

**健** **自分で治せる腰痛。90%は自分で治る**

**おかの街接骨院**  
飯田市銀座3-7  
定休日/日曜日

11/8(水) 11/15(水) 11/22(水)  
12/13(水) 12/20(水)

9:30~11:00

腰痛とは(やってみよう自分治療)原因、症状、治療対策について学び、日常のアドバイスをします。

- 会場/おかの街接骨院 ●持ち物/手ぬぐい、スラックス
- 定員/3名 ●講師/関口 昌和

申込 ☎0265-22-9111 受付 8:30~18:30 9

**作** **紙を貼る!!の 実演・体験**

**犬塚画廊**  
飯田市知久町1-18 定休日/火曜日

11/14(水) 11/25(日)  
14:00~15:30 11:00~12:30

12/1(土) 12/6(水)  
14:00~15:30 11:00~12:30

薄い紙ではコシがない。簡単に展示したいそんな時に役立つ方法を実演します。スプレーのり、粘着性ボード、木製パネルに貼り付けます。

- 会場/犬塚画廊 ●材料費/500円 ●定員/4名
- 持ち物/好みのA4の紙2枚(あれば)、カッター
- 対象/高校生以上 ●講師/湯澤 貴弘

申込 ☎0265-22-2775 受付 10:00~17:00 10

**作** **私流に飾る、変える!! マットアレンジ**

**犬塚画廊**  
飯田市知久町1-18 定休日/火曜日

11/16(金) 11/23(金)  
14:00~15:30 14:00~15:30

11/29(水) 12/3(月)  
11:00~12:30 14:00~15:30

額縁の中のマット(窓枠)に和紙等を貼って、オリジナルな額装に仕上がります。選ぶ色、形も自由自在。既製品にないテイストが魅力です。

- 会場/犬塚画廊 ●材料費/300円 ●定員/4名
- 持ち物/絵ハガキ(あれば)、カッター、シヤープペン、遊び心
- 対象/中学生以上 ●講師/湯澤 貴弘

申込 ☎0265-22-2775 受付 10:00~17:00 11

**作** **ママへ直伝!! Movie編集を楽しく簡単に**

**佐々木写真館 Hill STAGE**  
飯田市主税町28  
定休日/火曜日

11/28(水) 29(木) 30(金)  
14:00~17:00

子供の成長記録や運動会などMovieで撮影する機会も多くなりました。今回は既存の編集ソフトでMovie編集を楽しく簡単にできる方法を伝授します。

- 会場/佐々木写真館PhotoFactory ●持ち物/映像素材
- 対象/パソコンの基本操作とムービー撮影ができる方
- 定員/4名 ●材料費/1,000円 ●講師/山崎 章

申込 ☎0265-22-0567 受付 10:00~17:00 12

**作** **お花で作る「プードル」**

**リトルまーべる**  
飯田市本町1-15 トップビル本町1F  
定休日/不定休

11/28(水) 12/2(日)  
10:00~11:30

カーネーションを使って「プードル」を作ります。大好きの方におすすめです。

- 会場/リトルまーべる ●材料費/1,500円
- 定員/5名 ●講師/中島 ゆかり

申込 ☎0265-21-7880 受付 10:00~19:00 13

**食** **初心者のための、美味しい ワインとの出会い方**

**松屋こうとう酒店**  
飯田市箕瀬町2-2514  
定休日/不定休

11/11(日) 11/20(日) 11/28(日)  
15:00~16:00 18:30~19:30 15:00~16:00

ワインの味は何で決まるの?好みのワインを選ぶコツは?わかり易く楽しい講座を目指します。

- 会場/松屋こうとう酒店 ●対象/成人の方
- 定員/5名 ●講師/後藤 正子・後藤 高一

申込 ☎0265-22-0456 受付 10:00~20:00 14

**食** **親子アイシング クッキー教室**

**ノエル洋菓子店**  
飯田市青良町1-21-10  
定休日/水曜日

11/11(日) 11/18(日)  
14:00~15:30

クリスマスのプレゼントにも喜ばれる、かわいいアイシングクッキーを親子で一緒に楽しく作ります。

- 会場/ノエル洋菓子店 ●材料費/1人500円 ●講師/宮澤 忠
- 持ち物/エプロン、上履き、クッキーを持ち帰るための凍って大きな箱
- 対象/親子で参加できる方 ●定員/2組

申込 ☎0265-25-1999 受付 9:30~19:00 15

**食** **希少糖「ブシコース」って健康にいいの!?**

**一不二**  
飯田市知久町1丁目  
定休日/不定休

11/10(土) 11/11(日)  
12/1(土) 12/3(日)  
14:00~15:30

「NHK情報LIVEただいま」で紹介された、糖尿病予防、内臓脂肪を減らすカロリーゼロの希少糖ブシコースを使ったスイーツの試食会です。

- 会場/一不二 ●定員/5名
- 講師/酒井 健至

申込 ☎0265-22-1483 受付 10:00~17:00 16

**食** **家庭でできる美味しい そばがきの作り方**

**そば処 かざこし**  
飯田市銀座3-7  
定休日/火曜日

11/13(水) 11/18(日) 11/22(水)  
10:00~11:30 16:00~17:30 18:00~19:30

家庭にある道具でそばがきを作ります。また、おいしいそば粉、そばと健康についてもお話します。ご興味のある方はお気軽に。

- 会場/そば処 かざこし ●持ち物/エプロン、筆記用具
- 材料費/100円 ●講師/平野 正晃
- 定員/8名

申込 ☎0265-48-5511 受付 10:00~17:00 17

**食** **簡単で美味しい 和三盆を作りましょう**

**信州飯田の菓工房・田月**  
飯田市佐馬町1-41  
定休日/不定休

11/14(水) 11/18(日)  
14:00~15:15

京都宇治の名茶師のお抹茶に合う和三盆を作ります。口に入れた瞬間にとろけてしまう、そんな落雁を自分で作って、美味しいお抹茶を楽しみましょう。

- 会場/信州飯田の菓工房・田月 ●持ち物/エプロン
- 材料費/100円 ●定員/8名 ●講師/城田 茂

申込 ☎0265-22-1378 受付 9:30~17:00 18

**食** **キムチ作り に 挑戦しましょう**

**korean Dining 李の家**  
飯田市銀座3-1-1  
定休日/火曜日

11/11(日) 11/12(月) 11/13(火)  
15:00~16:30 15:00~16:30 18:00~19:30

キムチ作りのポイントをお教えします。美味しく作るための材料選びから学びましょう。

- 会場/korean Dining 李の家 ●持ち物/筆記用具
- 材料費/1,000円 ●定員/15名
- 講師/井上 淑枝

申込 ☎0265-24-7644 受付 10:00~18:00 19

**食** **ガスコンロで簡単♪ おいしいスイーツ教室**

**信州ガス株**  
飯田市箕瀬3-2700  
定休日/土・日曜日、祝日

11/25(日) 11/26(月) 12/9(日)  
14:00~15:30

今どき魚だけではないんです!コンロのグリルでおいしい焼きりんごを作ませんか?もう一品は当日のお楽しみ、みんなで楽しくティータイム。

- 会場/飯田市公民館 3F 料理教室 ●定員/8名
- 持ち物/エプロン・ハンドタオル・筆記用具 ●講師/木下 愛

申込 ☎0265-22-3808 受付 8:30~17:15 20

**学** **足を知って、快適な靴選びと履き方伝授します**

**カインド**  
飯田市中央通3-14  
定休日/水曜日

11/11(日) 11/21(水)  
9:00~11:00 10:00~12:00  
17:00~19:00

足の構造と足の重要性について・受講者の足を測定し、足の特徴をしてみたら・良い靴の条件とは・快適な靴選びと履き方。

- 会場/カインド ●定員/6名
- 持ち物/日常履いている靴・筆記用具
- 講師/吉沢 秀明

申込 ☎0265-23-9241 受付 10:00~19:30 21

**学** **子供の足の成長と正しい靴選び**

**カインド**  
飯田市中央通3-14  
定休日/水曜日

11/18(日) 11/21(水)  
9:00~10:30 14:00~15:30

・子供の足の成長について・大人の足と子供の足の違いについて・良い子供靴の条件とは・正しい靴選びと履き方

- 会場/カインド ●定員/6名
- 持ち物/お子様が日常履いている靴・筆記用具
- 講師/吉沢 慶子

申込 ☎0265-23-9241 受付 10:00~19:30 22

**学** **タルトタタンでお茶をしながら、お菓子の話を**

**丘の街の菓子処 いろいろや**  
飯田市本町2-15  
定休日/無休

12/7(金) 12/9(日)  
15:00~16:00

りんごのお菓子「タルトタタン」でお茶を飲みながら、皆さんと店主とお菓子の四方山話に花を咲かせませんか。会場は店内茶房「甘楽」です。

- 会場/店内 茶房「甘楽」 ●材料費/300円
- 定員/8名 ●講師/伊藤 昇

申込 ☎0265-24-1372 受付 10:00~17:00 23

**学** **知って安心 のし紙の選び方、書き方**

**宮川紙店**  
飯田市知久町1-21  
定休日/日曜日

11/19(日) 11/20(月) 11/21(火)  
11/22(水) 11/23(木) 11/24(金)  
10:00~11:00, 14:00~15:00, 16:00~17:00

四十九日は?お淋し見舞いは?知っているようで知らなかつたりする冠婚葬祭に付き物ののし袋。選び方、書き方のお話です。

- 会場/宮川紙店 ●定員/6名
- 講師/宮川 明久

申込 ☎0265-24-0048 受付 9:00~18:30 24

**学** **家計の見直し講座**

**FPオフィスあんしん.や**  
飯田市上郷黒田894-8  
定休日/不定休

11/18(日) 11/20(月) 11/22(水)  
10:00~12:00, 13:00~15:00  
16:00~18:00, 20:00~22:00

効果的な節約アイデアで暮らしを豊かにする方法や、貯蓄・投資の基礎をわかりやすく学べます。講師は国家資格を持つファイナンシャルプランナー。

- 会場/FPオフィスあんしん.や ●材料費/500円
- 定員/4名 ●講師/千賀 秀樹

申込 ☎0265-52-5009 受付 9:00~21:00 25

**学** **「火災保険」40%節約のポイント**

**FPオフィスあんしん.や**  
飯田市上郷黒田894-8  
定休日/不定休

11/26(日) 11/30(木)  
12/1(土) 12/2(日)  
11:00~12:00, 13:00~14:00  
18:00~19:00, 20:00~21:00

見直しで8割以上の方が40%を節約可能。新築時一括払いなら30万円を取り返すことも可能。講師は保険の裏を知り尽くす元社員のFP。

- 会場/FPオフィスあんしん.や ●材料費/100円
- 定員/4名 ●講師/千賀 秀樹

申込 ☎0265-52-5009 受付 9:00~21:00 26

**学** **生命保険の見直し講座**

**FPオフィスあんしん.や**  
飯田市上郷黒田894-8  
定休日/不定休

11/9(日) 11/10(月) 11/11(火)  
13:00~15:00 10:00~12:00 15:00~17:00  
20:00~22:00 15:00~17:00 18:00~20:00

国の制度から必要保障額を逆算する方法、ムダの発見法、安くて良い保険の見分け方などを学ぶ。講師は国家資格を持つファイナンシャルプランナー。

- 会場/FPオフィスあんしん.や ●材料費/500円
- 定員/4名 ●講師/千賀 秀樹

申込 ☎0265-52-5009 受付 9:00~21:00 27

~各講座の「色」に注目!!~

**5**つのジャンルに、分かれていきます。

**美 きれい**  
キレイを追及する講座です

**健 健康**  
健康に過ごすための講座です

**作 つくる**  
作品をつくる講座です

**食 たべる**  
料理にチャレンジする講座です

**学 まなぶ**  
新しい発見がある講座です