

13 毎日もっと元気で幸せを願って!



① 2月20日 日
② 3月6日 日
13:00-15:00

会場:自店(ベルソニオ美容室2F) 講師:吉田 克己

●対象:どなたでも ●定員:10名
●持ち物:筆記用具 ●材料費:なし

痛みの原因を知り、ご自身で治しましょう。手足のゆびで痛みを和らげる裏ワザのご案内!

サクラサク整体スタジオ

小松市安宅町レ53-18(木曾町バス停近く) 駐車場:有り
受付 8:30-19:00
☎0761-22-6071 定休日 不定休

16 季節の花でコンテナガーデンを作ろう!



① 3月4日 金
② 3月5日 土
14:00-14:30

会場:自店 講師:濱本 哲成

●対象:どなたでも ●定員:5名
●持ち物:なし ●材料費:1,500円(材料代)

季節の花で春の寄せ植え「コンテナガーデン」を作ります。毎回リピーターの方で早々に満席になるので、今回は1~2回目の方を優先させていただきます。

(有)ライラックフローリスト

三日市町31(れんが花道通り中程) 駐車場:有り
受付 10:00-18:00
☎0761-22-8737 定休日 水曜

19 くるくる巻き巻きクレープ屋さん体験



① 2月19日 土
② 2月20日 日
③ 2月26日 土
④ 2月27日 日
⑤ 3月12日 土
⑥ 3月13日 日
10:00-12:00

会場:自店 講師:無量江 真寿美

●対象:6歳~18歳まで ●材料費:600円(クレープ生地、具材)
●持ち物:エプロン、袖口が締まった服装 ●定員:1名

実際のお店でクレープを焼き、好きな具材を巻いて食べられる美味しい楽しい体験です。

G&Ness Crepes(ジーアンドネスクレープス)

小松市園町ハ23-1 平和堂アルプラザ小松 駐車場:有り
受付 10:00-19:00
☎080-4253-8343 定休日 火曜

22 四代目が教えるお魚さばき方講座



3月2日 水
13:00-14:30

会場:自店 講師:竹本 佳孝

●対象:どなたでも ●定員:5名
●持ち物:エプロン・包丁 ●材料費:500円(魚代)

お魚をさばき、お刺身まで造ってみよう!!
造ったお刺身は持ち帰ります。

(株)竹本商店

三日市町56 駐車場:有り
受付 9:00-18:00
☎0761-23-1166 定休日 日曜・祝日

12 初めての筋トレ・スタジオ体験



① 2月20日 日
② 2月28日 月
③ 3月12日 土
① 15:00-16:30
② 14:00-15:30
③ 13:00-14:30

会場:自店 講師:齊藤 愛美・三國出 佳代子

●対象:どなたでも ●定員:5名
●材料費:なし ●持ち物:シューズ・タオルなど

年齢や疾患、障がいの有無に関わらず、様々な人とごちゃまぜに運動を楽しめます。ジムが初めての方も安心して体験できます!

GOTCHA! WELLNESS KOMATSU

野田町丁6番地 駐車場:有り
受付 10:00-21:00(土・日・祝19:00)
☎0761-24-3723 定休日 第2・第4木曜

15 春はもうそこまで!!桜さく春を待って



① 2月24日 木
② 2月28日 月
③ 3月12日 土
① 10:30-12:30
② 13:00-15:00
③ 10:30-12:30

会場:自店 講師:柴田 ともえ

●対象:布好きの女性 ●定員:5名
●持ち物:裁縫箱 ●材料費:1,000円(布・ビーズ等)

布で桜のつるし飾りを作って桜さく日を待っています。春風にゆれる桜をイメージして楽しく作ってみませんか?

まちカフェ 伍福 (柴田呉服店)

大川町1-56 駐車場:有り
受付 11:00-17:00
☎0761-22-1012 定休日 火曜・金曜

18 ゆのくにの森でそば打ち体験



3月13日 日
11:00-12:00
そば打ち後召し上がっていただきます

会場:自店 講師:中出 恵子

●対象:小学生以下は保護者同伴 ●定員:3名
●持ち物:なし ●材料費:1,100円(ゆのくにの森入材料含む)

和紙の館に併設している「そば処白山」で、本格的なそば打ち体験ができます。そば玉をつくり、こね、伸ばし、切る。手作りのそばは格別ですよ。

加賀伝統工芸村 ゆのくにの森 和紙の館

粟津温泉ナ-3-3 駐車場:有り
受付 10:00-16:00
☎0761-65-3456 定休日 木曜

21 寒い時期に体温まる生姜シロップを作ろう!



① 2月22日 火
② 3月1日 火
③ 3月8日 火
10:00-11:30

会場:自店 講師:金田 奈津代

●対象:どなたでも ●材料費:500円(材料費)
●準備するもの:エプロン、手拭き、おろし器 ●定員:6名又は3組

知れば知るほど、身体に取り入れたくなる生姜。生姜をすりおろしながら、生姜とスパイスの温めパワーのお話をしながら美味しくチャイを飲みましょう!

こまつ町家文庫

八日市町46 駐車場:2台
営業時間 11:00-18:00
☎0761-27-1205 定休日 日曜・月曜・火曜

11 無料で診断!体に合った枕と敷布団の選び方



① 2月20日 日
② 2月27日 日
③ 3月6日 日
10:00-11:30

会場:自店 講師:能登 達朗

●対象:どなたでも ●定員:4名
●持ち物:なし ●材料費:なし

枕や敷布団の硬さや高さが合わなくて体が痛くなった経験ありませんか? 南加賀で初めての最新の測定器を使ってピッタリの寝具をアドバイスします。

大杉屋ふとん店

本折町72 駐車場:有り
受付 9:30-18:00
☎0761-22-3918 定休日 水曜

14 超簡単に作れちゃうファブリックパネル



① 2月19日 土
② 2月20日 日
③ 2月21日 月
④ 2月24日 木
⑤ 2月25日 金
11:00-12:00

会場:自店 講師:辻 奈穂子

●対象:どなたでも ●定員:5名
●持ち物:なし ●材料費:500円(パネル代・生地代)

壁にかけるだけでお部屋がぱっと明るくなり、ぐっと素敵な空間になるファブリックパネル。お好きなカーテン生布を選んで一緒に作ってみませんか?

滝本真産店

龍助町30 駐車場:有り
受付 10:00-18:00
☎0761-22-1771 定休日 火曜・水曜

17 シールを作ってみませんか!?



3月12日 土
10:00-11:30

会場:自店 講師:新田 俊郎

●対象:どなたでも ●定員:4名又は2組
●持ち物:マジック・色えんぴつ ●材料費:なし

絵や文字を書いて、自分だけのシールを作ってみよう。

英文堂印刷(株)

龍助町67 駐車場:有り
受付 8:30-17:15
☎0761-22-0949 定休日 土曜・日曜・祝日

20 マイブレンド作り体験講座



① 2月21日 月
② 2月26日 土
③ 3月7日 月
11:00-12:00

会場:自店 講師:北出 純子・辻 里恵

●対象:どなたでも ●定員:5名
●持ち物:なし ●材料費:300円

自分好みに合わせたマイブレンド作りにチャレンジしてみましよう。サイフォンでコーヒーを入れていきます。

野田町珈琲

野田町丁6番地 駐車場:有り
受付 10:00-21:00(土・日・祝19:00)
☎0761-24-1558 定休日 第2・第4木曜