

<開催期間>10月12日(土)～11月4日(月・祝)

その道の専門家が教えてくれる得する学び舎

全9講座

第5回

六日町くらし塾

六日町のお店の専門家が講師となって専門的な知識やコツを無料でアドバイスしてくれます。お店からの販売は一切ありません。参加費は全ての講座、無料です。

申込は簡単!

①チラシの中から
受けたい講座を
お選びください。



②受けたい講座の
お店に電話又はQRから
お申し込み下さい。



③当日ご参加下さい。
(日時・場所はお間違え
無い様に)

お申し込みは右のQRコードもしくは直接店舗へご連絡ください。
電話のみ申込受付対応している店舗もありますのでご了承ください。



初めての運動、ジムってどう使うの？
簡単なストレッチから器具の使い方を
レクチャーします!!

初めての運動、ジムってどう使うの？
簡単なストレッチから器具の使い方をレクチャーします。

10/15(火)
11時～14時(約60分)

- ・会場 GYM ROOM 24H
- ・定員 問わず
- ・持ち物 内履き



株式会社ひとりあそび GYM ROOM 24H

☎0257-88-0818

南魚沼市余川3100 伊弉六日町専門店2F

営業時間：24時間営業
スタッフアワー 11時～14時
15時～20時

— 5歳若返りメイク講座



若返りのポイントを簡単にできるようにレッスンします。

10/23(水)・25(金)
両日14時～15時

- ・会場 ライフボックス
- ・定員 各回2名



ライフボックス

☎025-773-6220

南魚沼市六日町123-5

営業時間：10時～19時
定休日：木曜、第2日曜

食べて整う食事術

キレイに健康的に体質改善
体が喜ぶ食事のコツをわかりやすく教えます。

期間中いつでもOK!

お電話でお気軽に
問い合わせください。

- ・会場 戸田薬局
- ・定員 各回4名



戸田薬局

☎025-772-3084/773-2257

南魚沼市津久野709-13

営業時間：10時～19時
定休日：日曜

無添加教室& 玉ねぎ麴レクチャー(初心者向け)

加工食品診断士の資格を持つ店主が、添加物の見方・
気を付け方など基本をお話します。

10月17日(木)・30日(水)
両日10時半～12時

- ・会場 co-star cafe
- ・定員 各回10名



Co-star cafe

☎080-5417-1579

南魚沼市六日町115-1

営業時間：10時半～17時
定休日：月曜・火曜・不定休



家計に効く！ スマホの買い方・通信契約の見直し講座

安く見えるものを買うだけだと損しているかも！？
プロの視点からアドバイスをします！

10/16(水) 23 (水) 10時～11時
10/30(水) 13時半～14時半

- ・会場 スマートサポート
- ・定員 各回5名



スマホ・ネット料金明細書類又はスマホで確認するためのID・暗証番号をご準備できる方はお持ちください。

iPhone修理屋さん&スマートサポート

☎025-786-4653
南魚沼市六日町775-1

営業時間：10時～18時
定休日：水曜・木曜

正しい洗顔法でお肌を生き生き美しくor 美肌洗顔

毎日する洗顔、あなたはどんな風にしていますか？
ちょっとした心掛けでお肌が変わります。
是非この機会に美肌洗顔法を身につけてください。

10/23(水) 18時～19時

- ・会場 oriental理容室
- ・定員 各回5名



oriental理容室

☎025-776-2825
南魚沼市五日町10-1

営業時間：8時半～18時
定休日：月曜・第3日曜

お洗濯アドバイス



プロが教える知っておくとちょっと便利なお洗濯のコツを教えます。
ご希望に応じて開催するのでお気軽にお問い合わせください。

10/12 (土)～30 (水) の
期間中の店舗営業日
(日曜・祝日・26日以外)

- ・会場 協栄ドライ
- ・定員 各回4名



(有)協栄ドライ

☎025-772-4162
南魚沼市美佐島1906-1

営業時間：8時半～19時
(土曜は18時閉店)
定休日：日曜・祝日

ラジオ局FMゆきぐにスタジオ見学

ラジオ放送の仕組みなどがわかります。
地元ラジオ局の中をこの機会に見に来てください。

11/4 (月)

11時～12時
12時～13時

- ・会場 FMゆきぐに
- ・定員 各回3～5名



(株)エフエム雪国

☎025-778-1500
南魚沼市六日町106-1

営業時間：(平日) 8時半～17時
(土日) 定休

初心者でも分かる！現金出納帳の書き方

記帳をしていくうえで欠かせないのが現金出納帳。
その書き方を分かりやすくレクチャーしていきます。

10/17 (木) 14時～16時

- ・会場 六日町商工会
- ・定員 各回1名

六日町商工会

☎025-772-2590
南魚沼市六日町76-4



- 定員になり次第締め切らせて頂きます。
- 電話でのお申し込みは、各店舗の営業時間内にお申し込みします。
- 時間によっては留守の場合もありますのでご了承下さい。
- 小学生以下のお子様は保護者同伴でのお申し込み・参加をお願いします。

<お問合せ>

六日町商工会

☎025-772-2590 平日 9時～17時