

まちの













県外・市外の方も

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。

開催 11月1日命~11月30日金



5種類

参加方法

受けたい講座のお店へ 直接お電話にてお申し込みください。

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。

あなたの 講座は 美しさをサポート

きれい

毎日元気にすごす

新しい発見に コツを伝授 出会える

まなぶ

オリジナル作品を プロの調理法が 作ってみよう

受講料 無料

準備がありますのでキャンセルの

方は速やかに連絡してください。

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。

学べます

受講料について 連絡はお早めに

・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)

お申し込みの前にご確認ください

- ・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。
- やむを得ずキャンセルをする場合は、キャンセル待ちをしている お客様もおりますので、お早めにご連絡をお願いいたします。

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いたします。
- ・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いたします。 ・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。

まちゼミに関するお問い合わせは… 茅野商工会議所 0266-72-2800

主催/茅野商工会議所 後援/茅野市



美肌エキスパートが教える 「美肌」の秘訣

のぞみ施術院



今のスキンケアに満足 していますか? 年齢にあった方法を、 美肌エキスパートの資 格を持った講師がお教 え致します。お肌の違い を実感してみませんか

11/4(日) 14:00~15:30 11/6(火) 10:30~12:00

●講師:田子 希 ●女性のみ、アレルギー、妊婦の方要相談 ●定員:各回2名または1組 ●持ち物:フェイスタオル 普段お使いのメイク道具 ●材料費:2,000円(商材代、テキスト代)

茅野市玉川 1746-1

100 090-6656-4745

今から始める

【受付】10:00~18:00 【定休日】完全予約制

未来の為にできる5つの事

自宅で簡単!

のぞみ施術院



ぴんぴんころりを目指 して、今からやるべき 事を、健康管理士で、 カイロプラクターでも ある講師から学び、人 生を楽しく、笑顔で過 ごしませんか?

11/8(木) 14:00~15:00 11/25(日) 10:30~11:30

●講師:田子 貴士 ●定員:各回4名

●材料費:200円(サブリメント代)

●持ち物:筆記用具

茅野市玉川 1746-1

11 0266-79-5820

【受付】10:30~20:00 【定休日】完全予約制

骨盤体操で目指せ「健康長寿」

のぞみ施術院

自然療法

でできるケアの相談をします。

●材料費:500円(アロマオイル代)

●持ち物:フェイスタオル

茅野市ちの3502-1 ベルビア2階

100 090-7236-9992

【受付】9:00~18:00 【定休日】木曜日

●講師:森田 美佐江

アロマトリートメント(体験)

.

●定員:各回1名

カルチャースクール J.ぽっぷ

自然療法の一つでもあるアロマオイルを使っ

て、アロマオイルトリートメントを体験し、自分

11/3(±) 13:00~13:30 · 13:45~14:15 14:30~15:00 · 15:15~15:45 11/18(日) 10:00~10:30 · 10:45~11:15

11:30~12:00



自分の身体の歪みを 確認し、一人でできる 体操を紹介します。バ ランス良く動かすこと で姿勢を整え、冷えや むくみも解消されます。

11/8(木)10:30~12:00 11/14(水)13:00~14:30 11/25(日)13:00~14:30 11/27(火)10:30~12:00

●講師:田子 貴士·田子 希

定員:各回4名材料費:500円(資料代)持ち物:飲み物、フェイスタオル、動きやすい服装

茅野市玉川 1746-1

111 0266-79-5820

【受付】10:30~20:00 【定休日】完全予約制

寒天の美味しい食べ方

で体幹強化! FITNESS GYM the BIRTH & Hot Yoga Studio days

ファンクショナルトレーニング



普段のレッスンで行っ ているお腹とお尻をメ インにアプローチする ファンクショナルトレ ニングです。楽しく 体幹強化しましょう!

11/8(木) 20:00~20:30 11/22(木) 20:00~20:30

●講師:鈴木 稔幸 ●定員:各回15名

●材料費:500円(スムージー代)

●持ち物:運動ができる服装、トレーニングシューズ

茅野市ちの3550-10

11 0266-72-5000 【受付】10:00~22:00 【定休日】日曜日

松木寒天産業株式会社



寒天をそのまま使った ことがない・使い方が よく分からない方必見 の内容になっています。

11/22(木) 11:00~12:00

●講師:寺沢 昌世 ●初心者、初受講者優先 ●定員:6名

●持ち物:筆記用具

茅野市宮川 1280 【受付開始日】10月22日から 1 0266-72-4121 (平日のみ) 【受付】8:00~17:00(平日のみ)

ヘアカラー講座

りんどう薬局(フジモリ薬局)

体の便りを毎日チェック!



毎日の腸の状態はどう なっているの?実は大 切なお通じの中に答え があった。腸内環境は 健康バロメーター。あ なたの腸内環境は?

11/24(土) 14:00~15:00

●講師:芳澤 武弘 ●定員:5名

茅野市宮川3990 **11** 0266-73-9285 【受付】9:00~13:00 【定休日】日曜日·祝日

何十年続けても安心安全な

美容室ワンズハート



白髪が気になり出した 方、頻繁に染める方! 化学物質0!不純物0 のヘナ&インディコで 染めてみませんか?塗 布の仕方体験できます。 (初回シャンプー付き)

11/1(木)~11/30(金) 9:30~15:00 応相談

●講師:宮澤 峰子 ●材料費:1,400円~1,500円位 ●定員:各回2名 ●持ち物:汚れてもよいタオル1枚 ※アレルギー体質、カブレ等不安な方は、営業日にパッチテストにお出かけください 茅野市湖東8532-1

1 090-1866-0205

【受付】9:00~18:00 【定休日】每月曜日、第2:第4日曜日

「体バランスを整える」 足スッキリ経らく体験

経らく琴 J.ぽっぷ教室



足裏には全身の 反射 区があり、相応する体 の弱い部分に老廃物 がたまり易くなります。 足裏から膝下の経絡を 刺激して体や内臓のバ ランスを整えましょう。

11/11(日) 10:10~11:00·11:10~12:00 13:00~13:50 · 14:00~14:50 · 15:00~15:50 16:00~16:50 · 17:00~17:50

●講師:竹村 真琴 ●定員:各回1名

●材料費:500円(オイル・資料代)

●体の流れを測るので、足首を出せる服装でお願いします

茅野市ちの3502-1 ベルビア2階

110 090-5757-2139

【受付】13:30~19:30 【定休日】木曜日

健康は足元から ~足と靴のお悩み相談会~

(有)ハイトスポーツ商会



合わない靴をはいていると健康を損なう原因と なります。足のサイズ、形状や足圧を測定し、ご 自分の足の特徴を知り、靴を学びましょう。

期間中、ご都合のよい日時を お知らせ下さい(所要時間約1時間)

●講師:丸山 順子

●定員:各回1~3名 ●親子もOK

●持ち物:普段はいている靴

茅野市塚原 1-17 オギノ2F

111 0266-72-2646

【受付】10:30~18:30 【定休日】第3水曜日

朝起きた時一番腰が痛いの は、寝具が原因です!

向山寝具店



敷布団と枕が体に合 わなくて出てくる腰痛 の、予防策と改善方法 について、体験してい ただき、腰痛とさよな らをしましょう。

11/19(月)~11/24(土) 10:00~11:30 都合の良い日を選んでください

●講師:向川 平和 ●定員:各回4名

茅野市本町東 12-15 **110** 090-1210-0115 【受付】10:00~18:00 【定休日】日曜日

ビットコイン初心者講座

合同会社インクリースオフィス



ビットコインとは何 か?安全な持ち方と危 険な持ち方など、基本 から知りましょう。 3講座受けた方にプレ ゼント差し上げます!

11/24(土) 13:30~15:30 11/28(水) 19:00~21:00

●講師:有賀 郁子 ●定員:各回5名 ●持ち物:ノートと筆記用具

茅野市宮川 5844-2 全日本旅行ビル 1F **1 090-1825-9534** 【受付】9:30~20:00 【定休日】不定休

若さを保つ エイジングケアセミナー

sharend Bitowa



若さを保つには、髪の 毛、頭皮、体のバラン スなど、様々なケアす べき場所があります。 日頃行うべきマッサー ジやエイジング知識を 学びませんか。

11/16(金) 10:00~11:30 11/16(金) 13:00~14:30

●講師:菅野 麻衣(ヘッドキュアインストラクター) ●定員:各回5名

茅野市塚原 1-13-20

110 0266-75-1631

【受付】10:00~20:00·土日祝9:00~18:00 【定休日】月曜日・第1火曜日

お灸とささないはりの体験



はりきゅう ふじもり治療院 冷えに対するケア、健 康や美容に役立つ頭 のツボの紹介。お灸と ささないはりの体験。 はじめての方も安心し て受けられる内容です。

期間中、ご希望に応じます (60分位)

●講師:藤森 香百合 ●定員:1名または1組 ●材料費:500円(テキスト・お灸代) ●女性限定 ●持ち物:スポーツタオル1枚、首回りが広く開いた服

茅野市ちの2615-1A

110 0266-55-6210 【受付】11:00~19:00 【定休日】日曜日

慢性頭痛も不眠も改善! 簡単マイ枕の作り方

向山寝具店



ご自分に合う枕の高さ を体験していただき 「気持ちいい~!」「楽 ~!」「眠ってしまいそ う~!」と感じられるマ イ枕に調整します。

11/5(月)~11/10(土) 10:00~11:30 都合の良い日を選んでください

●講師:向川 平和

●定員:各回4名

●持ち物:バスタオル2枚、タオル2~3枚

茅野市本町東 12-15

110 090-1210-0115 【受付】10:00~18:00 【定休日】日曜日

お金の残し方 合同会社インクリースオフィス

人生100年時代の

働く世代の上手な節 税でお金を残す方法 と、大切な資産を次の 代に上手に残す方法 は?

3講座受けた方にプレ ゼント差し上げます!

11/10(±) 13:30~15:30 **11/21**(水) 19:00~21:00

●講師:有賀 郁子 ●定員:各回5名 ●持ち物:ノートと筆記用具

茅野市宮川 5844-2 全日本旅行ビル 1F (受付) 9:30~20:00 【定休日】 不定休

合同会社インクリースオフィス



これからの時代に合っ たお金の考え方、貯蓄 の作り方を知って、幸 せな人生にしましょ う!

3講座受けた方にプレ ゼント差し上げます!

白カビ、青カビ、ウォッ

シュ、シェーブル…ナ

チュラルチーズは味わ

い豊かです。ワインと

共に食べ比べながら、

多彩なチーズの魅力を

ご紹介します。

11/3(土) 13:30~15:30 11/7(7k) 19:00~21:00

●講師:有賀 郁子 ●定員:各回5名

●持ち物: ノートと筆記用具

CAVE福寿屋

茅野市宮川5844-2 全日本旅行ビル1F **100** 090-1825-9534 【受付】9:30~20:00 【定休日】不定休

チーズを楽しむ基礎講座

英語で遊ぼう! Let's have fun together

英会話と進学ゼミのアクシス



アメリカ人講師と、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 を通して生の英語を体 験しましょう!

11/8(木) 16:55~17:45 11/15(木) 16:55~17:45

●講師:カトリーナ、メアリー、小尾 順子 対象年齢2歳~小学生(の親子) ●定員:各回6名

●持ち物:色鉛筆、はさみ ●材料費:300円/お子様1名につき

書いて楽しい筆文字講座

43

●定員:各回6名

カルチャースクール J.ぽっぷ

筆ペンを使って味のある字を書いて(描いて)

みませんか?今回のテーマは「送る」。思いを

11/25(日) 10:30~12:00 · 14:00~15:30

茅野市ちの3502-1 ベルビア2階 【受付開始】

1 080-6939-1440 10月22日

のせて筆文字年賀状を作ります。 7(水) 10:30~12:00

11/21(水) 10:30~12:00

■材料費:500円(資料・材料代) ●持ち物:「ぺんてる筆 中字」

●講師:栁澤 敬子

茅野市本町東8-14

11 0266-73-1437 【受付】13:00~20:00 【定休日】日曜日

「知って得する」 お金の基礎講座

オフィスビアージェ



資産を創り、そして殖 やしていく方法などを 学んでいただけます。 難しい話はしませんの で、どなた様もお気軽 にご参加下さい。

11/2(金)14:00~15:00 · 11/6(火)10:30~11:30 **11/17**(土)10:30~11:30

この他にも 11/1~11/30 の期間、ご希望に応じます

●講師:井口 陽-

●定員:各回5名

●持ち物:筆記用具

茅野市ちの3502-1 ベルビア2F ワークラボ八ヶ岳内

110 090-3083-1882

【受付】10:00~20:00 【定休日】不定休

服育! スーツのお手入れに ついて学びましょう!

●講師:小林 哲人(シニアソムリエ) ●20歳以上

●定員:10名 ●材料費:1,000円(試飲日本酒代)

※お酒の試飲がありますので運転はお控え下さい。

もっとおいしく! 日本酒講座

淡麗辛口、芳醇旨口…

秋はお酒が美味しい

季節、どんな味わいが

お好みですか?ちょっ

とした知識があればお

酒選びが楽しくなりま す。ぜひご夫婦で!

CAVE福寿屋

X 7 9 9

小池ドライクリーニング

110 0266-72-3084

【受付】10:00~19:00 【定休日】水曜日

11/4(日) 18:00~19:00



茅野市塚原 2-18-35

今うわさの"服育"を ご存知ですか?スーツ を中心に衣類のお手 入れについて学びまし ょう。講座終了後、おー 人様衣類一点で無料 シミ抜きもあります。

普段の生活では見る

事が出来ない住宅配

線の仕組みについて、

専門家がお教え致し

11/11(日) 13:00~14:30

●講師:小池 文人(クリーニング師)

定員: 3名親子もOK持ち物: スーツ上下、シミ抜きご希望の衣類

茅野市玉川408(粟沢観音下)

110 0266-72-1556

住宅配線って

南新電気工業株式会社

28

+1

1.1

【受付】8:00~19:00【定休日】日曜日

どうなっているの?

服育! Y シャツをきれいに

アイロンしましょう! 小池ドライクリーニング



衣類は日ごろのお手 入れが大切です。Yシ ャツを実際にアイロン で仕上げます。講座終 了後、ご希望の方にお -人様衣類一点で無 料シミ抜きもあります。

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

●講師:小池 文人(クリーニング師)

●定員:3名●親子もOK●持ち物:Yシャツ、シミ抜きご希望の衣類

茅野市玉川408(粟沢観音下)

110 0266-72-1556

【受付】8:00~19:00【定休日】日曜日

デジカメの基礎 実際に撮ってみましょう

【受付】10:00~19:00 【定休日】水曜日

11/23(金) 18:00~19:00

110 0266-72-3084

●講師:小林 香(チーズプロフェッショナル)

●定員:10名 ●材料費:1,500円(チーズ・ワイン代)

※未成年の方、運転される方にはソフトドリンクをお出しします

信濃カメラ

茅野市塚原 2-18-35



デジカメ・スマホなど を使って実際に撮影し ながら、より良い写真 になるよう、疑問を解 決していきます。

7(水) 10:00~11:30 11/14(7k) 10:00~11:30 11/18(日) 15:00~16:30

●講師:波問 英彦

●定員:各回4名または2組

●持ち物:カメラ・パソコン(どちらも無くてもOK)

茅野市ちの3055

11 0266-72-3625 【受付】9:30~19:00 【定休日】月曜日

レッツプレイミュージック!!

【受付】10:00~18:00 【定休日】木曜日



シマダヤ楽器店

いろいろな楽器を体 験してみよう!!ピアノ はもちろん、オルガン・ 電子ピアノ・ギター・ ドラム・ハンドベルな ど楽しく楽器にふれて みよう!!

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。

11/18(日) 11:00~ 1時間

●講師:浅川 美子ほか ●親子もOK ●定員:各回10名

茅野市塚原 2-7-22

株式会社 マルモ機械

11 0266-72-2872 【受付】10:00~20:00 【定休日】月曜日

不動産を相続したときに… 不動産相続講座

(株)蓼科企画



不動産を相続したらど うすればいいのか。登 記ってなに? 売却する 場合は? 空き家にな ってしまうのが不安、 などの疑問や不安にお 答えします。

11/2(金) 10:00~11:00 11/6(火) 10:00~11:00

●講師: 及川 結

●定員:各回4名

茅野市米沢41番地 SUNSIDE14 1F **1 0266-82-7741** 【受付】9:30~17:30 【定休日】水曜日

11/17(土) 16:00~17:00

講師: 鮎澤裕司・平出悟・小林政也・北住大輔 ●定員:10名または5組

ます。

茅野市塚原2丁目4番3号 【受付開始】 **11** 0266-72-4158

10月22日 【受付】9:00~17:00 【定休日】日曜日(土曜休みもあり)

お正月に飾る

プリザーブドフラワー

アトリエひまわり J.ぽっぷ教室



お正月に飾るのにピッ タリの壁掛けタイプの アレンジを赤のプリザ ーブドフラワーを使っ て作ります。

サイズ 20cm×20cm

11/27(火) 10:30~12:00

●講師:亀割 成美 ●定員:各回7名

●持ち物:ハサミ 茅野市ちの3502-1 ベルビア2階

11/27(火) 13:00~14:30

●材料費: 1,500円(プリザーブドフラワー、他代)

15 0266-24-0565 【受付】】10:00~19:00【定休日】木曜日

子ども向けロボット プログラミング教室

キッズスクールNobitto(ロボ団茅野校)



レゴブロックで組み立 てたロボットをパソコ ンでプログラムを作り 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(金) 17:00~18:30

●講師:今井 謙太郎

●親子限定(小学校1年生以上と保護者)

●定員:3組(2名1組)

TEL 0266-78-7330 【受付】10:00~18:00【定休日】日曜日

茅野市仲町 15-22

茅野市豊平山寺3131

●定員:各回8名

111 0266-72-2288 (本社)

間取り・収納のお困りごと 個人相談講座

ライフスタイルデザインオフィス ワンズプラス





ご自宅の間取りや収納、使いづらさなどのお 困りごとを、個別相談させていただきます。

11/5(月) 10:30~12:00 · 13:30~15:00 11/6(火) 10:30~12:00·13:30~15:00

●講師:熊谷 一子

●定員:各回1名

●持ち物:お困りごとの部分の写真、図面など

茅野市米沢 6924-1

1 090-8326-0183

【受付】9:00~20:00 【定休日】日曜日

【受付】9:00~17:30 【定休日】年末年始・お盆のみ

11/10(±) 10:00~11:30 11/11(日) 10:00~11:30 ●講師:丸茂 大介

●作業のできる服装

チェンソーの安全な使い方

バティックアート色付け体験

アトリエMiwa Jぽっぷ教室



インドネシア・マレ-シアのろうけつ染め 〈バティックアート〉下 絵を選び、染料で色を 作り、オリジナルのバ ティック作品を作って みましょう!

11/4(H) 10:30~12:00 · 14:00~15:30 **11/23**(金) 10:30~12:00·14:00~15:30 **11/30**(金) 10:30~12:00·14:00~15:30

●講師:伊東 美和 ●定員:各回4名

●親子もOK ●材料費:1,500円

●持ち物:エプロン、手ふきタオル

茅野市ちの3502-1 ベルビア2F **100** 090-8586-7323

【受付】10:00~19:00 【定休日】木曜日

キャラメル作りから… 本格的なデザート作り

アニバーサリーチロル



松木寒天さんの粉寒天 を使ってプリンを作りま す。キャラメル作りは本 格的。しかも簡単!さら にお楽しみのもう一品 ♪終了後はこだわりの 紅茶と共に試食します。

11/15(木) 11:00~12:30

●講師:高橋 幹彦 ●材料費:1,000円 ●定員: 6名または3組 ●持ち物:上ばき 三角巾(バンダナ)、エプロン、ハンドタオル、筆記用具

茅野市ちの7015

11 0266-72-2547

【受付】10:00~18:00 【定休日】第3日曜·月曜日

マウスパッドを作ってみよう

カルチャースクール J.ぽっぷ



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。

11/10(土) 10:30~12:00 **11/24**(土) 10:30~12:00

●講師:上野 さつき ●定員:各回6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2階 【受付開始】 **ED 0266-82-1543** 10月22日

【受付】10:30~18:30【定休日】木曜日

プレゼントに好適な クッション作り

ドリーム



寒い冬に向けて、プレ ゼントにも大変喜ばれ ています。皆さんでス タートしてその後はご 自分の都合に合わせ て何回でもご来店下さ

11/7(7k) 10:30~12:30 **11/17**(土) 10:30~12:30 **11/30**(金) 14:00~16:00

■講師:三澤 みち子・長田 幸子

●定員:各回7~8名

●持ち物:9号カギ針と極太毛糸7個

茅野市ちの3502-1 ベルビア2F

11 0266-82-6530

【受付】10:00~18:00 【定休日】木曜日

クリスマスに向けて みんなで創ろう! 飾りパン!

-トフルブレッド パンDEチーノ



毎年恒例のパンDEチ -ノの飾りパン創り、 みんなでワイワイガヤ ガヤしながら創りませ んか?お題は何でも OKです!気に入った 作品が必ずできます。

11/12(月) 19:10~21:10 11/20(火) 9:00~12:00

●講師:茅野 光輝 他 ●親子もOK

●定員:各回8名または4組 ●材料費:500円

●持ち物:三角きん、上ばき、エプロン、ハンドタオル

茅野市ちの2812-1 **11** 0266-73-8090

【受付】9:00~17:00 【定休日】火曜日

かわいく花束

やよい生花店



かわいらしい花束を作ってみましょう!

11/11(日) 15:30~16:30 11/12(月) 15:30~16:30

講師:仲山 美代子定員:各回4名材料費:1,500円

●持ち物:あれば花バサミ、ペンチ

茅野市塚原 2-7-25

111 0266-72-3221 【受付】9:30~18:00 【定休日】月曜日

やってみよう! 三枚おろし



小型の鮮魚を使って三 枚おろしの方法をわか りやすく説明します。 おろした魚で握りずし もやってみましょう。 楽しいですよ!

11/12(月) 10:00~12:00

講師:矢野 哲也

定員:各回5名 ●材料費:1,000円

●持ち物:エプロン・持っている方は出刃包丁

茅野市仲町 9-10

1 090-2554-9208

【受付】14:30~16:00 【定休日】月曜日

うみたてタマゴでかんたんシフォンケーキ と、うみたてたまごかけごはん

蓼科縄文農園



うみたてタマゴでかん たんシフォンケーキを 作ります。たまごだけ 使用。平飼いうみたて たまごを食べてみてく ださい。

11/1~11/30の毎週水曜日 11:00~13:00

講師:前野 ノリコ

材料費:1,000円(たまごかけランチ付)

定員:各回6名 ●持ち物:エプロン

茅野市米沢 397-3

1 090-1656-4765 【受付】8:00~20:00

煮込み料理あれこれ

ほんわか健康村



おいしく、健康に良い 煮込み料理を、皆で作 り、食べる中で、料理と 関係する栄養の話を 織り混ぜながらの健 康村料理講座です。

●講師:水澤 節子、石川 良、田中 博

持ち物:エプロン、頭巾、マスク、筆記用具

【受付】8:30~19:00 【定休日】予約制

開催日

6日(火)

開催日カレンダー米本の





 $(11/1 \sim 11/30)$

開催日

4 7 8 14

(7) (8) (11) (14)

講座番号

●きれい ●けんこう ●まなぶ ●つくる ●たべる

7 8 14 16日(金) 1日(木) **7 8 14 19 27** 2日(金) 17日(土) 18日(日)

講座番号

(8) (14) (17) (41) **3**日(土·祝) (8) (14) (20) (33) 4日(日)

5日(月)

(8) 12 14 <u>31</u>

7 8 12 14 19 27 31

20日(火)

21日(水)

19日(月)

7 8 11 14 37

7 8 11 14 16 22 40

(7) (8) (14) (19) (28) (36)

7 8 14 25 26

8 12 14 17 22 25 36 40 8 9 10 11 14 7日(水) 22日(木) **(5) (6) (7) (8) (9) (12) (14) (18)** (8) (11) (14) (21) (33) 8日(木) 23 日(金·祝)

7 8 11 13 14 15 35 8 12 14 9日(金) 24日(土)

8 12 14 16 23 30 35 5 6 7 8 14 22 10日(土) 25日(日)

7 8 14 23 24 30 38 7 8 14 11日(日) 26日(月)

(7) (8) (14) (37) (38) (39) 12日(月) 27日(火) 6 7 8 14 32 (8) (14) 28日(水) 7 8 14 15 40 13日(火)

7 8 14 25 40 14日(水) 29日(木) 7 8 14

(7) (8) (14) (18) (34) **(7) (8) (14) (29) (33) (36)** 30日(金) 15日(木)

 $11/3(\pm)$ 10:00~13:00 11/3(+) 14:00~17:00

定員:各回8名 材料費:800円

茅野市玉川8485-6 【受付開始日】10月22日から **1 090-4464-8782**

諏訪市でも まちゼミ開催!

諏訪市 得する街のゼミナール

11月10日日~12月9日日

諏訪まちゼミ予約開始日 11月1日 諏訪まちゼミの開催講座は

諏訪まちゼミ 検 索

諏訪まちゼミに関するお問い合わせは 諏訪商工会議所 0266-52-2155

http://www.suwacci.or.jp/machizemi/