

1 皮膚常在菌、腸内フローラを正しく学ぼう

各定員 3~5名

メンテナンスサロン Tricolore (トリコロール)



皮膚常在菌、腸内フローラの可能性を最新の科学に基いて楽しく学びましょう。美と健康、子ども達の未来のために。

2月7日水・19日金
各日 13:30~15:00

受付 ☎ 090-7418-7746
時間: 9:30~18:00
受付開始日: 1月29日(金)~

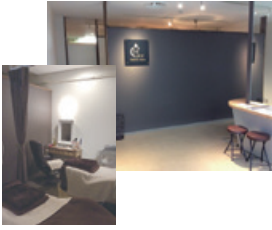
- 対象: どなたでも
- 持ち物: 筆記用具
- 材料費: 無料
- 講師: 坂口陽子

住所: 須崎市墨城南5丁目5-23-2
営: 9:30~17:30
休: 日、土曜日1回営業

2 春に向けお正月太りを解消!!

定員 5名

エステティックサロン H-chiii(エイチ)



楽しく茶話会をしながらダイエットのコツとヒントをお教えます♪

2月19日(金) 11:00~12:30

受付 ☎ 026-247-8505
時間: 9:00~20:00
受付開始日: 1月29日(金)~

- 対象: 女性限定
- 持ち物: 美意識♡
- 材料費: 無料
- 講師: 本郷友紀

住所: 須崎市東横町344ショッピングセンターハルム1階
営: 10:00~19:00
休: 月、祝、第1、3日曜

3 “好感度倍増メイクテク 目ヂカラ編”

各定員 3名

ミクニヤ



人は中身、でも…出会った時からあなたの魅力を伝えなきゃもったいない! 自分出来る好感度アップメイク、覚えませんか?

2月7日水・14日水・21日水
各日 11:00~12:00

受付 ☎ 026-245-0399
時間: 10:00~18:00
受付開始日: 1月29日(金)~

- 対象: 女性限定
- 持ち物: 無し
- 材料費: 500円/当日
- 講師: メイク師 廣田あつ子

住所: 須崎市横町287
営: 10:00~18:00
休: 日曜日

4 老けさせないポイントメイク術

各定員 2~4名

キタザワ美容室

信州須坂老舗百年會



最近たるみが気になる…という方の圧倒的多数が、目周り・口周りの悩み。その原因をポイントメイクを学び作り解消します!!

2月8日(土) 14:00~15:30

受付 ☎ 026-245-0150
時間: 9:00~18:30
受付開始日: 1月30日(土)~

- 対象: どなたでも
- 持ち物: 普段お使いのメイク用品
- 材料費: 500円/当日
- 講師: 北澤タカコ・竹内聖子

住所: 須崎市本上町100(劇場通り沿い)
営: 8:30~18:30
休: 月、第1、3、5日曜

5 寝てるだけの筋トレ!

各日定員 2名



キタザワ美容室

信州須坂老舗百年會

健康志向の世の中、筋肉をつけて、痩せやすく太りづらい体づくりをしませんか? 寝てるだけで筋肉をつけて代謝アップしましょう!

2月6日(水)・7日(木)・14日(水)
15日(木)・22日(水)・23日(金)
各日10:00~15:00
各時間帯 1名

受付 ☎ 026-245-0150
時間: 9:00~18:30
受付開始日: 1月30日(土)~

- 対象: 健康な成人の方
- 持ち物: 無し
- 材料費: 2,700円/当日 ジェル他
- 講師: 藤田亜由子、北澤タカコ

住所: 須崎市本上町100(劇場通り沿い)
営: 8:30~18:30
休: 月、第1、3、5日曜

6 筋力をつける体操 筋トレ初心者基礎講座

各定員 3名

臥竜の里 訪問リハビリ指圧治療院



身体の仕組みを理解していただくから5年先10年先をみずえて、全身の筋トレやストレッチで細胞を活性化していきます。

2月3日(土)・10日(土)
各日 15:00~16:30

受付 ☎ 080-1007-7259
時間: 19:30~21:00
受付開始日: 1月29日(金)~

- 対象: どなたでも
- 持ち物: タオル
- 材料費: 無料
- 講師: 中川時示

住所: 須崎市臥竜6-7-7
営: 10:00~18:00
休: 日曜日

7 ゆがみーるで 体の歪みをチェック

各定員 3名

ながでんスイミングスクール須坂



体の歪みを専用の測定器を使ってチェックします。結果を基にトレーナーが個別にアドバイス! 自分の体の事を知ってみませんか?

2月3日(土) 14:00~1名
14:20~1名
14:40~1名
(各時間帯各1名…20分を予定)

受付 ☎ 026-248-0088
時間: 9:00~20:00
受付開始日: 1月29日(金)~

- 対象: どなたでも
- 持ち物: 無し
- 材料費: 無料
- 講師: ジムトレーナー

住所: 須崎市大字須坂1607-7
営: 平日9:00~21:00 土曜9:00~20:00
休: 日曜日

8 外反母趾にならない為に & なってしまったら

各定員 4名

靴工房クラデアルテ



外反母趾にならない為の靴選びと、なってしまった時の靴の履き方を実践を交えてお話しします。普段履いている靴でご参加下さい。

2月5日(金) 10:00~11:30
13:00~14:30

受付 ☎ 090-7197-2500
時間: 10:00~17:00
受付開始日: 1月29日(金)~

- 対象: どなたでも
- 持ち物: ヒモ靴でおいで下さい
- 材料費: 無料
- 講師: 柳澤副司

住所: 須崎市村山314
営: 10:00~18:30
休: 不定休

9 アレルギーでも大丈夫! フラワーゼリー作り

各定員 5名



割烹 能登忠

信州須坂老舗百年會

今、話題のフラワーゼリーは卵や乳製品を使わず、アレルギーの方にもお勧めの可愛いお菓子です。お気軽にご参加下さい。

2月7日(水)・17日(土)・23日(金)
各日 11:00~12:30

受付 ☎ 026-245-0053
時間: 11:00~20:00
受付開始日: 1月29日(金)~

- 対象: どなたでも
- 持ち物: エプロン、手ふき
- 材料費: 600円/当日(食材費)
- 講師: 石黒千恵子

住所: 須崎市大字須坂304
営: 11:00~21:00
休: 不定休

10 フリーズドライ新商品試食

各定員 10名

ASUZAC FOODS SHOP Chef's Table



乾燥食品・フリーズドライの工場見学と、今後発売の新商品を誰よりも早くお召し上がりいただけます。
※食物アレルギーをお持ちの方は事前にお問い合わせください。

2月6日(水) 13:00~14:30

受付 ☎ 0120-817-014
時間: 9:00~17:00
受付開始日: 1月29日(金)~

- 対象: どなたでも
- 持ち物: 無し
- 材料費: 無料
- 講師: 酒井葵子

住所: 須崎市大字米持293番地72
営: 9:00~17:00
休: 土、日、祝日

11 時短&簡単 おいしいレシピの実演です。

各定員 6~8名

グリーンポートマツモト 松本電器株



ご自宅の電子レンジでできる、時短&簡単なおいしいレシピをご紹介します。お気軽にご参加ください!

2月7日(水) 10:00~12:00
14:00~16:00

受付 ☎ 026-245-2767
時間: 9:00~18:00
受付開始日: 1月29日(金)~

- 対象: どなたでも
- 持ち物: 無し
- 材料費: 500円/当日(食材費)
- 講師: スタッフ

住所: 須崎市東横町1444
営: 9:00~18:00
休: 日、祝日

12 パン屋さんが教える バレンタインチョコスコーン

各定員 5名

湯っ蔵んど



ボール1つで作る簡単なチョコスコーンの講座です。みんなと一緒に楽しくマスターしましょう!

2月8日(土) 14:00~15:30

受付 ☎ 026-248-6868
時間: 10:00~21:00
受付開始日: 1月29日(金)~

- 対象: 小学生以上
- 持ち物: エプロン、三角巾 またはバンダナ、筆記用具
- 材料費: 500円/当日(食材費)
- 講師: 牧 克佳

住所: 須崎市大字仁礼7番地
営: 10:00~22:00
休: 不定休

13 ピザ生地から作る 本格派ピザ教室

各定員 8名

珈琲城 フィレンツェ



本格的に生地作りから……石釜を使ってピザを焼き上げ、ご家庭ではできない体験も……。

2月22日(土) 15:00~17:00

受付 ☎ 026-246-2703
時間: 16:00~20:00
受付開始日: 1月30日(土)~

- 対象: どなたでも
- 持ち物: 筆記用具、エプロン
- 材料費: 1,500円/当日(食材費)
- 講師: 小山昌孝

住所: 須崎市九反田373-2
営: 11:00~21:00
休: 月曜日

14 おはぎ作り

各定員 6名

餅、和菓子処 おおば



昔から親しまれている「おはぎ」をご家庭でも作っていただくという講座です。

2月6日(水) 14:00~15:30

受付 ☎ 026-245-8212
時間: 10:00~18:30
受付開始日: 1月29日(金)~

- 対象: どなたでも
- 持ち物: 三角巾、エプロン、上履き
- 材料費: 650円/当日(食材費)
- 講師: 大映智司

住所: 須崎市米持町141-10
営: 7:00~18:30
休: 水曜日

15 バレンタインデーのお菓子作り

各定員 5名

有盛進堂製菓舗

信州須坂老舗百年會



バレンタインデーにちなんで、クッキーとチョコレートを使ったお菓子作りを楽しみましょう。
※お菓子作りは中町本店工場です。

2月8日(土) 10:00~12:00

受付 ☎ 026-245-0385
時間: 10:00~17:00
※受付は盛進堂駅前通り店です

- 対象: どなたでも
- 持ち物: 手ぬぐい、エプロン 上履き(スリッパ可)
- 材料費: 500円/当日(食材費)
- 講師: 上原彰一

住所: 須崎市馬場町1272
営: 9:00~19:00 休: 不定休