

まちのゼミナール

受付開始
11月1日
火



県外・市外の方も
大歓迎!

開催期間 2022年**11月7日**月~**12月6日**火

講座は あなたの美しさをサポート 毎日元気に過ごすコツを伝授 新しい発見に出会える 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

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

参加方法

受たい講座のお店へ直接お電話にてお申込みください。

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。

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。



まちゼミって?

お店の人が講師になって、プロならではのコツや使い方・考え方などを教えてくれる少人数制のミニ講座です。1講座60~90分程度で分かりやすく、気軽に参加いただけます。お店からの販売・勧誘は一切ありません。安心して受講してください。

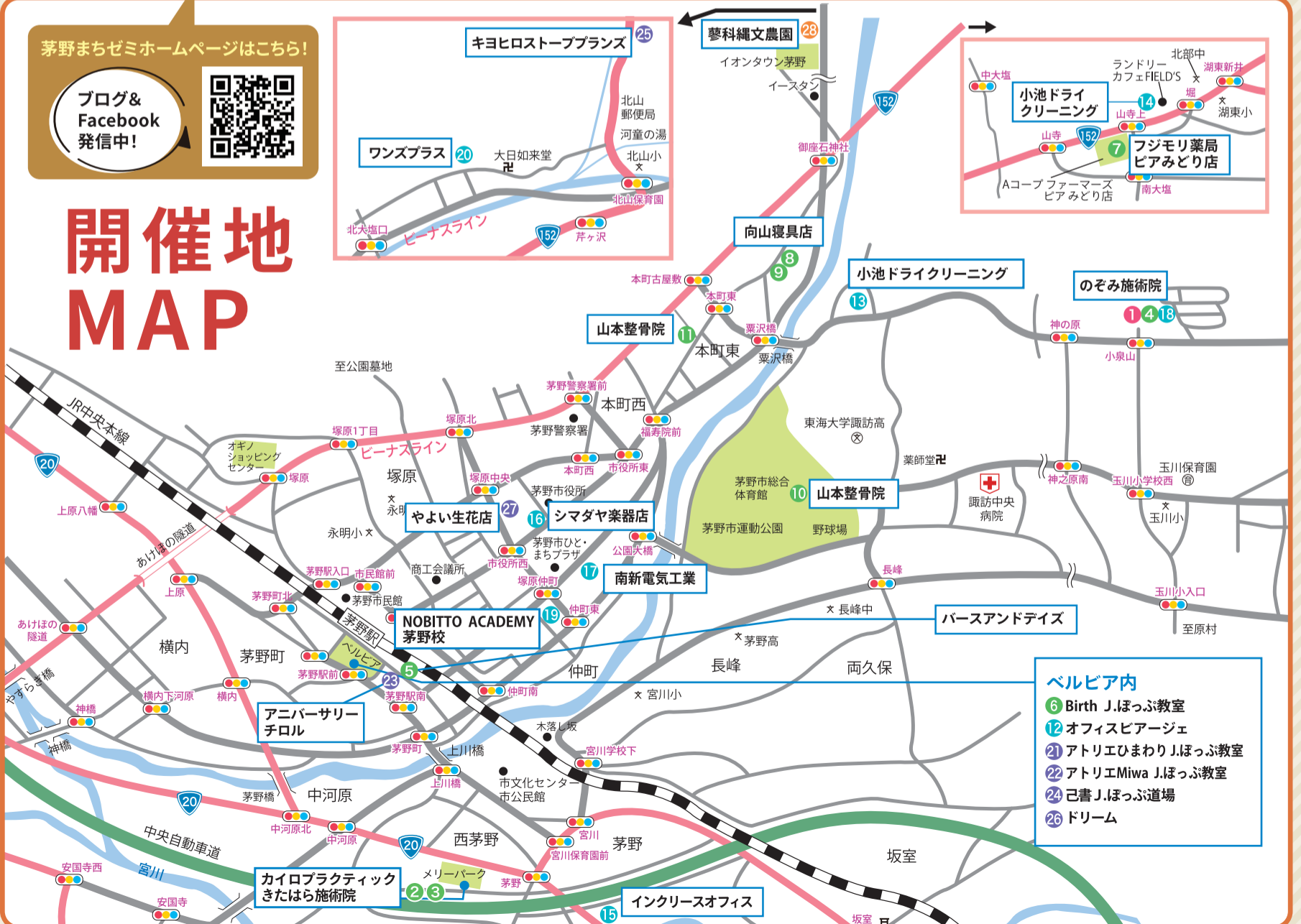
主催/茅野商工会議所 後援/茅野市 伴走型小規模事業者支援推進事業
まちゼミに関するお問い合わせは... 茅野商工会議所 0266-72-2800

茅野まちゼミホームページはこちら!

ブログ& Facebook
発信中!



開催地 MAP



まちのゼミナール

ご参加
お待ちしております!



開催期間 2022年 11月7日(月)~12月6日(火)

受付開始
11月1日
火

講座は あなたの 毎日元気にすこす 新しい発見に オリジナル作品を プロの調理法が
美しさをサポート コツを伝授 出会う 作ってみよう 学べます

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

01 オトナ女子のモテ肌 Lesson〈肌タイプ診断編〉

のぞみ施術院



自身の肌タイプに合ったスキンケアを知ることが、美肌への近道です。肌トラブルの改善、モテ肌づくりのアドバイスを致します。

11/ 8(火) 10:00~11:30
11/19(土) 15:30~17:00
12/ 4(日) 15:30~17:00

●講師:田子 希 ●定員:2名または1組
●材料費:1,000円(商材代) ●持ち物:フェイス
タオル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

02 あなたが知らない 肩こりの真実

カイロプラクティックきたはら施術院



おなじみの肩こりですが、実に様々な原因があり、もんでも叩いても取れない肩こりにも改善策はあります。そんな肩こりについて掘り下げます。

11/12(土) 13:00~14:00
11/20(日) 13:00~14:00
11/21(月) 13:00~14:00

●講師:北原 和浩
●定員:8名

茅野市宮川4449-1 メリーパーク

TEL 0266-84-1131

【受付】10:00~19:00 【定休日】木曜日

03 自律神経が人生を決める!

カイロプラクティックきたはら施術院



体調はもちろん、心の問題やダイエットにも関わる自律神経。よく聞くなりによくわからない自律神経について少しだけ踏み込んで学んでみましょう。

11/13(日) 13:00~14:00
11/14(月) 13:00~14:00
11/19(土) 13:00~14:00

●講師:北原 和浩
●定員:8名

茅野市宮川4449-1 メリーパーク

TEL 0266-84-1131

【受付】10:00~19:00 【定休日】木曜日

04 骨のプロが教える まちがった習慣 3選

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!

11/ 8(火) 13:00~15:00
11/19(土) 13:00~15:00
12/ 4(日) 13:00~15:00

●講師:田子 貴士 ●定員:4名または2組、親子もOK
●材料費:300円(サプリメント、資料代) ●持ち物:フェイス
タオル1枚、筆記用具 ※ベル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

05 ホットスタジオで ストレッチ&ヨガ

バース アンド デイズ



ホットスタジオでストレッチ&ヨガ。カラダを温めて腰や肩こり改善。しっかり動かしましょう。ダイエットにもオススメです。

11/16(水) 13:30~14:30 AKI
11/23(水・祝) 15:30~16:30 CHIE
11/30(水) 13:30~14:30 AI

●講師:AKI, AI, CHIE ●定員:10名
●教材費:500円(スムージー材料) ●持ち物:タオル、
バスタオル、運動できるウェア、ヨガマット
*ヨガマットがない場合レンタル300円かかります。

茅野市ちの3550-10

TEL 0266-72-5000

【受付】10:00~22:00 【定休日】日曜日

06 食事で体を整える

Birth J. ぽっぷ教室



身体の持つ自然な力をとりもどし食事で回復!!

11/ 8(火) 10:30~12:00
11/21(月) 10:30~12:00

●講師:森田 美佐江 ●定員:8名
●材料費:500円(資料等)
●持ち物:筆記用具

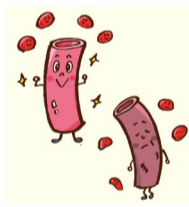
茅野市ちの3502-1 ベルピア2F

TEL 090-7236-9992

【受付】9:00~18:00 【定休日】木曜日

07 血流測定会

フジモリ薬局ピアみどり店



あなたの今の健康状態がわかります。

10:30~11:30
11/23(水・祝) 13:30~14:30
15:30~16:30

●講師:芳澤 武弘
●定員:2名または1組
●持ち物:筆記用具

茅野市豊平3066

TEL 0266-82-1288

【受付】14:00~15:00 【定休日】水曜日

08 睡眠の悩みが消える 気持ち良いマイ枕を作ろう

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〜!」「眠ってしまいうさ〜!」と感じられるマイ枕を作ります。

11/7(月)~11/12(土)
10:00~11:30
*都合の良い日を選んで下さい

●講師:向山 平和
●定員: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

TEL 090-1210-0115

【受付】10:00~18:00 【定休日】日曜日

09 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



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

11/21(月)~11/26(土)
10:00~11:30
*都合の良い日を選んで下さい

●講師:向山 平和
●定員:3名

茅野市本町東12-15

TEL 090-1210-0115

【受付】10:00~18:00 【定休日】日曜日

10 筋トレ&球技で Let's 介護予防!!

山本整骨院



楽しく筋トレしてみませんか。球技(卓球など)は初心者の方もOK!! 場所は茅野市総合体育館です。

11/7(月)~12/6(火)
月・火・木・金曜日 14:30~16:00

●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、タオル

茅野市本町東5-23

TEL 0266-78-6918

【受付】8:30~12:00 【定休日】水・土・日曜日

11 筋トレ&身体ケアで Let's 介護予防!!

山本整骨院



今こそ筋トレで自分の身体をアンチエイジングしましょう!!

11/7(月)~12/6(火)
火曜日 9:30~10:30
月・水・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、タオル

茅野市本町東5-23

TEL 0266-78-6918

【受付】8:30~12:00 【定休日】木・日曜日

12 お金の基礎講座 「円安時代の対処法」

オフィス ビアージュ



昨今の低金利に加えての円安時代に資産を増やしていく最善の手段をお伝えします。

期間中、随時開催いたしますので、希望日の一週間位前までに連絡下さい。感染予防の為、少人数及び個別の開催にて行いたいと思います。(土日祝日もOKです!) 講座の所要時間は2時間位です。

●講師:井口 陽一 ●定員:3名
●持ち物:筆記用具

茅野市ちの3502-1 ベルピア2Fワークスペース

TEL 090-3083-1882

【受付】10:00~19:00 【定休日】なし

13 クリーニング屋さんのお話 「Yシャツのアイロンの巻」

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。

11/19(土) 14:00~15:30

- 講師:小池 文人 ●定員:3名、親子もOK
 - 会場:小池ドライクリーニング
 - 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

14 クリーニング屋さんのお話 「コインランドリーの巻」

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、洗剤の選び方などを学びましょう。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。

11/18(金) 14:00~15:00
11/25(金) 19:00~20:00

- 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
〒391-0213 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 豊かになるための 3つの法則

合同会社インクリースオフィス



お金の勉強をゼロからしたい方。教育費、老後費用など賢い準備の仕方。金運アップのプレゼント付きです。

11/16(水) 13:00~15:00
11/20(日) 13:00~15:00
12/ 6(火) 19:00~21:00

- 講師:有賀 郁子
 - 定員:4名または2組
- 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】予約制

16 楽しく フルート・リコーダー体験

シマダヤ楽器店



お子様から大人の方まで、楽しく学べる初心者向けの講座です。音が鳴ったら曲にもチャレンジ!フルートやリコーダーの楽器や音に触れてみませんか。

*フルートの講座を初めて受講される方が優先です。

11/19(土) 営業時間内
12/ 3(土) 電話にて相談します

- 講師:神山 潤子 ●定員:1講座あたり1名または1組
 - 親子もOK ●持ち物:フルート・リコーダー
 - *楽器をお持ちでない方にはお貸しします
- 茅野市塚原2-7-22
TEL 0266-72-2872
【受付】10:00~20:00 【定休日】月曜日

17 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か?

12/ 3(土) 10:00~11:00

- 講師:小林 隼、箱山 幸人
 - 定員:10名または5組
 - 親子もOK
- 茅野市塚原2-4-3
TEL 0266-72-4158
【受付】9:00~17:00 【定休日】日曜日・祝日

18 親子でたいそう! 体軸体操教室

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!

11/19(土) 10:00~11:30
12/ 4(日) 10:00~11:30

- 講師:田子 希
 - 定員:2組、親子限定(小学生以上の親子)
 - 持ち物:フェイスタオル2枚、動きやすい服装、飲み物
- 茅野市玉川1746-1
TEL 090-6656-4745
【受付】9:00~20:00 【定休日】不定休

19 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楽しめるチャンスです!

11/27(日) 10:00~11:30

- 講師:今井 謙太郎
 - 定員:4組
 - 親子2人1組、兄弟でもOK
- 茅野市仲町15-22
TEL 0266-78-7330
【受付】10:00~18:00 【定休日】月曜日

20 リフォームプランを 一緒に作ります!!

有限会社ワンズプラス



快適な暮らしは、おうちの間取りや、スムーズな家事動線で得られます。おうちの間取りや、家事動線で悩んでいらっしゃる方、リフォームプランと一緒に考えます。

11/16(水) 10:00~12:00
11/19(土) 10:00~12:00

- 講師:熊谷 一子
 - 定員:1名
- 茅野市米沢6924-1
TEL 090-8326-0183
【受付】9:00~18:00 【定休日】日曜日

21 稲穂とドライフラワーでお洒落な正月飾りを作ませんか?

アトリエひまわり J.ぽっぷ教室



秋に収穫した稲穂とドライフラワーでお洒落な正月飾りを作りますか?

*出来上がりではなく材料の写真です

11/29(火) 11:00~12:00
13:00~14:00

- 講師:亀割 成美 ●定員:6名
 - 材料費:1,500円
 - 持ち物:ハサミ
- 茅野市ちの3502-1 ヘルピア2F
TEL 0266-24-0565
【受付】9:00~18:00 【定休日】木曜日

22 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、予め糊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。

11/18(金) 10:30~12:00、14:00~15:30
11/27(日) 10:30~12:00、14:00~15:30

- 講師:伊東 美和 ●定員:4名、親子もOK
 - 教材費: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2F
TEL 090-8586-7323
【受付】18時以降 【定休日】不定休

23 お家で簡単 テリーヌシヨコラ

アニバーサリーチロル



混ぜるだけでお家で簡単に本格テリーヌシヨコラが作れます。バレンタインやホワイトデーのプレゼントに!焼成中にカフェで紅茶と共に試食いたします。

11/16(水) 13:00~15:00

- 講師:高橋 輝樹 ●材料費:1,000円
 - 定員:10名 ●親子もOK ●持ち物:上履き、三角巾、エプロン、筆記用具、ハンカチ
- 茅野市ちの7015
TEL 0266-72-2547
【受付】11:00~17:00 【定休日】月曜日

24 筆ペンで味のある字を 描いてみませんか?

己書J.ぽっぷ道場



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/ 9(水) 14:00~15:30
11/12(土) 10:30~12:00、14:00~15:30
12/ 3(土) 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:ぺんてる筆ペン(中字か太字・うす墨)
- 茅野市ちの3502-1 ヘルピア2F
TEL 0266-82-1543
【受付】10:00~19:00 【定休日】不定休

25 薪ストーブで スモークチキンを作ろう!

キョヒロ ストーブ プランズ



薪ストーブは料理上手!今回はダッチオーブンを使って、とりモモのスモークを作ります。初めてでも簡単!薪ストーブクッキングを楽しみましょう!

11/13(日) 10:00~12:00
11/17(木) 10:00~12:00

- 講師:兵藤 康弘 ●材料費:300円(食材)
 - 定員:4名(ご本人を含め2名まで)
 - 持ち物:エプロン、持ち帰り用のタッパー 等
- 茅野市北山2830
TEL 090-4002-5309
【受付】9:00~18:00 【定休日】不定休

26 炬燵で楽しく 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。3日間ともスタート日です。いずれかの日に来店下さい。後は自由です。特に忘れの方、大歓迎です。

11/11(金) 13:30~15:30
11/14(月) 10:30~12:30
11/20(日) 10:30~12:30

- 講師:三澤 みち子、長田 幸子
 - 定員:5名
 - 持ち物:アクリル極太毛糸7玉と9号カギ針
- 茅野市ちの3502-1 ヘルピア2F
TEL 0266-82-6530
【受付】10:00~17:00 【定休日】木曜日

27 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!

11/27(日) 15:00~16:00

- 講師:仲山 美代子
 - 定員: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
TEL 0266-72-3221
【受付】9:00~18:00 【定休日】月曜日

28 縄文農園の平飼いたまごと とり肉寒天料理

蓼科縄文農園



たまご料理、とり肉料理、かんてん料理

11/ 9(水)、11/16(水)
11/23(水・祝)、11/30(水)
*各日とも 10:30~12:00

- 講師:前野 ノリコ ●定員:2名
 - 材料費:1,500円
 - 持ち物:エプロン
- 茅野市米沢397-3
TEL 090-1656-4765
【受付】8:00~17:00

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ご確認いただけます。



02 お店へ直接お申込み

受けたい講座のお店へ直接電話でお申込みください。
 ●「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。



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。



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。



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にて徴収いたします。(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。
- ・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。
- ・お申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。
- ・各講座ともお申込みの際には、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。



開催カレンダー

2022年11月7日(月)~12月6日(火)

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