

# プロと楽しむ お街 ゼミな～る - 全38講座 -

第13回

お申込方法  
について

- お申込受付は、講座によって(電話)または(メール)での受付となります。  
参加確定方法も(先着順)と(抽選)があります。各講座のマークをご確認ください。
- 1回の電話・メールで、1名様のお申込とさせていただきます。
- お電話の場合、各店の営業日・受付時間内にご連絡ください。申込初日は、電話回線の混雑が予想されます。  
(抽選)の講座は締切日にご確認ください。(先着順)の講座は定員になり次第締切らせていただきます。

- お申込受付マークの見方**
- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| 電話から<br>先着順     | 電話から<br>抽選     |
| メールから<br>先着順    | メールから<br>抽選    |
| 電話&メール<br>から先着順 | 電話&メール<br>から抽選 |

- 電話での場合**
- ※お街ゼミな～る申し込みですとお伝えください。  
※対象者が限定されている講座もありますのでご注意ください。
- メールでの場合**
- タイトルに「お街ゼミな～る申込」とご記入ください。  
※本文に以下の内容をご記入ください。
- ①申込講座名 ②希望日時 ③お名前 ④連絡先電話番号
- ※ご参加に関する連絡はメールにて行います。  
④電話番号はメール不達や講座の急な変更事項連絡時に使用します。

「お街ゼミな～る」は、呉服町名店街各店が専門店の知識や技術をいかし、  
日頃お客さまからいただく質問にお答えしたり、  
暮らしを楽しむためのアイデアをご提案したりするミニ講座です。  
ぜひ、気になるお店へのご来店の機会にご利用ください。



SHIZUOKA  
呉服町

呉服町が、  
もっと身近に！

講座期間 2025.9/26(金) → 10/26(日)

9/18(木)より受付開始!

※一部店舗を除く

受講料無料

※ただし、内容によっては材料費がかかる講座もございます。  
※材料費は、講座当日に各店にお支払いください。  
※表示価格とは異なる場合がございます。  
※お申込後のキャンセルは、材料費を頂く場合がございますので、予めご了承ください。



講座・ツアー集合場所マップ



**1 コーヒーをはじめよう**  
スターバックス コーヒー TSUTAYA BOOKSTORE 静岡店  
10/17(金)・18(土) 10:00～11:00  
ご自宅や職場でコーヒーを楽しむのに、「味わう楽しさ」「自分でも淹れられる楽しさ」を体験していただきます。

●会場/スターバックス コーヒー TSUTAYA BOOKSTORE 静岡店  
●対象/どなたでも ●定員/各店6名  
●材料費/1,100円 ●持ち物/なし

【店舗所在地】呉服町1-20 【定休日】なし  
https://www.starbucks.co.jp  
先着順

**2 動脈硬化予防! 管理栄養士おすすめ簡単レシピ!!**  
静岡市静岡医師会健康センターMEDIO  
10/25(土) 13:00～13:50  
しなやかな血管さらさらの血液と一緒に目玉焼きが「MEDIO」の管理栄養士が動脈硬化に良いとされる食材を使った簡単レシピをご紹介します。

●会場/MEDIO TERRACE(呉服町タワー1階)  
●対象/どなたでも ●定員/各店6名  
●材料費/無料 ●持ち物/なし

【店舗所在地】呉服町1-20 呉服町タワー2階 【定休日】日・祝(休館)  
m-event@medio.or.jp  
先着順

**3 初めての和紙のものづくり**  
紙屋ますだけ  
10/1(水)・2(木)・3(金) 10:30～12:00  
初めての和紙のものづくり。「ノートのカバー」と「ポチ袋」を作ります。無駄のない仕立て方で美しい仕上がりのコップをお伝えいたします。日常の暮らしの中でお役に立ちます。

●会場/紙屋ますだけ ●対象/どなたでも ●定員/各店4名 ●材料費/1,870円 ●持ち物/なし

【店舗所在地】呉服町1-3-6 【定休日】日・月曜日・最終土曜日  
TEL.054-254-4541  
先着順

**4 張って楽しい! 使って楽しい! 和紙の箱張り**  
紙屋ますだけ  
10/15(水)・16(木)・17(金) 10:30～12:00  
紙屋ならではのきれいに張るコツをお伝えします。お気に入りの和紙・刷毛は持ち帰りいただけますので、ご自宅で自由に箱張りが楽しめます。

●会場/紙屋ますだけ ●対象/どなたでも ●定員/各店3名 ●材料費/3,300円 ●持ち物/なし ※作業に洋服を着てください

【店舗所在地】呉服町1-3-6 【定休日】日・月曜日・最終土曜日  
TEL.054-254-4541  
先着順

**5 気軽にウクレレを楽しもう!**  
すみやグッディ本店  
10/5(日) ①10:30～11:30 ②14:00～15:00  
夏だけではなく年中人気のウクレレや、やさしい音色に癒やされる体験をしてみよう。ぜひ、お気軽にご参加ください。

●会場/すみやグッディ本店 地下1階 ぬいぐるみコート  
●対象/小学生から大人 ●定員/各店6名  
●材料費/無料 ●持ち物/なし

【店舗所在地】呉服町1-3-14 YS静岡呉服町ビル1F 【定休日】水曜日  
amc@sumiya-goody.co.jp  
先着順

**6 暗闘ボクシング体験!! (女性限定)**  
YSフィットネスクラブ 呉服町  
9/28(日)・10/5(日) 11:00～11:30  
女性だけの暗闘空間で、サンドバッグにパンチやキックをします。ストレス発散やダイエットに効果的!講座修了後、館内を自由に利用いただけます。

●会場/YSフィットネスクラブ 呉服町  
●対象/女性限定受講の方  
●定員/各店6名 ●材料費/無料 ●持ち物/運動ウェア・タオル・飲み物

【店舗所在地】呉服町1-3-14 YS静岡呉服町ビル3階 【定休日】水曜日  
ishikawa@yours-net.jp  
先着順

**7 バッグの保管講座**  
池田屋静岡店  
9/28(日) 11:00～12:00  
大切なバッグの保管について見直しとがちなポイント、適切な環境や保管のお手入れ方法についてお伝えいたします。

●会場/池田屋静岡店  
●対象/どなたでも ●定員/各店3名 ●材料費/無料 ●持ち物/なし

【店舗所在地】呉服町1-3-6 池田屋1階 【定休日】12/31・1/1  
TEL.054-255-9173  
先着順

**8 手相の読み方と活用法**  
北川万寿堂 × 札の辻クロスホール  
10/16(木) 13:30～14:30  
手相の基本的な読み方と上手に活用して、毎日を楽しく過ごすためのコップのお話。講師は手相家「五福ねこ」。

●会場/札の辻クロスホール(札の辻クロス6階)  
●対象/新受渡手相の初心者 ●定員/20名 ●材料費/テキスト代金1,650円 ●持ち物/筆記用具

【店舗所在地】呉服町1-3-2 【定休日】不定休  
kitatani@cy.tnc.ne.jp  
先着順

**9 しずおか「古地図」あれこれ**  
株式会社オチアイ × 札の辻クロスホール  
10/9(木) 15:00～16:30  
しずおかの古い地図を見ながら、駿府城や静岡駅、呉服町を中心とした商店街や古い建物の移り変わりについて、皆でおしゃべりしませんか?

●会場/札の辻クロスホール(札の辻クロス6階)  
●対象/どなたでも ●定員/30名 ●材料費/無料 ●持ち物/なし

【店舗所在地】呉服町1-11 浮井ビル2階 【定休日】土・日・祝日  
TEL.054-251-8808 info@ochiai.co.jp  
先着順

**10 ZUMBAGOLD&ボディメンテナンス**  
コミュニティホール七間 × 札の辻クロスホール  
10/20(月) 14:00～15:30  
ZUMBAGOLDで音楽に合わせて体を動かしてリフレッシュ!から筋力をほし、腰痛や肩こり、運動習慣など全身の不調を整えるエクササイズです。筋肉のほぐし方や正しいストレッチの方法を学ぶことで日々のボディメンテナンスに役立ちます。

●会場/コミュニティホール(札の辻クロス6階)  
●対象/新受渡の方 ●定員/20名 ●材料費/無料 ●持ち物/運動ウェア・タオル・飲み物

【店舗所在地】七間町12-4 MIRAEリリアン 【定休日】水曜日  
TEL.054-270-8991 静岡市まちづくり公社  
先着順

**11 認定補聴器技能者による はじめての補聴器選び**  
デジタル補聴器のサガワ 札の辻店  
10/5(日)・12(日) 10:30～11:30  
最近聴こえが気になり始めた方に、認定補聴器技能者が補聴器の構造から、デジタル補聴器の最新の機能まで、補聴器選びに役立つポイントをご紹介いたします。

●会場/デジタル補聴器のサガワ 札の辻店  
●対象/新受渡の方 ●定員/各店5名 ●材料費/990円 ●持ち物/なし

【店舗所在地】呉服町1-30 札の辻クロス1階 【定休日】水曜・祝日  
TEL.0120-51-8980  
先着順

**12 プリザーブドフラワーアレンジ講座**  
静岡伊勢丹  
10/11(土)・12(日)・13(月) 10:00～17:30  
プリザーブドフラワーを使って、ポトルフラワーや簡単なハロウィンアレンジ置き物などをお好きなパーツやフラワーでお作りいただけます。所要時間は約30分程度。※最終受付時間17:00まで

●会場/静岡伊勢丹7階 花見の場  
●対象/どなたでも ●定員/各店6名 ●材料費/550円 ●持ち物/飲み物・タオル

【店舗所在地】呉服町1-7 【定休日】不定休  
kanako\_nakatanishi@shizuoka-isetan.co.jp  
先着順

**13 新そば到来! 挽き立てそば粉で、そばがき体験**  
戸隠そば  
10/8(水) 15:00～16:00  
新そばの実を石臼で挽き、出来たそば粉をそばがきにかけて、新そばの香りと味を体験する講座です。

●会場/戸隠そば ●対象/新受渡の方 ●定員/6名 ●材料費/500円 ●持ち物/エプロン

【店舗所在地】呉服町2-1-1 【定休日】なし  
info@togakushisoba.jp  
先着順

**14 わかりやすいヨガ**  
Studio asuwa  
9/28(日)・10/19(日) 10:30～11:15  
今世の中にはたくさんのヨガが溢れています。もう一度ヨガの考え方を理解して、体のためのヨガを実践してみませんか? 美しいヨガの美観とヨガの哲学を解説します。

●会場/静岡呉服町ビル3階  
●対象/どなたでも ●定員/各店10名 ●材料費/無料 ●持ち物/タオル・水分

【店舗所在地】呉服町1-30 札の辻クロス 【定休日】なし  
jirosa@fmwbs.jp  
先着順

**15 おしゃれなトレーに 花柄で絵付けしましょう**  
やわたや  
9/26(金) ①10:00～11:30 ②13:30～15:00  
おしゃれなトレーにポイントで花の絵を描きます。あなただけのオリジナルトレーを作ってみませんか?

●会場/静岡呉服町ビル4階 会議室  
●対象/どなたでも ●定員/各店5名 ●材料費/990円 ●持ち物/エプロン

【店舗所在地】呉服町2-2-6 【定休日】なし  
TEL.054-252-0201  
先着順

**16 バランスボールで エクササイズしましょう**  
呉服町スタジオ withやわたや  
10/4(土) 10:30～11:30  
バランスボールを使用して体幹を鍛えましょう。インストラクターが指導します。バランスボールで有酸素運動と体幹エクササイズが効果的!お楽しみください。

●会場/静岡呉服町ビル2階(呉服町スタジオ)  
●対象/どなたでも ●定員/各店6名 ●材料費/550円 ●持ち物/飲み物・タオル

【店舗所在地】呉服町2-2-6 【定休日】なし  
TEL.054-252-0201  
先着順

