

31 開運☆3Dぬりえ

カルチャー教室 J.ぼっふ



開運☆3Dぬりえで笑顔を増やしてみませんか？陶器のなるまや招き猫を好きな色や好きな柄にしてオリジナルの開運キャラクターを作りましょう。

7/10(日) 14:00～15:30
7/31(日) 13:00～14:30, 15:00～16:30

●講師：上野 あや
●定員：4名、親子もOK
●教材費：1,200円 (材料)
茅野市ちの3502-1 ペルビア2階
TEL 0266-82-1543
【受付】10:00～19:00 【定休日】不定休

32 薪ストーブでピザを焼こう！

キヨヒロストーブプランズ



薪ストーブは料理上手！ピザを焼く事も簡単です。薪で火を作りながら、薪ストーブクッキングの時間を楽しみましょう！

7/10(日) 10:00～12:00
7/20(水) 10:00～12:00
7/30(土) 10:00～12:00

●講師：兵藤康弘
●定員：4名
●持ち物：エプロン
茅野市北山 2830
TEL 090-4002-5309
【受付】9:00～19:00 【定休日】不定休

33 毎回好評のクッション作り

ドリーム



毎回好評のクッション作りです。以前に習った方でも大歓迎です。毛糸も沢山揃えてお待ちしております。

7/ 8(金) 13:30～15:30
7/13(水) 10:00～12:00
7/17(日) 13:30～15:30

●講師：三澤 みち子・長田 幸子
●定員：5-6名
●持ち物：9号カギ針と極太毛糸(7玉)
茅野市ちの3502-1 ペルビア2階
TEL 0266-82-6530
【受付】10:00～17:30 【定休日】木曜日

34 健康寒天・デザート寒天・タマゴ・とり料理

かんてんカフェ 蓼科高原・蓼科縄文農園



健康寒天・デザート寒天・タマゴ・とり料理

7/13(水) 11:00～12:30
7/27(水) 11:00～12:30
8/ 3(水) 11:00～12:30

●講師：前野 ノリコ ●定員：1名
●材料費：1,500円
●持ち物：エプロン、持ち帰りタッパ (大中小)
茅野市米沢 397-3
TEL 090-1656-4765
【受付】9:00～19:00

35 親子で楽しく！おしゃれなゼリーをつくろう

松木寒天産業株式会社

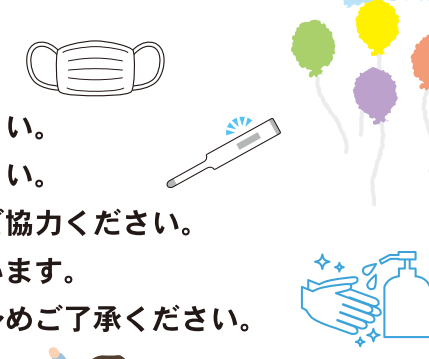


作り方を工夫するだけで、いつものゼリーがおしゃれに！誰でも簡単に作れるアイデアを紹介！ぜひお子さんと一緒に作ってみませんか？

7/23(土) 9:30～11:30, 14:00～16:00
8/ 4(木) 9:30～11:30, 14:00～16:00

●講師：本間 篤志 ●定員：5組、親子限定
原則親1人につき子供2人まで (応相談)
●材料費：200円 (1組あたり)
●持ち物：エプロン・筆記用具
茅野市宮川 1280
TEL 0266-72-4121 (平日のみ)
【受付】9:00～17:00 (月～金、土日は除く)

新型コロナウイルス対策に関するお願い



- 参加の際はマスクの着用及び手指の消毒にご協力ください。
- 発熱のある方や体調が優れない方は参加をご遠慮ください。
- 各店舗で行う新型コロナウイルス感染拡大防止対策にご協力ください。
- 感染予防のため、講座内容に変更が生じる場合がございます。
- 感染状況により講座が中止となることがありますので予めご了承ください。



第16回 茅野まちゼミ 2022夏

まちのゼミナール



受付開始 **7月1日 金**

開催期間 **7月7日(木)～8月7日(日)**

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。

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。

お子様と一緒に楽しめます
小学生以下のお子様は、保護者同伴でご参加ください。

連絡はお早めに
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。

まちゼミ当日 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。

県外・市外の方も大歓迎！

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。

講座は5種類 **きれい** **けんこう** **まなぶ** **つくる** **たべる**

あなたの美しさをサポート 毎日元気にすごすコツを伝授 新しい発見に会える オリジナル作品を作ってみよう プロの調理法が学べます

お申し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。

茅野まちゼミ **ブログ&Facebook発信中!**
<https://www.chinocci.or.jp/machizemi/>

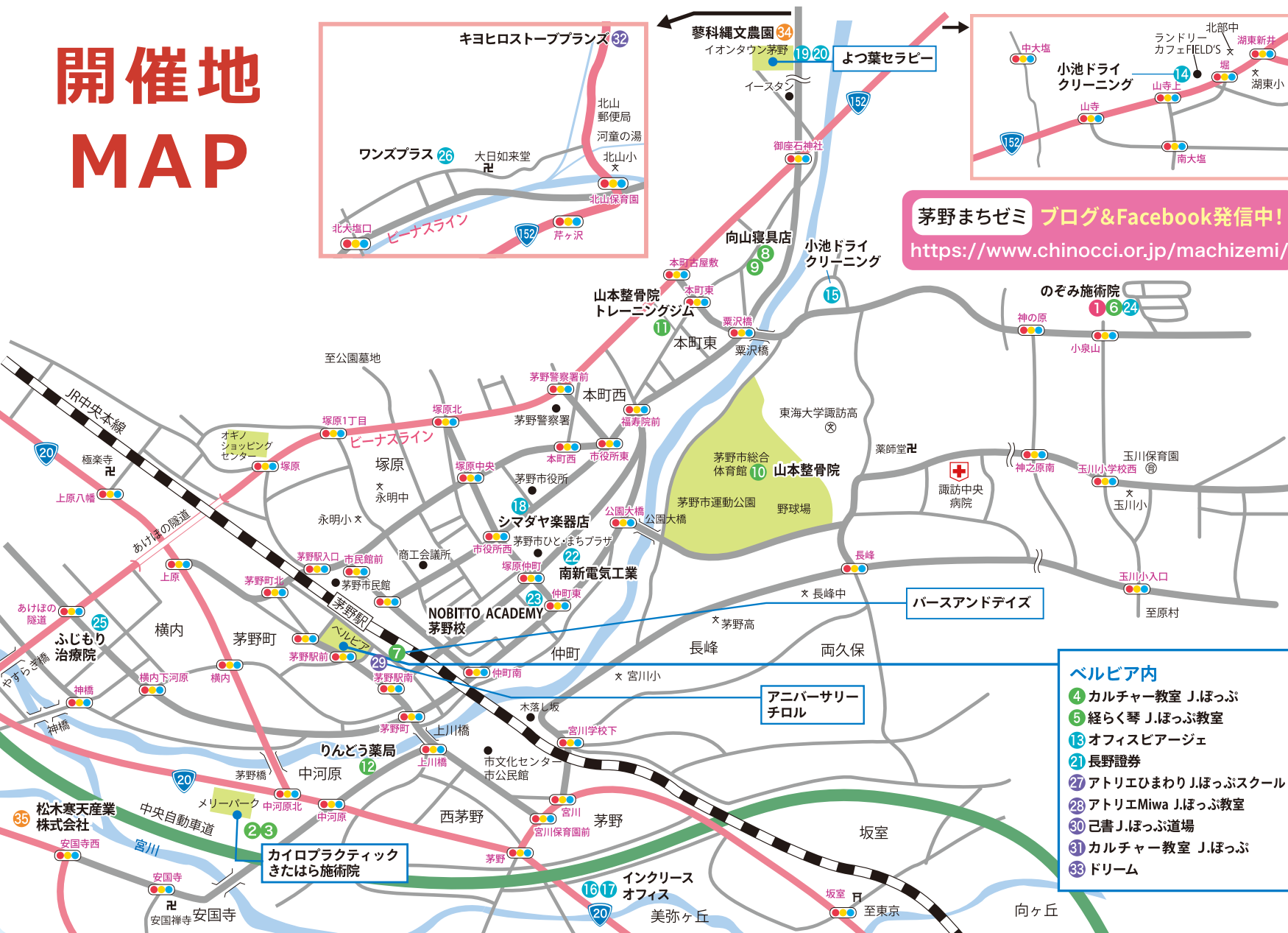
主催／茅野商工会議所 後援／茅野市

開催日カレンダー (7/7～8/7)

●きれい ●けんこう ●まなぶ ●つくる ●たべる

開催日	講座番号	開催日	講座番号
7日(木)	6 7 10 14 16 18 19 20 24 29	23日(土)	6 8 11 13 16 18 19 20 24 35
8日(金)	6 10 11 14 17 18 19 20 24 33	24日(日)	1 3 5 6 17 18 19 20 24 25
9日(土)	3 6 7 11 13 16 18 19 20 24 30	25日(月)	1 6 10 11 16 18 19 20 24
10日(日)	1 6 17 18 19 20 23 24 31 32	26日(火)	6 10 11 17 18 19 20 24 25 27
11日(月)	1 6 9 10 11 16 18 19 20 24	27日(水)	6 16 18 19 20 24 34
12日(火)	4 6 9 10 11 17 18 19 20 24 25	28日(木)	6 10 17 18 19 20 24
13日(水)	6 9 16 18 19 20 21 24 26 30 33 34	29日(金)	6 10 11 16 18 19 20 24
14日(木)	6 9 10 17 18 19 20 24 29	30日(土)	4 6 11 12 13 17 18 19 20 24 32
15日(金)	6 9 10 11 16 18 19 20 24	31日(日)	1 2 6 16 18 19 20 24 31
16日(土)	2 6 9 11 13 15 17 18 19 20 24	1日(月)	1 6 10 11 16 18 19 20 24
17日(日)	1 6 16 18 19 20 24 33	2日(火)	6 10 11 17 18 19 20 24 25
18日(月・祝)	1 3 6 8 10 11 17 18 19 20 24	3日(水)	6 16 18 19 20 24 34
19日(火)	2 6 8 10 11 16 18 19 20 24 25	4日(木)	6 10 17 18 19 20 24 35
20日(水)	6 8 17 18 19 20 24 32	5日(金)	6 10 11 16 18 19 20 24
21日(木)	6 8 10 16 18 19 20 24	6日(土)	6 11 13 17 18 19 20 22 24 28
22日(金)	6 8 10 11 17 18 19 20 24 28	7日(日)	1 5 6 16 18 19 20 24 25

開催地 MAP



茅野まちゼミ **ブログ&Facebook発信中!**
<https://www.chinocci.or.jp/machizemi/>

ベルビア内

- ④ カルチャー教室 J.ぼっふ
- ⑤ 経らく琴 J.ぼっふ教室
- ⑬ オフィスピアージュ
- ⑭ 長野證券
- ⑰ アトリエミわ J.ぼっふスクール
- ⑲ アトリエMiwa J.ぼっふ教室
- ⑳ 己書 J.ぼっふ道場
- ㉑ カルチャー教室 J.ぼっふ
- ㉒ ドリーム

第16回 茅野まちゼミ 2022夏

ま ち の ゼ ミ ナ ー ル

開催期間 7月7日(木)～8月7日(日)



3 知って得する
サプリメントの話

カイロプラクティックきたはら施術院

サブリって効果あるの？あなたが飲んでるサブリに効果を感じないのは理由があります。面白くてタメになる、驚きのウラ事情もお伝えします。

7/ 9(土) 10:00～11:00 受付開始
7/18(月) 13:00～14:00 7月2日(土)～
7/24(日) 13:00～14:00

●講師:北原 和浩 ●定員:8名
●材料費:300円(サプリメント代)
●持ち物:マスク、筆記用具

茅野市宮川4449-1 メリーパーク
TEL 0266-84-1131 他に不定休あり
【受付】10:00～19:00 【定休日】木曜日

4 レイキヒーリングって何？

カルチャー教室 J.ぼっぷ

レイキヒーリングを通して心と体を元気にしたい!!
気やエネルギーに興味のある方、レイキについて体感したい方お待ちしてます。

7/12(火) 10:30～12:00
7/30(土) 10:30～12:00

●講師:森田 美佐江
●定員:7名
●材料費:500円(テキスト代)

茅野市ちの3502-1 ヘルピア2階
TEL 090-7236-9992
【受付】9:00～18:00 【定休日】不定休

7 キッズコーディネーション
トレーニング(年中～小1)

バースアンドデイズ

子どもの運動神経は、5～9歳の間にどれだけ身体を動かす経験をしたかで決まります。今回は走って・跳んで楽しみながら運動を行っています。

7/ 7(木) 16:30～17:30
7/ 9(土) 10:00～11:00

●講師:浅賀 健司 ●費用:500円(ドリンク代)
●定員:10名(年中～小1まで) ※年齢によって何人あれば要相談
●持ち物:ウエア(運動できる服・トレーニングシューズ・水筒・タオル)

茅野市ちの3550-10
TEL 0266-72-5000 毎月15日メンテナンス休
【受付】10:00～22:00 【定休日】日曜日

8 腰痛とヒザの痛みが消えていく！原因と予防策

向山寝具店

どうして腰痛や膝の痛みが出てくるのか？原因がわかっていると予防対策ができます。体験もしていただき、痛みの無い生活を送りましょう。

7/18(月)～7/23(土)
10:00～11:30
都合の良い日を選んでください

●講師:向山 平和 ●定員:4名
※空中殺菌もしてコロナ対策しています。

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

11 筋トレ&身体ケアで
Let's 介護予防！！

山本整骨院トレーニングジム

筋トレを体力に合わせてご体験頂けます。每週一回の筋トレをして動ける体力づくりしませんか。

開催期間中 火曜日 9:30～10:30
※要予約 月・金・土曜日 11:00～12:00

●講師:山本 陽介 ●定員:若干名
●65歳以上の方限定
●持ち物:手袋・シューズ

茅野市本町東5-6
TEL 0266-78-6918
【受付】8:30～12:00 【定休日】木・日曜日

12 体の便りを毎日チェック

りんどう薬局(フジモリ薬局)

免疫力を司るのは腸の働きの中にあつた。腸内環境を良くして免疫力UP！

13:00～13:50
7/30(土) 14:00～14:50
15:00～15:50

●講師:芳澤 武弘
●定員:各回3名

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

1 大人女子のためのモテ肌
Lesson

のぞみ施術院

マイクロSCOPEでお肌のキメを見ながら、肌トラブルの改善、モデ肌作りのアドバイスを致します。マスク美人からモテ肌美人になりましょう。

開催期間中の日、月曜日
10：00～12：00 ※要予約

●講師:田子 希 ●定員:2名または1組
●教材費:1,000円(商材代)
●持ち物:フェイスタル2枚、お使いのメイク道具、鏡

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

2 感染症対策！免疫力を上げるもう一つの方法

カイロプラクティックきたはら施術院

免疫って何？病気を防ぎ病気を治す免疫力。実は自律神経が大きく関わっています。今からできる！自分でできる！免疫UPのあの手この手。

7/16(土) 13:00～14:00 受付開始
7/19(火) 13:00～14:00 7月2日(土)～
7/31(日) 13:00～14:00

●講師:北原 和浩 ●定員:8名
●持ち物:マスク、筆記用具

茅野市宮川4449-1 メリーパーク
TEL 0266-84-1131 他に不定休あり
【受付】10:00～19:00 【定休日】木曜日

6 大人気セミナー復活！
予防医学で健康長寿！

のぞみ施術院

コロナ禍で生活習慣が変わって腰痛・肩こり・不眠など……。その悩み、体の仕組みを知れば自分で解決できるかも。歳のせいにする人生を感謝する人生に！

開催期間中毎日 10:00～12:00
※要予約 13:00～15:00
18:00～20:00

●講師:田子 貴士 ●定員:4名または2組、親子もOK
●持ち物:フェイスタル1枚、筆記用具
※ペットの無い服装でお越しください

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

10 筋トレ & 球技で
Let's 介護予防！！講座

山本整骨院

ワンランク上の筋トレや運動をしませんか？ご参加お待ちしております。(球技は卓球やマレットゴルフ、パドミントン、ソフトテニスなど行います)

開催期間中 月・火・木・金
14:30～16:00 頃

●講師:山本 陽介 ●会場:茅野市総合体育館
●定員:若干名 ●65歳以上の方限定
●持ち物:タオル・手袋・シューズ

茅野市本町東5-6
TEL 0266-78-6918
【受付】8:30～12:00 【定休日】火・木・日曜日

13 「知って得する」
お金の基礎講座

オフィス ピアージェ

資産を安全に確実な方法で創り増やしていく方法や、みなさんが持っている権利を使って新たな資金調達ができる方法の情報などもお伝えいたします。こんな方法があることを知っているか知らないかで、将来大きな差が出ます！！

7/ 9(土) 14:00～16:00 7/30(土) 14:00～16:00
7/16(土) 14:00～16:00 8/ 6(土) 14:00～16:00
7/23(土) 14:00～16:00
この他にもご希望に応じますのでお気軽に連絡下さい！(個別もOK)

●講師:井口 陽一 ●定員:各回5名
●持ち物:筆記用具

茅野市ちの3502-1 ヘルピア2F ワークラボハヶ岳内
TEL 090-3083-1882
【受付】10:00～19:00 【定休日】無

14 プロが教えるコインランドリー
の活用法

小池ドライクリーニング

コインランドリーでの洗濯のポイント、洗剤の選び方を学びましょう。コインランドリーの有効な活用方法をクリーニング師がアドバイスします。

7/ 7(木) 14:00～15:00
7/ 8(金) 14:00～15:00

●講師:小池文人 ●定員:4名、親子もOK
●会場:ランドリーカフェ FIELDS
〒381-0213長野県茅野市豊平南大塩3228-7
●教材費:300円(洗剤代) ●持ち物:洗濯したい衣類

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

15 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、ご希望の方にお一人様衣類一点で無料シミ抜きもあります。

7/16(土) 10:00～11:30

●講師:小池文人 ●会場:小池ドライクリーニング
●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(栗沢観音下)
TEL 0266-72-1556
【受付】8:00～18:00 【定休日】日曜日

19 婚活セミナー「中高年からの
パートナーさがし」

整体とカウンセリングのよつ葉セラピー

「40歳からの婚活」婚姻関係ばかりが「婚活」ではありません。これからの60年を一緒に過ごす為パートナーを見つける為に貴方の良い所をさがしましょう

開催期間内 応相談
要予約 40分程度の講座です

●講師:小林 ゆえ ●定員:各回1名または1組

茅野市米沢303イオンタウン茅野内
TEL 0266-82-2750
【受付】10:00～18:00 【定休日】なし

23 親子ロボット
プログラミング教室

NOBITTO ACADEMY 茅野校
(ロボ団茅野校)

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！

7/10(日) 15:30～17:00

●講師:今井謙太郎 ●親子もOK
●定員:3組

茅野市仲町15-22
TEL 0266-78-7330
【受付】10:00～18:00 【定休日】月曜日

27 ボトルフラワーを作ってみましょう

アトリエひまわり J.ぼっぷスクール

直径8cm、高さ15cmのガラスボトルの中にブリザーグッドフラワーやドライフラワーを使い、夏のインテリアを作ってみませんか？

7/26(火) 11:00～12:00、13:00～14:00

●講師:亀刺 成美 ●定員:7名、親子もOK
●材料費:1,000円(ガラスボトル・花等)
●持ち物:はさみ

茅野市ちの3502-1 ヘルピア2階
TEL 0266-24-0565
【受付】10:00～17:00 【定休日】不定休

16 大人のマネーゼミ
[教養編]

合同会社インクリースオフィス

日本のお金の歴史から現在の経済状況まで、知って納得の教養豪座です。
特典：受講者に合わせたパワーストーンプレゼント！(各講座につき一つ。お一人上限2つ)

期間中奇数日
①10:00～11:30 ②13:30～15:00

●講師:有賀 郁子 ●定員:2名または1組(大人)
ZOOMを使ったリモート開催も受け付けます。
●持ち物:メモを取りたい方はご用意ください

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】不定休

17 大人のマネーゼミ
[実践編]

合同会社インクリースオフィス

教養編より深く、金融商品選びの注意点など実践的な内容です。
特典：受講者に合わせたパワーストーンプレゼント！(各講座につき一つ。お一人上限2つ)

期間中偶数日
①10:00～11:30 ②13:30～15:00

●講師:有賀 郁子 ●定員:2名または1組(大人)
ZOOMを使ったリモート開催も受け付けます。
●持ち物:メモを取りたい方はご用意ください

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】不定休

18 楽しくハーモニカを
吹こう！

シマダヤ楽器店

お子さまから大人の方まで楽しく学べる初心者の方の講座です。ハーモニカは健康にも良い腹式呼吸を使って吹く楽器です。吹けたら楽しいですよ！！

7/7(木)～8/7(日) 10:30～19:30
応相談

●講師:五味一章 ●定員:1名、親子もOK
●持ち物:ハーモニカをお持ちください。

茅野市塚原2-7-22
TEL 0266-72-2872
【受付】10:00～19:00 【定休日】月曜日

20 終活セミナー「お一人様の
エンディングノート」

整体とカウンセリングのよつ葉セラピー

「40歳からの終活」スマホ、パソコンのパスワード、SNS(デジタル資産)車・家・保険・預金(資産、財産)お一人様だからこそエンディングノートを資産の備忘録として書いてみませんか？

開催期間内 応相談

●講師:小林 ゆえ ●定員:各回1名または1組
●教材費:200円 コピー代

茅野市米沢303イオンタウン茅野内
TEL 0266-82-2750
【受付】10:00～18:00 【定休日】なし

21 子育て世代の
お金のふやし方

長野證券

子育て世代の三大費用に備えて、「ためる」「まもる」だけでなく、「ふやす」を学べるセミナー。子どもが小さいうちから資産運用してみませんか？

7/13(水) 10:30～12:00

●講師:朝倉 菜緒 ●定員:8名、親子もOK
●会場:ワークラボハヶ岳
●持ち物:メモが取れるもの

茅野市塚原1-3-23
TEL 0266-72-9012
【受付】8:30～17:00 【定休日】土・日・祝日

22 今後の電力事情

南新電気工業株式会社

電力の自由化により各家庭の好みで電気の小売りを自由に選べるようになったが、今後の電力事情はどのように変化するのか？

8/6(土) 10:00～11:00

●講師:小林隼・箱山幸人 ●親子もOK
●定員:10名または5組

茅野市塚原2-4-3
TEL 0266-72-4158
【受付】8:00～17:00 【定休日】土・日・祝日

24 ゾンビ姿勢に要注意！
親子で学ぶ正しい姿勢

のぞみ施術院

思いっきり体を動かさない今だからこそ、正しい体の使い方を身に付けよう！姿勢が変われば、集中力や運動機能がアップします！

開催期間中
10:00～11:30 14:00～15:30
※要予約

●講師:田子 希 ●親子もOK
●定員:2組、親子限定
●持ち物:フェイスタル2枚、動きやすい服装

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

25 頭には美容と健康に役立つ
ツボがいっぱい！

ふじもり治療院

ツボを知って眼精疲労や顔のリフトアップなど体験します。リラックス効果の高い健康法を頭蓋骨モデルを使って一緒に学びましょう。

毎週火曜日 10:30～17:00 の中で要予約
7/24(日)・8/7(日) 9:00～12:00 の中で要予約
1講座45分予定

●講師:藤森 香百合 ●定員:1名または1組(親子もOK、女性限定)
●教材費:500円 資料代(イラストツボ)
●持ち物:手ぬぐい

茅野市ちの2615-1A
TEL 0266-55-6210
【受付】10:30～17:00(平日のみ) 【定休日】日曜日

26 5分で片づくお部屋とは？

有限会社ワンスプラス

片づけに追われ、お悩みの方。ぜひ!!
頑張らなくても綺麗になる方法があります。

7/13(水) 10:00～11:30

●講師:熊谷一子 ●定員: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】不定

28 バティックアート
色付け体験

アトリエMiwa J.ぼっぷ教室

インドネシア、マレーシアの伝統工芸技法(バティックアート)モチーフを選び、予め蜘蛛描きされた布地に専用の染料で色を作って色付けを体験します

7/22(金) 10:00～11:30、13:30～15:00
8/ 6(土) 10:00～11:30、13:30～15:00

●講師:伊東美和 ●定員:4名、親子もOK
●材料費:1,500円
●持ち物:エプロン、ハンドタオル

茅野市ちの3502-1 ヘルピア2階
TEL 090-8586-7323
【受付】18:00～20:00 【定休日】不定休

29 お家のフライパンで焼く
寒天入りクレープ

アニバーサリーチロル

ご家庭のテフロン加工のフライパンで粉寒天入りのクレープ生地を焼いてトッピング！終了後は、各自お持ち帰りして頂きます。

7/ 7(木) 11:00～12:30
7/14(木) 11:00～12:30

●講師:高橋 幹彦 ●定員:6名
●材料費:700円 ●持ち物:上ばき、三角巾(バンダナ等)、エプロン、ハンカチ、筆記用具

茅野市ちの7015
TEL 0266-72-2547
【受付】10:00～17:00 【定休日】月曜日

30 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、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。

7/ 9(土) 14:00～15:30
7/13(水) 10:30～12:00、14:00～15:30

●講師:上野 さつき ●定員:4名
●材料費:1,000円(材料、資料)
●持ち物:筆ペン(中字か太字・うす墨)

茅野市ちの3502-1 ヘルピア2階
TEL 0266-82-1543
【受付】10:00～19:00 【定休日】不定休