

まちゼミ

第4回 とまこまい お店の人が教えてくれる 得する街のゼミナール

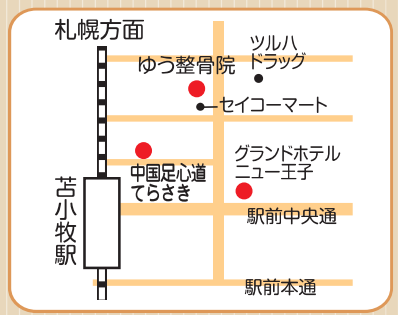
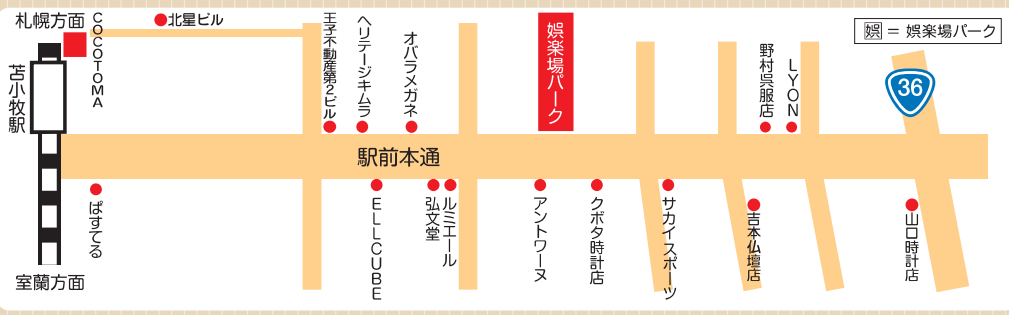
開催期間 平成28年1月19日(火)~2月29日(月)

お申し込みの受け付け 1月4日(月)~2月28日(日)

お申し込みは各店へ「まちゼミの申し込みです。」とお電話下さい。
お申し込みは各店の受付時間内をお願い致します。
各講座ともに、お申し込みの際に受講時の持ち物をご確認下さい。
なお、準備の都合上、お申し込みは前日までにお願いいたします。

まちゼミとは、
各商店の店主やスタッフが講師となって専門的な知識や情報、商品を選ぶコツなどを原則無料でお伝えするミニ講座です。
(材料費がかかる場合もあります)
皆さんの生活に役立つ講座を多数開講致します。
お店の方が講師ですから、気軽に楽しく受講することができます。
定員がありますのでお早めに各店へお電話でお申し込み下さい。

受講料 無料
内容によっては材料費がかかるものもあります。
材料費は原則として講座当日に会場で徴収致します。
お申し込み後のキャンセルは材料費を頂く場合があります。



主催 苫小牧駅前通商店街振興組合 苫小牧駅通中心商店街振興組合 苫小牧市総合政策部まちづくり推進課 (電話0144-32-6062)

学 Learning 24講座

1 時計のメカニック説明会

キカイ式時計から最新ソーラー電波時計迄、実物とカタログを見せながら、ご説明致します。

① 1月23日(土) 13:00~14:00
② 1月30日(土) 13:00~14:00

●会場 / クボタ時計店
●講師 / 小谷 良勝
●対象 / 小・中学生
●定員 / 5名

クボタ時計店
苫小牧市王子町1丁目1-19
受付時間/10:00~15:00
定休日/日曜日
TEL0144-32-2002
P/あり 図

2 絶対に失敗しない塗り替え講座

塗り替えの基礎知識。業者選びのコツ。適切な塗料選び。工事費用について。

① 1月24日(日) 13:30 ~ 15:00
② 1月26日(火) 13:30 ~ 15:00
③ 1月30日(土) 10:00 ~ 11:30
④ 2月13日(土) 14:30 ~ 16:00
⑤ 2月20日(土) 13:30 ~ 15:00

●会場 / COCOTOMA
●講師 / 西村 知行、手塚 拓洋
●対象 / マホムをお持ちの方、7パート大家
●持ち物 / 筆記用具
●定員 / 15名または10組

株式会社 ニシムラ塗装
苫小牧市新富町1丁目4-2
受付時間/9:00~19:00
定休日/日曜日
TEL0144-76-2075
P/あり

3 町内会「もしも対策」防災編・防犯基礎編

防災編では本当に役立つ機器や実用的な防災計画の立て方をご案内。防犯基礎編では手軽に出来る防犯方法をセキュリティのプロがご案内します。

① 1月19日(火) 10:00 ~ 11:00
② 1月20日(水) 10:00 ~ 11:00
③ 1月27日(水) 10:00 ~ 11:00
④ 2月 2日(火) 10:00 ~ 11:00

●会場 / COCOTOMA
●講師 / 志方 光徳
●定員 / 10名

苫小牧地域振興センター
苫小牧市王子町1丁目6-12
受付時間/9:00~18:00
定休日/土・日曜日
TEL0144-77-9266
P/あり

4 プリザーブドフラワーを身近なものに

プリザーブドフラワーを、もっと知って身近なものに。作り方、色のつけ方などを一緒に学んでみませんか。

① 1月20日(水) 13:30 ~ 14:30

●会場 / COCOTOMA
●講師 / 長谷川 人美
●定員 / 10名

フラワーサークルhanaラボ
受付時間/10:30~16:00
ブログ:<http://ameblo.jp/87rabo/>
TEL090-1527-4366 (長谷川 人美)
P/あり

5 IQアップ!!そろばん教室

数字の先読み教育で算数に強くなる。幼児からの指先教育でIQアップを目指しましょう。数字の書き方から指導します。

① 1月25日(月)~2月26日(金) 平日毎日 16:30~18:00
② 1月23日(土)~2月27日(土) 毎週 土曜日 10:30~12:00

●会場 / 表町カルチャー教室
●講師 / 小田部 真由美
●持ち物 / そろばんをお持ちの方はご持参ください
●定員 / 5名

表町カルチャー教室
苫小牧市表町5丁目5-8 北星ビル4F
受付時間/9:00~19:00
TEL090-7583-0976 (小田部 真由美)

6 楽しい毛筆書道講座

子供も大人も美しい筆文字を書くための基礎を一緒に練習します。経験者も初心者も楽しく学べます。

- ① 1月23日(土)13:00～14:00
- ② 1月30日(土)13:00～14:00
- ③ 2月 6日(土)13:00～14:00
- ④ 2月13日(土)13:00～14:00



- 会場 / 表町カルチャー教室
- 講師 / 佐藤 彩海
- 定員 / 5名

表町カルチャー教室

苫小牧市表町5丁目5-8 北星ビル4F
受付時間/9:00～19:00

TEL090-7583-0976 (小田部 真由美)

7 失敗しない遠近両用メガネの選び方講座

遠近(中近)両用メガネをつくる前に…知っているとトクをする情報やレンズ開発の現状なども認定眼鏡士がお伝えいたします。

- ① 1月25日(月)10:30～11:30
- ② 2月 8日(月)10:30～11:30
- ③ 2月22日(月)10:30～11:30



- 会場 / メガネの大学堂
- 講師 / 山田 茂雄
- 持ち物 / 今使いのメガネ(あれば…)
- 定員 / 2～3名
- 対象 / 40歳以上の方

メガネの大学堂

苫小牧市表町4丁目3-1 グランドホテルニュー王子1F
受付時間/10:00～20:00
定休日/不定休

TEL0144-31-1440

P/あり

8 中国人留学生と会話やゲームをしましょう

苫小牧駒澤大学の中国人留学生が、それぞれの出身地の文化を紹介し、中国語の簡単な言葉や会話、ゲームを教えます。

- ① 1月25日(月)11:00～12:00



- 会場 / COCOTOMA
- 講師 / 苫小牧駒澤大学の留学生
- 定員 / 10名

苫小牧駒澤大学

苫小牧市宇綿岡521番地293
受付時間/8:45～17:15(苫小牧市まちづくり推進課:平日のみ)

TEL0144-32-6062

P/あり

9 アクセサリーのお手入れの仕方

貴金属、シルバー等の汚れやくすみを取り修理の必要なものアドバイス疑問にお答えします。

- ① 1月28日(木)14:00～15:00



- 会場 / ヘリテージ キムラ
- 講師 / 木村 司、藤沢 美知子
- 持ち物 / お持ちのアクセサリー、お掃除したいもの
- 定員 / 5名
- 教材費 / 500円(研き布等)

ヘリテージ キムラ

苫小牧市表町3丁目2-11
受付時間/10:00～19:00
定休日/火曜日

TEL0144-34-6511

P/あり

10 初めての補聴器体験

補聴器はどんなもの?いくらくらいするのか?本当に効果はあるのか?など、本当に知らない補聴器情報の講座です。

- ① 1月28日(木)14:00～15:00
- ② 2月18日(月)14:00～15:00



- 会場 / オバラメガネ
- 講師 / 橋本 清
- 定員 / 1名または1組

オバラメガネ

苫小牧市表町3丁目2-9
受付時間/10:00～15:00

TEL0144-34-7870

P/あり(当店向い)

11 成年後見制度を知ろう

高齢者の安心な生活のために、成年後見制度があります。自分の老後はもちろん、親しい人たちの老後のために、成年後見制度を知っておきましょう。

- ① 1月30日(土)10:30～12:00
- ② 2月11日(木)10:30～12:00



- 会場 / COCOTOMA
- 講師 / 古川 義則、山崎 肇
- 定員 / 10名

とまこまい成年後見支援研究会

苫小牧市緑町1丁目1-6
受付時間/9:00～17:30
定休日/土・日曜日

TEL0144-36-5633

P/あり

12 今書く「遺言書」、終活のすすめ

実際に遺言作成に携わる行政書士が、実務経験に基づいて遺言の書き方を説明します。また終活の方法、エンディングノート/の書き方を指南します。

- ① 1月30日(土)13:30～15:00
- ② 2月11日(木)13:30～15:00



- 会場 / COCOTOMA
- 講師 / 山崎 肇、秋山 充
- 定員 / 10名

とまこまい遺言相続研究会

苫小牧市緑町1丁目1-6
受付時間/9:00～17:30

TEL0144-36-5633

P/あり

13 脳トレ!! 大人のそろばん教室

そろばんが懐かしい人も初めての人も脳トレ、認知症予防におしゃべりしながら指を動かしながら楽しみながらお稽古しましょう。

- ① 2月 1日(月)13:00～14:30
- ② 2月 8日(月)13:00～14:30
- ③ 2月15日(月)13:00～14:30



- 会場 / 表町カルチャー教室
- 講師 / 小田部 真由美
- 持ち物 / そろばんをお持ちの方は、ご持参下さい
- 定員 / 8名

表町カルチャー教室

苫小牧市表町5丁目5-8 北星ビル4F
受付時間/9:00～19:00

TEL090-7583-0976 (小田部 真由美)

14 メガネとステキな毎日をすごしましょう!

メガネを購入する時のポイントや、取り扱いをはじめ、疑問に思っていることにもお答えします。メガネライフを楽しんでいただくコツをお伝えします。

- ① 2月 1日(月)10:30～11:30
- ② 2月15日(月)10:30～11:30



- 会場 / メガネの大学堂
- 講師 / 山田 茂雄
- 持ち物 / 今使いのメガネ(あれば)
- 定員 / 2～3名

メガネの大学堂

苫小牧市表町4丁目3-1 グランドホテルニュー王子1F
受付時間/10:00～20:00
定休日/不定休

TEL0144-31-1440

P/あり

15 個性を活かしたまちづくりを考えよう

苫小牧市の特色を多様な視点(自然、歴史、文化、経済)から考察し、個性を活かした市民参加のまちづくりを考えていただきます。

- ① 2月1日(月)11:00～12:00
- ② 2月8日(月)11:00～12:00



- 会場 / COCOTOMA
- 講師 / 川島 和浩
- 定員 / 10名

苫小牧駒澤大学

苫小牧市宇綿岡521番地293
受付時間/8:45～17:15(苫小牧市まちづくり推進課:平日のみ)

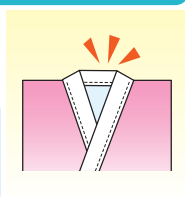
TEL0144-32-6062

P/あり

16 面倒くさいを楽しむ簡単半衿付け

着物で一番わずらわしい半衿付けを簡単に早くつける、ちょっとしたコツを和裁師さんより伝授します。

- ① 2月3日(水)10:30～12:00



- 会場 / 野村呉服店
- 講師 / 河村 昭子
- 持ち物 / 長襦袢、半衿、絹糸、裁縫セット
- 定員 / 5名

野村呉服店

苫小牧市表町2丁目2-12
受付時間/10:00～19:00
定休日/火曜日

TEL0144-32-2428

P/あり(野村専用P・サンケイP)

17 野球グラブのお手入れ・型作り

自分の使っているグラブを持ってきてもらい、使いやすい型を作る方法を教えます。

- ① 2月 3日(水)16:00～17:00
- ② 2月10日(水)16:00～17:00



- 会場 / サカスポーツ
- 講師 / 田中 静江
- 持ち物 / ラジオペンチ・グラブオイル・汚れおとしクリーナー
- 定員 / 5名
- 対象 / 小学生～

サカスポーツ

苫小牧市錦町2丁目6-25
受付時間/10:00～19:00
定休日/水曜日

TEL0144-32-2609

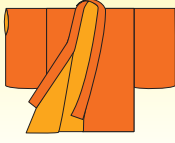
P/あり

18 とても簡単!!きものたたみ方

きものを着た後のたたみ方、ちょっとしたアイロンがけのワンポイントアドバイスをいたします。とても簡単にお手入れするコツをレクチャーします。

- ① 2月8日(月)10:30～12:00
- ② 2月8日(月)13:30～15:00

- 会場 / 野村呉服店
- 講師 / 佐藤 真奈美
- 持ち物 / お持ちの着物をお持ち下さい
- 定員 / 5名



野村呉服店

苫小牧市表町2丁目2-12
受付時間/10:00～19:00
定休日/火曜日

TEL0144-32-2428

P/あり(野村専用P・サンケイP)

19 楽しい帯結び!!半幅帯 入門編

カジュアルなきものを気楽に着たい方に。覚えると、きものが更に楽しく身近に感じられます。半幅帯の色々な結び方を伝えます。

- ① 2月10日(水)10:30～12:00

- 会場 / 野村呉服店
- 講師 / 河村 昭子
- 定員 / 5名



野村呉服店

苫小牧市表町2丁目2-12
受付時間/10:00～19:00
定休日/火曜日

TEL0144-32-2428

P/あり(野村専用P・サンケイP)

20 マイホームデザイン講座

どんな家に住みたいですか?漠然と心の中にある物(想い)を話しながに絵にしたりイメージしたりしていくワークショップです。

- ① 2月16日(火)10:00～11:30

- 会場 / COCOTOMA
- 講師 / 木村 広康
- 定員 / 5名



森の木建築工房(株)

苫小牧市明野元町2丁目3-9
受付時間/8:00～18:00
定休日/日曜日

TEL080-6069-7719 (木村)

P/あり

21 ママのための聴き方講座

どんなことに意識して話を聴くか、どこに焦点を当てて聴くかのコツをお伝えし、実際に体験しながら学ぶ、楽しいワークショップです。

- ① 2月18日(木)10:00～11:30
- ② 2月25日(木)10:00～11:30

- 会場 / COCOTOMA
- 講師 / 木村 広康、金澤 千恵、田中 春代
- 定員 / 10名



Hanama Room

苫小牧市明野元町2丁目3-9
受付時間/9:00～20:00

TEL080-6069-7719 (木村)

P/あり

22 お仏具・お位牌のまつり方

春の彼岸に向けて、各宗派の正しいまつり方を覚えましょう。

- ① 2月19日(金)10:30～11:30

- 会場 / 吉本仏壇店
- 講師 / 販売スタッフ
- 定員 / 8名



株式会社 吉本仏壇店

苫小牧市錦町2丁目1-17
受付時間/8:30～18:30

TEL0144-32-2563

P/あり

23 今話題のAR(拡張現実)技術を体験しよう

ネットのニコニコ動画という空間での映像を受講者が実際にパソコンで制作し、それをポリッドスクリーンで映し出す体験をしてもらいます。

- ① 2月19日(金)17:00～18:00
- ② 2月26日(金)17:00～18:00

- 会場 / COCOTOMA
- 講師 / 小笠原 潤(苫小牧駒澤大学3年生)
- 持ち物 / パソコンがあれば尚可
- 定員 / 10名



苫小牧駒澤大学

苫小牧市宇綿岡521番地293
受付時間/8:45～17:15(苫小牧市まちづくり推進課:平日のみ)

TEL0144-32-6062

P/あり

24 ワンランクアップする写真の撮り方講座

いつも気軽に使っているカメラで、プロのような写真を撮ってみませんか?少しのコツを知るだけでカメラがもっと楽しくなりますよ。

- ① 2月25日(木)13:30～15:00

- 会場 / Photo Studio Komachi
- 講師 / 菅原 文恵
- 持ち物 / お持ちのカメラ
- 定員 / 4名



Photo Studio Komachi

苫小牧市表町2丁目2-12(野村呉服店内)
受付時間/10:00～19:00
定休日/火曜日

TEL0144-32-2428

P/あり(野村専用P・サンケイP)

作 Creation 26講座

26 創作時計の体験

「世界に一つ」のオリジナル置時計・掛時計を作ってみませんか!

- ① 1月23日(土)14:00～15:00
- ② 1月30日(土)14:00～15:00

- 会場 / 時計・メガネ・貴宝飾 山口
- 講師 / 山口 敏彦
- 定員 / 2名または2組
- 対象 / 親子での参加も可



時計・メガネ・貴宝飾 山口

苫小牧市錦町1丁目2-2
受付時間/10:00～18:00
定休日/日曜日

TEL0144-34-3191

P/あり

27 アロマコロンを作ってみよう!

アロマオイルを使って自分の好きな香のコロンを作る。

- ① 1月23日(土)13:00～15:00

- 会場 / 小さな花
- 講師 / 桐生 望美、小川 真紀
- 持ち物 / ハンカチ、ティッシュ
- 定員 / 4名または2組
- 教材費 / 1,000円(無水エタノール・エッセンシャルオイル・スプレーボトル)当日徴収



小さな花

苫小牧市表町3丁目2-13 王子不動産第2ビル1F
受付時間/10:00～20:00(18:00以前はつながりにくい場合があります)
定休日/水・木曜日

TEL080-9003-3836 (桐生 望美)

P/あり

25 アレンジフラワー教室

光触媒加工のアレンジを製作します。ミニグリーンの寄せ植えも可能です。申し込みの際にお申し付け下さい。

- ① 1月19日(火)13:00～14:30
- ② 1月20日(水)13:00～14:30
- ③ 1月21日(木)13:00～14:30
- ④ 1月22日(金)13:00～14:30

- 会場 / ルミエール
- 講師 / 高橋 香、松原 まさ子
- 対象 / 女性
- 定員 / 4名
- 教材費 / 2,000円(店内の造花・観葉)当日徴収



光触媒アートフラワー ルミエール

苫小牧市王子町1丁目6-16
受付時間/10:00～17:00
定休日/土・日・祝

TEL0144-32-5102

28 キラキラ香の小瓶作り!

アロマオイルを使ってルームフレグランスを作ろう。

- ① 2月27日(土)13:00～15:00

- 会場 / 小さな花
- 講師 / 桐生 望美、小川 真紀
- 持ち物 / ハンカチ、ティッシュ
- 定員 / 4名または2組
- 教材費 / 500円(ガラス瓶・保冷剤・ビー玉・ビーズ・エッセンシャルオイル)当日徴収



小さな花

苫小牧市表町3丁目2-13 王子不動産第2ビル1F
受付時間/10:00～20:00(18:00以前はつながりにくい場合があります)
定休日/水・木曜日

TEL080-9003-3836 (桐生 望美)

P/あり

日付別講座開催一覧表

開催日と講座番号をご確認ください

月	火	水	木	金	土	日
18	19 3 25 51 52 53 54 62 72	20 3 4 25 30 55 56 62	21 25 51 52 53 54 62	22 25 31 51 52 53 54 57 62	23 1 5 6 26 27 45 51 52 53 54 62	24 2 33 34 51 52 53 54 62
25 5 7 8 35 51 52 53 54 58 62 63	26 2 3 5 51 52 53 54 59 62 73	27 3 5 30 62	28 5 9 10 36 51 52 53 54 62 72	29 5 51 52 53 54 57 62	30 1 2 5 6 11 12 26 51 52 53 54 62 64	31 37 38 51 52 53 54 62

2月

月	火	水	木	金	土	日
1 5 13 14 15 39 51 52 53 54 62	2 3 5 51 52 53 54 40 60 62	3 5 16 17 41 62	4 5 51 52 53 54 62 65	5 5 51 52 53 54 62 72 74	6 5 6 42 43 44 51 52 53 54 62	7 37 38 51 52 53 54 62
8 5 7 13 15 18 31 32 39 51 52 53 54 62	9 5 51 52 53 54 59 62	10 5 17 19 41 62	11 5 11 12 51 52 53 54 62	12 5 51 52 53 54 62	13 2 5 6 29 51 52 53 54 61 62 63	14 33 51 52 53 54 62
15 5 13 14 39 51 52 53 54 62 66	16 5 20 46 54 51 52 53 54 62	17 5 47 62 72 75	18 5 10 21 51 52 53 54 62 65	19 5 22 23 48 51 52 53 54 62 67 74	20 2 5 42 49 50 51 52 53 54 62 68 76	21 38 51 52 53 54 62 68
22 5 7 35 51 52 53 54 62 69	23 5 51 52 53 54 59 62 77	24 5 47 62	25 5 21 24 48 51 52 53 54 62	26 5 23 51 52 53 54 62 70	27 5 28 51 52 53 54 61 62 71	28 33 51 52 53 54 62
29 36 51 52 53 54 62 68 72	1	2	3	4	5	6

29 アロマで入浴剤作り!

アロマでバレンタインを演出。

① 2月13日(土)13:00 ~ 15:00

- 会場 / 小さな花
- 講師 / 桐生 望美、小川 真紀
- 持ち物 / ハンカチ、ティッシュ
- 定員 / 4名または2組
- 教材費 / 500円(エプソムソルト・ラッピング・エッセンシャルオイル)当日徴収



小さな花

苫小牧市表町3丁目2-13 王子不動産第2ビル1F
受付時間/10:00~20:00(18:00以前はつながりにくい場合があります)
定休日/水・木曜日

TEL080-9003-3836 (桐生 望美)

P/あり

30 簡単!!楽しい手編み講座

今必要な「オシャレマフラー」か「ネックウォーマー」をおしゃれりしながら楽しく手編みましょう。

① 1月20日(水)10:00 ~ 12:00
② 1月27日(水)10:00 ~ 12:00

- 会場 / 表町カルチャー教室
- 講師 / 三原 明美
- 定員 / 5名
- 教材費 / 500円(当日徴収)



表町カルチャー教室

苫小牧市表町5丁目5-8 北星ビル4F
営業時間/9:00~19:00

TEL090-7583-0976 (小田部 真由美)

31 はじめてのファブリックステンシル

ステンシル型を使うからとても簡単。布用絵の具を使ってバラの花模様のトートバックを作ります。お洗濯OK。

① 1月22日(金)10:00 ~ 11:30
② 1月22日(金)13:00 ~ 14:30
③ 2月 8日(月)10:00 ~ 11:30
④ 2月 8日(月)13:00 ~ 14:30

- 会場 / あとりえ色いろいろ
- 講師 / 佐々木 範子
- 定員 / 4名
- 教材費 / 500円(トートバック・絵の具他)当日徴収



あとりえ色いろいろ

苫小牧市表町5丁目5-8 北星ビル5F
受付時間/10:00~16:00 定休日/土・日曜日

TEL090-9512-2534 (佐々木 範子)

32 プリザーブドフラワー講座

バレンタインアレンジ。

チョコと一緒にプレゼントするとワクワク感が倍増しますよ。

① 2月8日(月)10:30 ~ 12:00

- 会場 / Lyon(表町2丁目2-9)
- 講師 / たけうちひとみ
- 定員 / 6名
- 教材費 / 2,000円(当日徴収)
- 持ち物 / ワイヤーが切れるハサミ・ワクワク感



工房1103

苫小牧市日新町2丁目6-48
受付時間/10:00~18:00
定休日/不定休

TEL090-5951-9470 (たけうちひとみ)

33 フラワーアレンジメント講座

- ① 生花でかわいいブードルアレンジ
- ② バレンタインデーのチョコとお花のアレンジ
- ③ おひな祭りのアレンジフラワー

① 1月24日(日)10:30 ~ 12:00
② 2月14日(日)10:30 ~ 12:00
③ 2月28日(日)10:30 ~ 12:00

- 会場 / 表町カルチャー教室
- 講師 / 小田部 真由美
- 定員 / 5名
- 教材費 / 1,000円(お花)当日徴収



表町カルチャー教室

苫小牧市表町5丁目5-8 北星ビル4F
受付時間/9:00~19:00

TEL090-7583-0976 (小田部 真由美)

34 簡単!パステルアート講座

バレンタイン目前!あなたのハートを優しいパステルアートで伝えませんか?大切な方へ、お世話になっているあの方へ〜ティー&スイーツ付。

① 1月24日(日)10:30 ~ 11:30
② 1月24日(日)13:00 ~ 14:00

- 会場 / COCOTOMA
- 講師 / Mayu
- 定員 / 6名
- 教材費 / 600円(画材・ティー&スイーツ)当日徴収



Mayu

受付時間/10:00~18:00 1月8日(金)から受付開始
定休日/日曜日
E-mail:uyamuyam0304@icloud.com

TEL090-3391-9236 (諸永 真由子)

P/あり

35 レカンフラワーBOXパック作り

生の花をきれいに乾燥させる方法(レカンフラワーの作り方)そしてその花でBOXパックミニを作りましょう。

- ① 1月25日(月)10:30 ~ 12:00
- ② 2月22日(月)10:30 ~ 12:00

- 会場 / 表町カルチャー教室
- 講師 / 山田 和枝
- 定員 / 5名
- 教材費 / 1,000円(花・BOXパックミニ) 当日徴収



表町カルチャー教室

苫小牧市表町5丁目5-8 北星ビル4F
受付時間/10:00~15:00

TEL0144-76-1550

36 はじめてのガラスアート

手づくりで何か新しいことをしてみたいという方におすすめ。ステンドグラスの雰囲気が楽しめるペン立てが簡単に作れます。

- ① 1月28日(木)10:00 ~ 11:00
- ② 1月28日(木)11:30 ~ 12:30
- ③ 1月28日(木)13:00 ~ 14:00
- ④ 2月29日(月)10:00 ~ 11:00
- ⑤ 2月29日(月)11:30 ~ 12:30

- 会場 / あとりえ色∞いろ
- 講師 / 佐々木 範子
- 定員 / 4名
- 教材費 / 500円(ペン立て、フィルム、リード線)当日徴収



あとりえ色∞いろ

苫小牧市表町5丁目5-8 北星ビル5F
受付時間/10:00~16:00
定休日/土・日曜日

TEL090-9512-2534 (佐々木 範子)

37 フラワーアレンジで「花育」

- ①生花で「パンダ」
- ②バレンタインデーのチョコとお花のアレンジメント

- ① 1月31日(日)10:30 ~ 12:00
- ② 2月 7日(日)10:30 ~ 12:00

- 会場 / 表町カルチャー教室
- 講師 / 小田部 真由美
- 定員 / 5名
- 教材費 / 500円(お花)当日徴収
- 対象 / ハサミを使えれば幼児でも可



表町カルチャー教室

苫小牧市表町5丁目5-8 北星ビル4F
受付時間/9:00~19:00

TEL090-7583-0976 (小田部 真由美)

38 みんなに送りたくなる押し花はがき作り

生の花をきれいな押し花にする方法、そしてその押し花ではがきを作りましょう。

- ① 1月31日(日)13:00 ~ 14:30
- ② 2月21日(日)13:00 ~ 14:30

- 会場 / 表町カルチャー教室
- 講師 / 山田 和枝
- 定員 / 5名
- 教材費 / 500円(はがき、押し花) 当日徴収



表町カルチャー教室

苫小牧市表町5丁目5-8 北星ビル4F
受付時間/10:00~15:00

TEL0144-76-1550

P/あり

39 パソコンでおひな祭り

パソコンでひな人形やひな飾り、ポストカードを作りましょう。

- ① 2月 1日(月)10:00 ~ 11:30
- ② 2月 8日(月)10:00 ~ 11:30
- ③ 2月15日(月)10:00 ~ 11:30

- 会場 / 表町カルチャー教室
- 講師 / 加藤 努
- 定員 / 8名



表町カルチャー教室

苫小牧市表町5丁目5-8 北星ビル4F
受付時間/9:00~19:00

TEL090-7583-0976 (小田部 真由美)

40 アルバムカフェ イーゼルカード作り

カードに写真とたくさんのマステやシールでデコレーションします。作ったカードは立てて飾ったり、封筒に入れて送ることも出来ます。子連れOK!

- ① 2月2日(火)10:00 ~ 11:30

- 会場 / COCOTOMA
- 講師 / 阿部 幸枝
- 持ち物 / 写真1~2枚、のり、はさみ
- 定員 / 10名
- 教材費 / 300円(台紙、デコレーション素材) 当日徴収



アルバムカフェ*HAPPY*

E-mail:yukihappy2015@gmail.com
ブログ:http://ameblo.jp/yukihappy2015

TEL090-9085-3871 (阿部 幸枝)

P/あり

41 手作り講座 ビーズアクセサリ

①メガネチェーン②ネックレス。手作りビーズアクセサリで冬のオシャレを楽しみましょう。

- ① 2月 3日(水)10:00 ~ 12:00
- ② 2月10日(水)10:00 ~ 12:00

- 会場 / 表町カルチャー教室
- 講師 / 小田部 真由美
- 定員 / 5名
- 教材費 / ①500円(ビーズ)当日徴収
②1,000円(ビーズ)当日徴収



表町カルチャー教室

苫小牧市表町5丁目5-8 北星ビル4F
受付時間/9:00~19:00

TEL090-7583-0976 (小田部 真由美)

42 楽しい消しゴムはんこを作ろう!!

消しゴムに絵や文字を写してはんこを作ります。オリジナルはんこで手紙、色紙、蔵書等に押し楽しんで。

- ① 2月 6日(土)13:00 ~ 14:30
- ② 2月20日(土)13:00 ~ 14:30

- 会場 / はんこ屋 弘文堂
- 講師 / 秋山 集一
- 定員 / 3名
- 教材費 / 850円(当日徴収)



はんこ屋 弘文堂

苫小牧市王子町1丁目6-15
受付時間/9:00~17:00 1月12日(火)受付開始
定休日/日曜日

TEL0144-32-2093

P/あり 園

43 生花でコサージュ!!

プレゼントやお土産に、ひっそり添えるだけで主役になってしまいます。生花の魅力に触れてみませんか。

- ① 2月6日(土)10:30 ~ 12:00

- 会場 / COCOTOMA
- 講師 / たけうちひとみ
- 持ち物 / ワイヤヤーが切れるハサミ、ワクワク感♡
- 定員 / 6名
- 教材費 / 1,000円(当日徴収)



工房1103

苫小牧市日新町2丁目6-48
受付時間/10:00~18:00
定休日/不定休

TEL090-5951-9470 (たけうちひとみ)

P/あり

44 簡単! パステルアート講座

やさしい色合いのパステルで、世界でたった1枚しかない自分アートを作ろう! あなたもあっという間にアーティスト!! ティー&スイーツ付。

- ① 2月6日(土)11:00 ~ 12:00
- ② 2月6日(土)13:00 ~ 14:00
- ③ 2月6日(土)15:00 ~ 16:00

- 会場 / Lyon(表町2丁目2-9)
- 講師 / Mayu
- 定員 / 6名
- 教材費 / 600円(画材、ティー&スイーツ)当日徴収



Mayu

受付時間/10:00~18:00 1月8日(金)から受付開始
定休日/日曜日

E-mail:uyamayam0304@icloud.com

TEL090-3391-9236 (諸永 真由子)

45 プリザーブドフラワー講座

一輪で洋服も気分も華やかに! プリザーブドでコサージュを作りましょう。

- ① 1月23日(土)10:30~12:00

- 会場 / Lyon(表町2丁目2-9)
- 講師 / たけうちひとみ
- 持ち物 / はさみ・ゴミ袋・木工用ボンド・柔軟な心
- 定員 / 6名
- 教材費 / 1,000円(当日徴収)



工房1103

苫小牧市日新町2丁目6-48
受付時間/10:00~18:00
定休日/不定休

TEL090-5951-9470 (たけうちひとみ)

46 気軽なプリザーブドフラワー体験

プリザーブドフラワーを、気軽に作ってみませんか。初めての方でも大丈夫です。

- ① 2月16日(火)10:30 ~ 12:00

- 会場 / COCOTOMA
- 講師 / 長谷川 人美
- 持ち物 / はさみ・ゴミ袋・木工用ボンド
- 定員 / 10名
- 教材費 / 500円(プリザーブドフラワー・ワイヤー等)当日徴収



フラワーサークル hanaラボ

受付時間/10:30~16:00

ブログ:http://ameblo.jp/87rabo/

TEL090-1527-4366 (長谷川 人美)

P/あり

47 手作り講座・クラフト

紙バンドを使って、小物入れを作ります。

- ① 2月17日(水)10:00 ~ 12:00
- ② 2月24日(水)10:00 ~ 12:00



- 会場 / 表町カルチャー教室
- 講師 / 小田部 真由美
- 定員 / 5名
- 教材費 / 300円(紙バンド)当日徴収

表町カルチャー教室

苫小牧市表町5丁目5-8 北星ビル4F
受付時間/9:00~19:00

TEL090-7583-0976 (小田部 真由美)

48 はじめてのデコパージュ

今までのデコパージュのイメージが変わります。ペーパーナフキンを使った新しい方法で簡単に布製ミニトートバッグが作れます。

- ① 2月19日(金)10:00 ~ 11:30
- ② 2月19日(金)13:00 ~ 14:30
- ③ 2月25日(木)10:00 ~ 11:30
- ④ 2月25日(木)13:00 ~ 14:30



- 会場 / あとりえ色いろいろ
- 講師 / 佐々木 範子
- 定員 / 4名
- 教材費 / 500円(ミニトートバッグ・ペーパーナフキン他)当日徴収

あとりえ色いろいろ

苫小牧市表町5丁目5-8 北星ビル5F
受付時間/10:00~16:00
定休日/土・日曜日

TEL090-9512-2534 (佐々木 範子)

49 はじめてのタイルクラフト

タイルは作るのが大変そうに思われますがとっても簡単。磁器タイルを使って30分でコースターが作れます。

- ① 2月20日(土)10:00 ~ 11:00
- ② 2月20日(土)11:30 ~ 12:30
- ③ 2月20日(土)13:00 ~ 14:00



- 会場 / あとりえ色いろいろ
- 講師 / 佐々木 範子
- 持ち物 / なし
- 定員 / 4名
- 教材費 / 500円(コースター・タイル・接着剤他)当日徴収

あとりえ色いろいろ

苫小牧市表町5丁目5-8 北星ビル5F
受付時間/10:00~16:00
定休日/土・日曜日

TEL090-9512-2534 (佐々木 範子)

50 親子で作るストラップ

カンタンで楽しみながらストラップを作ります。

- ① 2月20日(土)14:00 ~ 15:00



- 会場 / ヘリテージキムラ
- 講師 / 山内 一子
- 定員 / 5組
- 教材費 / 500円(ストラップ金具)当日徴収

ヘリテージキムラ

苫小牧市表町3丁目2-11
受付時間/10:00~19:00
定休日/火曜日

TEL0144-34-6511

P/あり

健

Health

11講座

51 美容気功

若くてきれいで成功の波動にします。

- ① 1月19日(火)~2月29日(月)の期間で毎日10:30~17:00の時間の中で20分間
※ただし水曜日は除く



- 会場 / フットランド
- 講師 / 板垣 正道
- 定員 / 2名

フットランド

苫小牧市表町3丁目2-13 王子不動産第2ビル1F
受付時間/10:00~17:00
定休日/水曜日

TEL0144-35-0453

P/あり

52 足裏のバランスをチェックして健康になろう

足裏のバランスを整えると足裏の正しい筋肉が発達し足のトラブルや外反母趾などに有効です。

- ① 1月19日(火)~2月29日(月)の期間で毎日10:30~17:00の時間の中で20分間
※ただし水曜日は除く



- 会場 / フットランド
- 講師 / 板垣 正道
- 定員 / 2名

フットランド

苫小牧市表町3丁目2-13 王子不動産第2ビル1F
受付時間/10:00~17:00
定休日/水曜日

TEL0144-35-0453

P/あり

53 クリスタルヒーリング

浄化&エネルギーアップ。

- ① 1月19日(火)~2月29日(月)の期間で毎日10:30~17:00の時間の中で20分間
※ただし水曜日は除く



- 会場 / フットランド
- 講師 / 板垣 正道
- 定員 / 2名

フットランド

苫小牧市表町3丁目2-13 王子不動産第2ビル1F
受付時間/10:00~17:00
定休日/水曜日

TEL0144-35-0453

P/あり

54 足のサイズ測定、フットプリントによる足圧測定

足のサイズの測定、足圧の測定をフットプリントで行い状態説明、改善のお手伝いをしていきます。

- ① 1月19日(火)~2月29日(月)の期間で毎日10:30~17:00の時間の中で30分間
※ただし水曜日は除く



- 会場 / 夢の靴
- 講師 / 三輪 猛彦、高橋 明美
- 定員 / 3名

夢の靴

苫小牧市表町3丁目2-13 王子不動産第2ビル1F
受付時間/10:00~18:00
定休日/水曜日

TEL0144-84-6324

P/あり

55 自分で食べて歩いてトイレに行きたい講座

誰かのお世話にならずに暮らせる「健康寿命」が少しでも長く続くよう、「足もみでケアする」こと、覚えましょう。

- ① 1月20日(水)13:00 ~ 14:30



- 会場 / 中国足心道 たらさき
- 講師 / 寺崎 潮美
- 定員 / 2名

中国足心道 たらさき

苫小牧市表町5丁目6-13 ハイッゴ101
受付時間/10:00~18:00 1月7日(木)から受付開始
定休日/水曜日

TEL0144-36-2402

56 つらいところはどこですか？講座

ご自分の又はご家族のつらいところを「足もみでケアする」こと覚えましょう。

- ① 1月20日(水)10:30 ~ 12:00



- 会場 / 中国足心道 たらさき
- 講師 / 寺崎 潮美
- 定員 / 2名

中国足心道 たらさき

苫小牧市表町5丁目6-13 ハイッゴ101
受付時間/10:00~18:00 1月7日(木)から受付開始
定休日/水曜日

TEL0144-36-2402

57 軽くなる肩と心とからだのじかん

全身の経路(気の通り道)に沿った主要な経穴(ツボ・気の出入口)を刺激し、ほくし全身に良い気が廻りはじめる瞬間を一緒に感じてみませんか？

- ① 1月22日(金) 9:10 ~ 10:20
- ② 1月22日(金) 10:40 ~ 11:50
- ③ 1月29日(金) 9:10 ~ 10:20
- ④ 1月29日(金) 10:40 ~ 11:50



- 会場 / COCOTOMA
- 講師 / 斉藤 はるみ
- 持ち物 / 長めのスポーツタオル
- 定員 / 10名

自力整体教室 からだのじかん

TEL090-7651-0334 (斉藤 はるみ)

P/あり

58 働く女性のからだのじかん

頭痛、肩こり、緊張、むくみ、生理痛...~働く女性特有の不調について~自分の身体の声聞き、ほくしゆるめる方法を一緒に探してみませんか？

- ① 1月25日(月)19:15 ~ 20:45



- 会場 / COCOTOMA
- 講師 / 齊藤 はるみ
- 持ち物 / 長めのスポーツタオル
- 定員 / 10名
- 対象 / 25歳~65歳の女性

自力整体教室 からだのじかん

TEL090-7651-0334 (齊藤 はるみ)

P/あり

61 自分で気づき自分で防ぐからだのじかん

腰痛・膝痛・首痛・高血圧や慢性疲労等、症状がひどくなる前に、自分で気づき自分で予防する方法を一緒に探してみませんか？

- ① 2月13日(土)16:15 ~ 17:45
- ② 2月27日(土)16:15 ~ 17:45



- 会場 / COCOTOMA
- 講師 / 齊藤 はるみ
- 持ち物 / 長めのスポーツタオル
- 定員 / 10名

自力整体教室 からだのじかん

TEL090-7651-0334 (齊藤 はるみ)

P/あり

63 初心者のための「ストールの巻き方」

いろいろなストールをおしゃれに使ってみましょ。
★ストールの種類と特徴
★小物をプラスしたオシャレ...など

- ① 1月25日(月)13:00 ~ 14:00
- ② 2月13日(土)13:00 ~ 14:00



- 会場 / Lyon(リヨン)
- 講師 / 中野 晶子
- 定員 / 5名
- 対象 / 女性
- 持ち物 / お手持ちのストール

Lyon(リヨン)

住所/吉小牧市表町2丁目2-9
受付時間/10:00~18:00
定休日/日・祝日

TEL0144-82-9265

66 きもの生活の第一歩。きもの着装体験!!

気楽に着物姿を体験してみませんか。スタッフが着付けをしますので着物姿を楽しみましょう。きものデビュー大歓迎です。

- ① 2月15日(月)10:30 ~ 12:00
- ② 2月15日(月)13:30 ~ 15:00



- 会場 / 野村呉服店
- 講師 / 柴田 美央子
- 持ち物 / てらみでもOK、お手持ちの着物・帯
がありましたらお持ちください
- 定員 / 5名

野村呉服店

吉小牧市表町2丁目2-12
受付時間/10:00~19:00
定休日/火曜日

TEL0144-32-2428

P/あり(野村専用P・サンケイP)

59 自分で出来る体のメンテナンス講座

自宅で出来るストレッチや体操で体を悪くする前にメンテナンスしましょう。

- ① 1月26日(火)14:00 ~ 15:00
- ② 2月 9日(火)14:00 ~ 15:00
- ③ 2月23日(火)14:00 ~ 15:00



- 会場 / ゆう整骨院
- 講師 / 吉田 友輔
- 定員 / 4名

ゆう整骨院

吉小牧市表町5丁目1-5
受付時間/9:00~20:00(13:00~15:00の間は休み)

TEL0144-36-5522

P/あり

美

Beauty

10講座

64 美肌塾(楽しいメイク講座)

自分に似合うメイクの方法や健康的でイキイキとしたメイクをレッスン致します。(まちゼミ開催期間中はエステ体験1,620円で毎日受付中！)

- ① 1月30日(土)10:30~12:30
- ② 1月30日(土)14:30~16:30



- 会場 / ばすてる
- 講師 / コーサーコスメコルテ
アドバイザー
- 定員 / 5~6名
- 教材費 / 1,620円(エステ)
1,080円(美肌塾) ※お土産付

ばすてる コーサーコスメコルテ

吉小牧市王子町3丁目2-20 スパイラルスクエア1F
受付時間/10:00~19:00

TEL0144-33-3363

P/あり

67 下着から始める健康な暮らし

年代とともに変化する女性のからだの研究から生まれた現代の下着で快適な毎日。

- ① 2月19日(金)14:00 ~ 15:30



- 会場 / エルム プラザ店
- 講師 / 東城 静江
- 持ち物 / なし、または少しのおしゃれごころ
- 定員 / 5名または3組
- 対象 / 40代以上の女性

ランジェリーショップ エルム プラザ店

吉小牧市表町3丁目2-13 王子不動産ビル1F
受付時間/10:00~18:00
定休日/水曜日

TEL0144-36-2070

P/あり

60 絵本の力で ほっとタイム

絵本の読み聞かせを通して、心のこりをほぐしてほっとする時間をお届けします。

- ① 2月2日(火)15:00 ~ 16:00



- 会場 / アントワース
- 講師 / 笹木 久恵、岡部 菜穂子
- 定員 / 10名

アントワース

吉小牧市王子町1丁目1-17
受付時間/10:00~18:00

TEL0144-38-8484

P/あり園

62 メーキャップレッスンで素敵に変身

マンツーマンで似合うメーキャップ、眉のコツ、カラーシミュレーションによる色選び。(機器による肌体力測定&美肌エステ体験も毎日受付中！)

- ① 1月19日(火)~2月29日(月)
の期間で毎日10:00~19:00
の時間帯の中で60分間



- 会場 / ばすてる
- 講師 / 資生堂ビューティーコンサルタント
- 定員 / 各日7名
- 教材費 / 1,080円(メーキャップ)
1,620円(エステ) ※お土産付

ばすてる 資生堂

吉小牧市王子町3丁目2-20 スパイラルスクエア1F
受付時間/10:00~19:00

TEL0144-33-3363

P/あり

65 ほめられきものコーディネートレッスン

タンスに眠っている懐かしい着物。着てみたいけれどどう組み合わせたらいいの？サイズは大丈夫？シミはどうするの？そんな相談にお答えします。

- ① 2月 4日(木)10:30~12:00
- ② 2月18日(木)10:30~12:00



- 会場 / 野村呉服店
- 講師 / 阿部 和子
- 持ち物 / お手持ちの着物・帯・小物
- 定員 / 4名

野村呉服店

吉小牧市表町2丁目2-12
受付時間/10:00~19:00
定休日/火曜日

TEL0144-32-2428

P/あり(野村専用P・サンケイP)

68 トレンドメイクアップ

旬なトレンド情報とともに自分にあった色、メイクアップ方法などを「エレガンス」専属アーティストがアドバイスします。(エステ体験は随時受付中)

- ① 2月20日(土)10:30 ~ 12:30
- ② 2月20日(土)14:00 ~ 16:00
- ③ 2月21日(日)10:30 ~ 12:30
- ④ 2月21日(日)14:00 ~ 16:00



- 会場 / ばすてる
- 講師 / エレガンス専属アーティスト
- 定員 / 8名
- 教材費 / 1,620円(エステ)
1,080円(メイク) ※お土産付

ばすてる アルビオン

吉小牧市王子町3丁目2-20 スパイラルスクエア1F
受付時間/10:00~19:00

TEL0144-33-3363

P/あり

69 10歳若く見えるマル秘メイクアップ講座

メイクアップのプロが教えるワンポイント講座です。ちょっとしたお出掛けの時に役立つコツをレクチャーいたします。

① 2月22日(月)13:30 ~ 15:00

- 会場 / Photo Studio Komachi
- 講師 / 小野寺 香織
- 定員 / 4名



Photo Studio Komachi

苫小牧市表町2丁目2-12(野村呉服店内)
受付時間/10:00~19:00
定休日/火曜日

TEL0144-32-2428

P/あり(野村専用P・サンケイP)

70 いつからがいいの?ファーストブラ

服との摩擦がバストトップがチクチクしたらファーストブラのサインです。お母さん方に聞いてもらいたいジュニアのからだココロのお話。

① 2月26日(金)13:30 ~ 14:30

- 会場 / エルム プラザ店
- 講師 / 東城 静江
- 持ち物 / なし、または少しの親心
- 対象 / 女子小・中学生をおものお母さん
- 定員 / 5名または3組



ランジェリーショップ エルム プラザ店

苫小牧市表町3丁目2-13 王子不動産第2ビル1F
受付時間/10:00~18:00
定休日/水曜日

TEL0144-36-2070

P/あり

71 SK-IIピテラ塾 SK-II体験レッスン会

SK-II スキンケア、メイク商品を使いクレンジングからメイクまでご自身で仕上げるSK-II 体験レッスン会。エステ体験は毎日受付中。

① 2月27日(土)10:30~12:30
② 2月27日(土)14:00~16:00

- 会場 / ばすてる
- 講師 / SK-IIビューティーカウンセラー
- 定員 / 6名
- 教材費 / 1,620円(エステ) 1,080円(ピテラ塾)
※お土産付



ばすてるSK-II

苫小牧市王子町3丁目2-20 スパイラルスクエア1F
受付時間/10:00~19:00

TEL0144-33-3363

P/あり

食

Cooking

6講座

74 おうちで焼ける本格ワッフル教室

一切お料理ができない僕でも本格的なワッフルを作れます。この技を学べば誰でもおいしいワッフルを焼けるようになります。

① 2月 5日(金)17:00 ~ 18:00
② 2月19日(金)17:00 ~ 18:00

- 会場 / ELLCUBE
- 講師 / 杉村 原生
- 定員 / 6名
- 教材費 / 500円(ワッフル材料・ジュース)
当日徴収



ELLCUBE

苫小牧市王子町1丁目6-12
受付時間/13:00~24:00

TEL0144-35-0501

P/あり 圏

75 美味しいコーヒーの淹れ方のレッスン

ちょっと優雅な1日を、自分で入れたコーヒーから始めてみませんか?美味しく入れるコツを伝授します。

① 2月17日(水)13:30 ~ 15:00

- 会場 / 野村呉服店
- 講師 / 坪井 紀子
- 定員 / 5名



野村呉服店

苫小牧市表町2丁目2-12
受付時間/10:00~19:00
定休日/火曜日

TEL0144-32-2428

P/あり(野村専用P・サンケイP)

76 美味しい紅茶の淹れ方講座

心地の良い雰囲気の中、アフタヌーンティー気分を味わいながら、美味しい紅茶の淹れ方をお伝えします。

① 2月20日(土)13:00 ~ 14:30

- 会場 / Lyon(表町2丁目2-9)
- 講師 / Mayu
- 持ち物 / エプロン(小巻をすかしてきて下さい)
- 定員 / 6名
- 教材費 / 1,500円(ティー&フード)



Mayu

受付時間/10:00~18:00(1月8日(金)から受付開始)
E-mail:uyamuyam0304@icloud.com

TEL090-3391-9236 (諸永 真由子)

77 カップケーキデコレーション~おひなまつり

ロンドン仕込みの講師が本場のカップケーキを伝授!! おひなまつり編...さくらカップケーキ&お抹茶カップケーキ。

① 2月23日(火)10:00 ~ 12:00
② 2月23日(火)19:00 ~ 21:00

- 会場 / COCOTOMA
- 講師 / 折原 ゆみ
- 持ち物 / エプロン、三角巾、布巾2枚、筆記用具
- 定員 / 10名
- 教材費 / 1,600円(材料・紅茶・持ち帰り用箱)
当日徴収



Le Soleil ~美味しい秘訣!

受付時間/10:00~19:00(1月8日(金)から受付開始) 定休日/日曜日
E-mail:uyamuyam0304@icloud.com
ブログ:http://ameblo.jp/lesoleil-tomakomai/

TEL090-3391-9236 (諸永 真由子)

P/あり

苫小牧駅前通商店街振興組合 **プラザチャレンジショップ事業**

セラピー&ボディワークショップ

小さな花

癒しを体験してみませんか...

- スキンブラッシング
- ホットストーンマッサージ
- 癒しセラピー



完全予約制 **080-9003-3836**

苫小牧市表町3丁目2-13 王子不動産第2ビル1F(定休日/毎週水曜日)

苫小牧駅前通商店街振興組合 **プラザチャレンジショップ事業**

Men'sカスタムオーダー靴店

ナイトメア

貴男の夢を叶える、快適な一足!

Nightmare



完全予約制 **070-5284-7763**

苫小牧市表町3丁目2-13 王子不動産第2ビル1F(定休日/毎週水曜日)