

### 3 キャピタルホテル1000の プチお料理教室



今回はお手軽“胡麻豆腐”と創作“パンナコッタ”を作りたいと思います。皆様のご参加お待ちしております。

講師: 紺野 拓郎  
**開催日** 5/9 水・5/21 月 ●会場/お店  
 5/30 水 ●対象/どなたでも  
 各日 14:30~15:30 ●定員/各回8名  
 ●持ち物/三角巾・エプロン  
 ●材料費/500円(食材料費)

**キャピタルホテル1000** 陸前高田市高田町  
 字長砂 60-1 受付: 9:00~18:00  
 ☎0192-55-3111 定休日: なし

### 4 フルーツカクテルの世界



高田でも味わえる！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お越しの際はご注意ください)

講師: 佐々木 浩  
**開催日** 5/13 日 ●会場/お店  
 5/27 日 ●対象/20歳以上  
 各日 18:00~19:00 ●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  
 ☎0192-47-3653 定休日: 水曜日

### 5 みんなでわいわい クッキーづくり



体験クッキー作り。クッキーってこんなに簡単なんだなーと思えるような講座です。作ったあとは試食をしながらおしゃべりしましょう！

講師: 太田 明成  
**開催日** 5/19 土 ●会場/お店  
 5/20 日 ●対象/3歳以上どなたでも  
 各日 14:00~16:00 ●定員/各回6名  
 ●材料費/200円(食材料費)

**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  
 ☎090-8585-9607 定休日: 不定休

### 6 鱈(アジ)を楽しもう！ 「フライ・たたき」



魚を調理し、その後みんなで食べて楽しんでもらいます。

講師: 熊谷 浩昭  
**開催日** 5/20 日 ●会場/お店  
 11:00~13:00 ●対象/どなたでも  
 ●定員/5名  
 ●持ち物/エプロン・調理用包丁(準備出来る方)  
 ●材料費/500円(魚代)

**公友館 俺っ家** 陸前高田市高田町字大町 54-1  
 受付: 5/1(火)以降の 13:00~14:30  
 ☎0192-22-7705 定休日: 月曜日

### 7 簡単に出来る 麻婆豆腐の作り方

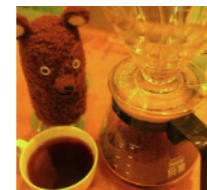


当店おすすめの麻婆豆腐が自宅でも簡単に作れるようになります。みんなで作ってみましょう！

講師: 長田 正広  
**開催日** 5/22 火 ●会場/お店  
 ①15:00~16:30 ●対象/どなたでも  
 ②18:00~19:30 ●持ち物/エプロン  
 ●定員/各回3名  
 ●材料費/なし

**昇龍厨房 四海楼** 陸前高田市米崎町  
 字松峰 92-1 受付: 8:30~10:30  
 ☎0192-55-6525 定休日: 月曜日

### 8 意外とかんたん！ 初めてのドリップコーヒー



ドリップ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られます！

講師: 熊谷 幸  
**開催日** 6/2 土 ●会場/お店  
 17:00~18:00 ●対象/どなたでも  
 6/4 月 ●持ち物/急須  
 18:00~19:00 ●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  
 ☎090-7664-6271 定休日: 火曜日

# 暮らし

日々の生活がもっと  
楽しくなる講座です

### 9 快適で経済的な 住まいの考え方



生活に関する様々な疑問に建築のプロが応えます！新築・リフォーム以外にも住まいに関するアドバイスを致します。

講師: 武蔵 富士夫  
**開催日** 5/6 日 ●会場/お店  
 5/20 日 ●対象/どなたでも  
 各日 ①10:30~12:00 ●持ち物/なし  
 ②13:30~15:00 ●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  
 ☎090-9403-8106 定休日: 土曜・日曜

### 10 ちいさなイベントの 作り方



趣味の仲間を集めたい、好きなことを思いっきりやりたい、企画してみたいけど踏み出せない。そんな想いを形にするお手伝いをします！

講師: 種坂 奈保子  
**開催日** 5/8 火 10:30~12:00 ●会場/お店  
 5/17 木 18:30~20:00 ●対象/どなたでも  
 5/26 土 10:30~12:00 ●持ち物/なし  
 6/3 日 18:30~20:00 ●材料費/なし  
 ●定員/各回5名

**交流施設ほんまるの家** 陸前高田市高田町  
 字大町 39 番地 受付: 9:00~18:00  
 ☎0192-47-3389 定休日: なし

### 11 手作り楽器カズーを 作ってみんなで遊ぼう！



誰でも面白い音が出せる、紙で作るかんたん楽器、「オリジナルカズー」を作ってみんなで演奏したり、クイズをしたりして遊びましょう！

講師: 菅野 祐美子  
**開催日** 5/12 土 10:00~11:00 ●持ち物/なし  
 6/3 日 11:00~12:00 ●材料費/なし  
 ●定員/各回5名  
 ●会場/アパッセパブリックスペース  
 ●対象/小学生以下のお子様と保護者

**伊東文具店** 陸前高田市高田町字館の沖1  
 アパッセカタカ専門店街内 受付: 9:00~19:00  
 ☎0192-53-2210 定休日: なし

### 12 ラテン音楽・映画・ 旅行好きさん集まれ！



キューバ・ジャマイカ・コスタリカ・ブラジル・メキシコ・チリ・ハイチ他ラテン音楽・映画・旅行した人、したい人!! 一緒におしゃべりしませんか？

講師: 菅野 祐美子  
**開催日** 5/19 土 ●対象/どなたでも  
 18:00~19:00 ●材料費/なし  
 ●定員/5名  
 ●会場/アパッセパブリックスペース  
 ●持ち物/好きなCD・DVD・本・楽器・ラテン愛など

**伊東文具店** 陸前高田市高田町字館の沖1  
 アパッセカタカ専門店街内 受付: 9:00~19:00  
 ☎0192-53-2210 定休日: なし

### 13 筆ペンで遊ぼう！！



キレイに書くだけが文字ではありません！筆ペンを使って自由に楽しく遊んでみませんか？

講師: 伊東 亜希子  
**開催日** 5/14 月 11:00~12:00 ●対象/どなたでも  
 5/23 水 14:00~15:00 ●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  
 アパッセカタカ専門店街内 受付: 9:00~19:00  
 ☎0192-53-2210 定休日: なし

### 14 包丁研ぎのコツ



奥様方包丁切れてますか？砥石でちょっとこするだけでも切れ味違いますよー

講師: 阿部 和明  
**開催日** 5/14 月・5/21 月 ●会場/お店  
 5/28 月 ●対象/どなたでも  
 各日 15:00~16:00 ●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  
 ☎0192-54-2998 定休日: 不定休

### 15 PRの方法を考える会



自分のお店や商品・・・どうやって広めたいいいんだらう？SNSで効果的な写真や動画の使い方も教えます！みんなで考える会、ここに発足です！

講師: 清水 健太  
**開催日** 5/14 月・5/21 月 ●対象/どなたでも  
 5/28 月 ●材料費/なし  
 各日 19:00~20:30 ●定員/各回5名  
 ●会場/コミュニティホール小会議室A  
 ●持ち物/広めたいもの(商品などがあれば)

**ばばばTV** 陸前高田市高田町字大隅 93-1  
 高田大隅つどの丘商店街9号 受付: 9:00~18:00  
 ☎070-4400-4602 定休日: 不定休

### 16 はじめての 風呂敷ラッピング



はじめての方でも簡単でおしゃ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んで一緒にやってみましょう。

講師: 磐井 政江  
**開催日** 5/15 火 15:00~16:00 ●会場/お店  
 5/15 火 18:00~19:00 ●対象/どなたでも  
 5/19 土 17:00~18:00 ●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  
 ☎0192-55-2912 定休日: 月(祝日の時は翌日)

### 17 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** 5/19 土 ●会場/お店(小友本社)  
 5/26 土 ●対象/どなたでも  
 各日 9:30~11:30 ●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: 10:00~17:00  
 ☎0192-54-2300 定休日: 日曜日

### 18 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** 6/3 日 ●対象/どなたでも  
 10:00~11:30 ●持ち物/なし  
 ●材料費/なし  
 ●定員/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: 10:00~17:00  
 ☎0192-54-2300 定休日: 日曜日

### 19 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** 5/23 水 ●会場/お店  
 13:30~15:30 ●対象/どなたでも  
 ●定員/10名  
 ●持ち物/ハサミかカッター  
 ●材料費/500円(緑・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: 10:00~18:00  
 ☎090-7075-6632 定休日: 日曜日

### 20 夏祭り「カンタン着付け」 でゆかた美人！！



浴衣から始める「3ステップ」①-補正 ②-浴衣 ③-半巾帯 さらに着用後のお手入れまで。たたむ・保管も安心です。

講師: 金野 ヨン子  
**開催日** 6/1 金 ●会場/お店  
 6/2 土 ●対象/どなたでも  
 各日 14:00~15:30 ●持ち物/貸出します  
 ●材料費/なし  
 ●定員/各回5名

**前結び この着付教室** 陸前高田市米崎町  
 字川向 12-6 受付: 8:30~20:00  
 ☎090-3366-6160 定休日: なし

# 健康・美容

元気に美しく暮らす  
コツを学ぶ講座です

### 21 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えます。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** 5/12 土 ●会場/お店  
 10:00~11:30 ●対象/どなたでも  
 5/24 木 ●持ち物/なし  
 18:00~19:30 ●材料費/なし  
 ●定員/各回3名

**ロッツ(株) ReBorn** 陸前高田市高田町字館の沖1  
 アパッセカタカ専門店街内 受付: 8:30~19:00  
 ☎0192-22-7917 定休日: なし

# 伊東文具店

☎0192-53-2210

# 伊東文具店

☎0192-53-2210

# 伊東文具店

☎0192-53-2210

# お申し込みは 4/28(土)~ 各お店に直接 お電話ください

# 22 自宅で簡単に出来る、 メンズ育毛ヘアケア

①汚れの落ちるシャンプー方法  
②ヘッドマッサージ  
③育毛について

講師: 佐藤 孝之  
**開催日** 5/13 日 ●会場/お店  
 14:00~15:30 ●対象/どなたでも  
 ●持ち物/なし  
 ●材料費/なし  
 ●定員/3名

**barber-shop solest** 陸前高田市高田町  
 館の沖K15街区 3-1 受付: 9:00~18:00  
 ☎0192-55-2143 定休日: 月曜日

# 23 心と身体を癒す アロマレッスン♪

自分に合ったエッセンシャルオイルでスプレーを作りましょう！

講師: 村上 秀子  
**開催日** 5/26 土 ●会場/お店  
 6/2 土 ●対象/どなたでも  
 各日 13:30~15:00 ●持ち物/なし  
 ●定員/各回5名  
 ●材料費/500円(エッセンシャルオイルスプレーキット代)

**デ・アィム陸前高田(プリマ)** 陸前高田市米崎町  
 字佐野 2-5 受付: 10:00~18:00  
 ☎090-7566-3887 定休日: 水曜日