お申込みの流れ　お申込みは各店へ！

❶ 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。

❷ 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

QRコードのある講座で可能!!

QRコードのあるお店の受けたい講座の**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。

❸ 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。

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、各店の受付時間内にお願いいたします。
- 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。

まちゼミの移動には「のらざあ」が便利!!

のらざあとは…バスでもタクシーでもない新しい公共交通。エリア内であれば乗りたい場所から行きたい場所へ、配車をAIが行う乗合輸送サービスです。

のらざあ NORAZA

のらざあについてはこちら →
https://www.city.chino.lg.jp/site/new-kotsu/

まちゼミ参加店募集

茅野まちゼミでは、まちゼミを開催する茅野市内の事業所を募集しています。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！→

県外・市外の方も大歓迎！

第19回 茅野まちゼミ 2023秋

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。

まちのゼミナール

開催期間 2023年 **11月1日(水)～11月30日(木)**

申込み受付中です!!

講座は5種類

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
きれい	けんこう	まなぶ	つくる	たべる

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。
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

01 目の健康維持に！ビジョントレーニング　NEW

ビジョンサロンたてしな

疲れ目・近視・老眼対策のための、目のフィジカルトレーニングを体験してみて下さい。

11/1(水)～11/30(木) 期間中、随時開催
ご希望の日時をご連絡下さい。完全予約制、所要時間60分程度

- 講師：石黒美枝子、矢崎真弓
- 定員：1講座あたり1名または1組　※親子もOK
- 持ち物：普段使用している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】9:00～18:00 【定休日】土・日・祝日

02 老眼・近視・眼病など視力の相談会　NEW

ビジョンサロンたてしな

視力測定、視機能検査で目の状態をお伝えし、目の健康法を看護師兼セラピストがアドバイスいたします。

11/1(水)～11/30(木) 期間中、随時開催
ご希望の日時をご連絡下さい。完全予約制、所要時間60分程度

- 講師：矢崎真弓（中川和宏）
- 定員：1講座あたり1名または1組　※親子もOK
- 持ち物：普段使用している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】9:00～18:00 【定休日】土・日・祝日

03 オトナ女子のモテ肌Lesson ＜小顔編＞　WEB申込み可能

のぞみ施術院

マスク生活をしていた、顔のたるみを一気に解決！小顔になる為のポイントを知って、スッキリしましょう！

11/ 8(水)16:00～17:30　11/11(土)15:00～16:30
11/23(木)10:00～11:30　11/27(月)14:00～15:30

- 講師：田子希
- 定員：1講座あたり2名　●持ち物：フェイスタオル1枚
- 材料費：1,000円(商材代)

茅野市玉川1746-1
TEL 090-6656-4745
【受付】9:00～21:00 【定休日】不定休／完全予約制

04 産後ママのための骨盤ケア体験　WEB申込み可能

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/ 6(月)10:00～11:00　11/ 8(水)13:00～14:00
11/22(水)13:00～14:00　11/27(月)10:00～11:00

- 講師：田子希
- 定員：1講座あたり2名
- 持ち物：フェイスタオル1枚　●材料費：500円

茅野市玉川1746-1
TEL 090-6656-4745
【受付】9:00～21:00 【定休日】不定休／完全予約制

05 安心してください眠れますよ！　WEB申込み可能

のぞみ施術院

健康的な睡眠習慣、睡眠障害の理解、改善方法などを教えます。寝起きに体が痛い人も是非いらしてください。

11/ 6(月) 18:00～19:00
11/11(土) 18:00～19:00
11/22(水) 11:00～12:00

- 講師：田子貴士、田子希
- 定員：1講座あたり2名または1組　※親子もOK
- 持ち物：フェイスタオル1枚、普段お使いの枕

茅野市玉川1746-1
TEL 090-9836-3606
【受付】9:00～21:00 【定休日】不定休／完全予約制

06 骨盤体操で目指せ「健康長寿」　WEB申込み可能

のぞみ施術院

予防が大事！ 腰痛対策、他に肩コリ、ひざ痛予防の体操も教えます。むくみ、冷え性にも効果的。

11/ 7(火) 10:30～12:00
11/12(日) 10:30～12:00

- 講師：田子貴士、田子希
- 定員：1講座あたり3名　※親子もOK
- 持ち物：フェイスタオル1枚

茅野市玉川1746-1
TEL 090-9836-3606
【受付】9:00～21:00 【定休日】不定休／完全予約制

07 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！未来の姿勢までも分かっちゃう！改善のヒントも知れちゃうかも！

11/1(水)～**11/30**(木) 期間中、随時開催します。
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）

茅野市玉川1746-1
TEL **090-9836-3606**
【受付】9:00～21:00 【定休日】不定休／完全予約制

08 心と身体のリフレッシュ講座

バース J.ぽっぷ教室

なんとなく体が変、やる気が出ないなど、プチ健康改善講座です。希望者のみオラクルカードメッセージ付き。

11/20(月) 10:30～12:30
11/27(月) 10:30～12:30

- 講師：森田美佐江　●定員：1講座あたり4名
- 持ち物：筆記用具
- 材料費：500円（資料代）

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

09 介護予防！！筋トレ！！

山本整骨院 トレーニングジム

筋トレは健康・美容に役立ちます！！
筋トレをあなたのライフスタイルに！！

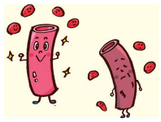
11/1(水)～**11/30**(木) 全日程
TELにてご予約ください

- 講師：山本陽介
- 定員：1講座あたり若干名
- 持ち物：シューズ、手袋（軍手）

茅野市本町東5-23
TEL **0266-78-6918**
【受付】8:30～18:00 【定休日】日曜日

10 血流、骨密度測定会

りんどう薬局（(有)フジモリ薬局）



血液及び骨密度が測定できます。今の自分自身の健康チェック！

11/4(土) 9:20～16:40の間に各回20分で開催
ご希望の時間をお知らせください。

- 会場：りんどう薬局　●講師：芳澤武弘
- 定員：1講座あたり1名
- 持ち物：筆記用具

茅野市宮川3990
TEL **090-6354-6026** 留守電に入れて下さい。後程連絡します
【受付】13:00～15:00 【定休日】日曜日

11 知れば納得！これからのお金の貯め方

WEB申込み可能

インクリースオフィス

ちゃんと準備したい教育費や老後のお金。これを知らないと将来に差がつきます！
下記開催日以外も可能です。

11/12(日) 10:00～12:00
11/19(日) 10:00～12:00
11/23(木・祝) 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

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

12 早めの準備が安心 相続講座

WEB申込み可能

インクリースオフィス

今の時代、残す人も託される人も知識を持って準備することで全く違ってくるのが相続です。
下記開催日以外も可能です。

11/11(土) 10:00～12:00
11/18(土) 10:00～12:00
11/25(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

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

13 資産形成のコツを教えます！！

WEB申込み可能

オフィス　ビアージェ

基本的な知識を付けていただき、安全で失敗のない方法をお伝えいたします。
今ある資産を減らしたくない人には、最適です！

11/ 3(金)14:00～16:00　**11/18**(土)14:00～16:00
11/22(水)14:00～16:00
※この他にも開催可能ですので、お気軽にお問い合わせ下さい。

- 講師：井口陽一　※親子もOK
- 持ち物：筆記用具

茅野市ちの3502-1 ベルピア2F ワークラボ八ヶ岳内
TEL **090-3083-1882**
【受付】10:00～19:00 【定休日】不定休

14 酵素玄米ごはんってなあに？

かふぇ天香

酵素玄米ごはんは、健康を意識する人たちの間で「完全食」と言われ、常食されています。その理由を学びます。

11/ 1(水) 14:00～15:00
11/15(水) 14:00～15:00
11/22(水) 14:00～15:00
受付開始日 **10/17**(火)

- 講師：八幡カオリ
- 定員：1講座あたり8名
- 持ち物：メモを取るなら筆記用具

茅野市ちの3053
TEL **0266-55-6088**
【受付】10:00～17:00 【定休日】日・月・木曜日

15 プロが教える コインランドリーの上手なお洗濯術

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のポイント、有効な活用方法をクリーニング師がアドバイスします。

11/10(金) 14:00～15:00
11/17(金) 14:00～15:00

- 会場：ランドリーカフェ FIELD'S 茅野市豊平南大塩3228-7
- 講師：小池文人 ●定員：1講座あたり4名 ※親子もOK
- 持ち物：お困りの衣類（実際には洗いません）●材料費：300円（洗剤代）

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

16 冬のお洗濯術・クリーニングの活用法教えます！

WEB申込み可能

小池ドライクリーニング

いよいよ冬です。この時期ならではのお洗濯術やポイントを、クリーニング師がアドバイスします。

11/25(土) 14:00～15:00

- 講師：小池文人 ●定員：1講座あたり4名 ※親子もOK
- 持ち物：お困りの衣類（実際には洗いません）
- 材料費：300円

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

17 より魅せる写真に

信濃カメラ

デジカメでもスマホでも、より魅力ある写真へ。ステップアップしましょう。

11/26(日) 11:00～12:30

- 講師：波間英彦
- 定員：1講座あたり4名

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

18 最新の防犯対策ってどんなもの？

南新電気工業（株）

最新の防犯対策について紹介・説明をします。防犯対策でどのように暮らしを守り、どのようなものか紹介します。

11/25(土) 10:00～11:00

- 講師：伊藤和樹、横井建
- 定員：1講座あたり10名または5組　※親子もOK

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

19 のぞみ施術院の講座を1つにしちゃいました

のぞみ施術院

のぞみ施術院の全講座を一気におまとめ！体操、睡眠、姿勢分析、小顔、更にここでしか聞けない内容もあるかも

11/23(木) 13:00～17:00
11/29(水)　9:00～13:00

- 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6名　※親子もOK
- 持ち物：フェイスタオル1枚、普段お使いの枕

茅野市玉川1746-1
TEL **090-9836-3606**
【受付】9:00～21:00 【定休日】不定休／完全予約制

20 親子ロボットプログラミング体験

WEB申込み可能

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！

11/12(日) 9:30～11:00

- 講師：今井謙太郎、中島眞生
- 定員：1講座あたり3組
- ※親子限定　※子どもは小学生が対象

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

21 物価高を乗り切るためのお金の錬金術

WEB申込み可能

(株)Happy Snow

スーパーの買い物が3%割引に出来たり、ガソリンを140円台で給油出来る等、物価高への対処方法が学べます。

11/ 8(水) 13:30～14:30
11/19(日) 13:30～14:30

- 会場：茅野市ベルピア2F 八ヶ岳ワークラボ
- 講師：高田好康　●定員：1講座あたり8名
- 持ち物：スマホ、筆記用具、メモ帳

茅野市米沢288-1
TEL **090-7820-6678**
【受付】9:00～18:00 【定休日】なし

22 ほてり？むくみ？女性の更年期不調のサイン

ふじもり治療院

女性の不調にはさまざまなサインがあります。上手なつき合い方を女性鍼灸師が東洋医学の視点からお伝えします。

11/1(水)～**11/30**(木) 期間中の平日
30分・時間は要相談
受付開始日 **11/1**(水)

- 講師：藤森 香百合
- 定員：1講座あたり1組　●女性限定
- 材料費：500円（小冊子代）

茅野市ちの2615-1A
TEL **0266-55-6210**
【受付】12:00～18:00 【定休日】日曜日

23 チェンソーの目立て講座

(株)マルモ機械

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/ 4(土) 9:30～10:20
11/ 4(土) 11:00～11:50

- 会場：たてしな店（茅野市豊平3131）
- 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

茅野市本町西9-56
TEL **0266-72-2288**
【受付】9:00～17:30 【定休日】水曜日

24 毎年飾れるお正月アレンジを作りましょう

アトリエひまわり J.ぽっぷスクール

アートフラワーを使って、お正月アレンジを作ります。花の内容は写真と異なることもあります。サイズ横30センチ位。

11/14(火) 11:00～12:30　13:30～15:00

- 講師：亀割成美　●定員：1講座あたり6名
- 持ち物：はさみ、作品を入れる袋
- 材料費：1,500円（材料）

茅野市ちの3502-1 ベルピア2F
TEL **0266-24-0565**
【受付】9:30～16:00 【定休日】木曜日

25 バティックアート　色付け体験

アトリエMiwa J.ぽっぷ教室

インドネシアの伝統工芸技法バティック。
予め蝋描きされた布地に専用の染料で色を作り、色付を体験します。

11/26(日) 10:30～12:30　13:30～15:30

- 講師：伊東美和　●定員：1講座あたり6名 ※親子もOK
- 持ち物：エプロン、ハンドタオル
- 材料費：1,500円（材料）

茅野市ちの3502-1 ベルピア2F
TEL **090-8586-7323**
【受付】18:00～21:00 【定休日】木曜日

26 絞り出しクッキー～サブレ ショコラ～を作ろう！

アニバーサリーチロル

バラ形の絞り出しクッキー～サブレショコラ～を一緒に作ります。キレイに絞るコツを教えます。

11/11(土) 11:00～12:30
11/15(水) 11:00～12:30
受付開始日 **10/24**(火)

- 講師：高橋輝樹　●定員：1講座あたり4名
- 材料費：500円（教材代）
- 持ち物：エプロン、三角巾、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

27 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。

11/11(土)、**11/28**(火)、**11/29**(水)
10:30～12:00、13:30～15:00、15:30～17:00

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

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

28 薪ストーブでスモークチキンを作ろう！

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/ 7(火) 10:00～12:00
11/12(日) 10:00～12:00

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

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

29 楽しくクッション作り

ドリーム

毎回好評の講座です。新規の方、忘れてしまった方、大歓迎です。プレゼントにも好適品です。いずれもスタート日です。

11/ 3(金) 10:30～12:30
11/ 7(火) 13:30～15:30
11/14(火) 13:30～15:30

- 講師：三澤みち子、長田幸子
- 定員：1講座あたり5名
- 持ち物：極太毛糸、カギ針

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

30 うみたてタマゴのかんてんよせ 秋のつけもの

蓼科縄文農園　かんてんカフェ

うみたてタマゴでかんてん、つけもの

11/ 8(水) 11:00～12:00
11/22(水) 11:00～12:00

- 講師：前野ノリコ
- 定員：1講座あたり3名
- 持ち物：エプロン　●材料費：1,500円

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