

25 目と脳と体のフィットネス 店舗HPはこちら

ビジョンサロンたてしな



目の疲れ、視力低下、老眼、免許更新など、視力のお悩みを目トレ、脳トレ、体の体操で、解消しましょう。

11/2(土) 14:00~15:00 11/16(土) 14:00~15:00
11/9(土) 14:00~15:00 11/30(土) 14:00~15:00

●講師:石黒美枝子/矢崎真弓
●定員:1講座あたり3~4名
●持ち物:お使いのメガネやコンタクトレンズ

茅野市仲町 15-13
TEL 0120-910-025
【受付】10:00~18:00 【定休日】日曜日・月曜日

26 視力アップのための適正化メガネ体験 店舗HPはこちら

ビジョンサロンたてしな



日本で視力回復の第一人者である中川和宏が提唱する適正化メガネ。両眼視機能チェック、見る力を引き出すメガネの体験ができます

11/2(土) 11:30~12:30 11/16(土) 11:30~12:30
11/9(土) 11:30~12:30 11/30(土) 11:30~12:30
※平日希望はお電話にて要相談

●講師:中川和宏/矢崎真弓
●定員:1講座あたり2名
●持ち物:お使いのメガネやコンタクトレンズ

茅野市仲町 15-13
TEL 0120-910-025
【受付】10:00~18:00 【定休日】日曜日・月曜日

27 ミニ量コースターを作ってみよう 店舗HPはこちら

有限会社マルイ産業



量コースター作り。実際に職人さんが使っている道具や材料で日本の文化に触れながらクラフト体験をしてみよう!

11/4(月・祝) 10:00~12:00
11/12(火) 10:00~12:00
11/20(水) 10:00~12:00
11/28(木) 10:00~12:00

●講師:成澤伸一 ●定員:1講座あたり5名
●材料費:200円 **参加者特典「10%割引クーポン」配布**

茅野市玉川 7468
TEL 0266-79-3257
【受付】8:00~17:00 【定休日】日曜日、第2・4土曜日

28 チェンソーの目立て講座 店舗HPはこちら

(株)マルモ機械 WEB申込み可能



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。正しいチェンの研磨方法を覚えて活用しましょう。

11/ 2(土) 9:30~10:20
11/ 2(土) 11:00~11:50

●講師:丸茂大介
●定員:1講座あたり8名
●持ち物:作業できる服装

茅野市豊平 3131 ※実施会場はたてしな店になります
TEL 0266-72-2288(本社)
【受付】9:00~17:30 【定休日】水曜日

29 筋肉と筋力をつけて Lets Enjoy! 店舗HPはこちら

山本整骨院



筋トレ&有酸素運動が体験できます!!

11/1(金) ~ 11/30(土) 期間中

●講師:山本陽介
●定員:1講座あたり数名 ※65歳以上限定
●持ち物:シューズ、グローブ(軍手)

茅野市本町東 5-23
TEL 0266-78-6918
【受付】8:30~17:00 【定休日】日曜日

30 誰でも片づけられる収納のコツ 店舗HPはこちら

(有)ワンズプラス WEB申込み可能



実は私も片づけられない女でした。そんな私がさっと片づけられるようになったコツをお伝えします。誰でも簡単に片づけられるようになります。

11/21(木) 10:30~12:00
11/21(木) オンライン ZOOM 20:00~21:00

●会場:店舗・オンライン ZOOM ●講師:熊谷一子
●定員:1講座あたり4名
●持ち物:筆記用具

茅野市米沢 6924-1
TEL 090-8326-0183
【受付】9:00~18:00 【定休日】日曜日

今この街が
楽しい! うれしい! 美味しい!

第21回
茅野まちゼミ 2024秋

まちの
ゼミナール

受講料
無料!!
講座の内容により材料費がかかる場合があります。

特典
講座付き
もあり!

WEB申込み可能
マークのある講座は
こちらからお申込みできます



県外・市外
の方も
大歓迎!

開催期間
2024年 11/1(金) - 11/30(土)

お申込みの流れ

お申込みは各店へ!

01 講座を選ぶ

参加したい講座を選んでください。講座内容は茅野まちゼミのホームページからもご確認いただけます。小学生以下のお子様は保護者同伴でご参加ください。

茅野まちゼミ
HPはこちら



02 お電話もしくはWEBで、お店へ直接お申込み

電話でお申込み

すべての講座で可能!!

受けたい講座のお店へ
直接お電話でお申込み!

- 「まちゼミ申込みです」と声をかけてください。
- 受講内容や持ち物、材料費などの詳細も各店へお気軽にお問い合わせください。



WEBでお申込み

WEB申込のある講座で可能!!

WEB申込のあるお店は、
下記の QRコードを読み取り、
WEBからお申込み!

- 講座のお申し込みフォームに必要事項を入力して送信してください。
- 受講内容や持ち物、材料費などの詳細は各店へお気軽にお問い合わせください。

WEB申込は
こちらから



03 当日受講する!

時間・場所・持ち物などを確認してご参加ください。
※当日は準備がありますので10分前を目安にご来場ください。
※やむを得ずキャンセルする場合は、お早めにご連絡をお願いいたします。



まちゼミスタンプラリー

第21回まちゼミに参加して茅野市の魅力を満喫!スタンプラリーで素敵な賞品をゲットしよう!まちゼミ受講で貰えるスタンプを集めると、スタンプの数に応じて各コースの応募ができます。抽選で茅野市の魅力が楽しめる賞品が当たります。

応募締切: 令和6年11月30日

<p>3 スタンプコース</p>  <p>たてしな藍 ペアお食事券 1名</p>	<p>2 スタンプコース</p>  <p>蓼科ハーバルノート・シンプルズ ハーブティーセット 5名</p>	<p>1 スタンプコース</p>  <p>高島藩献上米 2kg 5名 信州のおみやげモン蓼科セレクト 茅野市のお菓子セット 5名</p>
---	--	---



お申込みの前にご確認ください

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いたします。(税込)
- お申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。

お申込みについて

- 定員になり次第、募集を締め切らせていただきます。
- お申込みは、各店の受付時間内をお願いいたします。
- 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。
- 各講座ともお申込みの際には、受講時の持ち物をご確認ください。
- 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。

参加方法

- 第21回まちゼミに参加すると1講座ごとにスタンプが1つもらえます。
- スタンプカードは参加した講座で配布します。
- 集めたスタンプの数に応じて各コースに応募できます。
- 希望するコース分のスタンプが集まったら、必要事項をご記入いただき参加店にご提出ください。

注意事項

- 当選者の発表は当選者への連絡をもって代えさせていただきます。(抽選12月下旬予定)
- 記載内容の不備があった場合は予告なく当選を無効とさせていただきます。
- スタンプ及びスタンプカードの再発行は行いません。紛失にご注意ください。
- スタンプは各店舗で押印された物のみ有効です。

1 本格!濃厚バスクチーズケーキを作ろう! 店舗HPはこちら



アニバーサリーチロール



材料を順番に混ぜていくだけで簡単に作れる本格バスクチーズケーキの作り方を教えます!当日はお持ち帰りいただけます。


11/13(水) 11:00~13:00 ★受付開始日★
11/16(土) 11:00~13:00 11/1(金)

●講師:高橋輝樹 ●定員:1講座あたり4名
●材料費:1,500円
●持ち物:三角巾、エプロン、上履き、筆記用具

茅野市ちの7015
TEL 0266-72-2547
【受付】9:30~19:00 【定休日】月曜日

2 知って得する!円安時代のお金と貯蓄 WEB申込み可能

インクリースオフィス



年金2000万円問題の今。不労所得の準備。貯蓄?ゴールド?資産家はどのようにして?ビットコインの基本他、知って得するお金の話


11/23(土) 10:00~12:00
11/30(土) 10:00~12:00

●講師:有賀郁子
●定員:1講座あたり4名 ●持ち物:筆記用具
参加者特典 無料個別相談

茅野市宮川5844-2全日本旅行ビル1F
TEL 090-1825-9534
【受付】10:00~19:00 【定休日】完全予約制

3 フレグランス&宝石で分かるあなたの心理 WEB申込み可能

インクリースオフィス



あなたのこれからの必要なことは?ヨーロッパの貴族が数百年の歴史からつくった、香と宝石による世界で唯一の鑑定(占い)です。

11/16(土) 10:00~12:00
11/21(木) 10:00~12:00

●講師:有賀郁子
●定員:1講座あたり4名
参加者特典 無料個別鑑定

茅野市宮川5844-2全日本旅行ビル1F
TEL 090-1825-9534
【受付】10:00~19:00 【定休日】完全予約制

13 マウスパッドを作ってみよう

カルチャースクール J.ぼっぷ



自分で描いた絵や自分で撮った写真を、世界にたったひとつのマウスパッドにしませんか。


11/26(火) 10:30~12:00 13:30~15:00
11/29(金) 10:30~12:00 13:30~15:00

●講師:上野さつき ●定員:各回4名
●材料費:1,000円(材料費) ●親子もOK
●持ち物:お申込時に相談します

茅野市ちの3502-1ベルビア2F
TEL 0266-82-1543
【受付】10:00~19:00 【定休日】木曜日

14 うみたてたまごで玉子焼きフルーツいっぱい寒天デザート

かんてんカフェ 蓼科高原・蓼科縄文農園



かんたん玉子焼き。フルーツいっぱいのかんてんデザート。

11/13(水)、11/20(水)、11/27(水)
10:30~11:30

●講師:前野 ノリコ ●材料費:1,500円
●定員:1講座あたり2名 ●持ち物:エプロン
参加者特典 厚焼タマゴバーガーとうみたてたまご6個

茅野市米沢397-3
TEL 090-1656-4765
【受付】8:00~17:00

15 楽しくクッション作り

ドリーム



毎回好評のクッション作りです。特に忘れた方大歓迎です。毛糸の欲しい方も是非お越しください。

11/ 4(月) 10:30~12:30
11/12(火) 13:30~15:30
11/20(水) 13:30~15:30

●講師:三澤みち子、長田幸子 ●定員:1講座あたり4~5名
●持ち物:極太毛糸、カギ針8or9号
参加者特典 次回の来店時に使用できるお買い物券贈呈

茅野市ちの3502-1ベルビア2F
TEL 0266-82-6530
【受付】10:00~17:30 【定休日】木曜日

4 失敗しないお金の殖やし方

オフィス ビアージュ WEB申込み可能



お金の基礎知識を学んでいただき、安全で減らす事ができない方法をお伝えします。資産を確実に殖やしたい人に最適です!今こそスタートの時です!!

11/ 9(土) 14:00~16:00 ※この他にも開催可能ですのでご希望日がありましたら、ご連絡下さい
11/16(土) 14:00~16:00
11/27(水) 14:00~16:00

●講師:井口陽一
●定員:1講座あたり5名 ※親子もOK
●持ち物:筆記用具

茅野市ちの3502-1ベルビア2Fワークラボハヶ岳内
TEL 090-3083-1882
【受付】10:00~20:00 【定休日】不定休

5 薪ストーブでピザを焼こう!

キヨヒロ ストーブ プランズ



薪ストーブプロショップが教える、簡単で楽しく、美味しい料理を薪ストーブを使って作ってみましょう!


11/14(木) 10:00~12:00
11/17(日) 10:00~12:00

●講師:兵藤康弘 ●材料費:500円(食材・材料代)
●定員:1講座あたり4名 ※ご本人含め2名まで
●持ち物:持ち帰り用のタッパー等

茅野市北山2830
TEL 090-4002-5309
【受付】9:00~17:00 【定休日】不定休

6 プロが教えるコインランドリーのお手なお洗濯 WEB申込み可能

小池ドライクリーニング



コインランドリーでの洗濯、前処理など上手な活用方法をアドバイスします。おすすめ洗剤のプレゼントもあります。

11/15(金) 14:00~15:00 11/22(金) 14:00~15:00

●会場:ランドリーカフェ FIELDS
〒391-0213長野県茅野市豊南大塩3228-7
●講師:小池文人 ●定員:1講座あたり4名
●教材費:300円(会場利用材料等)
●持ち物:お困りの衣類(実際には洗いません)
参加者特典 参加者へおすすめ洗剤のプレゼント

茅野市玉川408(栗沢観音下)
TEL 0266-72-1556
【受付】8:00~18:00 【定休日】日曜日

16 投資やNISAを学ぼう! 店舗HPはこちら

長野証券



投資の始め方や基礎知識、話題のNISAについてアドバイスします!お気軽にお越しください!銘柄相談あり。

11/ 1(金)~11/29(金) 10:00~15:00
11月全平日随時開催

●講師:小澤青空、朝倉菜緒
●持ち物:メモがとれるもの
●定員:午前午後 各1組ずつ ※親子もOK

茅野市塚原1-3-23
TEL 0266-72-9012
【受付】8:30~16:30 【定休日】土・日・祝日

17 今こそ省エネ!家庭でできる節約術 店舗HPはこちら

南新電気工業(株)



前回の講座に引き続き、家庭の節電対策をテーマに、家庭でできる節約術を紹介いたします。


11/ 9(土) 10:00~11:00

●講師:丸茂直樹、矢島剛
●定員:1講座あたり10名または5組

茅野市塚原2-4-3
TEL 0266-72-4158
【受付】9:00~17:00 【定休日】土・日・祝日

18 産後ケアができなかったママのための骨盤ケア体験

のぞみ施術院



日々、育児や家事に追われ、あちこち不調を抱えているママ。産後数年経っていても大丈夫!骨盤を整えよう。

11/14(木) 13:00~14:00 11/24(日) 10:00~11:00


●講師:田子 希 ●定員:1講座あたり2名
●対象者:産後1年以上経過した方
●持ち物:フェイスタオル1枚 ●材料費:500円(サプリメント代)

参加者特典 プレゼント付き割引券

茅野市玉川1746-1
TEL 090-6656-4745
【受付】9:00~20:00 【定休日】不定休/完全予約制

7 衣類の"シミ"ってなんだろう? シミ抜き実演会 店舗HPはこちら

小池ドライクリーニング



食べ残し・変色など衣類のシミの特性について学びましょう。シミ抜き実演もあります。

11/16(土) 14:00~15:00

●講師:小池文人 ●定員:1講座あたり3名
●教材費:300円
●持ち物:シミでお困りの衣類(お一人一点無料でシミ抜きます)
参加者特典 お一人様一点無料でシミ抜きます

茅野市玉川408(栗沢観音下)
TEL 0266-72-1556
【受付】8:00~18:00 【定休日】日曜日

8 クリーニング屋さんが教えるお洋服を長持ちさせる収納方法 店舗HPはこちら

小池ドライクリーニング WEB申込み可能



お洋服のたたみ方やこの時期の収納方法をアドバイス。洋服カバーのプレゼントがあります。

11/ 23(土) 14:00~15:00

●講師:小池文人
●定員:1講座あたり4名
●持ち物:アドバイスしてほしい衣類
参加者特典 洋服保管カバーのプレゼント

茅野市玉川408(栗沢観音下)
TEL 0266-72-1556
【受付】8:00~18:00 【定休日】日曜日

9 楽しくハーモニカを吹こう!! 店舗HPはこちら

シマダヤ楽器店



年齢関係なく楽しめる講座です。ハーモニカは健康にも良い腹式呼吸を使って吹く楽しい楽器です。


11/14(木) 11:00~12:00

●講師:五味一章 ●定員:1講座あたり3名
●持ち物:ハーモニカをお持ち下さい。
何かございましたら、ご連絡をください。

茅野市塚原2-7-22
TEL 0266-72-2872
【受付】10:00~20:00 【定休日】月曜日

19 産後ママのための骨盤ケア体験

のぞみ施術院



出産で開いたままの骨盤は、むくみや冷え、下半身太りの原因に。骨盤を整えるチャンスです!お子様連れOK!

11/ 8(金) 10:00~11:00、11/14(木) 10:00~11:00

●講師:田子 希 ●定員:1講座あたり2名
※産後一年以内の方限定 ●持ち物:フェイスタオル1枚
●材料費:500円(サプリメント代)
※お子様連れの方はお申し込み時にお知らせください
参加者特典 プレゼント付き割引券

茅野市玉川1746-1
TEL 090-6656-4745
【受付】9:00~20:00 【定休日】不定休/完全予約制

20 のぞみ施術院の施術を実際に受けてみよう!

のぞみ施術院



のぞみ施術院の真骨頂!肩こり、腰痛、膝痛の原因は体の歪みかもしれません。実際に施術を体験してみましよう。


11/13(水) 9:00~10:00 11/18(月) 18:00~19:00
11/13(水) 18:00~19:00 11/29(金) 9:00~10:00
11/18(月) 9:00~10:00 11/29(金) 18:00~19:00

●講師:田子貴士、田子 希
●持ち物:体のラインが分かりやすい服装(着替え可)
参加者特典 割引券

茅野市玉川1746-1
TEL 090-9836-3606
【受付】9:00~20:00 【定休日】不定休/完全予約制

21 最新AIによる姿勢分析を体験しよう!

のぞみ施術院



写真を撮るだけで、今の姿勢を点数化。さらに!未来の姿勢まで分かっちゃう!改善のヒントも知れちゃうかも!

11/1(金)~11/30(土)の期間中、随時開催いたします。ご希望の日時をご連絡下さい。所要時間 30分/人程度。

●講師:田子貴士、田子 希
●持ち物:体のラインが分かりやすい服装(着替え可)
参加者特典 点数によって割引券

茅野市玉川1746-1
TEL 090-9836-3606
【受付】9:00~20:00 【定休日】不定休/完全予約制

10 実践 撮影! 店舗HPはこちら

信濃カメラ



実際に撮影してみましょう。

11/ 6(水) 11:00~12:30
11/27(水) 11:00~12:30

●講師:波間英彦
●定員:1講座あたり4名または2組 ※親子もOK
●持ち物:カメラ・スマホなど撮影できる物

茅野市ちの3055
TEL 0266-72-3625
【受付】10:00~16:00 【定休日】月曜日

11 筆ペンで味のある字を描いてみませんか?

己書J.ぼっぷ道場



絵を描くように文字を描いてみませんか?
固定概念を捨てて、感じたままを描く。少しの時間でとても味のある字が描けますよ。

11/ 4(月) 10:30~12:00 11/16(土) 13:30~15:00
11/ 9(土) 10:30~12:00 11/18(月) 10:30~12:00

●講師:上野さつき ●定員:1講座あたり4名
●材料費:1,000円(材料、資料)
●持ち物:べんてる筆ペン(中字か太字・うす墨)

茅野市ちの3502-1ベルビア2F
TEL 0266-82-1543
【受付】10:00~19:00 【定休日】木曜日

12 講談で声を出して元気になろう!

上方講談 J.ぼっぷ教室



大きな声を出すことは健康にいい!
講談で声を出して、古典芸能に触れてみましょう。


11/11(月) 14:00~15:00

●会場:ゆいわーく 101・102
●講師:旭堂南文字 ●定員:10名
●材料費:1,000円 ●持ち物:手拭い、扇子

茅野市ちの3502-1ベルビア2F
TEL 080-6939-1440
【受付】10:00~19:00 【定休日】木曜日

22 のぞみ施術院4時間講座 作っちゃいました

のぞみ施術院



健康長寿できれいで若々しく生きられるための体操、睡眠、姿勢分析、さらに施術まで、ボリューム満点の講座です。
※受講生によって内容変更あり

11/19(火) 9:30~13:30
11/23(土) 9:30~13:30

●講師:田子貴士、田子希 ●材料費:1,500円(商材代)
●定員:1講座あたり4名 ※親子もOK
●持ち物:フェイスタオル1枚、普段お使いの枕

参加者特典 特典あり。来てからのお楽しみ

茅野市玉川1746-1
TEL 090-9836-3606
【受付】9:00~20:00 【定休日】不定休/完全予約制

23 親子ロボットプログラミング教室 店舗HPはこちら

NOBITTO ACADEMY 茅野校 (ロボ団茅野校) WEB申込み可能



レゴブロックで組み立てたロボットを、プログラミングをして動かします。話題のプログラミングを親子で楽しめるチャンスです!

11/30(土) 10:00~11:30

●講師:中島眞生 ●持ち物:筆記用具
●定員:1講座あたり4組
※親子限定(兄弟、姉妹でもOK!参加可能なお子さんの年齢年長~6年生)

茅野市仲町15-22
TEL 0266-78-7330
【受付】10:00~20:00 【定休日】月曜日

24 親子で学ぶ生成AIワーク ショップ 店舗HPはこちら

NOBITTO ACADEMY 茅野校 (ロボ団茅野校) WEB申込み可能



自分の描いたイラストから、生成AIで未来の乗り物や動物を作り、楽しくAIの基礎とルールを学びましょう!

11/30(土) 10:00~11:30

●講師:今井謙太郎 ●持ち物:筆記用具
●定員:1講座あたり4組
※親子限定(参加可能なお子さんの年齢小学生1年生~6年生)

茅野市仲町15-22
TEL 0266-78-7330
【受付】10:00~20:00 【定休日】月曜日