まちゼミとは??

お店の方が講師となって、プロならではの知識や情報、コツを無料で教えてくれる少人数でのミニ講座です。
※講座中の販売や営業活動は一切ありません。お気軽にお申し込みください。

- **健康・美容**　健康維持や体のケア、リラクゼーションを中心にした講座。
- **グルメ**　食をテーマにした講座。作る楽しさや食文化を学べる内容。
- **趣味・文化**　趣味の幅を広げたり、新しい文化を学ぶ講座。
- **まなぶ**　生活を便利に、安全にするための知識やノウハウを学ぶ講座。

アイコン　¥ 材料費が発生します。

1 家族による介護リハビリを考える

老衰で看取りを指示（2医療機関より）された母親(97才)を4年間延命できた経験の座談会。(寝起き・車椅子での歩行可まで)

11/27(木)・12/11(木)
各日13:00～14:00

【会場】知念整骨院　【定員】11/27 女性5名
12/11 男性4名

知念整骨院
☎090-3074-4915
【受付】8:30~11:30/14:30~18:30
【定休】日曜・祝日　うるま市みどり町4-19-17

2 体調が悪い時の食事の仕方

食養生など、様々な知識を元に、体調が悪い時の食事の内容や取り方をお話しします。

11/25(火)
19:15～20:30

【会場】いれいはりきゅう院　【定員】5名

いれいはりきゅう院
☎098-973-3193
【受付】9:00~12:00/14:30~18:00
【定休】木曜・日曜・祝日　うるま市みどり町3-20-4

3 風邪の時の食事の仕方

食養生など、様々な知識を元に、風邪の時の食事の内容や取り方をお話しします。

12/9(火)
19:15～20:30

【会場】いれいはりきゅう院　【定員】5名

いれいはりきゅう院
☎098-973-3193
【受付】9:00~12:00/14:30~18:00
【定休】木曜・日曜・祝日　うるま市みどり町3-20-4

4 閉所恐怖症の方必見！安心して挑戦できるまつげ体験

目を閉じて背術されるのが不安の方に安心して目のオシャレを楽しむ機会を設けるために、まずは目を閉じる体験からやってみませんか?

11/20(木)・27(木)
12/4(木)・11(木)・18(木)　各日13:00～14:00

【会場】Salon ボニータ　【対象】女性限定
【定員】各2名

Salon ボニータ
【受付】11:00~21:00
【定休】土曜・日曜　うるま市平良川302瀬良垣アパート202

5 小中学生の姿勢チェック体験会

成長期の体の歪みをプロがチェック！お子様の身体のバランスを整えることで、姿勢改善・集中力アップにもつながります✨親子で学べる姿勢づくり講座です。

11/11(火) 18(火)・25(火)
12/2(火)・9(火)・16(火)　各日18:00～19:00

【会場】ぐしけん鍼灸整骨院　【定員】各1組

ぐしけん鍼灸整骨院
申込はQRコードから▸
【受付】9:00~19:00
【定休】日曜・祝日　うるま市西原19-9

6 楽な體(からだ)の使い方についてご存知でしょうか?

呼吸と重心に意識を向けることで、日常生活をスムーズに動ける體の使い方を一緒に学んでいきましょう。

11/19(水)・26(水) 各日19:00～20:00
12/7(日)・14(日)　各日11:00～12:00

【会場】yogaグンドーニkoki(ヨガ道場)【定員】各4名
【対象】40代～60代女性限定　【持ち物】タオル、ドリンク

yogaグンドーニkoki
申込はQRコードから▸
【定休】不定休　うるま市西原669

7 やなえもんと笑って、歌って元気

うるま市内の学校をめぐり命の大切さを伝える"いのちの授業"を開催する「やなえもん」。そんなやなえもんと一緒にユンタクしながら、笑って歌って、明日からを元気に迎える準備をしましょう！

11/18(火)
13:00～14:30

【会場】カフェ ドゥ・ドゥ・ドゥ　【定員】10名

畑の中のカフェ ドゥ・ドゥ・ドゥ
☎098-880-3881
【受付】11:00~14:00
【定休】日曜・月曜・火曜　うるま市字栄野比449-7

8 調和道呼吸法初心講座

丹田呼吸法によるボディワーク

11/12(水)・19(水)
19:30～21:00

【会場】うるま市赤道or宮里　【定員】各8名
【持ち物】タオル・ドリンク

mantacafe
☎090-6860-0199
【受付】12:00~17:00
【定休】日曜　うるま市

9 あなたの身体の気になるところをチェック！必要なセルフケアや簡単なトレーニングを教えます！

お身体のどこかしら&何かしら気になる方、お子さん、スポーツ、部活動されてる方や肩こりや腰痛持ちの方、痛みの有無に関わらず、歪みやバランスをチェックし、家でもオフィスでもできるセルフケアや改善策を身につけることができます！

11/7(金)・14(金)・21(金)・28(金)
12/5(金)・12(金)・19(金)
各日10:00～11:30、15:00～16:30

【会場】ヤマシロ鍼灸整骨院(うるま赤道院)
【定員】各5名

ヤマシロ鍼灸整骨院(うるま赤道院)
☎098-979-2552
【受付】9:00~19:00 (13:00~15:00お昼休憩)
【定休】日曜・祝日　うるま市赤道354-5

10 鍼治療ってどうなの？骨盤矯正ってどんなもの？

鍼治療や骨盤矯正、聞いたことはあるけど、受けるのはちょっと怖い、、、不安かなぁ～ってお方へ！治療内容や体験も含め、身体の改善に繋がるキッカケをお教えします！

11/13(木)・20(木)・27(木)
12/4(木)・11(木)・18(木)
各日10:00～11:30、15:00～16:30

【会場】ヤマシロ鍼灸整骨院(うるま赤道院)
【定員】各5名

ヤマシロ鍼灸整骨院(うるま赤道院)
☎098-979-2552
【受付】9:00~19:00 (13:00~15:00お昼休憩)
【定休】日曜・祝日　うるま市赤道354-5

11 鍼灸接骨院無料施術体験

鍼灸接骨院に行ったことはありますか?鍼灸治療、接骨院での治療ってどんなことしているのかぜひ体験してみませんか??

11/7(金)・13(木)・14(金)・20(木)・21(金)・27(木)・28(金)
12/4(木)・5(金)・11(木)・12(金)・18(木)・19(金)
各日10:00～11:30、15:00～16:30

【会場】ヤマシロ鍼灸接骨院(うるま塩屋院)
【定員】各5名

ヤマシロ鍼灸接骨院(うるま塩屋院)
☎098-974-1030
【受付】9:00~19:00 (13:00~15:00お昼休憩)
【定休】日曜　うるま市塩屋401-1-1A

12 すこやか肌の健康講座 ¥

10歳若返るスキンケアですこやか肌をキープする方法が学べる健康講座になります。

(木)11/13・27・12/4・11・18　14:00～15:00・15:00～16:00
(火)11/18・25・12/2・9・16　11:00～12:00・13:00～14:00

【会場】木曜日:いは薬局　火曜日:フラット9111階
【定員】各2名　【材料費】500円(コスメ代)

いは薬局
申込はQRコードから▸
【受付】9:00~18:00 (平日)
【定休】土曜午後・日曜・祝日　うるま市石川伊波428-5

13 印象力アップ講座 ¥

～第一印象が未来を変える～ 人は「見た目が9割」と言われるほど、第一印象が人生に与える影響は大きなものです。本講座では、仕事でもプライベートでも信頼され、好印象を残せる「印象力」の高め方を学びます。

11/25(火)　11:00～12:30
11/28(金)・12/12(金)　各日14:00～15:30

【会場】うるま市与那城屋慶名　【定員】5名
【材料費】500円(資料代)

THIRD PLACE
申込はQRコードから▸
【受付】9:00~18:00
【定休】不定休　うるま市与那城187

14 健康で笑顔になる話し ～サンニン茶を飲みながら～

私たちが、手作りバイキングにこだわる理由!!
手作りの大切さと、お客さんから聞かされた体調改善の数々。この機会に一気に大放出させてください。みんなで健康についてユンタクしましょう。

11/11(火)
13:00～14:30

【会場】カフェ ドゥ・ドゥ・ドゥ　【定員】10名

畑の中のカフェ ドゥ・ドゥ・ドゥ
☎098-880-3881
【受付】11:00~14:00
【定休】日曜・月曜・火曜　うるま市字栄野比449-7

15 お絵描き感覚で作るオリジナルプリントえびせん

みんな大好き"えびせん"にオリジナルプリントをして、この世にたった一つのえびせんを作りましょう！！

11/12(水)・19(水)・26(水)
12/3(水)・10(水)　各日18:00～19:00

【会場】otama　【定員】各4名
【対象】16才以上(同業者不可)

otama
☎098-923-0103
【受付】10:00~18:00
【定休】日曜・月曜　うるま市赤道341-D

16 県産野菜で 簡単・美味しい・ピクルス作り ¥

旬の野菜や好きな野菜で 保存食やおつまみにもなるピクルスをいっしょに作りましょう

12/9(火)
14:00～15:30

【会場】パーラー プテラ　【定員】5名
【材料費】300円(野菜代)

パーラー Putera
申込はQRコードから▸
【受付】15:00~20:00
【定休】木曜　うるま市石川 1-2-3

17 沖縄の漁業について、刺身の切り方 ¥

沖縄の漁業について、漁法や漁場の説明、そしてマグロの捌き方などを教えます！

11/18(火)
15:00～16:00

【会場】海猿　【定員】10名
【材料費】500円(マグロ代)

海猿
☎090-7226-7109
【受付】10:30~16:00
【定休】水曜　うるま市石川一丁目27-34

18 キダー、ドラム　初心者講習会

ギター、ドラムの基本的な演奏を講習します

11/7(金)
10:00～12:00

【会場】カラオケバーBGM　【定員】5名
【対象】40歳以上

BGM
☎090-7586-8971
【受付】9:00~20:00
【定休】なし　うるま市みどり町4-12-20

19 革で作るオリジナルのバックチャーム作り体験

文字やイラストなどなんでも自由に描いて自分だけのオリジナルのバッグチャーム作りを体験してみませんか?

11/12(水)・19(水)・26(水)
各日13:00～14:00

【会場】車屋CarBoy　【定員】3名
【対象】7歳以上(ハンマーや針を使用します)

車屋CarBoy
☎098-989-4688
【受付】10:00~16:00
【定休】水曜　うるま市江洲541-11

20 具志川エイサー教えます

具志川青年会が語るエイサーの魅力。
三線などの講座も！

12/14(日)
14:30～16:00・16:30～18:00

【会場】徳田土木設計事務所　【定員】各5名

具志川青年会
☎080-8581-3259
【受付】9:00~17:00

21 三線喫茶～お喋りな三線職人講座～

うるま市石川で親しまれている照屋勝武(旧 勝市)三線店三代目店主の、店と仕事に関する気楽なQ&A

11/12(水)・19(水)・26(水)
各日15:00～16:30

【会場】照屋勝武三線店　【定員】各1~2名/各3組
【持ち物】メモ帳、筆記用具、カメラ(スマホ)等

照屋勝武三線店
☎090-9787-5150
【受付】13:00~18:00
【定休】なし　うるま市石川1-28-10

22 さくらさくらんぼのリズム遊び体験

ピアノのリズムに合わせて、親子で体をいっぱい動かそう!
はいはいしたり、ぴょんぴょん跳ねたり、コロコロ転がったり♪
笑顔あふれるリズムあそびの時間です。

11/26(水)・28(金)
12/1(月)・10(水)・12(金)　9:30～10:30

【会場】城の森保育園　【定員】各5名
【対象】赤ちゃんから大人まで　【持ち物】飲み物、動きやすい服

城の森保育園・学童クラブ
☎070-5690-2535
【受付】9:30~15:00
【定休】日曜、祝日　うるま市安慶名1032-1

23 こども園で保育を体験しよう！

保育のお仕事ってどんなの？こども園で行われている日々の保育を体験し、子育てやご自身の保育に活かせるヒントを得てください♬

11/7(金)・28(金)・12/5(金)
9:00～12:00

【会場】ひがしの大空こども園　【定員】各2名
【対象】赤ちゃんから大人まで　【持ち物】ドリンク・帽子・靴・着替え

ひがしの大空こども園
☎098-988-5811
【受付】9:00~18:00
【定休】日曜　うるま市具志川2964

24 秋祭り/親子でリズムジャンプ

秋祭りは3組まで　親子でリズムジャンプは10組まで

11/28(金)9:45～11:00(秋祭り)
12/20(土)17:00～18:00(リズムジャンプ)

【会場】ひがしの大空こども園　【定員】秋祭り3組、リズム10組
【対象】親子でご参加ください　【持ち物】水分

保育所 併設型児童発達支援・保育所等訪問支援事業所 うるまKIDS
☎080-8502-5010
【受付】9:00~18:00
【定休】日曜　うるま市具志川2964

25 見守りひとりでできるもん!!

スイッチボットを使用して、遠くに住む父や母の遠隔見守りのマル秘方法をGET!!
※概要説明講座

11/17(水)
18:30〜20:00

【会場】えんまん合同会社　【定員】各3名

えんまん合同会社
☎098-911-7581
【受付】9:00-16:00
【定休】日曜
うるま市天願137

26 ホームセキュリティーひとりでできるもん!!

スイッチボットを使用して、ひとりで構築できるホームセキュリティーのマル秘方法を伝授します!!※概要説明講座

11/18(木)
18:30〜20:00

【会場】えんまん合同会社　【定員】各3名

えんまん合同会社
☎098-911-7581
【受付】9:00-16:00
【定休】日曜
うるま市天願137

27 美味しいcoffeeと未来のうるまマサァと語る中部東道路とは？

美味しいコーヒーを淹れる準備はできてます。ゆっくりとコーヒーを飲みながら、マサァとうるま市の未来・中部東道路などについてゆんたくしませんか?

11/26(水)・12/10(水)
15:00〜16:00

【会場】徳田土木設計事務所　【定員】各8名

徳田土木設計事務所
☎090-6867-6052
【受付】10:00-18:00
【定休】土曜・日曜・祝祭日
うるま市字喜屋武19-1

28 プロが選んだ“わが子にかけてる保険”を教えます

座談会です。ざっくばらんに、子どもや保険や諸々、いろんなお話をしましょう。

11/11(火)・18(火)・25(火)・12/2(火)
各日10:30〜11:10

【会場】フジタ企画　【定員】各2名

株式会社フジタ企画
申込はQRコードから▸
【受付】9:30-17:00
【定休】日曜・祝祭日
うるま市江洲2111-1

29 プロが選んだ“妻にかけてる保険”を教えます

座談会です。ざっくばらんに、家族にかけている保険を教えます！

11/11(火)・18(火)・25(火)・12/2(火)
各日11:20〜12:00

【会場】フジタ企画　【定員】各2名

株式会社フジタ企画
申込はQRコードから▸
【受付】9:30-17:00
【定休】日曜・祝祭日
うるま市江洲2111-1

30 軍用地講座

軍用地のいろは
軍用地の歴史、軍用地の投資のノウハウをご紹介♪

12/9(火)
14:00〜15:00

【会場】江洲不動産株式会社　【定員】各5名

江洲不動産株式会社
☎098-989-5928
【受付】10:00-17:00
【定休】日曜・祝祭日
うるま市字江洲538-10

31 AIの未来:新しい世界を見つけよう

基本から応用まで、未来を創るAIの知識を学ぼう

11/19(水)・12/5(金)
各日19:00〜20:15

【会場】zoomでのオンライン　【定員】各3名

合同会社アクアシス
☎098-989-1118
【受付】10:00-16:00
【定休】土曜・日曜・祝祭日
うるま市石川伊波810

32 公園でイベントしよう！ノウハウ教えます。

ファミリーイベントから2,000名規模のイベントまで可能！公園の最利活用教えます。

11/12(水)・19(水)・12/10(水)
各日11:00〜12:00

【会場】ライフスタイルカフェ　【定員】3名

ライフスタイルカフェ
☎090-1940-6413
【受付】10:00-15:00
【定休】月曜
うるま市石川2316

33 祭りや催事、イベント企画のお悩み相談

地域の祭りや催事をもっと面白くしたい。人を集めたい。イベントやってみたいけどどうやって企画をしていいかわからない。そんな方のお悩み相談会。

12/2(火)・15(月)
各日17:00〜19:00

【会場】TERUMA east coast(2F)　【定員】1グループ3名まで・各日2グループまで
【対象】イベント主催者・企画立案者

株式会社NATiON.
☎090-3248-1207
【受付】10:00-17:00
【定休】月曜
うるま市与那城照間1860-1

11月

7 Fri	8 Sat	9 Sun	10 Mon	11 Tue	12 Wed	13 Thu	14 Fri	15 Sat	16 Sun	17 Mon	18 Tue	19 Wed	20 Thu	21 Fri	22 Sat	23 Sun	24 Mon	25 Tue	26 Wed	27 Thu	28 Fri	29 Sat	30 Sun
9				5	8	10	9			25	5	6	4	9				2	6	1	9		
11				14	15	11	11				7	8	10	11				5	15	4	11		
18				28	19	12					12	15	11					12	19	10	13		
23				29	21						17	19						13	21	11	22		
					32						26	21						28	22	12	23		
											28	31						29	27		24		
											29	32											

12月

1 Mon	2 Tue	3 Wed	4 Thu	5 Fri	6 Sat	7 Sun	8 Mon	9 Tue	10 Wed	11 Thu	12 Fri	13 Sat	14 Sun	15 Mon	16 Tue	17 Wed	18 Thu	19 Fri	20 Sat	21 Sun
22	5	15	4	9		6		3	15	1	9		6	33	5		4	9	24	
	12		10	11				5	22	4	11		20		12		10	11		
	28		11	23				12	27	10	13						11			
	29		12	31				16	32	11	22						12			
	33							30		12										