

# つくる

料理やものづくりを  
体験できる講座です

## 3 つどえ！食いしん坊 陸前高田たこ焼き研究会

たこ焼きには無限の可能性があるんですよ。色々な具材・ソースを使ってマイベストたこ焼きを作ろう！焼き方のコツも教えまっせー。

講師：佃 実佳・種坂 奈保子

開催日 11/26日・11/30木  
12/7木・12/17日  
各日 11:00～13:00

- 対象 / どなたでも
- 定員 / 各回 6名
- 持ち物 / エプロン
- 材料費 / 500円(食材料費)
- 会場 / まちなか広場 交流施設「ほんまるの家」

陸前高田まちづくり協働センター 陸前高田市高田町字大隅 93-1  
高田大隅つどの丘商店街 11号  
受付：9:30～18:30  
定休日：日曜日・祝日

☎0192-47-4776

## 6 クリスマスに向けて!! つるで作るリース講座

山にある素材を利用してリースを作ります。故里の良さを認識しましょう。

講師：熊谷 浩昭(マスター)

開催日 11/29水  
11:00～12:00

- 会場 / お店
- 対象 / どなたでも
- 持ち物 / なし
- 材料費 / なし
- 定員 / 5名

公友館 俺っ家 陸前高田市高田町  
字大町 54-1  
受付：9:00～17:00  
定休日：月曜日

☎0192-22-7705

## 9 珈琲を楽しむシリーズ 珈琲ドリッパ入門講座

毎日のコーヒーに満足していますか？美味しいコーヒーはちょっとしたコツで淹れます。美味しいコーヒーと一緒に楽しみましょう！！

講師：小笠原 修

開催日 12/3日 9:00～10:00  
12/4月 19:00～20:00  
12/5火 9:00～10:00

- 会場 / お店
- 対象 / どなたでも
- 持ち物 / なし
- 定員 / 各回 3名
- 材料費 / 300円(コーヒー豆など)

ファッションロペX東京屋カフェ 陸前高田市高田町  
字馬場前 114  
受付：10:00～19:00  
定休日：水曜日

☎0192-54-4545

## 1 意外とかんたん！ 初めてのドリッパコーヒー

ドリッパコーヒーに興味はあっても難しそうと感じている方。ほんの少しの手間とコツでインスタントよりグッと美味しいコーヒーが淹れます！

講師：熊谷 幸

開催日 11/18土  
16:00～17:30  
11/20月  
17:30～19:00

- 会場 / お店
- 対象 / どなたでも
- 持ち物 / 急須
- 定員 / 各回 3名
- 材料費 / 400円(コーヒー豆、ペーパーフィルター)

熊谷珈琲店 陸前高田市高田町  
馬場前 72-5  
受付：8:00～19:00  
定休日：不定休

☎090-7664-6271

## 4 フルーツカクテルの世界

自宅でも作れる、最高のフルーツカクテルを味わおう！！(アルコールが入っておりますのでお車で越しの際はご注意ください)

講師：佐々木 浩

開催日 11/26日  
11/29水  
各日 18:00～19:00

- 会場 / お店
- 対象 / 20歳以上
- 持ち物 / なし
- 定員 / 各回 3名
- 材料費 / 500円(フルーツ代)

陸丸 陸前高田市高田町字大隅 93-1  
高田大隅つどの丘商店街内  
受付：9:00～22:00  
定休日：水曜日

☎0192-47-3653

## 7 ミニ畳作り体験

畳のノウハウを知って、畳の製造工程を学びましょう！畳の材料を使った小物作りのアイデアを探ります。

講師：菊池 純一

開催日 11/29水  
13:30～15:00

- 会場 / お店
- 対象 / どなたでも
- 定員 / 6名
- 持ち物 / ハサミ、カッター
- 材料費 / 500円(縁・ゴザ・板代など)

菊池畳店 陸前高田市竹駒町  
字上壺 180-1  
受付：9:00～18:00  
定休日：日曜日

☎090-7075-6632

## 2 みんなでわいわい クッキーづくり

みんなでぎやかにクッキーを作りましょう。初心者向けに、クッキーって意外に簡単にできるんだと思ってほしいです。クリスマスのクッキーはぜひ手作りです！！

講師：太田 明成

開催日 11/25土  
12/2土  
12/3日  
各日 14:00～16:00

- 会場 / お店
- 持ち物 / エプロン
- 定員 / 各回 6名
- 材料費 / 200円(食材料費)
- 対象 / 子供から大人まで

カフェフードバー わいわい 陸前高田市高田町字大隅 93-1  
高田大隅つどの丘商店街 7号  
受付：10:00～23:00  
定休日：不定休

☎090-8585-9607

## 5 しめ飾りを作ろう！

簡単なキットを使ってしめ飾りを作ります。

講師：菅野 洋子

開催日 11/28火・12/9土  
各日①10:00～11:00  
②14:00～15:00

- 会場 / どなたでも
- 持ち物 / なし
- 材料費 / 500円
- 定員 / 各回 3名
- 会場 / アパッセ パブリックスペース

伊東文具店 陸前高田市高田町字館の沖 1  
アパッセカタ専門店街内  
受付：9:00～19:00  
定休日：なし

☎0192-53-2210

## 8 家紋作りにカモン!!

家を守り、道を開くと言う家紋。ご先祖様から伝えられてきた家紋を自分で作ってみませんか？家紋の形を石に貼る所から始めます。

講師：遠藤 健司

開催日 12/2土  
12/16土  
各日 9:30～11:30

- 会場 / お店(小友本社)
- 対象 / どなたでも
- 持ち物 / 老眼鏡(必要な方)
- 材料費 / 1,000円(石材代)
- 定員 / 各回 4名

株式会社 遠藤石材 陸前高田市小友町  
字財当 45  
受付：11/14(火)以降の  
月～金 10:00～17:00

☎0192-54-2300

# 学ぶ

暮らしに役立つプロ  
の技を知る講座です

## 12 ミニ習字教室

来年の年賀状は筆ペンを使って書いてみませんか？心のこもった手書きの年賀状で新年を迎えましょう！

講師：伊東 亜希子

開催日 11/20月・12/1金  
各日①10:30～11:30  
②14:30～15:30

- 会場 / どなたでも
- 持ち物 / なし
- 材料費 / なし
- 定員 / 各回 3名
- 会場 / アパッセ パブリックスペース

伊東文具店 陸前高田市高田町字館の沖 1  
アパッセカタ専門店街内  
受付：9:00～19:00  
定休日：なし

☎0192-53-2210

## 15 あなたにピッタリの 靴の探し方講座

散歩でひざを痛める方は、靴と足の大きさが一致していないことも原因の一つです。あなたにピッタリの靴選びについて学びませんか。

講師：菅野 修

開催日 11/26日  
12/5火  
各日 14:00～15:00

- 会場 / お店
- 対象 / どなたでも
- 材料費 / なし
- 定員 / 各回 5名
- 持ち物 / 通常履いている靴で参加願います

ササキスポーツ 陸前高田市高田町  
中心市街地アパッセ隣接地  
受付：13:30～18:00  
定休日：水曜日

☎0192-54-4383

## 17 身体づくりサポート ReBorn フィットネス

皆様の身体づくりサポートをフィットネススタジオ ReBorn の機器を使用して体感して頂きたいと思ひます。ぜひ、この機会に体験してみてください。

講師：草別 拓郎

開催日 11/18土  
10:00～11:30  
12/5火  
18:00～19:30

- 会場 / お店
- 対象 / どなたでも
- 持ち物 / なし
- 材料費 / なし
- 定員 / 各回 5名

ロッツ(株) ReBorn 陸前高田市高田町字館の沖 1  
アパッセカタ専門店街内  
受付：8:30～19:00  
定休日：なし

☎0192-22-7917

## 10 初心者でもわかる タイヤの健康診断

タイヤのトラブルは、簡単に防ぐ事ができます。また、タイヤの保管や交換についても、プロが正しい知識をお伝えします。

講師：菅野 善之

開催日 11/19日  
15:00～16:00

- 会場 / お店
- 対象 / どなたでも
- 持ち物 / 車手
- 材料費 / なし
- 定員 / 5名

(有)かんの商会 高田店 陸前高田市高田町  
字高田大隅 90-1  
受付：10:00～17:00  
定休日：なし

☎0192-54-3161

## 13 包丁研ぎのコツ

毎日使う包丁ですが、なかなか研ぐ機会が無い方もおられますよね。ちょっと砥石に当てただけで切れ味が違いますよ。

講師：阿部 和明

開催日 11/20月・11/27月  
12/4日  
各日 15:00～16:00

- 会場 / お店
- 対象 / どなたでも
- 材料費 / なし
- 定員 / 各回 4名
- 持ち物 / ステンレス包丁 1本

味と人情の鶴亀鮓 陸前高田市竹駒町  
字相川 7-1  
受付：10:00～21:00  
定休日：不定休

☎0192-54-2998

## 16 快適な住まいづくりの 考え方

家を建てる上で考えなければならないポイントを建築のプロが教えます！新築・リフォームをご検討の方、アイデアを具体化するためのアドバイスを致します。

講師：武蔵 富士夫

開催日 12/10日  
①10:30～12:00  
②13:30～15:00

- 会場 / お店
- 対象 / どなたでも
- 持ち物 / なし
- 材料費 / なし
- 定員 / 各回 3組

(一社) 陸前高田市建設業協会 陸前高田市竹駒町  
住宅再建推進協議会 字館 63-8  
受付：9:30～18:00  
定休日：土曜・日曜

☎090-9403-8106

## 18 自宅で出来る 耳ツボ健康法

仕事の疲労やストレスから来る体調不良を、200以上ある耳ツボを刺激して健康になりましょう！

講師：浅野 裕子

開催日 11/22水  
14:00～15:30

- 会場 / お店
- 対象 / どなたでも
- 持ち物 / なし
- 材料費 / なし
- 定員 / 3名

ヘアサロン浅野 陸前高田市高田町字大久保 133-2  
受付：10:00～17:00  
定休日：毎週月曜日  
第1火曜・第3日曜

☎0192-56-3676

## 11 はじめての 風呂敷ラッピング

はじめての方でも簡単であしやれな風呂敷の包み方や、風呂敷バッグの作り方、粋な日本酒の風呂敷ラッピングを楽しく一緒にやってみましょう。

講師：磐井 政江

開催日 11/19日 16:00～17:00  
11/21火 15:00～16:00  
11/21火 18:00～19:00

- 会場 / お店
- 対象 / どなたでも
- 持ち物 / なし
- 材料費 / なし
- 定員 / 各回 3名

いわ井 陸前高田市高田町  
中心市街地アパッセ隣接地  
受付：10:00～18:30  
定休日：なし

☎0192-55-2912

## 14 お墓にまつわる ちょっといい話

お墓の掃除に使用して良いもの、ダメなものなどちょっとした疑問から、お墓の成り立ちや意味など分かりやすく説明します。

講師：遠藤 健司

開催日 11/25土  
12/3日  
各日 10:00～11:30

- 会場 / どなたでも
- 持ち物 / なし
- 材料費 / なし
- 定員 / 各回 5名
- 会場 / 米崎展示場：陸前高田市米崎町字川崎 52

株式会社 遠藤石材 陸前高田市小友町  
字財当 45  
受付：11/14(火)以降の  
月～金 10:00～17:00

☎0192-54-2300

# 健康・美容

元気に暮らすコツ  
を学ぶ講座です

## 受付開始 11月11日(土)から

### 申し込み手順

- || 選ぶ || 申し込み || 当日
- チラシをよく見て講座を選んでください。
- 受けたい講座のお店へ直接電話で申込み。
- 日時、場所等を確認してご参加ください。

※お店の場所と会場が異なる場合がありますのでご注意ください。

## 19 見た目年齢若返り マッサージ(\*^\_^\*)

ちょっとしたマッサージで見た目年齢を今より少し若くしてみませんか？！

講師：村上 秀子

開催日 11/25土  
12/9土  
各日 13:00～14:30

- 会場 / お店
- 対象 / どなたでも
- 持ち物 / なし
- 定員 / 各回 5名
- 材料費 / 500円(シートマスク代)

デ・アイム陸前高田(プリマ) 陸前高田市米崎町  
字佐野 2-5  
受付：10:00～18:00  
定休日：水曜日

☎090-7566-3887