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。

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

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。

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。

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。まちゼミって何？どんなことをやるの？という方！まちゼミ事務局が詳しい募集の条件や内容をご説明させて頂きますのでお問合せ下さい。

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！

第18回 茅野まちゼミ 2023春

まちのゼミナール

受付中

開催期間
2023年6月1日(木)～6月30日(金)

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。
県外・市外の方も大歓迎！

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。

---

01 ビール工場で学ぶ、ビールの知識 NEW

エイトピークス　蓼科工場

ビールをより楽しむために、ビールとは何かを一緒に勉強してみましょう。

6/24(土) 10:00～12:00

- 講師：斉藤由馬
- 定員：1講座あたり10名
- 持ち物：筆記用具

茅野市北山4035-196(株)エイトピークス
TEL 0266-78-7970
【受付】8:00~17:00 【定休日】土・日曜日

02 おいしいパンを作ろう！ NEW

たてしな自由農園

プロが使う道具でカレーパンとメロンパンを作りましょう。

6/ 5(月) 13:30～15:30
6/15(木) 13:30～15:30

- 講師：松本さくら　●定員：1講座あたり4名
- 材料費：500円
- 持ち物：エプロン、三角巾(バンダナ等)、上はき

茅野市米沢3905-1
TEL 0266-75-5510
【受付】9:00～17:30 【定休日】なし

03 物価高を乗り切るためのお金の錬金術 NEW

WEB申込み可能

(株)Happy Snow

スーパーでの買い物が3%割引に出来たり、ガソリンを140円台で給油できる等、物価高の対処法が学べます。

6/ 9(金) 13:30～
6/17(土) 13:30～
6/28(水) 13:30～

- 会場：茅野市ちの3502-1ベルビア2Fワークラボ八ヶ岳
- 講師：高田好康　●定員：1講座あたり8名
- 持ち物：筆記用具

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

04 それぞれの立場からの社会保険料対策 NEW

WEB申込み可能

(株)Happy Snow

サラリーマン、個人事業主、会社経営者、主婦の方等のそれぞれの立場で社会保険料を安くする方法が学べます。

6/ 4(日) 10:30～11:30
6/20(火) 13:30～14:30

- 会場：茅野市ちの3502-1ベルビア2Fワークラボ八ヶ岳
- 講師：高田好康　●定員：1講座あたり8名
- 持ち物：筆記用具

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

05 コーヒーの淹れ方講座 NEW

WEB申込み可能

モン蓼科

コーヒーの歴史を学び、コーヒーの特徴を知り、美味しいコーヒーを自分で淹れます。

6/18(日) 9:30～10:00

- 講師:﨑山達也
- 定員:1講座あたり5名

茅野市ちの3506モンエイト2F
TEL 0266-72-9100
【受付】9:00～19:00 【定休日】なし

06 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！

6/ 7(水) 10:00～11:00、6/18(日) 15:00～16:00
6/19(月) 14:00～15:00、6/20(火) 19:00～20:00

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

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

主催／茅野商工会議所　後援／茅野市

07 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。

6/ 3(土) 10:30～12:00、6/18(日) 16:30～18:00
6/20(火) 10:30～12:00、6/26(月) 10:30～12:00

●講師：田子貴士、田子 希
●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

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 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！

6/1(木) ～6/30(金) 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）

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

09 睡眠の意味を知って健康になろう

WEB申込み可能

のぞみ施術院

人生の３分の１をしめる睡眠！睡眠の意味、朝起きた時に腰や肩が痛いなどの原因は睡眠環境の見直しで改善。

6/ 3(土) 16:00～17:00、6/18(日) 13:30～14:30
6/20(火) 13:30～14:30、6/26(月) 13:30～14:30

●講師：田子貴士、田子 希
●定員：1講座あたり2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

10 Let's enjoy 筋トレ！

山本整骨院

カラダを筋トレでカッコよく！！そして美しく、健康に！

6/1(木) ～ 6/30(金)
各曜日午前の部、午後の部あり
※詳細はお電話でご確認ください。

●講師：山本陽介
●定員：1講座あたり若干名　※65歳以上限定
●持ち物：シューズ、手袋

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

11 血流、骨密度測定会

りんどう薬局

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！

6/10(土)
9:30 ～ 10:00、10:00 ～ 10:30、10:30 ～ 11:00、
11:00 ～ 11:30、11:30 ～ 12:00、13:30 ～ 14:00、
14:30 ～ 15:00、15:00 ～ 15:30、15:30 ～ 16:00

●会場：りんどう薬局　●講師：芳澤武弘
●定員：1講座あたり1名または1組
●持ち物：筆記用具

茅野市宮川3990
TEL 0266-82-1288　フジモリ薬局 ピアみどり店芳澤まで
【受付】14:00～16:00 【定休日】日曜日、祝日

12 知って納得！お金と貯蓄

インクリースオフィス

教育、旅行、老後の生活費など、お金の仕組みを知ると楽しくお金が貯まります。

6/ 3(土) 10:00～12:00
6/10(土) 10:00～12:00
6/24(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 早めの準備が安心 相続講座

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。

6/ 4(日) 10:00～12:00
6/11(日) 10:00～12:00
6/25(日) 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

14 夢と希望が広がる「お金の基礎講座」

オフィス　ビアージェ

あなたの資産を安全に守り、確実に増やしていく方法をお伝えします。

6/ 3(土) 14:00～16:00
6/12(月) 14:00～16:00
6/23(金) 14:00～16:00
※これ以外にもご希望に合わせて開催しますので、お気軽にご連絡下さい。

●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】なし

15 親子でやってみよう！プロが教える上手なアイロン

WEB申込み可能

小池ドライクリーニング

いろんな衣類をアイロンしてみましょう。クリーニング師がポイントをアドバイスします。

6/10(土)　14:00～15:00、15:00 ～ 16:00

●講師：小池文人　●定員：1講座あたり2名または親子1組（2名以上でも可）　※親子でもOK
●持ち物：アイロンしたい衣類（実際にアイロンしてみます）

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 プロが教えるコインランドリーの上手なお洗濯

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。

6/15(木)　14:00～15:00
6/16(金)　14:00～15:00

●会場：ランドリーカフェ FIELDS
〒391-0213長野県茅野市豊平南大塩3228-7
●講師：小池文人　●定員：1講座あたり4名
※親子でもOK　●教材費：300円（洗剤代）
●持ち物：お困りの衣類（実際には洗いません）

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 もう少し知りたいデジカメの使用法・撮影法

信濃カメラ

デジカメ全般で、基本からちょっとステップアップした使い方までと日常をSNSなどにきれいにアップさせるコツ。お子様も参加頂けますので、お気軽にどうぞ！実践もあります。

6/ 7(水) 11:00～12:30
6/17(土) 10:00～11:30
6/25(日) 13:00～14:30

●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、パソコン（どちらも無くてもOKです）

茅野市ちの3055
TEL 0266-72-3625
【受付】10:30～不定 【定休日】月曜日

18 ご自慢の1曲をグランドピアノで演奏しよう!!

シマダヤ楽器店

初めての方も ピアノをさわれる大チャンス!!

今、ストリートピアノが流行ですが、当店のホールにあるグランドピアノで自由にピアノを弾いてみませんか？

6/3(土) 14:00～16:00
6/4(日) 14:00～16:00

●講師：浅川美子ほか　●定員：1日8組1枠15分
※人数は問いません　※親子もOK
●持ち物：必要な方は楽譜をお持ち下さい。

茅野市塚原2-5-32-2
TEL 0266-72-2872
【受付】10:00～20:00 【定休日】月曜日

19 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。防犯対策はどのように暮らしを守り、どのようなモノか紹介します。

6/24(土) 10:00～11:00

●講師：伊藤和樹、横井建　※親子もOK
●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

20 親子でたいそう！正しい姿勢のつくり方

WEB申込み可能

のぞみ施術院

正しい体の使い方を知れば、姿勢が良くなっちゃう！？姿勢が変われば、集中力や運動技能がアップします。

6/18(日) 10:00～11:30
6/24(土) 10:00～11:30

●講師：田子 希
●定員：1講座あたり4名または2組　※親子限定
●持ち物：飲み物、動きやすい服装

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

21 知って得する知らなきゃ損するサプリメント

WEB申込み可能

のぞみ施術院

サプリメントとは栄養補助食品や健康補助食品です。自分に合ったサプリメントの選び方をお伝えします。

6/ 3(土) 13:30～14:30、6/18(日) 18:30～19:30
6/20(火) 15:00～16:00、6/26(火) 9:00～10:00

●講師：田子貴士、田子 希
●定員：1講座あたり4名　※親子もOK
●材料費：500円（サプリメント代）　●持ち物：筆記用具

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

22 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！

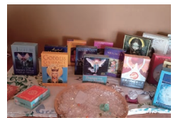
6/ 3(土) 9:30～11:00
6/17(土) 9:30～11:00

●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

23 はじめてのオラクルカード

birth　J.ぽっぷ教室



オラクルカードリーディングは、カードの持つ意味、伝わるインスピレーションなどを解読していきます

6/12(月) 10:30～12:30
6/26(月) 10:30～12:30

●講師：森田美佐江
●材料費：500円（テキスト代）

茅野市ちの3502-1 ベルピア2F
TEL 090-7236-9992
【受付】9:00～20:00 【定休日】木曜日

24 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。

6/10(土) 10:00～10:40
6/17(土) 10:00～10:40

●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

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

25 使いやすい収納の基本のき！

WEB申込み可能

(有)ワンズプラス

多くの方が悩んでいる収納について、基本のきを学びませんか？片付かない原因は収納を見直すことで改善されるかもしれません。基本の「き」をお話いたします。

6/21(水) 10:30～12:00
6/28(水) 10:30～12:00

●講師：熊谷一子
●定員：1講座あたり2名
●持ち物：筆記用具（必要であれば）

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

26 ナッペができなくても作れるデコレーションケーキ

アニバーサリーチロル

絞りだけで作れるお手軽生クリームデコレーションケーキを一緒に作ります。当日はお持ち帰りいただきます。

6/21(水) 11:00～12:30
6/23(金) 11:00～12:30
6/28(水) 11:00～12:30
★受付開始日★ 6/1（木）

●講師：高橋輝樹　●定員：1講座あたり5名
●材料費：1,800円（材料代）　●持ち物：三角巾、エプロン
上履き（スリッパ）、筆記用具、直径12cm以上の平たいお皿

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。

6/10(土) 10:30～12:00　14:00 ～ 15:30
6/27(火) 10:30～12:00　14:00 ～ 15:30

●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：ぺんてる筆ペン（中字か太字・うす墨）

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】不定休

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

薪ストーブとダッチオーブンで作ってみましょう。簡単で楽しい！日常の料理を、薪ストーブで楽しみましょう！

6/ 6(火) 10:00～12:00
6/11(日) 10:00～12:00

●講師：兵藤康弘　●材料費：300円（食材）
●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

29 プレゼントに最適なクッション作り

ドリーム

毎回大好評のクッション作りです。3回とも最初から行います。忘れてしまった方も再挑戦大歓迎です。

6/ 3(土) 13:30～15:30
6/12(月) 13:30～15:30
6/18(日) 10:30～12:30

●講師：三澤みち子、長田幸子
●定員：1講座あたり5名
●持ち物：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 寒天と平飼いうみたてタマゴで料理

かんてんカフェ「蓼科高原」蓼科縄文農園

毎日たべる寒天料理。平飼いうみたてタマゴを使った料理とデザート。

6/7(水)、6/14(水)、6/21(水)、6/28(水)
10:30～12:00

●講師：前野 ノリコ　●材料費：1,500円
●定員：1講座あたり5名　※親子もOK
●持ち物：エプロン

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