主催／茅野商工会議所　後援／茅野市
「長野県地域発元気づくり支援金活用事業」

まちゼミ

第5回 まちゼミ2014秋

得する お店の人が教えてくれる! まちのゼミナール

10/23(木) 受付開始!

開催期間▶2014 11/1(土)～11/30(日)

まちゼミって?
お店の人が講師になって、プロならではの専門的な知識や情報、コツを教えてもらえるユニークなゼミです。

茅野まちゼミ ブログ&Facebook 発信中♪
気になる講座を事前にチェック!
茅野　まちゼミ　検索
http://www.chinocci.or.jp/hanro/machizemi/

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。

受講料無料!!
講座の内容によっては材料費がかかりますのでご確認ください。

県外・市外の方も大歓迎!

お子様も一緒に楽しめます
※小学生以下のお子様は、保護者同伴でご参加ください。

5講座は種類!

- あなたの「美しさ」をサポート! **きれい**
- 毎日元気にすごすコツを伝授 **けんこう**
- オリジナル作品を作ってみよう **つくる**
- プロの調理法が学べます! **たべる**
- あたらしい発見に出会える! **まなぶ**

33 英語で遊ぼう!

英会話と進学ゼミのアクシス

・講師／デビット・アンダーソン、小尾順子

Let's have fun together!「外国人講師」と英語を使っていろいろな遊びに挑戦します。様々なアクティビティを通して生きた英語を体験しましょう!
親子で参加

11/ 5(水)16:30~17:20　11/12(水)16:30~17:20
11/19(水)16:30~17:20

■定員 各回6名または5組
■持ち物 色鉛筆、はさみ

茅野市本町東8−14
☎(0266)73-1437
・受　付　13:00~19:30
・定休日　日曜日

34 キャッシュフローゲームで遊ぼう!

合同会社インクリースオフィス

・講師／有賀郁子

お子さんのお金の教育のスタートに、ボードゲームで楽しく学びましょう!大人の入門編としても最適です。大人も子供も楽しめます。参加者には金運グッズをプレゼント!

11/ 8(土)14:00~16:00　11/ 9(日)14:00~16:00
11/10(月)18:30~20:30

■定員 各回4名または4組
■持ち物 筆記用具、電卓

茅野市宮川5844−2　全日本旅行ビル101
☎(0266)75-2274
・受　付　9:30~18:00
・定休日　不定休

35 チェンソーの安全な使い方

㈱マルモ機械　たてしな店

・講師／城本 大、丸茂大介

チェンソーは、薪作りや庭木の手入れ等で大変活躍する道具です。安全に配慮した正しい使い方やチェンの研磨方法を覚えて活用しましょう。

11/16(日)10:00~12:00、14:00~16:00

■定員 各回10名
■持ち物 作業のできる服装

茅野市豊平山寺3131
☎(0266)72-2288(本社)
・受　付　9:00~18:00
・定休日　なし(年末、お盆のみ休み)

36 電気料金の不思議? 省エネ生活の過ごし方

南新電気工業㈱

・講師／名取、松井

一般住宅での電気料金体系、エコ給湯など深夜電力機器を設置した場合の電気料金等を説明します。また電気器具の待機電力の問題、電気ポットで保温状態での電気料金・IHコンロでお湯を沸かした場合の電気料金の比較等省エネ生活の過ごし方をお話します。

11/8(土)　16:00~17:00　11/22(土)16:00~17:00

■定員 各回5名

茅野市塚原2−4−3
☎(0266)72-4158
・受　付　8:00~17:00
・定休日　日曜日

37 保険を活用した相続対策

保険工房

・講師／高林能子

早ければ早いほど、得をする相続対策。
「今知っておくべき知識」
「今しておくべきこと」を
わかりやすく解説します

11/19(水)　13:00~14:00

■定員 7名
■持ち物 筆記用具

茅野市ちの3502−1 ペルピア2F
☎(0266)78-0803 または
☎090-1866-0560
・受付 10:15~18:45 ・定休日 木曜日 ・受付開始日 10/24(金)

38 自分でできる! ステキな部屋の作り方 vol.2

ライフスタイルデザインオフィス ワンズプラス

・講師／熊谷一子

整理収納の基本を学んでステキな部屋をつくりませんか。
片づけは難しいスキルではありません。すっきりと片づいた部屋で笑顔の毎日を!

11/ 4(火)13:30~15:00　11/12(水)10:30~12:00
11/18(火)19:00~20:30

■定員 各回4名　■受講料 500円 資料、お茶代
■持ち物 筆記用具

茅野市米沢6924−1
☎090-8326-0183
・受　付　9:00~17:00
・定休日　不定休

39 市民館ツアー ~サポーターがご案内します!~

NPO法人　サポートC

・講師／市民館サポーター

市民館は来年10周年。まだ入ったことがない方もいるのでは?
美術展やコンサートの受付などをしているサポーターと一緒に館内を見学しませんか?

11/27(木)14:00~15:30、19:00~20:30

■定員 各回10名

茅野市塚原1−1−1 茅野市民館内
☎(0266)82-8230
・受　付　13:00~19:00
・定休日　火曜日

40 もう少し知りたい デジカメの使用法・撮影法

信濃カメラ

・講師／波間英彦

デジカメ全般で、基本からちょっとステップアップした使い方までと日常をSNSなどにきれいにアップさせるコツ。お子様もご参加いただけますので、お気軽にどうぞ!
KIDS OK

11/ 1(土)10:00~11:30　11/12(水)10:00~11:30
11/16(日)10:00~11:30

■定員 各回4名または2組
■持ち物 カメラ(無くても良いです)

茅野市ちの3055
☎(0266)72-3625
・受　付　9:30~19:00
・定休日　月曜日

41 ヌーヴォー直前! 赤ワイン飲み比べ講座

CAVE福寿屋

・講師／小林哲人

深まる秋、赤ワインが美味しい季節です。品種や熟成年数の違う赤ワインを飲み比べてお気に入りを見つけてください。
ご夫婦でのご参加も大歓迎です。

試飲ワインは持ち帰りますので、お車での参加も可能です。

11/12(水)　19:00~20:00

■定員 10名　■受講料 1,300円 試飲ワイン代
■対象 20才以上

茅野市塚原2−18−35
☎(0266)72-3084
・受　付　10:00~20:00
・定休日　水曜日

42 よみがえれ　昔の写真

OAスクール　J.ぽっぷ

・講師／上野さつき

断捨離とか終活なんて言葉をよく耳にします。でも昔の写真を捨ててしまう前にデータにしてパソコンに保存しましょう。

11/ 8(土)14:00~15:00　11/12(水)14:00~15:00
11/26(水)11:00~12:00

■定員 各回5名　■受講料 500円 材料費
■持ち物 写真(3~5)枚、ある方はパソコン

茅野市ちの3502−1 ペルピア2F
☎(0266)82-1543
・受　付　10:00~19:00
・定休日　木曜日　・受付開始日　10/24(金)

43 絵本の魅力

今井書店

・講師／絵本作家 はた こうしろう、高村志保

絵本の魅力をとことん、追究します。
大人も子どもも楽しい絵本。でも哀しい物語だってあるじゃない。
なぜ? 美しい絵本とはなんでしょう。

11/22(土)　14:00~16:00

■定員 30名　■受講料 2,000円 (子ども無料)

茅野市仲町4−1
☎(0266)72-1240
・受　付　9:30~19:00
・定休日　日曜日

44 Yシャツをきれいに洗って仕上げよう!

小池ドライクリーニング

・講師／小池文人

衣類は、日ごろのお手入れが大切です。Yシャツを実際に洗い、アイロンで仕上げます。
講座終了後、ご希望の方にお一人様一点無料しみ抜きもあります。

11/8(土)10:00~12:00　11/16(日)10:00~12:00

■定員 各回3名
■持ち物 Yシャツ、しみぬきでお困りの品物

茅野市玉川408(栗沢観音下)
☎(0266)72-1556
・受　付　8:00~19:00
・定休日　日曜日

45 かっこよく きれいに撮れる撮影テクニック

Photo Studio 中山写真

・講師／中山雄二、木村明美

ちょっとしたコツでデジカメ、スマホ、タブレットで料理がおいしそうに撮れる簡単撮影テクニックを教えます♪

11/18(火)　13:30~14:30

■定員 4名
■持ち物 デジカメ、スマートフォン、タブレットいずれか

茅野市ちの駅前通り3063
☎090-9354-6393
・受　付　9:00~19:00
・定休日　月曜日

⚠お申し込み前にお読みください

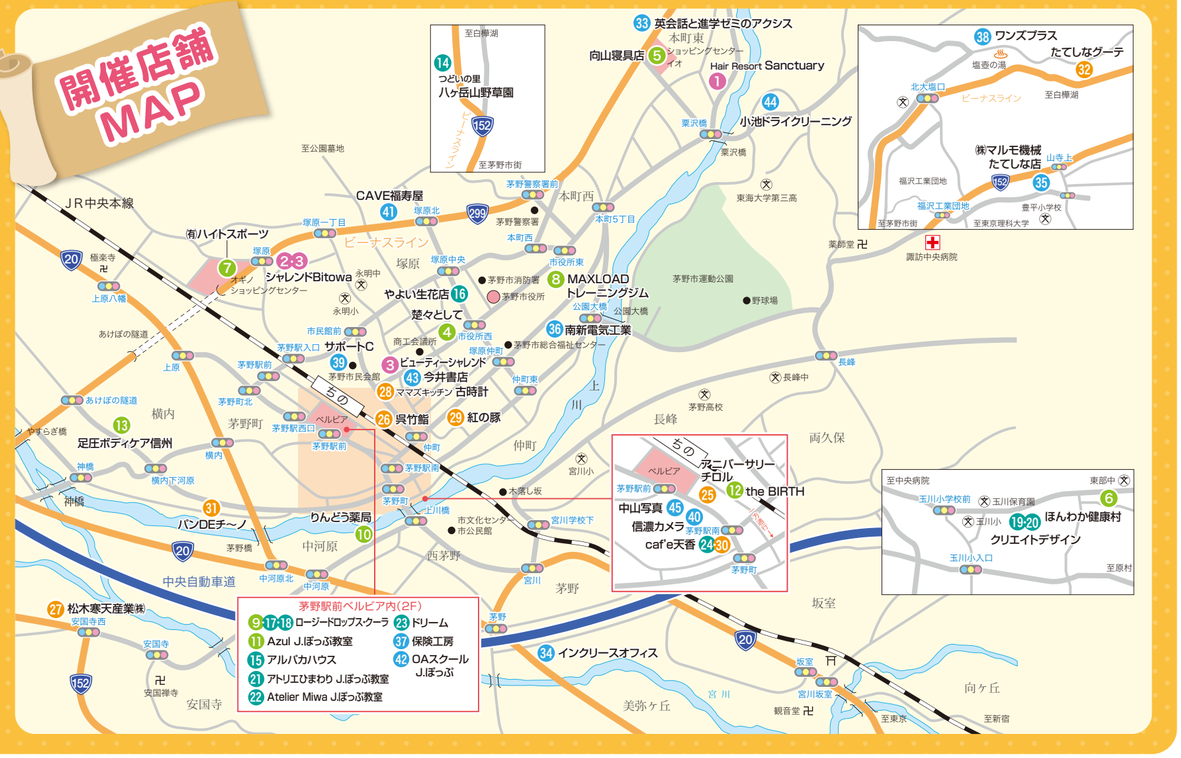
受講料について

・材料費は原則として講座当日に会場で徴収致します。(税込)
・お申し込み後にキャンセルされた場合、材料費を頂戴することがございますのでご承知おきください。
・講座中に発生した事故等につきましては、主催者側は一切責任を負いません。

お申し込みについて

・定員になり次第、募集を締め切らせていただきます。
・お申し込みは、各店の受付時間内にお願い致します。
・お申し込み初日は電話回線の混雑が予想されます。ご了承ください。
・受講対象者が限定されている講座もありますのでご注意ください。
・各講座とも申し込みの際には、受講時の持ち物をご確認ください。
・小学生以下のお子様は、保護者同伴でのご参加をお願い致します。

開催店舗MAP



1 自分でできる簡単リンパマッサージ
Hair Resort Sanctuary

・講師／Hair Resort Sanctuaryスタッフ

小顔になりたい方！
自分で簡単にできるリンパマッサージのやり方を伝授いたします。
むくみやクスミのない美肌をこの冬、目指しませんか？

11/ 5(火)14:00～15:00　11/12(火)14:00～15:00
11/19(火)14:00～15:00

■定員 各回2名

茅野市本町東12－30
☎(0266)55-1210
・受　付　9:00～19:00
・定休日　毎週月曜日、第3日曜日

2 ネイル初心者のためのネイル講座
シャレンド Bitowa

・講師／ネイリスト　五味由希

知っているようで知らないネイルの基礎知識からお家でできる簡単ネイルケアを実際に体験していただきながら楽しくレッスンしてきます。

11/16(日) 14:00～16:00

■定員 10名　■受講料 540円　ネイルファイル

茅野市塚原1－13－20
☎(0266)75-1631
・受　付　10:00～18:00
・定休日　毎週月曜日、第1火曜日

3 お顔の筋肉エクササイズ
ビューティーシャレンド、シャレンドBitowa

・講師／ビューティーシャレンド　霜鳥早耶
　　シャレンドBitowa　北原沙希

ふとした時の自分のお顔にびっくりしたことはありませんか？
たるみの原因は筋肉にあります！
エクササイズで今よりもっと素敵な笑顔に！

シャレンドBitowa　：11/ 1(土) 13:00～14:30
ビューティーシャレンド：11/28(金) 10:00～11:30

■定員 各回5名

ビューティーシャレンド：茅野市仲町2－13
☎(0266)72-1631
シャレンドBitowa：茅野市塚原1－13－20
☎(0266)75-1631
・受　付　10:00～18:00
・定休日　毎週月曜日、第1火曜日

4 やっぱり、またまた「酵素玄米」って知っていますか
花と器と珈琲の店　楚々として

・講師／甲田久美

全ての栄養素が含まれると言われる酵素玄米。
美容と健康。
そして経済的にも関心がある方、ちょっとおでかけになりませんか。

11/ 7(金)19:00～20:30　11/15(土)13:30～15:00
11/16(日)11:00～12:30

■定員 各回5～6名　■受講料 500円

茅野市塚原2－8－8
☎(0266)75-2588
・受　付　11:00～16:00
・定休日　毎週月曜日

5 慢性頭痛も不眠も改善！簡単枕の作り方
向山寝具店

・講師／ピローアドバイザー　向山平和

ご自分に合う枕の高さを体験していただき、「気持ちがいい～！」「楽～！」と感じられる枕に仕上げます。

11/ 4(火)10:00～11:30　11/11(火)10:00～11:30
11/15(土)10:00～11:30　11/18(火)10:00～11:30

■定員 各回6名
■持ち物 バスタオル2枚、タオル3枚

茅野市本町東10－47 イオ内
☎(0266)72-5801
・受　付　9:00～20:00
・定休日　なし

6 皆で作る美味しい玄米料理
ほんわか健康村

・講師／田中　博

玄米を美味しく食べる料理を数品紹介して、皆で作り試食します。
作りながら栄養の話、添加物等の食の注意することなどや健康維持について話します。

11/29(土)10:00～12:30(食事時間含む)

■定員 10名　■受講料 500円　食材費

茅野市玉川8485－6
☎090-4464-8782
・受　付　8:00～18:00

7 健康は足元から～足と靴のお悩み相談会～
ハイトスポーツ

・講師／丸山順子

合わない靴を履いていると健康を損なう原因となります。
足の形状や足圧分布を測定しご自分の足の特徴を知り、靴選びを学びましょう！

11/10(月)10:00～19:00　11/17(月)10:00～19:00
※上記の時間内でご都合のよろしい時間にご予約ください。(1名：約1時間)

茅野市塚原1－17－1 オギノ2F
☎(0266)72-2646
・受　付　10:00～20:00
・定休日　なし

8 体脂肪燃焼効率UPトレーニング法
リンパ整体パワーアップ MAXLOADトレーニングジム

・講師／青柳直貴

どなたでも、楽しくカラダを動かして体脂肪を効率良く燃焼させるトレーニング方法を、学びませんか？
老若男女問わず参加OKです。

11/ 3(月)14:00～15:00　11/10(月)14:00～15:00
11/17(月)14:00～15:00　11/24(月)14:00～15:00

■定員 各回5名　■受講料 100円 ミネラルウォーター代
■持ち物 運動くつ(中履き用)、タオル

茅野市本町西4－5 丸上ビル1F103
☎(0266)55-4545
・受　付　11:00～22:00
・定休日　日曜日

9 女性のためのからだ温めアロマ講座
ロージードロップス・クーラ

・講師／小林佐由美

最近注目されている冷え取り健康法。身体や心の不調は冷えからきているかも…。温まるアロマバスオイルや風邪防止スプレーをつくりながら学びます。

11/ 7(金)13:30～15:00　11/14(金)13:30～15:00
11/21(金)13:30～15:00

■定員 各回4名　■受講料 1,000円
■持ち物 筆記用具

茅野市ちの3502－1 ベルピア2F
☎(0266)72-6022
・受　付　10:00～19:00
・定休日　木曜日　・受付開始日　10/24(金)

10 本当に怖い低体温！
りんどう薬局（㈲フジモリ薬局）

・講師／芳澤武弘

体温1℃上昇で、1.5 倍病気になりにくい、体を手に入れよう

11/15(土)13:30～15:00　11/22(土)13:30～15:00

■定員 各回5名

茅野市宮川3990
☎(0266)73-9285
・受　付　9:00～19:00
・定休日　日曜日

11 願望を叶えるホルモンのお話&耳つぼ体験
Azul J. ぽっぷ教室

・講師／竹村真琴

ホルモンバランスが整っている人は適正体重を維持し、穏やかな気分で美しく年齢を重ねることができます！！
ホルモンを味方につけてみませんか？

11/16(日)14:00～15:30　11/19(水)14:00～15:30
11/26(火)14:00～15:30

■定員 各回8名
■受講料 500円　耳つぼマグレイン代

茅野市ちの3502－1ベルピア2F
☎090-5757-2139
・受　付　13:30～19:00
・定休日　毎週木曜日　・受付開始日　10/24(金)

12 自分のため家族のための健康維持～ヨガ&トレーニング同時開催～
FITNESSGYM the BIRTH & Hot Yoga Sudio days

・講師／ ヨガ：藤森英里奈
　　フィットネストレーナー：横川晃浩

ホットヨガとストレッチ運動で腰痛や肩コリ予防・改善。日々頑張る自分へのご褒美レッスンを・・・・。

11/1(土) 16:00～17:00(3F ヨガ)
11/1(土) 16:00～17:00(4F 日常生活トレーニング)

■定員 ヨガ20名・トレーニング10名　■受講料 500円 スムージー代
■持ち物 ホットヨガ：バスタオル、フェイスタオル、水500㎖、着替え
　　日常生活トレーニング：タオル、水

茅野市ちの3550－10
☎(0266)72-5000
・受　付　13:30～22:30(土・祝11:00～20:00)
・定休日　日曜日

13 自宅で家族で足圧をやってみよう!!
足圧ボディケア信州

・講師／樽井洋子

足圧は、全身の筋肉がほぐれ自然治癒力を高め、精神をリラックスさせる「健康法」です。
足のもたらす心地よさを味わってみませんか。

11/ 5(水)13:00～14:00　11/12(水)13:00～14:00
11/19(水)13:00～14:00　11/26(水)13:00～14:00

■定員 各回2名または2組
■持ち物 フェイスタオル

茅野市ちの2614－2
☎(0266)82-0835
・受　付　9:00～18:00
・定休日　日曜日

14 秋のコケ玉づくり
つどいの里　八ヶ岳山野草園

・講師／瀬澤

四季折々の山野草を使い自分オリジナルのコケ玉を一緒につくりましょう !!
お部屋に飾れる手のひらサイズのコケ玉が簡単にできます。

11/ 8(土)10:00～11:00　11/ 9(日)10:00～11:00
11/10(月)10:00～11:00

■定員 各回4名または2組
■受講料 1,000円 花、コケ代

茅野市北山柏原3011
☎(0266)77-5310
・受　付　9:00～16:30

15 アルパカ人形に絵付けしよう
アルパカハウス

・講師／伊藤紫音

陶器アルパカにポスカを使って個性あふれるアルパカをつくりませんか？
こんなアルパカがいたらいいなと思うようなものを一緒につくりましょう。
ポスカはお店で用意します★

11/ 1(土)13:00～14:00　11/ 8(土)13:00～14:00
11/15(土)13:00～14:00

■定員 各回8名　■受講料 350円 材料費

茅野市ちの3502－1 ベルピア2F
☎090-5991-8774
・受　付　10:30～18:00
・定休日　木・日曜日　・受付開始日　10/24(金)

16 かわいく花束
やよい生花店

・講師／仲山美代子

かわいらしい花束を作ってみましょう！

11/ 3(月)16:00～17:00
11/17(月)15:00～16:00、16:00～17:00

■定員 各回4名　■受講料 1,500円 材料費
■持ち物 あれば花ばさみ、ペンチ

茅野市塚原2－7－25
☎(0266)72-3221
・受　付　9:00～19:00
・定休日　月曜日

17 ソフト粘土の花で作るハート型リース
ロージードロップス・クーラ

・講師／谷内直子

ハート形のリースをアイスブルーのバラと葉で大人のアレンジに仕上げます

11/ 1(土)13:30～15:30　11/ 5(水)13:30～15:30
11/10(月)13:30～15:30

■定員 各回4名　■受講料 1,200円 材料費
■持ち物 持ち帰り用　底の広い紙袋

茅野市ちの3521 ベルピア2F
☎(0266)72-6022
・受　付　10:00～19:00
・定休日　木曜日　・受付開始日　10/24(金)

18 水晶ミニクラスター風ペンダント製作
ロージードロップス・クーラ

・講師／菊島美奈子

ヒマラヤ産水晶チップとUVレジンでミニクラスター風のペンダントを作ります。
バッグチャームも可。

11/ 2(日)13:00～15:00　11/11(火)13:00～15:00
11/18(火)13:00～15:00

■定員 各回4名　■受講料 1,000円 材料費
■持ち物 おしぼり

茅野市ちの3521 ベルピア2F
☎(0266)72-6022
・受　付　10:00～19:00
・定休日　木曜日　・受付開始日　10/24(金)

19 世界でたった一つの“アートジェル”を作ろう♪
クリエイト・デザイン

・講師／西村由紀子

自由な発想で“アートジェル”を作りましょう。
「世界で一つ・自分だけ」のインテリアが楽しめます。お子様も楽しんで作れますので、親子でのご参加大歓迎！

11/ 3(月)13:00～14:00　11/ 9(日)10:00～11:00
11/17(月)13:00～14:00

■定員 各回10名または5組　■受講料 1,500円 材料費
■持ち物 デジカメもしくはデジタルデータの写真、パソコンをお持ちの方はパソコン

茅野市玉川3639－5
☎080-1038-8111
・受　付　9:00～18:00
・定休日　日曜日、祝日

20 パソコンで“デジタルスクラップブッキング”を作ろう
クリエイト・デザイン

・講師／西村由紀子

写真や文章を飾りつけて作るアルバム『スクラップブッキング』を、パソコンで作っちゃいます。初心者でも、デザインの苦手な人でも、写真データさえあれば簡単&かわいくできちゃいます♪　素材(テープやデコレなどの)調達の必要がありません。

11/14(金)13:00～14:00　11/21(金)13:00～14:00
11/29(土)10:00～11:00

■定員 各回5名　■受講料 1,000円 材料費
■持ち物 デジカメもしくはデジタルデータの写真、パソコンをお持ちの方はパソコン

茅野市玉川3639－5
☎080-1038-8111
・受　付　9:00～18:00
・定休日　日曜日、祝日

21 プリザーブドフラワーを入れて和テイスト
アトリエひまわり　J. ぽっぷ教室

・講師／亀割成美

プリザーブドフラワーを使ってボックスアレンジを作ります。日常の中で、またお正月やその他の行事にも花をそえてくれると思います。
お楽しみに

11/5(水)　13:30～15:00

■定員 15名　■受講料 1,000円 材料費
■持ち物 ハサミ

茅野市ちの3502－1 ベルピア2F
☎(0266)24-0565
・受　付　9:00～18:00
・定休日　木曜日　・受付開始日　10/24(金)

22 チョークアートを体験してみよう!!
Atelier Miwa　J. ぽっぷ教室

・講師／伊東美和

好きなモチーフを選んで、色を入れて指で描いていくチョークアートでミニボード作品を製作します。
製作時間：約1時間です★

11/ 3(月)13:00～14:00、14:30～15:30
11/14(金)10:00～11:00、11:30～12:30

■定員 各回4名　■受講料 1,000円 材料費
■持ち物 汚れてもよい服装またはエプロン、ハンカチ

茅野市ちの3502－1 ベルピア2F
☎090-8586-7323
・受　付　10:00～19:00
・定休日　木曜日　・受付開始日　10/24(金)

23 長い冬を楽しくクッション作り
ドリーム

・講師／長田幸子・三澤みち子

毎回大好評な講座です。仲間でスタートし、続きは個人でいつでもOKです。テレビを見ながらこたつでクッション作りをお楽しみください。

11/ 1(土)10:30～12:30　11/12(水)13:30～15:30
11/25(火)10:30～12:30

■定員 各回8名
■持ち物 9号かぎ針、アクリル極太毛糸

茅野市ちの3502－1 ベルピア2F
☎(0266)82-6530
・受　付　10:00～19:00
・定休日　木曜日　・受付開始日　10/24(金)

24 ♪作ってたたこう☆アフリカン創作太鼓♪
café天香

・講師／塩澤大地

誰でも楽しめるオリジナルキットを組み立てます。丁寧に指導致しますので安心☆
完成したらリズムセッション♪ その場で演奏会をしましょう♪

11/8(土)14:30～16:00　11/22(土)14:30～16:00

■定員 各回10名
■受講料 2,500円 太鼓の胴・ロープ・ヘッド代
■持ち物 測りとめ付きの軍手か作業用皮手袋、太めのマイナスドライバー(有る方)

茅野市ちの3053(鍵給 天香館内)
☎080-5108-0874
・受　付　いつでも
・定休日　月曜日

25 かんたん　おいしいデザート作り
アニバーサリーチロル㈲

・講師／高橋幹彦

茅野市松本寒天さんの粉寒天を使ってプリンと杏仁豆腐の 2 種類のデザートをつくります。
終了後は紅茶と共に試食します。デザートのお土産つき！

11/6(木)11:00～12:30　11/13(木)11:00～12:30

■定員 各回6名　■受講料 1,000円 食材費
■持ち物 上履き、三角巾(バンダナ等)、エプロン、ハンドタオル、筆記用具

茅野市ちの7015
☎(0266)72-2547
・受　付　9:30～19:00
・定休日　第3月曜日と前日

26 やってみよう！三枚おろしとにぎり鮨
呉竹鮨

・講師／矢野哲也

鮮魚を三枚におろすところからにぎり鮨までやってみましょう！
初心者向けの内容です。お気軽にご参加ください！

11/10(月)10:00～12:00　11/17(月)18:00～20:00

■定員 各回5名　■受講料 1,000円 食材費
■持ち物 エプロン、出刃包丁(持っている方のみ)
■対象 初心者向け

茅野市仲町9－10
☎090-2554-9208
・受　付　15:00～16:00
・定休日　月曜日

27 おせちに彩りを！かんたん寒天クッキング2
松木寒天産業株式会社

・講師／赤沼誉樹

彩りがきれいでお正月にぴったりな寒天料理を紹介します。
初心者でも失敗しない寒天の使い方など必見です！！

11/18(火)　9:30～11:30、14:00～16:00
11/29(土)　9:30～11:30、14:00～16:00

■定員 各回12名または4組　■受講料 500円 食材費
■対象　寒天料理初心者
■持ち物 エプロン、ハンカチ、筆記用具

茅野市宮川2623
☎(0266)72-4121
・受　付　9:00～17:00　平日(月～金)のみ
・定休日　なし

28 ガレットって何？
古時計

・講師／笠原眞由美

そば粉を焼いたクレープを「ガレット」と言います。
食事にもデザートにもなるガレットを作って食べてみませんか？

11/17(月)　15:00～16:30

■定員 10名　■受講料 850円 食材費
■持ち物 エプロン

茅野市仲町3－12
☎(0266)72-5002
・受　付　11:00～21:00
・定休日　火曜日

29 安いお肉をおいしく食べよう！
紅の豚

・講師／皆藤幸男

ちょっとした工夫で安いお肉もおいしくなる方法を試してみましょう。

11/6(木)　14:00～15:00

■定員 20名または10組　■受講料 850円 食材費
■持ち物 エプロン

茅野市仲町11－3
☎(0266)73-2915
・受　付　14:00～17:00
・定休日　日曜日、祝祭日

30 ☆知りたい！食べたい！つぶつぶ雑穀☆高(たか)キビ編
Café天香

・講師／湯浅智美

キュキュッとした歯ごたえの新感覚食材“高（たか）キビ”、もう知っていますか？「なぜ今、高キビが大注目なのか？」を知って味わいます。
小学生も大歓迎☆

11/11(火)16:00～17:00　11/25(火)16:00～17:00

■定員 各回6名または3組
■受講料 1,000円 食材費及び資料代
■持ち物 筆記用具

茅野市ちの3053
☎(0266)72-2375
・受　付　10:00～17:00
・定休日　月曜日

31 親子でつくる！夜の飾りパン教室
ハートフルブレッド　パンDEチ～ノ

・講師／茅野光輝

前回好評いただいた夜のパン教室開催します。
今回は親子で楽しい思い出の残る飾りパンです。
少人数ですのでお早めにご応募ください！ 親子で参加

11/10(月)19:10～20:30　11/15(日)19:10～20:30
11/17(月)19:10～20:30

■定員 各回6名または3組　■受講料 300円 食材費
■持ち物 上履き、三角きん、エプロン、手ぬぐい

茅野市ちの2812－1
☎(0266)73-8090
・受　付　9:00～17:00
・定休日　火曜日

32 紅茶とケーキと人生を楽しもう
洋菓子工房　たてしなグーテ

・講師／金子佳枝

紅茶の効能について学びましょう！
たてしなグーテの紅茶とケーキを楽しみながら、紅茶の効能から世間話まで楽しくおしゃべりしましょう！

11/6(水)　14:00～16:00　11/20(水)10:00～12:00

■定員 各回4名

茅野市湖東6595-343
☎(0266)77-3160
・受　付　11:00～18:30
・定休日　木曜日　・受付開始日　10/24(金)