

01 料理を楽しむ快速に！包丁の研ぎ方体験教室
ご家庭でも手軽に行える包丁の研ぎ方教室を開催します！現在お使いの包丁をご持参して頂き、実際に砥石を使って研ぎ方を指導させていただきます。

02 これであなたもホームシェフ！?
プロの技をご家庭で、少しの時間で美味しくできる技術を伝授します。

02 やわらかたま塾(人生を楽しむ発想法)
外宮さんのまち「やまだ」が大好きな鉄腕オナー山下の人生を楽しむ発想法講座です。

03 太陽の力をベースとした29色の色彩心理学
誰もが生まれながら持っている自分の「個性」「能力」を12色のカラーで表現し、自分らしさを知るミニ講座。

04 ビールのちょっとプロフェッショナルな楽しみ方講座
ビールの基礎講座の後、実際にいくつかのビールをテイティングしつつ、ビールのプロフェッショナルな楽しみ方のざわりの部分を体験します。

05 気軽にワインを楽しみましょう
むずかしいと思われているワインですが、気軽に楽しく勉強して、お気に入りのワイン見つけませんか？

06 見て！触れて！分かる！堅くない真珠の話w
パールアクセサリを購入する前に知っておきたいことや購入してからのお手入れの事、みなさんの疑問にお答えします！まずは手に取ってみませんか？

07 人物鑑定法(人相・姓名判断・家相・風水 その他)
手相を見ただけではわからない必見。人生をよりよくするためのヒントをプロの鑑定士が伝えます。

08 干し芋茎を食べよう
古くは戦国時代から保存食として伝わる干し芋茎、一度食べて知って下さい。

09 介護保険を知っておこう！
介護保険？認定？サービスを受ける？など、いろいろなご質問にお答えします。お気軽にどうぞ。

10 ココナッツオイルの手作りハンドクリーム
アンチエイジングに欠かせない話題のココナッツオイルやシアバターを使って、しっとりすべすべなる贅沢なハンドクリームを作ってみませんか？

11 春・野菜・ピクルスのかんたん作り方講座
おいしいピクルスのかんたん作り方講座です。春野菜の旬の味をよりいっそう引き出す手軽でカンタンにできる講座内容です。

12 手ぶらでO.K!! 着物体験・着方講座
着物に興味はあるけど着物がなし…たんすにあるのは昔のだから今の着物が着てみたい…という方!! 半巾帯で気軽に着物を着てみよう!!

12 手ぶらでO.K!! 男の着物体験&着方講座
日本男児たるもの着物を着ずして何を着る！粋でしゃれた着物をまとって、7代目と男の着物の魅力に触れてみませんか？

13 フィンランドの伝統装飾「ヒンメリ」づくり
麦わらのモビール「ヒンメリ」風と光をそっと感じさせる幻想的なモビールを手作りしてみませんか？

14 お礼の数を体験
銀行員がお礼の数を親切・丁寧に指導させて頂きます。100万円の正確な数え方、早く数えるにはどうすればいいの？挑戦を！

15 足と靴の健康講座！とお手入れテクニクⅡ
履やびざが痛い！運動、介護、リハビリ等目的によって靴の種類、サイズが変わります。足と靴の関係や靴のお手入れテクニックを知りましょう！

16 お宝いっぱい!? タンスの着物活用術 コーディネート講座
タンスに眠ったままの着物。どんな時に着るの？帯・小物の合わせ方は？親の着物を着たいけど…？まずはタンスを開けて着物を出してみましょう！

17 簡単な足つぼマッサージ
足の疲れやむくみができる方、一度体験してみませんか？

18 ようこそ！真珠の世界へ！
さまざまな色や形・種類の真珠に触れ、見分け方・お手入れ・保管方法などを分かりやすくお教えします。真珠がもっと身近になりますよ！

19 Tシャツ選びのコツ、知ってますか？
自分に似合う、Tシャツと一緒に選びませんか？

20 早春を彩る寄せ植え講座
初めての方でも簡単に楽しめる寄せ植え講座。早春から梅雨迄咲き続ける花苗を選んで、日頃の花作りの疑問いろいろなヒントを学んでいただきます。

21 おしゃれは足元から！ 革靴の磨き方講座
簡単な革靴の磨き方とお手入れ方法を革クリームやワックスの説明と一緒にご案内します。磨きたし革靴をご持参下さい！

22 新しい民泊法による空き家空き店舗活用術
ゲストハウスを運営するオーナーが今度新しく制定される民泊法を活用した空き家空き店舗の活用可能性についてお話させていただきます

23 脳を活性化させる折紙教室
普通の折紙ではありません。室町時代に完成された武家の礼法。折目正しい日本の折紙のキャバシネなど、もし現物があればお持ち下さい。

23 バッグのお手入れ方法
あなたの大切なバッグのお手入れ方法。特に黒のバッグのキャバシネなど、もし現物があればお持ち下さい。

24 包んで楽しむふろしき♪
ふろしき大小2枚を使って、色々なものを包みます。

25 お魚のさばき方とむずかしく考えないお刺身
実際にお魚をさばきながら、ちょっとしたコツや方法をお話しします。その場の疑問やお魚についての考え方も一緒にお話ししましょう。

26 これからの「まちづくり」について
地域の宝を発掘し、地域を活性化する活動についてお話しします。将来の伊勢を見据えて、伊勢のまちづくりについて皆で話し合いましょう！

27 松阪牛バラ肉の整形と加工(カット)
牛ばら肉のシジや脂肪を取り除きながら、部分別に料理にあったカットを説明していきます。

28 簡単・楽しい「アイシングクッキー」教室
JSA認定講師の中西が、やさしく丁寧に教えます。今回のテーマは「春のアイシングクッキー」です。是非ご参加下さい。

29 あなたの元気 応援します！
協生薬局はヘルシーアンドビューティをめざし、処方せんといろいろな年齢の方の体のなかみや漢方相談などを行います。どうぞ楽しい話を聞きたい来て下さい。

30 なぜ掛けるメガネと眼のしくみ
近視・遠視・老眼のちがいを、それぞれの眼のしくみ。遠近両用レンズなどレンズのしくみ。

31 いい朝を迎えるための眠りの講座
夜眠れない。朝がつかない。寝たのに疲れている。夜中に何度も目が覚める。昼間眠い。そんな悩みのお手伝い、分りやすい眠りの講座です。

32 パソコン・スマホ・タブレットを活用しよう!!
パソコンでお絵がき(ワード絵・給紙紙いずれか)パソコンの基礎(文字入力やリヤ方ほか)スマホ・タブレットの基本操作

33 お墓はなぜ必要か？日本人の先祖観について
日本人ならではの納得できるお墓の話。二千年の昔から日本人がお墓に込めてきた「大切な心」の原点をわかりやすく解説させていただきます。

34 純銭湯の元祖 伊勢と市翁に学ぶ
伊勢は、はじまりのまち。伊勢の風呂文化についてお話しします。

35 料理を彩る飾り切りで主婦力up!
野菜の飾り切り(むきもの)でご家庭の料理を引き立ててみませんか。家庭用で出て来ちゃうむきものを楽しく作りましょう。

36 日本酒に合う簡単おつまみ料理
日本酒に合う、家庭で男性にも簡単にできるおつまみと一緒に味わってみませんか。

37 知っておきたい法律知識(相続・交通事故)
生活・暮らしに役立つ法律知識やさし、お教えします

38 包む・運ぶ・飾る～ふろしき活用術
ふろしきの使い方は自由自在、包むだけじゃもったいない！ふろしきの持つ可能性を知り、いろいろな活用方法を学んでいきましょう。

講座の種類
グルメ学部 健康・美容学部 ファッション学部 教養学部 暮らし・旅行学部
※受付時間と営業時間は異なる場合がございます。ご注意ください。

