

3 季節の変わり目に! おいしいプロテイン 試飲 ウェルネスチェック

季節の変わり目に体調を整えるための第一歩を踏み出ませんか? 体調や日常生活に合わせた、簡単なチェックを行い、より良い健康管理のアドバイスをお伝えします。

6/16 月・6/20 金 10:30~11:30
7/5 土・7/7 月

会場 A-Life
 教材費 800 円
 【プロテインドリンク代金として】
 定員 1 講座あたり 4 名または 1 組
 講師 北谷 麻美

A-Life 受付 | 10:00 ~ 17:00
 090-2633-1429 水曜日 土浦市並木(詳細はTELにて)

4 テレビでは言えない「足」「靴」「歩行」を靴屋が語ります。

テレビでは伝えられない! 学会発表もしている店主が、履いている靴をその場で無料診断! 初めて納得できる「靴」「足」。あなたの「歩き方」が変わるのが実感できます!

6/16 月・6/28 土・7/3 金 10:00~11:30
6/15 日・6/26 土・7/1 火 14:00~15:30

会場 ザックスオオヌマ
 持ち物 普段履いている靴、お困りの靴など、2 足まで
 定員 1 講座あたり 3 名
 講師 大沼 義明 (上級シューフィッター、日本製靴技術協会会員)

足と靴と健康の靴屋ザックスオオヌマ 受付 | 10:00 ~ 18:30
 029-822-0801 水曜日 土浦市中央1-10-1

5 靴の正しい「選び方」「履き方」で「足」のお悩み解決!

外反母趾、ウオノメ、巻き爪、ひざ痛など、その原因は靴かも!? 学会発表している店主が解説。その場のお試し調整で、靴が変わると、歩き方まで変わるのが納得! 体験できます!

6/24 火・7/4 金・7/24 土 10:00~11:30
6/17 火・6/23 月・7/10 金 14:00~15:30

会場 ザックスオオヌマ
 持ち物 普段履いている靴、お困りの靴など、2 足まで
 定員 1 講座あたり 3 名
 講師 大沼 義明 (上級シューフィッター、日本製靴技術協会会員)

足と靴と健康の靴屋ザックスオオヌマ 受付 | 10:00 ~ 18:30
 029-822-0801 水曜日 土浦市中央1-10-1

9 あなたの保険の内容点検講座

あなたが加入した保険、そのまま放置していませんか? 保険を点検するポイントや最新の保険情報を分かりやすくお話しします。

6/17 火 10:00~11:00・11:00~12:00

会場 筑波銀行 本店営業部
 持ち物 ご自身が加入中の保険証券 (損害保険を除く)
 定員 1 講座あたり 2 名または 2 組
 講師 重本 良太

029-821-8111 受付 | 9:00 ~ 17:00
 土曜日 / 日曜日 / 祝日 土浦市中央2-11-7

10 土地の利活用と賃貸事業と相続時の対策を一緒に考えよう!

所有する土地の活用方法や、相続税対策の賃貸事業、相続時の土地の分割方法など、実際に賃貸物件を所有する建築士が、問題点と解決方法を一緒に考えます!

6/15 日~7/31 土

会場 (株)エダカワ
 対象 土地活用・賃貸事業に興味のある方
 持ち物 申込時にお伝え致します
 定員 1 講座あたり 1 名または 1 組
 講師 枝川 良昌 (一級建築士・一級建築施工管理技士・宅地建物取引士・木造住宅耐震診断士)

029-835-3620 受付 | 9:00 ~ 17:00
 水曜日 / 日曜日 土浦市田中2-15-28

11 リフォーム工事の前に耐震断熱工事を検討しないで大丈夫ですか?

東日本大震災、熊本地震、昨年の能登半島地震。地震はいつ起こるかわかりません! また、無断熱によるヒートショックの増加! 皆さんのお住いは危険と隣り合わせかも!?

6/15 日~7/31 土

会場 (株)エダカワ
 対象 リフォーム工事・耐震工事・断熱工に興味のある方
 持ち物 申込時にお伝え致します
 定員 1 講座あたり 1 名または 1 組
 講師 枝川 良昌 (一級建築士・一級建築施工管理技士・宅地建物取引士・木造住宅耐震診断士)

029-835-3620 受付 | 9:00 ~ 17:00
 水曜日 / 日曜日 土浦市田中2-15-28

15 コツコツ積立始めた資産運用。15 年目の評価額は? どうなった!

昔々、子どもの教育費で貯蓄高ゼロになった我が家、老後不安でコツコツ積立始めた月々 1 万円の資産運用。色々あった 15 年の物語の結末を知りたい方はご参加ください。

6/15 日・6/18 火・6/22 日・6/28 土 10:00~12:00

会場 (有)ファミリーライフ クラモチ
 定員 1 講座あたり 3 名または 3 組
 講師 大森 健一 (ファイナンシャルプランナー)

0120-123-065 受付 | 9:00 ~ 17:00
 土曜日 / 日曜日 / 祝日 土浦市永国997-1

16 30 代から始める 60 歳までに 1 億円貯める方法!

さまざまな税制優遇のある運用商品を上手に活用して 1 億円めざそう! ポイントは複利を活用し、目的を見失う事無く自分の欲に勝つ事です。

6/17 火・6/21 土・6/27 金・7/8 火・7/19 土 10:00~11:30

会場 (有)ファミリーライフ クラモチ
 定員 1 講座あたり 4 名
 講師 柴田 隆治 (ファイナンシャルプランナー)

0120-123-065 受付 | 9:00 ~ 17:00
 土曜日 / 日曜日 / 祝日 土浦市永国997-1

17 20 年間ほったらかしで 1,000 万円貯める方法

資産運用は難しいと思い込んでいる方に向けて、20 年間ほったらかしで 1,000 万円貯める方法と、始める前に知っておきたい「きほん」をお伝えします。

6/19 土・7/13 日・6/29 日 10:00~11:30
 14:00~15:30

会場 (有)ファミリーライフ クラモチ
 定員 1 講座あたり 4 名または 2 組
 講師 野田 敬子 (ファイナンシャルプランナー)

0120-123-065 受付 | 9:00 ~ 17:00
 土曜日 / 日曜日 / 祝日 土浦市永国997-1

21 ピカピカの靴はきっと 素敵な場所に連れて行ってくれる...

朝、靴を履こうとしたら汚れてた...でも大丈夫。10 秒でできるお手軽ケアから、意外と簡単、本格靴磨きの「キモ」まで。靴も長持ち。よみがえった靴でウキウキ出かけよう! 通常 2,000 円が無料

6/30 月・7/7 月・7/17 土 10:00~11:30
7/15 火・7/20 日・7/31 土 14:00~15:30

会場 ザックスオオヌマ
 持ち物 家にある靴磨き関連用品すべて (チューブ、ブラシ、布など) 相談したい靴、2 足まで
 定員 1 講座あたり 3 名
 講師 大沼 義明 (上級シューフィッター、日本製靴技術協会会員)

足と靴と健康の靴屋ザックスオオヌマ 受付 | 10:00 ~ 18:30
 029-822-0801 水曜日 土浦市中央1-10-1

22 あんしんでオトクな外壁塗装の 3つの極意 ~完全版~

大切な家の塗装を検討中の方へ、なぜ塗装が必要? どんな業者がいいの? 覆されて法外に請求されたらどうしよう...? その他たくさんの心配事...その悩み解決します!

6/21 土・6/25 火・7/12 土・7/23 火 10:00~12:00

会場 株奥広
 対象 初めての家の塗装でご不安がある方、リフォームに関して業者選びにお困りの方
 定員 1 講座あたり 1 組
 講師 小椋 直樹 (ペイントアンバサダー、一級塗装技能士、雨漏り診断士)

0120-17-0916 受付 | 9:00 ~ 18:00
 日曜日 土浦市荒川沖東3-3-2OGビル2F

23 自分の遺伝子気質を学び、自分をもっと活かしませんか?

遺伝子には進化の過程で学んだ行動パターンが刻まれています。期待できない事を自分に期待して悩むより、ラクに生きるヒントを学びます。

6/18 火・6/23 日・6/21 土・6/28 土・7/5 土・7/12 土・7/26 土 13:00~15:00
 10:00~12:00

会場 心と身体の鍼灸センター 小さな森の泉
 対象 18 歳以上
 定員 1 講座あたり 3 名
 講師 酒井 隆 (発達しようがいアドバイザー、中級公認ヘルスカウンセラー)

心と身体の鍼灸センター-小さな森の泉 受付 | 10:00 ~ 18:00
 090-8852-8929 日曜日 / 月曜日 土浦市中央1-7-9

27 消費者セミナー 2025 年上期 「いまどきの外壁塗装の考え方」

①警察作成「リフォーム詐欺防止」 ②国土省「塗装リフォームガイド」 ③保証・保険・補償の違いと注意事項 ④見積書のチェック=塗膜厚み・工事の品質管理とは?

7/4 金・7/5 土 13:30~15:30

会場 株コバヤシ建築
 対象 マイホームをお持ちの方、賃貸住宅オーナー様
 持ち物 建物外観やお悩み箇所の写真・図面等
 定員 1 講座あたり 20 名
 講師 古畑 秀幸・小林 健一 (住宅リフォーム事業者団体国土省大臣登録 14 号、一社) 木造住宅塗装リフォーム協会 代表理事・理事

090-6951-3149 受付 | 13:00 ~ 17:00
 日曜日 土浦市乙戸南2-8-26

28 自分でできる外壁の自己診断講座 「自己診断の8つのポイント」

外壁の塗装えや外壁タイルの落下防止対策をお考えの方へ自己診断のコツや業者えらびのチェックポイント等を第二者的な観点でご説明します。

6/21 土・6/25 火・7/12 土・7/16 火 13:30~15:30

会場 株コバヤシ建築
 対象 マイホームをお持ちの方、賃貸住宅オーナー様
 持ち物 建物外観やお悩み箇所の写真・図面等
 定員 1 講座あたり 4 名または 2 組
 講師 小林 健一 (一社) 木造住宅塗装リフォーム協会 理事

090-6951-3149 受付 | 13:00 ~ 17:00
 日曜日 土浦市乙戸南2-8-26

29 本物の断家が教える はじめての落語

江戸時代に始まった演芸、一人芝居の落語。本物の断家 (ニツ目) が落語の魅力・面白さ・楽しみ方をお教えます。初心者向けの講座です。

6/23 月・6/30 日 14:00~15:00
 16:30~17:30

会場 株大久保写真館 桜町店
 定員 1 講座あたり 10 名
 講師 柳亭 市寿 (落語家・ニツ目)

029-821-0993 受付 | 9:00 ~ 18:00
 水・木曜日 土浦市桜町4-1-16