

まちゼミ

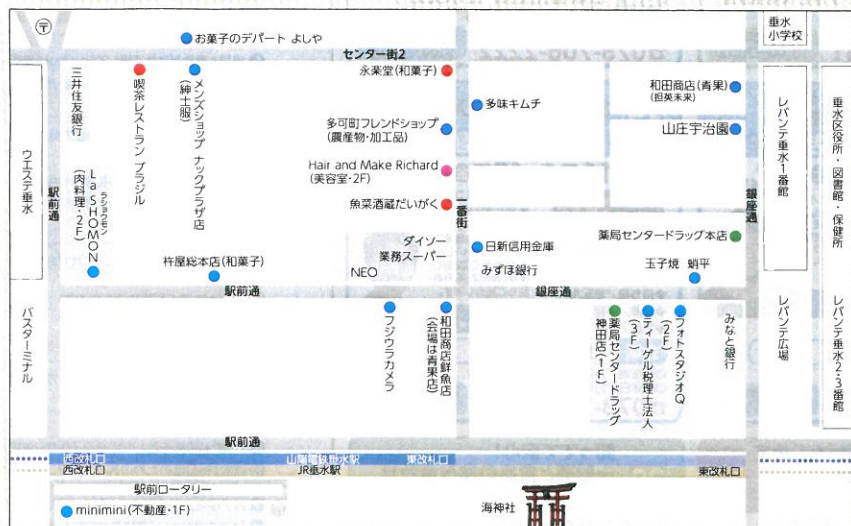
第1回 神戸垂水まちゼミ

地域商店街活性化事業(中小企業庁)
垂水商店街振興組合主催

受講料
無料

垂水商店街のお店の人が気軽に教えてくれる

得する街のゼミナール



**お申込
手順**
各講座は裏面
もご覧下さい

① 選ぶ

このチラシの
内容をよく見て
講座をお選び
下さい。

② 申込

受けたい講座のお店へ直接電話
でお申込み下さい。
●「まちゼミの申し込みです」
とお声をかけて下さい。
●受講内容や持ち物、材料費など
詳細も各店へお気軽にお
問合せ下さい。

③ 当日

時間、場所をお
間違えないよう
にご参加
下さい。

10月30日
受付スタート



「まちゼミ」って何？

お店の方が講師となって、専門
知識やプロのコツを無料で教
える少人数制のミニ講座です。

◆60~90分程度のゼミ(講座)を実施する、わかりやすい学び
の場となっております。

◆お客様のお役に立つことで「お店」と「まち」のファンづくりを
目指して行っております。

初めてのお店でも安心
して受講していただく
ためお店からの販売は
一切ありません！



※講座により一部材料費をいただく場合がございます。

お申込みは各店へ!!

「まちゼミの申し込みです」と
お電話ください！

※各店の受付時間内をお願いします。

◆各講座は定員になり次第締め切らせていただきます。
◆お申し込み初日は電話の連絡が予想されます。ご了承下さい。
◆受講対象者が限定されている講座もあります。ご注意ください。
◆お申し込みの際に持ち物や注意事項(材料費等)をご確認下さい。
◆小学生以下は保護者同伴でのご参加をお願いします。
※会場や駐車場の有無などは、お申込み時に各店にご確認下さい。

受講料
無料

申込み 10月30日水
申込スタート

受けたい講座のお店に直接電話でお申込み下さい。
●「まちゼミの申し込みです」とお声をかけて下さい。
●受講内容や持ち物、材料費など詳細も各店へお気軽
にお問合せ下さい。

当日 時間、場所をお
間違えないよう
にご参加
下さい。

講座は各ジャンル別に色分けしています！

食べる 講座 きれい 講座
学ぶ 講座 健康 講座

1 お子様を上手に撮るコツ教えます!
フジウラカメラ
11月6日水・11日金 9:30~11:00
11月16日水 10:30~12:00
写真を撮ると「ピンボケ」「ブレている」...
こんなことありませんか?その悩み、ちょっと
したコツを知るだけで解消できます!カメラ
写真のことなら何でも相談してください。
◆受講費/無料
◆対象/不問
◆定員/5名
◆持ち物/受用のカメラ・取り扱い説明書・失敗になった写真
講師 藤田 健二朗
会場 フジウラカメラ
○所在地/神戸市垂水区神田町2-29
○定休日/土曜日
☎078-705-1121 10:00~19:00

**2 生活習慣病の食事と
玄米食のすすめ**
薬局センタードラッグ 神田店
11月6日水・11日金・13日土・20日水・27日金
いずれも11:00~13:00
高血圧、糖尿病、脂質異常
症の方に食事のポイントを
レクチャー。玄米の
知られざる魅力をお
伝えします。スタッフス
スメの美味しい玄米は
ご試食いただけます。
◆受講費/無料
◆対象/不問
◆持ち物/筆記用具
◆定員/5名
講師 橋本 康弘
会場 薬局センタードラッグ本店 2F相談室
○所在地/神戸市垂水区神田町3-23
○定休日/日曜日・祝日
☎078-707-8881 10:00~20:00

**3 スローエイジングのための
内面からの美容法**
hair-and-make Richard
11月6日水・13日土
いずれも13:30~14:30
暮らしと食事で今よりも
っと若々しくなれる?健
康になることで手に入
る美しさがあります。体
内のキレイと外見の美
しさの関係とは?美容室
から発信します。
◆受講費/無料
◆対象/不問
◆持ち物/筆記用具
◆定員/5名
講師 長谷川 愛子
会場 hair-and-make Richard
○所在地/神戸市垂水区神田町4-30 フレンドリー垂水2F
○定休日/月曜日・第2・3火曜日
☎078-754-6262 10:00~18:00

**7 「もう失敗しない」
理想のお部屋の見つけ方**
minimini 垂水店
11月7日木・11日金・14日土
いずれも10:30~11:30
新生活の第一歩は「部屋
探し」から。長年物件に
携わったプロだからこそ
知っている「理想のお部
屋の見つけ方」余すこ
となくお伝えします。こ
こでしか聞けない裏話満載。
◆受講費/無料
◆対象/不問
◆持ち物/なし
◆定員/3名または2組
講師 石川 直樹
会場 minimini 垂水店
○所在地/神戸市垂水区宮本町4-12 MARIN BLD.1F
○定休日/なし
☎078-705-3215 10:00~19:00

4 今から役立つお肉のひ・み・つ
肉バル La Shomon
11月6日水・7日木・8日金
いずれも14:00~15:30
黒毛和牛と国産牛
の肉の違いは?おいしい
肉の選び方。お肉を
美味しく調理するコ
ツなど肉の専門家
がお肉の秘密、こ
そり教えます。
◆受講費/無料
◆対象/不問
◆持ち物/なし
◆定員/20名
講師 橋本 哲也
会場 肉バル La Shomon
○所在地/神戸市垂水区神田町4-10 2F
○定休日/不定休
☎078-705-1129 10:00~14:00

5 値段と産地だけ見て損でない?
Vol.1 旬編
和商店 青果店(担英未来)
11月6日水・20日水
いずれも14:30~15:30
ホウレン草は夏の採れ
たてと冬の冷凍。青果
店が高いのはどうして?産
地=美味しさ!というイ
メージは正しい?旬の野
菜の選び方。旬をテーマ
にお話します。
◆受講費/無料
◆対象/不問
◆持ち物/筆記用具
◆定員/5名または5組
講師 渡辺 孝
会場 和商店 青果店 2F
○所在地/神戸市垂水区神田町7-15
○定休日/日曜日・祝日
☎078-706-1380 13:00~19:00

6 商売って楽しい!
涙あり・笑いありの経験談語ります!
玉子焼 蛸平
11月6日水 16:00~17:00
14年目になる今だからこそ突
てきた経験があります。心
配事・疑問・相談。新しいこ
とに挑戦する気持ち、みんな
で語り合います。
◆受講費/無料
◆対象/不問
◆持ち物/なし
◆定員/10名
講師 蛸平 浩之
会場 玉子焼 蛸平
○所在地/神戸市垂水区神田町3-24
○定休日/不定休
☎078-707-1914 12:00~16:00
17:00~23:00

8 貴女の肌状態を見てみませんか?
薬局センタードラッグ本店
11月7日木・9日土・14日土・21日金・28日金
いずれも11:00~13:00
美容機器による現在の
肌状態を診断し、貴女にふさわ
しいお手入れ方法を
ご提案します。
◆受講費/無料
◆対象/不問
◆持ち物/なし
◆定員/3名または2組
講師 大友 加代子
会場 薬局センタードラッグ本店 2F相談室
○所在地/神戸市垂水区神田町3-23
○定休日/なし
☎078-707-8881 10:00~20:00

9 あなたも和菓子職人!
旬の和菓子手作り体験
杵屋総本店
11月7日木・9日土 13:00~13:45
12日金 11:00~11:45
旬の風情を感じる生菓子
を手作り体験。杵屋総本店
の職人が丁寧、親切に
教えます。和菓子作り未
経験の方でも大歓迎。
◆受講費/無料
◆対象/不問
◆定員/4名
◆持ち物/ハンカチ・手ぬぐい
講師 林 佑
会場 杵屋総本店
○所在地/神戸市垂水区神田町4-7
○定休日/日曜日
☎078-707-2767 9:00~19:00

10 二日酔いにも良い!
プロクソープ作り
多味キムチ
11月7日木 14:00~15:00
美肌効果も期待でき二
日酔い解消にも役立つ
「プロクソープ」。家庭
で簡単にできること
も美味しい秘伝レシピ
を伝授します。限定3名
様です。お申込みは
早め!
◆受講費/無料
◆対象/不問
◆持ち物/筆記用具
◆定員/3名
講師 松山 高子
会場 多味キムチ
○所在地/神戸市垂水区神田町5-9
○定休日/なし
☎078-707-3725 13:30~15:30

11 シワが伸びると気持ちいい!
これであなたもアイロン人!
メンズショップナック プラザ店
11月8日金 11:00~12:30
アイロン掛けが苦手な
お悩みの方へワンポ
イントアドバイス。苦
しい思いの頑固なシ
ワを伸ばして、さらさら
の肌を体験します。
技を身に付け日々の
負担を減らしましょう!
◆受講費/無料
◆対象/不問
◆持ち物/なし
◆定員/3名または2組
講師 清水 聡
会場 メンズショップナック プラザ店
○所在地/神戸市垂水区神田町4-21
○定休日/水曜日
☎078-708-0200 10:31より受付
11:00~18:00

お問合せ◎垂水商店街振興組合 ☎078-707-4650 ※講座の申込みはできません
主催:垂水商店街振興組合 <http://www.tarumi.ne.jp/>

裏面に続く

薬と健康
薬を販売する私の本音
薬局センタードラッグ本店

12月

11月8日・18日・22日・25日・29日
 いずれも**11:00~13:00**



- ◆受講費/無料
- ◆対象/不問
- ◆持ち物/筆記用具
- ◆定員/5名

会場 薬局センタードラッグ本店 2F相談室

◎所在地/神戸市垂水区神田丘3-23
 ◎定休日/なし

☎078-707-8881 **10:00~20:00**

13 **不眠どうしたらいいの？**
生青汁・玄米試食付
薬局セナードラッグ本店

11月8日・15日・16日・22日・29日
 いずれも**17:30～19:30**

寝付きが悪い、布団に入ってもなかなか寝れない、先ずは睡眠とは？最適な生青汁・玄米試食を知る、不眠に悩む方の生青汁・玄米試食付です。

◆受講費／無料
 ◆お茶／なし
 ◆持ち物／筆記用具
 ◆定員／5名

会場 薬局セナードラッグ本店 2階相談室
 ◎所在地：神戸市垂水区神田1-3-3
 ◎休休日：なし

☎078-702-8881 **【受付時間】**
 10:00～20:00

銀行員が応援!
お礼の上手な数え方
日新信用金庫 垂水支店

11月9日①・16日② 10:00～11:00
11日③ 17:00～18:00

毎日の暮らしと切り離せない
 大切な大切なお金。素早く
 正確に数えるコツをお教え
 します。お金のやり
 取りを円滑にする方はずに
 役立てるのではないかと。

◆受講費 / 無料
 ◆対象 / 不問
 ◆持ち物 / なし
 ◆定員 / 5名

講師
 奥田 晃一

会場 日新信用金庫 垂水支店

①所在地 / 神戸市垂水区神田町3-10
 ②定休日 / 土・日曜・祝日

☎078-706-2222 【受付時間】
9:00～18:00

15 「経営計画」をつくってみよう

ティーゲル税理士法人

11月 9日 ⑤ 11:00～12:00
11月20日 ⑥ 17:00～18:00
11月23日 ⑤ 15:00～16:00

事業主、後継者の方、起業を
 考える方、事業成功への近道
 は良い経営計画を立てること
 です。ぜひ、聞いてほしい
 ⑤ 受講費 / 無料 経営計画は7
 ⑥ 対象 / 不問 わかりやすく解
 ⑦ 持ち物 / なし 説きます。
 ⑧ 定員 / 5組 (1人参加可)

会場 ティーゲル税理士法人

◎所在地 / 神戸市垂水区神户町2-35 石井ビル3F
 ◎休休日 / 土・日曜日・祝日

☎078-705-1515 **10:00～16:00**

16



10月17日
10月18日
10月19日
10月20日
10月21日
10月22日
10月23日
10月24日
10月25日
10月26日
10月27日
10月28日
10月29日
10月30日
10月31日

**直前!初心者のための
神戸マラソン対策**

杵屋総本店

**11月9日 ① 16:00
~16:45**

過去2回、神戸マラソン完走に成功、仕事の傍ら勤勉だがトレーニング2ヶ月、足腰を鍛え上げた彼のポイントを解説します。挑戦者は土・ランについて話し合います。

- ◆受講費 / 無料
- ◆持ち物 / なし
- ◆定員 / 5名
- ◆対象 / 神戸マラソン出走者



講師
林 伸彦

会場 杵屋総本店

Q所在地 神戸市垂水区神田町4-7
Q定休日 日曜日

☎078-707-2767

Q受付時間

9:00 ~ 19:00

17 お茶の美味しい入れ方

山庄宇治園

11月11日(月)・15日(金)・25日(月)
 いずれも**11:00～12:00**



◆受講費／無料
 ◆持ち物／筆記用具
 ◆対象／不問
 ◆定員／5名

講師
 森村 賢三 正雄 裕子

本当においしいお茶を味わって下さい。ご家庭の急須でのお茶の美味しい入れ方をご説明します。またお茶のお話もご紹介いたします。

会場 山庄宇治園

○所在地／神戸市垂水区神田町6-14
 ○定休日／日曜日

078-707-4668

【受付時間】
 10:00～16:00

18 簡単で可愛い!
お菓子で作るクリスマスツリー
お菓子のデパート よしや 垂水店

11月11日①・12日②
いずれも**14:00~14:40**

お子様から大人まで、作って
楽しんでもいいし、売って
お菓子を貯けりゃいいだけツリー
に大変身しちゃいます!
クリスマス会などイベントにも
ぴたり♪

◆受講費 / 500円(材料費)
◆対象・不問
◆持ち物 / なし
◆定員 / 4名

講師
井上 祐三子

会場 お菓子のデパート よしや 垂水店
◎所在地・神戸市垂水区陸ノ町2-7
◎定休日・不定休

☎078-707-0165 **【受付時間】 10:30~20:00**

**お客様への感謝をこめて
大試合会開催!**

19 永楽堂 垂水店

11月12日(木)・19日(木)
いずれも9:00~10:00

いつもご利用いただき、誠にありがとうございます。永楽堂は初めてという方も大歓迎。永楽堂のお菓子をご試食いただき、ご意見、ご感想をぜひお聞かせ下さい。

◆受講費 / 無料
◆対象 / 不問
◆持ち物 / なし
◆定員 / 3名

会場 永楽堂 垂水店

◎所在地 / 神戸市垂水区神田町4-26
◎定休日 / なし

078-706-5025

**【受付時間】日曜日も続く
10:00~19:00**

20 知ってて安心!
一般薬と食品の食べ合わせ
薬局センタードラッグ本店

11月2日・16日・19日・26日・30日

いずれも **11:00~13:00**

まずは調剤薬局と一般薬・食品の食べ合わせ。第一期薬・第二期薬・第三期薬品についてご説明します。一般薬・食品の注意書きを必ずお読みください。ビタミン剤についてより理解を深めましょう。

- ◆受講費 / 無料
- ◆対象 / 不問
- ◆持ち物 / 筆記用具
- ◆定員 / 5名



講師
寺内 茂雄

会場 薬局センタードラッグ本店 2階相談室

◎所在地 / 神戸市中央区神田町3-23

◎定休日 / なし

078-707-8881

(受付時間)

10:00~20:00

おばあちゃんの知恵袋
パート1 つるし柿
多可町フレンドシップ

21

11月12日(木) 13:00~14:30



- ◆受講費 / 300円 (税込)
- ◆対象 / 5名
- ◆定員 / 20名
- ◆持ち物 / エプロン・手拭き

来年の正月に早速試せる。多可町に採れた実味が昔ながらの美味しいうちに「あしし柿」の作り方を伝えます。ぜひのチャレンジしてみてください!!



講師
吉田 真子

会場 多可町フレンドシップ

- ◆所在地 / 神戸市垂水区花田町4-28
- ◆定休日 / 火・木・土・日曜日・祝日

☎078-706-2250

【受付時間】

10:00~15:00

22 魚ってどうやって扱えばいいの？
苦手な方大集合～!!

和田商店 青果店 (担英未来)

11月13日水・27日*
いずれも**14:30～15:30**



魚の調理の仕方、選び方、食べ方、保存方法まで、魚の専門家の方の相談皆様と一緒に考えます!

◆受講費 / 無料
◆対象 / 不問
◆持ち物 / なし
◆定員 / 5名または5組

講師
藤井 正広

会場 和田商店 青果店 2F

◎所在地 神戸市垂水区神田町7-15 2F
◎定休日 / 日曜日・祝日

078-706-1380

【受付時間】
13:00～19:00

23 美味しいスー豆腐チゲの
ソースの作り方
多味キムチ

11月14日 14:00~15:00

これらの寒い季節
にぴったりの体を芯に
温める「スー豆腐チゲ」
の簡単、美味しい作
り方をご紹介します。
この講座ならではの
秘伝のレシピを伝授
します。

◆受講費 / 無料
◆対象 / 不問
◆持ち物 / 筆記用具
◆定員 / 3名

講師
江田 富子

会場 多味キムチ
◎所在地 / 神戸市東区神田町5-9
◎定休日 / なし

078-707-3725

【受付時間】
13:30~15:30

24

助けてください!

新メニュー検討会!

喫茶レストラン ブラジル

11月14日(木)・21日(木)・28日(木)

いずれも16:00~17:00



あなたの「あったらいいな」がメニューになるかも?もはや他力本願、その切りを御来店に委ねることにチャレンジします。



講師
竹中 一恵

◆受講費 / 無料

◆対象 / 不問

◆持ち物 / なし

◆定員 / 5名

会場 喫茶レストランブラジル 3F会議室

◎所在地 / 神戸市垂水区神田4-19

◎定休日 / なし

☎078-708-6868

【受付時間】

8:30~20:30

25

一目惚れは間違いじゃなかった!

着こなしの悩みスバリ解決!

メンズショップナック フラザ店

11月15日 11:00~12:30




買ったけど組み合わせが難しかった一度も地を通さずにタンスの肥やしになっていた服をこちらに持たせてください。コーディネート無料です。目指せお洒落の達人。

- ◆受取費 / 無料
- ◆対象 / 不問(メンズのコーディネート)
- ◆定員 / 3名または2組
- ◆持ち物 / 一度も来ていない洋服

講師 清水 聡

会場 メンズショップナック フラザ店

◆所在地 / 神戸市東区神田町4-21

◆定休日 / 水曜日

☎078-708-0200

※要予約

10/31より受付

11:00~18:00

26

やってみよう!
活期調理&魚おろし

魚菜酒蔵だいがく

11月15日(金)15:00~16:30



栄彦の高い「銷」。
上手な塩もみの仕方
教えます。試食で美
味しさを実感してく
ださい。魚のおろし方
についてもお話しす。



◆受講費/無料
◆対象/女性
◆持ち物/なし
◆定員/10名

講師 沼之 昭之

会場 魚菜酒蔵だいがく

◎所在地/神戸市東区神田町4-32 第一カンタチビル 2F
◎定休日/なし

078-708-3319 【受付時間】
11:00~23:00

27 写真で10歳若返り!
おどろきの修藝技術体験
フォトスタジオQ

11月16日㊦・23日㊦
いずれも14:00～15:30

写真うらりに自信がない!最新の修藝技術で「10歳は若返る!!」写真体験してみませんか?写真のプロがあなたの「美」に全力協力。

講師
石井 康介

会場 フォトスタジオQ
◎所在地/神戸市東区天町2-35 石井ビル2F
◎所在地/水原田

定078-708-0908 **11:00～18:00**

28 **こだわりの豆腐の簡単ヘルシー料理を作ろう♪**
多可町フレンドシップ
11月21日(土) 13:00~14:30

毎日のおかずにお豆腐の方便。多可町で作られたこだわりの豆腐を使って、ヘルシーなレシピを学ぶ。豆腐本来の旨味をいかに手軽に、ヘルシーに味わおう。

●受講費/500円 (材料別)

●対象/5歳以上

●定員/5名

●持ち物/エプロン・手ふき

講師 湯船子 佳子

会場 多可町フレンドシップ

●所在地/神戸市東区大生 神戸田代4-28
 ●定休日/火・木・土・日曜日・祝日

☎078-706-2250

【受付時間】
 10:00~15:00

29 おばあちゃんの知恵袋
パート2 漬物
多可町フレンドシップ
11月26日(木) 13:00~14:30

「懐かしい」と感じる漬物を手作り体験。多可町の農家で作られた新鮮野菜を使って簡単に着ながらのおばあちゃん味の再現しましょう。

◆受講費 / 300円
(服装・材料費)

◆対象 / 不問
◆定員 / 5名
◆持ち物 / エプロン・手ふき

講師
吉田 敦子

会場 多可町フレンドシップ
◆所在地 / 神戸市垂水区神田4-28
◆定休日 / 火・水・日・月曜・祝日
お電話 078-706-2250

(集客時間)
10:00~15:00



得する街のゼミナール
スケジュールカレンダー

- 11/6** ① お子様を上手ににらめるコツ教えます!
 ② 生活習慣病の食事と玄米食のすすめ
 ③ スローエイジングのための内面からの美容法
 ④ 今から役立つお肉のひ・み・つ
 ⑤ 値段と産地だけ見て損していない? vol.1 旬編
 ⑥ 商売って楽しい! 涙あり・笑いありの経験談語ります!

7 ⑦ [もう失敗しない]理想のお部屋の見つけ方
 ⑧ 貴女の肌状態を見てみませんか?
 ⑨ あなたも和菓子職人旬の和菓子手作り体験
 ⑩ 2日酔いにも良いブラスーパー
 ⑪ 今から役立つお肉のひ・み・つ

8 ⑫ 薬と健康 薬を販売する私の本音
 ⑬ 今から役立つお肉のひ・み・つ
 ⑭ 不眠どうしたらいいの? 生青汁・玄米試食も♪

9 ⑮ 銀行員が伝授! お礼の上手な数え方
 ⑯ [経営計画]を作ってみよう♪
 ⑰ 貴女の肌状態を見てみませんか?
 ⑱ あなたも和菓子職人旬の和菓子手作り体験
 ⑲ 直前! 初心者たちのための神戸マラソン対策

11 ① お子様を上手ににらめるコツ教えます!
 ② [もう失敗しない]理想のお部屋の見つけ方
 ③ お茶のおいしい入れ方
 ④ 生活習慣病の食事と玄米食のすすめ
 ⑤ 簡単で可愛い! お菓子で作るクリスマスツリー
 ⑥ 銀行員が伝授! お礼の上手な数え方

12 ⑦ お客様への感謝をこめて大試食会開催!
 ⑧ あなたも和菓子職人旬の和菓子手作り体験
 ⑨ 知ってて安心! 一般薬と食品の食べ合わせ
 ⑩ おばあちゃん知恵袋パート1 つるし柿
 ⑪ 簡単で可愛い! お菓子で作るクリスマスツリー

13 ⑫ 生活習慣病の食事と玄米食のすすめ
 ⑬ スローエイジングのための内面からの美容法
 ⑭ 魚ってどうやって扱えばいいの?
 苦手な方大集合~!!

14 ⑦ [もう失敗しない]理想のお部屋の見つけ方
 ⑧ 貴女の肌状態を見てみませんか?
 ⑨ 美味い! スムーズに魚干しのソースの作り方
 ⑩ 助けてください! 新メニュー検討会実施

15 ⑪ お茶のおいしい入れ方
 ⑫ 一目惚れは間違いじゃなかった! 着こなしの悩みをS/P解決!
 ⑬ やってみたい話題調理&魚おろし
 ⑭ 不眠どうしたらいいの? 生青汁・玄米試食も♪

16 ⑮ 銀行員が伝授! お礼の上手な数え方
 ⑯ お子様を上手ににらめるコツ教えます!
 ⑰ 知ってて安心! 一般薬と食品の食べ合わせ
 ⑱ 写真で10歳若返りおどろきの修整技術体験
 ⑲ 不眠どうしたらいいの? 生青汁・玄米試食も♪

18 ⑫ 薬と健康 薬を販売する私の本音

19 ⑦ お客様への感謝をこめて大試食会開催!
 ⑧ 知ってて安心! 一般薬と食品の食べ合わせ

20 ⑫ 生活習慣病の食事と玄米食のすすめ
 ⑬ 値段と産地だけ見て損していない? vol.1 旬編
 ⑭ [経営計画]を作ってみよう♪

21 ⑦ 貴女の肌状態を見てみませんか?
 ⑧ こばり豆豆腐の簡単ヘルシー料理を作ろう♪
 ⑨ 助けてください! 新メニュー検討会実施

22 ⑫ 薬と健康 薬を販売する私の本音
 ⑬ 不眠どうしたらいいの? 生青汁・玄米試食も♪

23 ⑮ 写真で10歳若返りおどろきの修整技術体験
 ⑯ [経営計画]を作ってみよう♪

25 ⑪ お茶のおいしい入れ方
 ⑫ 薬と健康 薬を販売する私の本音

26 ⑮ 知ってて安心! 一般薬と食品の食べ合わせ
 ⑯ おばあちゃん知恵袋パート2 漬物

27 ⑫ 生活習慣病の食事と玄米食のすすめ
 ⑬ 魚ってどうやって扱えばいいの?
 苦手な方大集合~!!

28 ⑦ 貴女の肌状態を見てみませんか?
 ⑧ 助けてください! 新メニュー検討会実施

29 ⑫ 薬と健康 薬を販売する私の本音
 ⑬ 不眠どうしたらいいの? 生青汁・玄米試食も♪

30 ⑮ 知ってて安心! 一般薬と食品の食べ合わせ