
19:00~19:40

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

■ 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

### 5 300円クーポン使えます

#### 足湯デトックスですっきり!

足裏の約2万個の汗腺から血中の汚れを排泄!冷感性やむくみ、しびれのある方、寝付きが悪いなど体の不調のある方におすすめ!

8/14(日)~9/11(日)  
期間中の毎日  
10:00~12:00

- 対象: なし
- 持ち物: まちゼミのチラシ
- 材料費: 1,000円(足湯デトックス体験代)
- 定員: 2名
- 講師: 洲謙 正徳

■ 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

### 6 スマホで料理を美味しく撮ろう!

実際の料理を撮影しながらちょっとしたコツをお伝えします。コツを知るだけで誰でも簡単に美味しく料理写真を撮れる!写真好きな方+大好きなお持ち帰りです。

8/17(水) 8/24(火)  
10:00~11:30

- 対象: なし
- 持ち物: スマホ
- 材料費: 無料
- 定員: 4名
- 講師: 川上 程

■ 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

### 19 たのしい水彩画

どなたでも小学校時代に鉛筆をもった経験があるのではないのでしょうか。今一度、水彩画で楽しく時間を過ごしてみませんか。

8/20(土) 8/27(土)  
9/3(水) 9/10(金)  
10:00~12:00

- 対象: なし
- 持ち物: 水彩画具(12色、パレット、水入れ、絵筆4本(大・小)、鉛筆2本以上)
- 材料費: 無料または、2,000円
- 定員: 3名
- 講師: 松田 利男

■ 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

### 20 初心者のかわいいインテリアパネル作り

お好きな壁紙や生地を木パネルに貼り簡単にインテリアパネルが出来ますよ!興味がある方お申込み下さいませ!

8/20(土) 8/27(土)  
13:00~14:30

- 対象: なし
- 持ち物: なし
- 材料費: 無料
- 定員: 3名
- 講師: 眞栄田 健作

■ 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

### 21 アゲアゲ ダイハツ3兄弟

ハイリフトカスタム車両のダイハツアトレ、ハイゼットジャンボ、ハイゼットデッキバンを展示試乗会を開催します。皆さんぜひ一度ご来店お待ちしております。

8/27(土) 8/28(日)  
10:00~17:00

- 対象: ご家族の皆様
- 持ち物: なし
- 材料費: 無料
- 定員: 4名程度
- 講師: 又吉 優太

■ 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

### 7 300円クーポン使えます

#### 親子でアクセサリ作り体験!

プレスレット、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?

8/14(日) 10:00~11:00  
8/17(水) 10:00~11:00  
8/19(金) 10:00~11:00  
8/21(日) 10:00~11:00  
8/24(水) 10:00~11:00  
8/26(金) 10:00~11:00  
8/27(土) 10:00~11:00

- 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

■ 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

### 8 300円クーポン使えます

#### 【LINE公式】リピート率UPリッチメニュー

リピートされる「リッチメニュー」が作れる!大手のSNSコンサルを手掛ける専門家から、売上を大きく左右するメニュー作りが直接学べる、最後のチャンスです!

9/5(日) 19:00~21:00  
9/10(金) 10:00~12:00

- 対象: 【LINE公式】をダウンロードしている方、店舗向け
- 持ち物: スマートPC、筆記用具
- 材料費: 5,000円
- 定員: 4名
- 講師: 園田・山城・屋宜

■ 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

### 9 おもてなしクーポン使えます

#### 初心者の為の美味しい珈琲の淹れ方

ちょっとしたコツで誰でも美味しい珈琲を淹れられるようになります。お家時間を優雅な珈琲タイムで楽しみましょう。

8/20(土) 8/27(土)  
9/3(水)  
10:00~11:30

- 対象: なし
- 持ち物: なし
- 材料費: 300円(材料費)
- 定員: 3名
- 講師: 廣田 薫

■ 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

### 22 目からウロコ!! 知って得する魚のさばき方!!

知ってびっくり目からウロコ!! 自宅で出来る魚のさばき方。お魚を買うときに役立つ、鮮度の見分け方を学んでみませんか。

8/28(日) 9/4(日)  
13:00~16:00

- 対象: なし
- 持ち物: なし
- 材料費: 無料
- 定員: 4名
- 講師: 上原 起雄

■ 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

### 23 まちゼミとは? 講座

まちゼミって何だろう? 何から始めたら良いのだろうか?などの疑問点を、第1回浦添まちゼミに参加している私 伊波がお伝えします。浦添市内での事業者限定講座です。

8/17(水) 10:00~10:50  
8/20(土) 14:00~14:50

- 対象: 浦添市内で事業している方のみ
- 持ち物: 申し込み書
- 材料費: 100円(印刷代)
- 定員: 4名
- 講師: 伊波 重徳

■ 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

### 24 お店・飲食をしたい貴方の夢を応援します

歴富祖の歴史と変化から学ぶ、空き家知らずの通り会会長が不動産を歩んで15年。店舗・飲食店の仲介を手掛けた事例を盛りだくさんにお伝えし、店舗見学を行います。

8/17(水) 8/18(木) 8/25(火)  
10:30~11:30  
9/7(日) 14:00~15:00

- 対象: なし
- 持ち物: なし
- 材料費: 100円(印刷代)
- 定員: 4名
- 講師: 銘詞 俊一

■ 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

### 10 300円クーポン使えます

#### 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!

8/20(土) 9/1(日)  
9/3(水) 9/7(日)  
12:00~12:50  
14:00~14:50

- 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

■ 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

### 11 おもてなしクーポン使えます

#### はじめてのお灸教室

お灸とは? から始まり、お灸のツボの探し方を学びながら、しんぞんできるお灸セルフケアを体験します。お灸の心地良さを体感してください。

8/15(日) 8/21(土)  
10:30~12:00

- 対象: 16歳以上でお灸教室初めての方優先
- 持ち物: 肘から手、膝下が出しやすい服装
- 材料費: 800円(材料費)
- 定員: 3名
- 講師: 比嘉 美奈子

■ 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

### 12 おもてなしクーポン使えます

#### 今こそ「白い歯」で笑顔に自信を!!

歯のセルフホワイトニングとは? 白い歯であなたの印象が変わります。気になる口臭予防等いろいろ聞いてください!!

9/1(日) 18:00~19:00  
9/2(日) 14:00~15:00  
9/3(日) 11:00~12:00

- 対象: なし
- 持ち物: なし
- 材料費: 無料
- 定員: 3名
- 講師: 又吉 美奈子

■ 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

### 25 出張まちゼミ

#### 速読って何? 何に役立つの!

速読ってどんなものか、試してみませんか? また27日、28日は、出張まちゼミで子供向けのプログラミング体験をしますよ~(^) 早い者勝ちなので早めにご連絡下さい!

8/18(水)~9/11(日)  
10:00~11:00 14:00~15:00  
14:00~15:00 16:00~17:00  
10:30~11:30 14:00~15:00

- 対象: 小学3年生~
- 持ち物: 筆記用具、読みたい本(好きな本)
- 材料費: 500円(教材費)
- 定員: 4名
- 講師: タイラ クニゾウ

■ 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

### 26 300円クーポン使えます

#### 【LINE公式】来店率UP3つの戦略

来店率がUPする【LINE公式】の活用方法について! この方法をマスターすると「たった1投稿で100人集客」が可能です。

8/15(日) 19:00~21:00  
8/20(土) 10:00~12:00

- 対象: 【LINE公式】をダウンロードしている方、店舗向け
- 持ち物: スマートPC、筆記用具
- 材料費: 5,000円
- 定員: 4名
- 講師: 園田・山城・屋宜

■ 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

### 27 やってみよう! リズムジャンプ体験!

今、話題のスポーツリズムトレーニングを用いた運動教室STARアカデミー浦添校×まちゼミのコラボ!音楽をかけた様々な動きを楽しく実践します!

8/21(日) ①10:00~11:15  
②11:30~12:45  
9/4(日) ①13:30~14:45  
②15:00~16:15

- 対象: ①4~6歳 ②小学1~3年生
- 持ち物: 運動できる服装、お着替え、室内運動シューズ、飲み物、タオル
- 材料費: 無料
- 定員: ①10名 ②15名
- 講師: 眞栄田 賢太

■ 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