

第15回

まちゼミ

たかおか得する まちのゼミナール

全34講座

開催期間 令和7年9月20日(土)▶10月31日(金)

■主催/高岡商工会議所、高岡市商店街連盟、高岡市商工会 ■後援/高岡市

受講料無料

※講座によっては教材費がかかるものがあります。

申込開始日 令和7年 9月16日(火)

まちゼミとは?

「つくる」「まなぶ」「健康」「きれい」など知りたい、体験したいテーマについてお店の専門知識やプロだからこそ知る情報やコツなどを皆さんに **教えるミニ講座** です。身近にあるお店(教室)で新しい発見をしてみたいいかがですか。お気軽にご参加下さい。

講座では販売を一切いたしません。

必ず事前にお電話で
ご予約ください



申し込み方法

STEP1 ゼミを選ぶ

チラシの内容から受けたいゼミをお選びください。

STEP2 申し込む

受けたいゼミのお店へ直接「まちゼミの申込です」とお電話でお申込みください。

STEP3 参加する

時間・場所をお間違えないよう、ご参加ください。

- 受付時間を確認いただき、時間内にお電話ください。
- 教材費は講座当日会場にてお支払いください。
- 開催会場は各店ですが、別途会場を設けている場合もあります。時間、場所のお間違いがないようご参加下さい。
- 受講対象者を限定している講座もあります。
- 各講座ともに、受講時の持ち物をご確認ください。
- 中学生以下は保護者同伴での参加をお願いします。

★掲載の写真にはイメージもあります。

New マークは、今回初参加の事業所です。
新しい出会いや体験をお楽しみください。

キャンセルについてのお願い

お申込み後キャンセルする場合は、できるだけ早めに直接参加店に連絡してください。
教材費がある講座は、キャンセル料がかかる場合もございますので、ご注意ください。

情報更新中!

まちゼミの講座内容やご案内などは
HP、Facebookからご覧ください!



高岡商工会議所HP



Facebook

店主の皆さまへ

事務局/高岡商工会議所 商工観光課(高岡市丸の内1-40)

次回、開催時に講師としてご参加いただけるお店を募集しています。詳しくは、

高岡商工会議所 商工観光課 ☎(0766)23-5002
までお問い合わせください。

◆E-mail: shinkou@ccis-toyama.or.jp

① つくる ロボットプログラミング 脱出ゲーム!!

9月21日(日)・28日(日)・10月5日(日)
12日(日)・19日(日)・26日(日)
14:00~15:00

ロボットプログラミングで脱出しよう!! 謎を解いて遊んでいるうちになんとプログラミングができてしまう!! みんなは脱出できるかな?

プログラミングで
ナゾトキしよう!



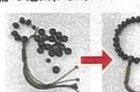
ロボット高岡校 (高岡・ソレイユ) 講師:折坂佑希 ☎0766-75-8314



高岡市御旅屋町1222-2エルパセオ1階
■受付時間/当日10分前から
■駐車場/市営御旅屋駐車場をご利用ください
■定休日/火、水
■定員/1講座あたり5名
■対象/年長さん~小学生

② つくる 数珠なら何度でも生き返らせませう

10月9日(木)
10:00~11:30、14:00~15:30
家にある切れた念珠又は穴があいている玉を当店で持ってきてもらって腕輪・念珠に作り直します。一輪の念珠のみ



高岡仏壇仏具センター 講師:橋本弘子 ☎0766-21-3338



高岡市丸の内6-22
■受付時間/9:00~17:00
■駐車場/6台(無料)
■定休日/火
■定員/1講座あたり4名
■持ち物/切れている念珠・穴のあいた玉
■教材費/1,000円



× つくる



③ つくる 骨董を遊ぶ 高岡の文化を楽しむ

10月3日(金) 10:30~11:30、14:00~15:00
10月4日(土) 14:00~15:00

美術品・骨董品は大切なコミュニケーションツール。今回は古府焼や蛸型陶造などの作品を楽しみ、茶室でお抹茶一服は如何ですか。



古府焼茶碗
内藤心月作

百洗堂 ひづめ美術店 講師:結城 豊 ☎0766-23-1686



高岡市御馬出町92-1
■受付時間/10:00~12:00
■駐車場/6台(無料)
■定休日/不定休
■ネット受付/hizumeat@p1.tcnnet.ne.jp
■定員/1講座あたり4名
■持ち物/できればお好きな美術品(なくても可)
■教材費/500円

④ つくる ハロウィンマジック 一生花アレンジ

10月17日(金)・21日(火)・24日(金) 10:00~11:30

パンプキンやハロウィンピックを使い、秋の花々を使ったバスケット制作でハロウィン気分を楽しもう。



HP

※画像はイメージです

花工房 Miyako 講師:長森多佳子 ☎0766-22-8644



高岡市清水町2-3-41
■受付時間/10:00~16:00
■駐車場/5台(無料)
■定休日/不定休
■定員/1講座あたり5名
■持ち物/切花ハサミ
■教材費/2,500円

まなぶ

みなぶ

9月20日(土)・23日(火・祝)
28日(日)・10月4日(土)
12日(日) 10:00~11:30
上記日以外でも予約可能

日頃大切にしている愛着のある家具、ダイニングチェアのぐらつき、家具の扉の調整など、ご自身でチャレンジしてみませんか? 修理相談内容はお申し込み時ご相談ください。

国沢タンス本店 講師: 国沢和利 ☎0766-22-4747

高岡市昭和町3-2-9
■受付時間/10:00~18:00
■駐車場/5台(無料)
■定休日/水
●定員/1講座あたり5組
●持ち物/エプロン、軍手
●教材費/1,000円

New

骨盤調整体験会&カイロプラクティック資格取得説明会

みなぶ

9月20日(土)
10月13日(月・祝)
11:00~13:30、18:00~
9月24日(水)
15:00~19:00

健康に関心のある方、お身体に悩みがある方、大事な方が不調でお悩みの方、人に喜ばれる技術を学びたい方、本業・副業、手に職をつけたい方、お気軽にお問い合わせください。

カイロ施術院 らくしゅう 講師: 金田悠佑 ☎080-8690-2164

高岡市丸の内7-35 丸の内ビル1F
■受付時間/9:00~21:00
■駐車場/2台(無料)
■定休日/水
●定員/1講座あたり2名
●教材費/1,000円

New

マイクラフトの世界で学ぶプログラミング教室

みなぶ

9月23日(火・祝) 10:00~11:30、13:00~14:30
9月26日(金) 18:00~19:30
9月28日(日) 10:00~11:30、13:00~14:30

子供たちに大人気の「マイクラフト」の独自ワールドでプログラミング!! 小学生向けのプログラミング教室です。

プログラ高岡のむらみらい校 講師: 西田修二 ☎0766-60-8237

高岡市野村779
■受付時間/火~金 16:00~19:00
■駐車場/3台(無料)
■定休日/日、月
■ネット受付/右記QR
●定員/1講座あたり3名
●対象/小学生
●持ち物/内履き(若しくはスリッパ)、筆記用具

収納プロ!で整理収納セミナー

みなぶ

9月24日(水)・10月4日(土)・18日(土)
10:30~11:30

整理の仕方って…今まで誰かに教えてもらったことありますか? 整理収納アドバイザーが、時間の無駄を無くすコツを収納家具で実感しながらお伝えします。

株石浦家具製作所 講師: 石浦 秀幸 ☎090-3294-0018

高岡市上北島92-1(アイタウン上北島内)
■受付時間/9:00~17:00
■駐車場/10台(無料)
■定休日/日、祝
■ネット受付/右記QR
●定員/1講座あたり5名
●対象/一般 大人の方 お子様同伴はご遠慮ください
●持ち物/筆記用具 ●教材費/500円

簡単にキレイに結べる帯の前結びレッスン

みなぶ

9月26日(金)・27日(土)
10月3日(金)・4日(土)
14:00~15:30

帯の前結びメリット
①自分の目で確認しながらお太鼓の形を作る。
②帯の形がきれいに仕上がる。
③五十肩でも結べる。
まずは一度体験してみませんか?

和日遊日はるな高岡店 講師: 春木未央子 ☎070-5061-1780

高岡市小島出町6 山町ヴァレー五ノ蔵
■受付時間/10:00~17:00
■駐車場/10台(無料)
■定休日/月、火、水
●定員/1講座あたり3名
●持ち物/帯、帯枕、帯揚げ、帯下
●教材費/1,000円

定年退職してバーを始めた元サラリーマンの話

みなぶ

9月26日(金)・10月3日(金)・10日(金)
19:45~20:30

60歳で会社を定年退職してショットバーを起業して3年たちました。元サラリーマンの店主がバーにまつ話をします。質問にも答えます。

hanakotobar ハナコトバー 講師: 渡辺和郎 ☎090-8264-2299

高岡市末広町1010-34 末広ビル1階
■受付時間/20:00~22:00
■駐車場/周辺駐車場をご利用ください
■定休日/水、日
●定員/1講座あたり5名
●対象/20歳以上

美味しい珈琲の淹れ方体験講座

みなぶ

9月30日(火)
10月7日(火)・14日(火)
21日(火)・28日(火)
10:30~11:45

コーヒーの飲み比べ体験とスペシャルティコーヒーの基礎講座。ハンドドリップのポイントをお伝えします。一緒に美味しい珈琲を楽しみましょう!

amida coffee 講師: 山崎英美子 ☎0766-75-8377

高岡市定塚町1238
■受付時間/9:30~18:30
■駐車場/周辺駐車場をご利用ください
■定休日/なし
■ネット受付/右記QR
●定員/1講座あたり8名
●教材費/1,000円

知らなかった…では済まされない! 相続と贈与の基礎知識

みなぶ

10月3日(金)・8日(水) 10:00~11:30

相続税と贈与税の基本を学び、財産を次の世代に引き継ぐ際の税金の仕組みや節税方法をわかりやすく説明します。

堺義洋税理士事務所 講師: 堺 義洋 ☎0766-92-4055

高岡市井口江22番1 クラント・アスカ101
■受付時間/8:30~17:00
■駐車場/9台(無料)
■定休日/土、日、祝
●定員/1講座あたり8名
●持ち物/筆記用具、電卓

New

お金のモヤモヤすっきり解消! 人生をより楽しむためのマネーセミナー

みなぶ

10月4日(土)・5日(日)
10:00~11:30、13:00~14:30

教育費・住宅ローン・老後・NISAなど気になるお金のことをやさしく整理します。
"なんとかなる"ではなく"これで安心!"、そんな未来を一緒に描いてみませんか?

株式会社FPコンシェルジュ・ジャパン 講師: 酒谷伊紀子

会場: 高岡市丸の内1-40 高岡商ビル505号室
■受付時間/当日20分前
■駐車場/共通駐車場をご利用ください(無料)
■定休日/なし(不定休)
■Googleフォームからお申し込みください
●定員/1講座あたり5名
●持ち物/筆記用具

ピアノで脳トレ

みなぶ

10月8日(水)・22日(水)
10:30~11:30

カフェ紡tsumuguにあるブランドピアノで簡単な曲を演奏しながら楽しく指先と脳を活性化させましょう。美しい曲に気分も上がりますよ。初心者でも大丈夫です!

紡 tsumugu 講師: 西保裕子 ☎090-3768-2523

高岡市守山町35 西ビル1F
■受付時間/10:00~
■駐車場/ビル1階 4台(無料)
■定休日/木、第3水曜
●定員/1講座あたり2名
●教材費/2,000円

New

初めてのeスポーツ

みなぶ

10月16日(木)・23日(木) 10:30~12:00

eスポーツってどんなもの? どうやって楽しむの? 始めてみたい人必見! eスポーツ専用施設ならではのノウハウをお伝えします。

Takaoka ePark (本店隣接) 講師: 川辺俊亮 ☎0766-20-0555

高岡市御旅屋町101 御旅屋セリオ6F
■受付時間/9:00~18:00
■駐車場/周辺駐車場をご利用ください
■定休日/水
●定員/1講座あたり5名
●対象/性別問わず 成人の方

**きもの組み合わせ方が楽しく学べる
きものコーディネート会**

10月17日(金)・18日(土)・19日(日)
10:00~11:00、13:00~14:00、15:00~16:00

着物の合わせ方や、お手持ちの着物・帯がどういうものかの判断に自信がない方のためのコーディネート会です。着物の苦手を克服してみませんか?



和日遊いはるな高岡店 講師:春木未央子 ☎070-5061-1780

高岡市小島町6 山町ヴァレー五ノ蔵
■受付時間/10:00~17:00
■駐車場/10台(無料)
■定休日/月、火、水
●定員/1講座あたり3名



**魅せる活かせる
パーソナルカラーを学ぶ**

10月17日(金)・19日(日) 9:30~10:30

パーソナルカラーを楽しく学びます。診断プチ体験あり!お茶とお菓子付きで楽しいひとときを過ごしましょう。お友達・恋人・ご夫婦と一緒にどうぞ



TBS輝き美人.com 講師:小山明美 ☎090-1633-4997

高岡市木町38 古民家カフェ(山町茶屋)2階
■受付時間/9:00~12:00
■駐車場/5台(無料)
■定休日/不定休
■ネット受付/右記QR
●定員/1講座あたり8名
●教材費/1,000円



神様を知って初詣に行こう!

10月24日(金)
10:30~11:30

神様のことを知って2026年の願い事をしよう。いつもよりかなえてもらえるかもしれません。



みゆうツアーズ 講師:森 千香 ☎0766-30-5233

高岡市三女子152-1
■受付時間/9:30~18:00
■駐車場/5台(無料)
■定休日/土、日、祝
●定員/1講座あたり5名



能面をつけて歩いてみよう!

10月26日(日)
17:30~19:00

能面をつけて歩いてみて下さい!700年前の世界が見えてきますよ!記念にスマホ撮影もいたします!



一丸眼鏡のヨシダメガネ 講師:吉田俊平 ☎0766-22-3691

会場:高岡文化芸術館3F能舞台(市民病院の横)
■受付時間/10:00~18:00
■駐車場/共通駐車場をご利用ください(無料)
■定休日/月
●定員/1講座あたり8~10名
●対象/小学生以上
●持ち物/足袋



**まちゼミ特別企画
あなたの開運セミナー**

期間中(営業日)
13:00~16:00
(鑑定30分 要40分)

家庭運・健康運・金運・仕事運・子供運・人間関係の悩み・恋愛運・相性・開運方法(ラッキーアイテム・方角など)をお伝えします。



幸富サポート 講師:一城七色 ☎080-6369-3453 (ショートメール可)

高岡市野村1345 近藤ハウス1F
■受付時間/12:00~18:00
■駐車場/2台(無料)
■定休日/火
●定員/1講座あたり1名
●対象/女性
●持ち物/生年月日と出生時間(不明でも可)
●教材費/1,500円



親子で囲碁を楽しもう!!

毎週土曜日 10:00~12:00

老若男女問わず素人玄人大歓迎です。はじめての囲碁、ひさかたぶりの囲碁、身近な囲碁を楽しみましょう。脳の活性化も期待できます!



囲碁サロンとんぼ 講師:廣田 健 ☎090-2833-1115

高岡市井口本江100
■受付時間/10:00~20:00
■駐車場/15台(無料)
■定休日/なし
■ネット受付/右記QR
●定員/1講座あたり5名



**健康
きれい**




**肩こり・だるさ…根本から
整えるリンパマッサージ**

9月20日(土)~10月11日(土)
10月23日(木)~10月31日(金)
要予約(カウンセリング含め30分間)

管理栄養士が伝える腸活と自律神経ケアにもなる新感覚リンパマッサージ(肩首まわりの凝りほぐし)。



nikowa 講師:大村真美 ☎090-7089-3120

高岡市木津556-9 Naturunさん中
■受付時間/10:00~19:00
■駐車場/1台(無料)
■定休日/日、祝
■ネット受付/右記QR
●定員/1講座あたり1名
(ご家族、お友達と一緒にでもOK)
●対象/女性限定●教材費/1,000円



**毎日の口腔ケアで守る
口と体の健康**

9月21日(日)・28日(日)・10月13日(月・祝)
10:00~11:00

口元ケアで笑顔も健康もUP!歯みがきだけでは届かない汚れをしっかりと落とす方法を伝授。簡単ケアで若々しい口元を取り戻しましょう。



お口のケアサロン Aiora 講師:重盛真代 ☎0766-50-8011

高岡市六家1250-5
■受付時間/10:00~18:00
■駐車場/4台(無料)
■定休日/第2・4・5日曜
●定員/1講座あたり4名
●対象/20歳以上
●教材費/1,000円



**肌ちからを整える
アクアエッセセルフ体験会**

9月25日(木)・10月23日(木)
14:00~16:00
10月9日(木)
17:30~19:30

アクアリオの浸透力を最大限にいかして自分自身の肌ちからを整える。美白、リフトアップ、もっちり肌をその手で体験。



ミルピース 講師:井上洋子 ☎0766-32-0580

高岡市佐野1460-1
■受付時間/9:30~17:30
■駐車場/6台(無料)
■定休日/月、第3日曜
■ネット受付/右記QR
●対象/40代~80代の肌ちからを整えたい方
●教材費/500円



**健康セミナー
今話題の「免疫乳酸菌」のお話**

9月26日(金)・27日(土)・28日(日)
10月24日(金)・25日(土)・26日(日)
10:30~11:30

免疫バランスを正常に保つ「免疫乳酸菌」について、一緒に学び、健康アップしませんか?



幸富サポート 講師:近藤邦子 ☎080-6369-3453 (ショートメール可)

高岡市野村1345 近藤ハウス1F
■受付時間/12:00~18:00
■駐車場/2台(無料)
■定休日/火
●定員/1講座あたり4名
●教材費/1,000円



ドライヘッドスパ体験

10月2日(木)・9日(木)
要予約(カウンセリング含め30分間)

水やオイルを使用せず頭皮を刺激し、首・肩まで揉みほぐします。頭・首・肩のこり、不眠、眼精疲労などでお悩みの方はぜひドライヘッドスパ専門店でご体験ください。



ぱんだのいやしドライヘッドスパ専門店 講師:ぱんだスタッフ

高岡市小島町6 山町ヴァレー六ノ蔵
■駐車場/10台(無料)
■定休日/不定休
■ネット受付/右記QR
公式LINE個別メッセージから日時をお問い合わせください。
●定員/1講座あたり1名
●対象/女性限定



New
足が痛い
「足のトラブルはありませんか?」
自分の「足」を正しく知ろう

10月7日(火)・21日(火) 15:00~16:30

自分の足のサイズ(長さ・幅)を正確に知り、正しいシューズを履き、足のトラブルがなくなる様にする、又は足に合うインソールをご提案する。



株式会社ヨシエスポーツ 講師:吉居史子 ☎0766-21-3391

高岡市駅前2-3-2
■受付時間/15:00~16:00
■駐車場/4台(無料)
■定休日/水
●定員/1講座あたり5名
●持ち物/今履いているシューズ
●対象/〜70歳

よもぎ蒸しで健康美人!
説明と体験

10月13日(月・祝)・20日(月)・23日(木) 随時

よもぎ蒸しの効果、効果の説明と、よもぎ蒸しがどれくらい気持ち良いかを体験してもらいます。



脱毛サロン'eclat.(エクラ) 講師:村上愛千子 ☎080-6351-3944

高岡市京町13-2(ラ・ヴィゼンぼ内)
■受付時間/10:00~19:00
■駐車場/2台(無料)
■定休日/日・祝
●定員/1講座あたり1~2名(お友達と2名まで参加可能)
●持ち物/汗のためのTシャツ
●対象/女性
●教材費/2,200円

New
生涯動くカラダづくりを体験しませんか!?

期間中随時

最新セルフストレッチマシンで、普段伸ばせない筋肉をぐいーっと気持ちよくストレッチ!血行が良くなって体がポカポカになります。日頃の疲れをぜーんぶリセット!至福のリラクゼーションタイムをどうぞ。



きたえないジム 講師:ジムスタッフ ☎0766-30-3602

高岡市丸の内1-40 高岡商工ビル9F
■受付時間/平日10:00~21:00
日・祝10:00~17:00
■駐車場/共通駐車場をご利用ください(無料)
■定休日/なし

美肌光脱毛の説明・カウンセリング・お試し体験

期間中随時

美肌光脱毛の説明・カウンセリングと女性のヒゲ脱毛体験(550円)・両ヒゲ下体脱毛(1,100円)・両ヒゲ下体脱毛(1,100円)。体験は3つの中から1つ選んでください。



脱毛サロン'eclat.(エクラ) 講師:村上愛千子 ☎080-6351-3944

高岡市京町13-2(ラ・ヴィゼンぼ内)
■受付時間/10:00~19:00
■駐車場/2台(無料)
■定休日/日・祝
●定員/1講座あたり1名
●対象/女性
●教材費/550円~1,100円

自分の似合う色は何? パーソナルカラー診断

期間中の土日14:00~15:00、15:30~16:30

肌や髪、髪の色などの特徴を分析し、あなたに本当に「似合う色」を導き出します。ファッションやメイクに活かしてもっとステキに!



アイルック753 講師:氷見一典 ☎0766-26-0753

高岡市京町2-31
■受付時間/9:00~18:00
■駐車場/5台(無料)
■定休日/火
●定員/1講座あたり1名(ご家族、お友達と一緒でもOK)

おうち簡単頭皮マッサージ

期間中(60分)

リフトアップ、そして毛髪の健やかな成長に頭皮マッサージは効果絶大!!ご自宅出来る簡単頭皮マッサージをお伝えします。プレゼント付



エステティック ジュビラン 講師:紅谷美恵子 ☎0766-23-4376

高岡市西町2-22
■受付時間/10:00~16:00
■駐車場/3台(無料)
■定休日/日・祝
●定員/1講座あたり2名
●対象/女性

New
顔の歪みチェック!自分の歪みを

期間中の営業日(要予約)

小顔矯正セラピストがあなたのお顔の歪みをチェックし、お顔の状態やお悩みに合わせてセルフケアの方法をお伝え!



Qpu富山高岡店 講師:Qpuセラピスト ☎090-8099-2023

高岡市駅前5丁目4-7松田ビル2F
■受付時間/9:00~19:30
■駐車場/3台(無料)
■定休日/不定休
■ネット受付/右記QR
●定員/1講座あたり1名または1組
●対象/女性
●教材費/1,100円

New
歯から始める、美と健康の習慣

期間中の営業日(要予約)

歯科衛生士による「見た目だけじゃない」ホワイトニングの意外な効果と口腔内が身体に与える影響・健康講座。歯科衛生士がサポートするセルフホワイトニング体験。



Kiratt高岡店 講師:Kiratt高岡店 歯科衛生士 ☎070-9020-1081

高岡市駅前5丁目4-7松田ビル2F-B
■受付時間/10:00~19:00
■駐車場/3台(無料)
■定休日/不定休
●定員/1講座あたり1名または1組
●教材費/1,000円

【まちゼミ開催カレンダー】
9月20日(土)~10月31日(金)

日	月	火	水	木	金	土
9/14	9/15	9/16	9/17	9/18	9/19	9/20 5 6 20 21 22 23 24 25 26
9/21 1 20 22 23 24 25 26 27 28	9/22 20 22 23 24 25 26 27 28 29	9/23 5 7 22 23 24 25 26 27 28	9/24 6 8 20 21 22 23 24 25 26	9/25 20 22 23 24 25 26 27 28 29	9/26 7 9 10 11 12 13 14 15 16	9/27 6 20 21 22 23 24 25 26 27
9/28 1 5 7 20 22 23 24 25 26	9/29 20 22 23 24 25 26 27 28 29	9/30 11 22 23 24 25 26 27 28 29	10/1 20 22 23 24 25 26 27 28 29	10/2 20 22 23 24 25 26 27 28 29	10/3 2 9 10 11 12 13 14 15 16	10/4 2 5 8 9 10 11 12 13 14
10/5 1 13 20 21 22 23 24 25 26	10/6 20 22 23 24 25 26 27 28 29	10/7 11 22 23 24 25 26 27 28 29	10/8 12 14 20 21 22 23 24 25 26	10/9 3 20 21 22 23 24 25 26 27	10/10 10 20 21 22 23 24 25 26 27	10/11 20 21 22 23 24 25 26 27 28
10/12 1 5 20 21 22 23 24 25 26	10/13 6 20 21 22 23 24 25 26 27	10/14 11 22 23 24 25 26 27 28 29	10/15 20 22 23 24 25 26 27 28 29	10/16 15 20 21 22 23 24 25 26 27	10/17 4 16 17 18 19 20 21 22 23	10/18 8 16 20 21 22 23 24 25 26
10/19 1 16 17 20 22 23 24 25 26	10/20 20 22 23 24 25 26 27 28 29	10/21 4 11 22 23 24 25 26 27 28	10/22 14 20 21 22 23 24 25 26 27	10/23 15 20 21 22 23 24 25 26 27	10/24 4 18 20 21 22 23 24 25 26	10/25 20 21 22 23 24 25 26 27 28
10/26 1 19 20 21 22 23 24 25 26	10/27 20 22 23 24 25 26 27 28 29	10/28 11 22 23 24 25 26 27 28 29	10/29 20 22 23 24 25 26 27 28 29	10/30 20 22 23 24 25 26 27 28 29	10/31 20 22 23 24 25 26 27 28 29	11/1 20 21 22 23 24 25 26 27 28

たくさんの方の参加をお待ちしております