



**1** **そば湯のみ方と**  
**たべる** **ギャレットの作り方**

11月29日(土)15:00~16:30  
12月 6日(土)15:00~16:30

そば湯の正しい飲み方とギャレット(そばクレープ)の作り方を教えます。

●会場/当店 ●定員/各回8名 ●材料費/540円  
●持参品/エプロンと頭にかぶる物

受付/15:00~17:00 定休日/水曜日  
**八天庵本店**  
**TEL 011-552-2828**  
所在地/中央区南14条西7丁目3-36

**2** **自分で出来るセルフケ**  
**健康** **ア足ツボマッサージ**

11月27日(木)10:30~11:00  
11月27日(木)14:00~14:30

完全予約制の出張専門店  
**あいび**

自分で出来る、セルフケア足ツボマッサージ。5本指のくつ下をはいて、手軽に!!

●会場/当店 ●定員/各回5名 ●材料費/(くつ下)500円

受付/10:00~18:00 定休日/日、祝、第3土曜  
**おしゃれの店もあ**  
**TEL 011-512-7023**  
所在地/中央区南14条西7丁目

**3** **知って得する**  
**健康** **お薬よろず相談**

11月27日(木)14:00~15:00  
12月19日(金)14:00~15:00

お薬の服用意義(作用、副作用を中心に)、お薬手帳の意義を中心に、お薬やサプリメント関係の質問コーナーもあり。

●会場/当店 ●定員/各回5~6名  
●持参品/筆記用具、メモ帳

受付/ 定休日/水曜日  
**日之出調剤薬局 行啓店**  
**TEL 011-521-3571**  
所在地/中央区南14条西8丁目2-6 渡辺ビル1F

**4** **しっとりハンドマッサー**  
**健康** **ジレックス!**

11月28日(金)10:00~10:45  
12月 5日(金)10:00~10:45  
12月12日(金)10:00~10:45

ハンドクリームが手離せない季節になりました。ハンドマッサージで潤いを持続、いつでもしっとりハンドで過ごしましょう!

●会場/当店 ●定員/各回4名 ●対象/女性

受付/10:00~19:00 定休日/日曜日  
**From.ZEROーFROM.ゼロー**  
**TEL 011-552-3120**  
所在地/中央区南14条西8丁目5-1 クリオ行啓通き番館1階104号室

**5** **癒しのタッチ**  
**健康** **ケア体験**

12月 2日(火)10:00~10:45  
12月 9日(火)10:00~10:45  
12月16日(火)10:00~10:45

お二人ペアで行ないますのでペアでご参加下さい。背中をゆっくりとさする事で、心体の緊張感をときほぐすケアです。どなたでも出来ます。

●会場/当店 ●定員/各回2~8名  
●対象/女性2人組 ●持参品/Tシャツ着用

受付/10:00~19:00 定休日/日曜日  
**From.ZEROーFROM.ゼロー**  
**TEL 011-552-3120**  
所在地/中央区南14条西8丁目5-1 クリオ行啓通き番館1階104号室

**6** **正しいコットンの**  
**きれい** **使い方講座**

11月28日(金)11:00~12:00  
12月 5日(金)11:00~12:00  
12月12日(金)11:00~12:00

毎日使っている化粧水や乳液の効果がアップします。コットンでお手入れをする事で肌の潤いをキープ出来ます。是非ご参加下さい。

●会場/当店 ●定員/各回2~5名  
●対象/18歳以上の女性  
●持参品/愛用の化粧水があればお持ち下さい

受付/10:00~19:00 定休日/日曜日  
**From.ZEROーFROM.ゼロー**  
**TEL 011-552-3120**  
所在地/中央区南14条西8丁目5-1 クリオ行啓通き番館1階104号室

**7** **自分で眉をキレイに**  
**きれい** **描けるレッスン**

12月 1日(月)11:00~12:00  
12月 8日(月)11:00~12:00  
12月15日(月)11:00~12:00

自分でキレイに眉が描ける様にレッスンします。ご自分のお持ちの眉ずみなどお持ちいただいても大丈夫です。

●会場/当店 ●定員/各回3名  
●持参品/愛用の眉ずみがあればお持ち下さい  
持参したかなくても大丈夫です

受付/10:00~19:00 定休日/日曜日  
**From.ZEROーFROM.ゼロー**  
**TEL 011-552-3120**  
所在地/中央区南14条西8丁目5-1 クリオ行啓通き番館1階104号室

**8** **親子で体験**  
**健康** **"ハンドタッチケア"**

12月 2日(火)10:00~12:00

セントモニカ七戸さんによる"ハンドタッチケア"アロマオイルで手をマッサージすると、心体のストレスが和らぎます。親子でお気軽にご参加下さい!

●会場/当店 ●定員/8名  
●対象/歩き始めから就学前のお子さんと親

受付/10:00~18:00 定休日/土・日曜日  
**木製雑貨のお店 もっくる**  
**TEL 011-804-5019**  
所在地/中央区南13条西7丁目2-3

**9** **腰痛の原因と予防**  
**健康**

12月13日(土)18:00~19:00

腰痛の原因と予防(腰痛体操を含む)坐骨神経痛でどうということ?

●会場/当店 ●定員/5名 ●持参品/動きやすい服装

受付/9:00~19:00 定休日/年中無休  
**ほうしん治療院**  
**TEL 011-561-7886**  
所在地/中央区南14条西8丁目2番7号 ほうしん山鼻1F

**10** **メンズスタイリング**  
**きれい** **orひげの手入れ**

11月21日(金)20:00~21:00  
12月 3日(月)20:00~21:00

ドライヤーの使い方、整髪料の選び方、ひげの手入れの仕方。

●会場/当店 ●定員/各回5~6名  
●対象/20歳以上の男性

受付/10:00~20:00 定休日/不定休  
**BAR BER GEE EIGHT**  
**TEL 011-532-8088**  
所在地/中央区南14条西8丁目4-13

**11** **モロッコに学ぶ!**  
**きれい** **自然でシンプルな美容法**

11月22日(土)11:00~12:00  
12月 5日(金)11:00~12:00  
12月11日(木)16:00~17:00

美容に適した植物や鉱物が豊富なモロッコのヘアケアに使うヘナやバクになる粘土ガスール等実際に触れながらシンプルな美容法を紹介。

●会場/当店 ●定員/各回4名

受付/10:30~19:00 定休日/月曜日  
**ハーブ専門店セント**  
**TEL 011-552-4334**  
所在地/中央区南14条西7丁目3-28

**12** **自分を癒やそう初めての**  
**きれい** **パッチフラワー体験**

11月21日(金)11:00~12:00  
12月02日(火)17:00~18:00  
12月13日(土)11:00~12:00

80年近く世界で使われているパッチフラワーの飲み方や使い方を知って自分を癒やしましょう。自分だけのトリートメントボトルを作ります。

●会場/当店 ●定員/各回4名 ●材料費/ボトル代500円

受付/10:30~19:00 定休日/月曜日  
**ハーブ専門店セント**  
**TEL 011-552-4334**  
所在地/中央区南14条西7丁目3-28

**13** **お金をかけず手作り。**  
**まなぶ** **犬のシニアケアグッズ**

11月20日(木)11:00~12:00  
11月27日(木)16:30~17:30  
12月 6日(土)19:15~20:15

シニア犬で何歳から?愛犬との時間はとても楽しくて、あっという間に過ぎてゆきます。お金をかけず頑張りすぎないケア方法をご紹介します。

●会場/当店 ●定員/各回4名

受付/10:00~19:00 定休日/木曜日  
**ドッグサロン マール**  
**TEL 011-212-1702**  
所在地/中央区南14条西8丁目5-50 クリオ行啓通き番館

**14** **愛犬のための手作りご**  
**まなぶ** **はんのコツを教えます**

12月11日(木)11:00~12:00  
12月20日(土)19:15~20:15

犬にとって遊びやお散歩同様、食事は1日の中の大きな楽しみの一つです。愛犬のために身体にやさしい手作りごはんを始めてみませんか?

●会場/当店 ●定員/各回4名

受付/10:00~19:00 定休日/木曜日  
**ドッグサロン マール**  
**TEL 011-212-1702**  
所在地/中央区南14条西8丁目5-50 クリオ行啓通き番館

**15** **2歳からの**  
**まなぶ** **英会話**

11月21日(金)13:00~13:20  
11月21日(金)13:30~13:50

親子で楽しく英会話レッスン。歌や手遊びなどアクティビティを通してネイティブの生きた英語に触れて聞きとる耳を育てましょう。

●会場/当店 ●定員/各回3組  
●対象/2才~4才児をもつ親子

受付/10:00~14:00 定休日/日曜日  
**プライマリー教育舎 山鼻校**  
**TEL 011-511-2689**  
所在地/中央区南14条西9丁目2-17

**16** **洋楽のかっこいい**  
**まなぶ** **カラオケ**

11月22日(土)19:00~20:00  
11月28日(金)20:00~21:00

正しい発音のコツをつかんでもっと楽しく本格的な歌い方をマスターしましょう!

●会場/当店 ●定員/各回4名

受付/10:00~21:00 定休日/日・月曜日  
**ビックベン イングリッシュ**  
**TEL 011-563-8125**  
所在地/中央区南14条西7丁目3-26

**17** **プロが教える**  
**まなぶ** **花のもたせ方講座**

11月25日(火)13:00~14:00  
12月 6日(土)13:00~14:00

誰でも簡単に、花を長くキレイに保つポイントをお教えます。

●会場/当店 ●定員/各回5名

受付/8:00~21:00 定休日/年中無休  
**さとう生花店**  
**TEL 011-521-1084**  
所在地/中央区南14条西8丁目3-15

**18** **『とりあえずビール!』**  
**まなぶ** **の時代は終わった!**

11月29日(土)12:00~13:30  
12月 6日(土)12:00~13:30

実はビールにもいろんな種類があるんです。ビールの簡単な基礎知識講座と好きビールにチャレンジ!自分の大好きな銘柄、あなたは当てられますか?

●会場/当店 ●定員/各回5~6名 ●材料費/500円  
●対象/20歳以上の男女 ●持参品/筆記用具

受付/14:00~24:00 定休日/不定休  
**カフェ ちっく Bar ハピスケ**  
**TEL 011-303-6886**  
所在地/中央区南14条西7丁目2-10

**19** **お得な旅のお手伝い**  
**まなぶ**

12月 3日(水)16:30~18:00  
12月15日(月)16:30~18:00

旅のスタートに、さまざまな疑問にお答えします。

●会場/当店 ●定員/各回3名

受付/9:00~17:00 定休日/日曜日  
**㈱サッポロガイド**  
**TEL 011-512-0011**  
所在地/中央区南14条西6丁目5-3

**20** **名前で人の一生は**  
**まなぶ** **決まります**

12月 5日(金)13:00~14:30  
12月16日(火)13:00~14:30

幸運になる為に一人一人の運命を正確に教えてあげたい。自分の運命を知った時から運は始まります。

●会場/当店 ●定員/各回3名

受付/9:00~17:00 定休日/日曜日  
**㈱サッポロガイド**  
**TEL 011-512-0011**  
所在地/中央区南14条西6丁目5-3

**21** **相続税の最新知識・情**  
**まなぶ** **報**

12月 9日(火)10:00~11:00

2015年1月に改正される相続税の概要及び相続の基本ルール等について解説します。

●会場/当店 ●定員/10名

受付/9:00~17:00 定休日/土・日・祝  
**㈱北海道銀行 行啓通支店**  
**TEL 011-521-3231**  
所在地/中央区南14条西6丁目

**22** **アートマネジメント**  
**まなぶ** **講座**

12月10日(水)18:00~19:30  
12月12日(金)18:00~19:30  
12月19日(金)18:00~19:30

アートを用いたイベントやまちづくり等の事例を紹介します。

●会場/当店 ●定員/各回10名

受付/10:00~18:00 定休日/月曜日  
**よりどこオノベカ**  
**TEL 011-596-6726**  
所在地/中央区南11条西7丁目3-18

**23** **バリ島なんでも**  
**まなぶ** **Question?**

12月19日(金)11:30~12:00  
12月20日(土)11:30~12:00

バリ島のショッピングについて!! 買い物、お得な情報などなど

●会場/当店 ●定員/各回3名  
●対象/女性

受付/11:00~19:00 定休日/不定休  
**Candi Dasa**  
**TEL 011-563-6388**  
所在地/中央区南14条西8丁目3-10

**札幌商工会議所は**  
**『まちゼミ』を応援します!**

経営・金融・税務・労務などのほか  
補助金・販路拡大など経営全般に関わるご相談に対応いたします。

札幌商工会議所 中小企業相談所 中央支所  
札幌市中央区北1条西2丁目  
北海道経済センター  
TEL: 011-241-6381  
FAX: 011-241-6408