

16 特別な一杯！初めてのハンドドリップ！！



自分だけの一杯を！豆を挽くところから一杯のコーヒーを淹れるまでの一連の工程を体験！

日時 4日(月)/18日(月) 15:00-16:30
会場 西国街道の駅 ミホラ
定員 各4名 材料費 500円 持ち物 なし
対象 ハンドドリップ未経験者
Instagram
西国街道の駅 ミホラ
申込み受付 0848-36-5415

21 乗るとメリットだらけ！初めての電動アシスト自転車



電動アシストは...と思ってるあなた必見！乗ることで、たくさんメリットがあります。いろいろなタイプ、サイズたくさん試乗車にのって体感しよう！

日時 6日(水)/14日(木)/22日(金) 15:00-16:30
会場 有限会社 中野輪業
定員 各2名 材料費 なし 持ち物 ヘルメット(任意)
対象 自転車に乗れる方
LINE
有限会社 中野輪業
申込み受付 0848-64-8555

26 大人のための絵本を楽しもう！



最近注目されている大人が読む絵本を店主と一緒に読んでお話しませんか？オススメをお持ちいただけます。初心者も受講いただけます。

日時 10日(日) 10:00-11:00/14日(木) 14:00-15:00
会場 ことごととの絵本屋テンキアム
定員 各4名 材料費 300円(お茶とお菓子代)
対象 どなたでも 持ち物 なし
LINE
ことごととの絵本屋テンキアム
申込み受付 050-8884-8984

31 「うちの店もInstagramはじめなきゃ！」インスタスタート講座



Instagramをまだ始めていないアカウントはあるけど、ほぼ活用できてないという事業所さん必見！何からやればいいのか・インスタ基本・反応を上げるには？などをお伝えします。

日時 11日(月)/18日(月)/25日(月) 15:00-16:30
会場 みはら広告
定員 各1名 材料費 なし 持ち物 スマホ、タブレット、PC
対象 三原市内の事業所のSNS担当者さん
Instagram
みはら広告
申込み受付 070-5305-3133

36 美味しく作ろう！なんちゃって「東○ばな奈」！



ふわふわのオムレット生地でバナナカスタードを包んで作るお菓子をご紹介します。出来上がりのお味はお土産で有名な「東○ばな奈」にそっくり！

日時 20日(水)/21日(木)/23日(土) 14:30-15:30
会場 かねしょうカフェ
定員 各10名 材料費 500円
対象 どなたでも 持ち物 筆記用具・エプロン
株式会社 かねしょう
申込み受付 0848-64-3210

11月5日(火)から受付開始

17 マイナス10歳！美姿勢講座



年齢と共に重力に負け縮んでいく身体。簡単なピラティスで正しい伸び方を知り、日常でも美しく美姿勢をキープするためのコツをお伝えします！

日時 5日(火)/28日(木) 9:00-10:00・13:30-14:30
会場 conditioning salon ulu(ウル)
定員 各2名 持ち物 水分補給できるもの、動きやすい服装
対象 女性
conditioning salon ulu(ウル)
申込み受付 0848-64-8211

22 三原だるまの面相書きを体験しよう！



三原の名産品である三原だるまの面相書きが体験できます！お金にまつわるご質問にもお答えします！

日時 6日(水)/13日(水)/21日(木) 16:00-17:00
会場 広島県信用組合
定員 各3組 材料費 なし 持ち物 汚れてもいい服装
対象 小学生まで(1名)と保護者(1名)
広島県信用組合 三原支店
申込み受付 0848-64-8555

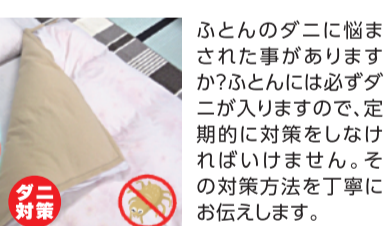
27 ホワイトリースで楽しいクリスマス



清楚で幻想的なホワイトリースを、藤づりリースをベースにアーティシシャルフラワーを使用して製作します。初心者も受講可能です。

日時 9日(土) 10:00-12:00
会場 ギャラリーエンジェル
定員 10名 材料費 3,300円 対象 10歳以上
持ち物 ワイヤークリ、鋏、ハンドタオル
LINE
ギャラリーエンジェル
申込み受付 0848-67-4266

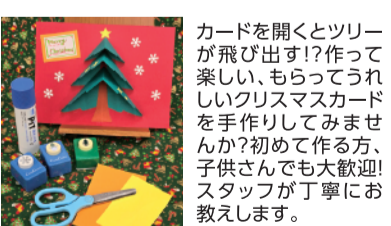
32 もう悩まない！ふとんのダニ対策講座



ふとんのダニに悩まされた事がありますか？ふとんには必ずダニが入りますので、定期的に対策をしなければいけません。その対策方法を丁寧に教えます。

日時 12日(火) 11:00-11:45 / 18日(月) 11:00-11:45
会場 よしながふとん店
定員 各5名 材料費 なし
対象 どなたでも 持ち物 なし
Instagram
よしながふとん店
申込み受付 0848-64-4120

37 とびだすツリー！クリスマスカードをつくろう

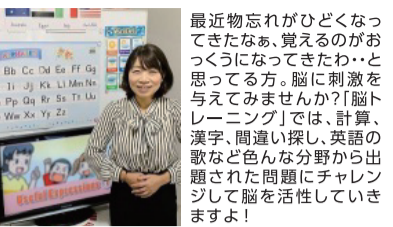


カードを開くとツリーが飛び出す!?作って楽しい、もらってうれしいクリスマスカードを手作りしてみませんか？初めて作る方、子供さんでも大歓迎！スタッフが丁寧に教えます。

日時 23日(土)/24日(日) 10:30-11:30
会場 株式会社ヒロヨシ
定員 各5名 材料費 100円 持ち物 なし
対象 どなたでも 小学生以下のお子様は保護者の方と一緒に参加ください
株式会社ヒロヨシ
申込み受付 0848-64-8211

11月5日(火)から受付開始

18 元気に脳トレ&英語であそぼう！



最近物忘れがひどくなってきたなあ、覚えるのがおっくうになってきたわ...と思ってる方。脳に刺激を与えてみませんか？「脳トレーニング」では、計算、漢字、間違い探し、英語の歌など色々な分野から出題された問題にチャレンジして脳を活性化していきますよ！

日時 5日(火)/20日(水)/26日(火) 14:00-15:00
会場 ECCジュニア三原みなみ教室
定員 各4名 材料費 なし
対象 成人
ECCジュニア三原みなみ教室
申込み受付 080-4559-2777

23 ダンシングエクササイズと一緒にやってみよう！



ヨガ、ピラティス、ボクササイズの要素を組み込んだダンシングエクササイズを通して楽しく継続できる身体の動かしかたを学びましょう。

日時 7日(木)/21日(木) 9:30-11:00
会場 三原駅前スペースサテラス(城町1-3-2)
定員 各10名 材料費 なし 対象 どなたでも
持ち物 運動できる服装、運動靴、タオル、飲み物
Instagram
株式会社Switch
申込み受付 080-1935-0083

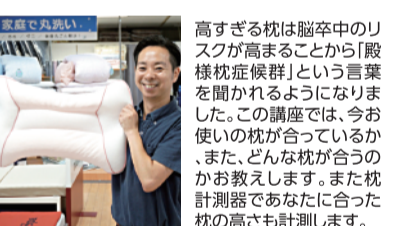
28 小さな幸せ。自分だけのコラージュを一緒に作ろう！



ペットの写真、シール、マスキングテープを貼り付けて、自分なりのコラージュを一緒にしませんか？玄関やお部屋に飾ってもとっても素敵ですよ！

日時 10日(日) 14:30-16:00
会場 株式会社トラスト
定員 各5名 材料費 100円
対象 どなたでも 持ち物 なし
LINE
株式会社トラスト
申込み受付 0848-67-6245

33 殿様枕にご注意！枕の高さが分かる快眠枕講座



高すぎる枕は脳卒中のリスクが高まることから「殿様枕症候群」という言葉を聞かれるようになりました。この講座では、今お使いの枕が合っているか、また、どんな枕が合うのかをお教えします。また枕計測器であなたに合った枕の高さも計測します。

日時 14日(木)/19日(火) / 28日(木) 11:00-11:45
会場 よしながふとん店
定員 各3名 材料費 なし 対象 どなたでも
持ち物 お使いの枕(ご希望の方)
Instagram
よしながふとん店
申込み受付 0848-64-4120

参加の予約は各店舗の受付時間内に電話をしてね♪

- ①選ぶ 内容をよく見て講座を選ぶ！
②申し込み お店へ直接電話！受付時間は店舗により異なります。
③当日 会場へGO！当日の持参物をご確認の上ご来場ください。
◆「まちゼミの申込みです」とお電話ください。
◆各講座、定員になり次第締め切らせていただきます。
◆お申込みは各店の受付時間内にお申し込みください。
◆受講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。
◆会場や駐車場の有無などはお申込時に各店にご確認ください。

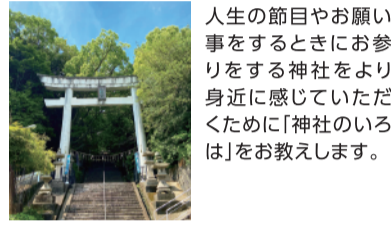
19 あなたもなれる！ラジオパーソナリティ



あなたもパーソナリティ(番組司会者)に！スタジオでニュースの原稿読みの練習・曲のチョイスをした後に、夕方の生番組にそのまま出演できるかも！

日時 5日(火)/12日(火) 16:00-18:00
会場 FMみはら(リージョンプラザ1F)
定員 各1名 材料費 なし 持ち物 なし
対象 どなたでも
FMみはら
申込み受付 0848-67-0874

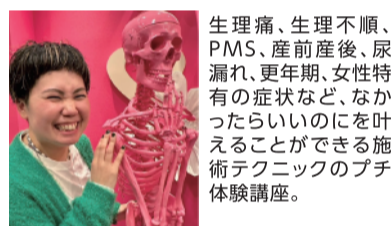
24 神社のいろは



人生の節目やお願い事をするときにお参りする神社をより身近に感じていただくために「神社のいろは」をお教えます。

日時 7日(木) 10:00-11:00 / 19日(火) 13:00-14:00
会場 三原八幡宮(西宮神社)
定員 各5名 材料費 なし
対象 どなたでも 持ち物 なし
三原八幡宮(西宮神社)
申込み受付 080-4262-6287

29 生理痛・更年期の過ごし方(なかつらいいのにを叶える施術)



生理痛、生理不順、PMS、産前産後、尿漏れ、更年期、女性特有の症状など、なかつらいいのにを叶えることができる施術テクニックのプチ体験講座。

日時 11日(月)/25日(月) 9:00-10:00・11:00-12:00
会場 pongee
定員 各1組 材料費 なし
対象 どなたでも 持ち物 なし
Instagram
pongee
申込み受付 Instagramにてご予約受付

34 大人女子向けワインとトマトの世界



3種類のワインに合うシェフ考案トマトのおつまみレシピを紹介！試飲・試食を楽しみながらワイン、トマトの選び方も学べるワイン初心者向けの講座です。

日時 14日(木)/22日(金)/25日(月) 19:00-
会場 瀬戸内醸造所 レストランmio
定員 各10名 材料費 3,000円
対象 当日飲酒可能の方 持ち物 なし
瀬戸内醸造所レストランmio&谷本農園
申込み受付 050-3749-9902

Instagramとホームページで三原まちゼミ情報発信中！

QR codes for Instagram and homepage, and a search bar for 'まちゼミ 三原'.

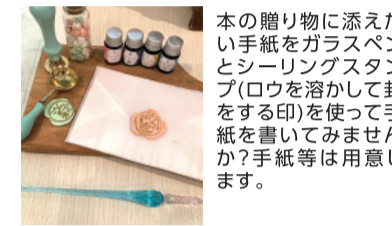
20 失敗しない補聴器の選び方講座



補聴器は購入してすぐに役に立つものではありません。最低でも3か月のトレーニングが必要なのです。認定補聴器専門店とは？また補聴器購入費助成制度についても詳しくご説明します。

日時 6日(水)/13日(水)/16日(土)/29日(金)
会場 三原補聴器センター
定員 各1組 材料費 なし
対象 どなたでも 持ち物 なし
三原補聴器センター
申込み受付 0848-29-9833

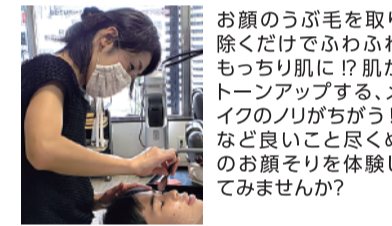
25 ガラスペンとシーリングスタンプ体験会！



本の贈り物に添えたい手紙をガラスペンとシーリングスタンプ(口ウを溶かして封をする印)を使って手紙を書いてみませんか？手紙等は用意します。

日時 7日(木) 14:00-15:00 / 16日(土) 16:00-17:00
会場 ことごととの絵本屋テンキアム
定員 各4名 材料費 300円
対象 どなたでも 持ち物 なし
LINE
ことごととの絵本屋テンキアム
申込み受付 050-8884-8984

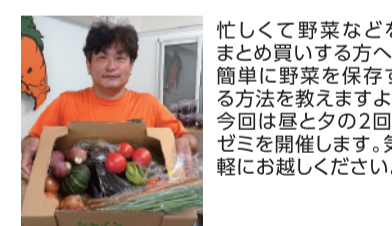
30 気になるお顔そりエステを体験してみよう！



お顔のうぶ毛を取り除くだけでふわふわもっちり肌に!?肌がトーンアップする、メイクのノリがちがう!など良いこと尽くめのお顔そりを体験してみませんか？

日時 11日(月) 9:30-11:00
会場 Hair salon Nishihara
定員 2名 材料費 500円 持ち物 メイク道具
対象 お顔そり未経験の女性
Hair salon Nishihara
申込み受付 0848-63-9314

35 簡単な野菜の保存の仕方教えます！



忙しくて野菜などをまとめ買いする方へ、簡単に野菜を保存する方法を教えますよ。今回は昼と夕の2回、ゼミを開催します。気軽に越してください。

日時 18日(月)/19日(火)/20日(水)/21日(木)/22日(金)
会場 竹野八百屋
定員 各3名 材料費 なし
対象 どなたでも 持ち物 筆記用具
竹野八百屋
申込み受付 090-8604-6497

次回・第16回 三原まちゼミ

2025年春頃開催予定！！

参加店舗募集中、主催 三原商工会議所青年部会、お問い合わせ 0848-62-6155