

健康・きれい
Health・Beauty
美容と健康を追求する講座です

3 ゆがみーで体の歪みをチェック!
ながてんスイミングスクール須坂
8/29◎ 14:00~15:00
体の歪みを用意の器具を使ってチェック。結果を写真で確認。パーソナル指導。自分の体の歪みを知ってみたいですか?

6 参加するだけ!今日からダイエット!!
エステティックサロン H-chill(イイ)
9/4◎ 10:30~12:30
楽しくお食事しながら、当日はダイエットメニュー。当日は一緒に食べてください。

つくる
Make
作品制作に関する講座です

11 フライパンでパンを焼こう!
わがまま kitchenA(キッチン エー)
8/27◎・9/15◎・9/23◎
14:00~15:30
オーブンがなくても、フライパンでパンを焼く方法をご紹介します!

14 ピザ生地から作る本格派ピザ教室
珈琲城 フィレンツェ
9/21◎ 15:00~16:30
本格的に生地から作ります。お楽しみデザートも!

17 新しい食材のお菓子作り!断食感アディア基礎講座
清野製菓
9/6◎ 10:00~12:00
自分で食べたい新しいお菓子作り。断食感アディア基礎講座。

20 いろいろな太巻き巻いてみよう!!
松栄寿司
9/7◎ 14:00~15:00
ノーマルの太巻きや、オリジナルの太巻きを巻いてみよう!

1 「やってみよう!」太極拳
須坂太極拳協会
9/1◎・9/7◎ 10:00~11:00
9/12◎ 19:30~20:30
9/14◎ 10:00~11:00
太極拳の動きを取り入れて、心と身体を鍛えます。

4 皮膚、毛髪診断美容師が解決!お悩み相談
キタザワ美容室
9/6◎・9/10◎ 14:00~15:30
悩めるお悩みを解決!お悩み相談。お悩みを解決します!

7 頑張りない健康づくり はじめませんか?
グリーンポートマツモト 松本電器屋
9/13◎ 10:00~12:00
健康な暮らしを過ごすには、健康な食生活が大切です。

9 フリードライ工場見学・新商品試食
ASUZAC FOODS SHOP Chef's Table
8/29◎ 13:00~14:30
乾燥食品・フリードライ工場見学。新商品試食。

12 パン屋さんが教えるスコーンの作り方教室
湯つ蔵んど
9/6◎ 14:00~15:30
パン屋さんが教えるスコーンの作り方教室。美味しいスコーンを作ります!

15 ブルーベリー栽培のお話とマイジャム作り
そのさとブルーベリー農園
9/16◎ 10:00~12:00
ブルーベリー栽培のお話とマイジャム作り。ブルーベリー農園。

18 お茶席用の和菓子づくり
有盛堂製菓舗
9/21◎ 10:00~12:00
お茶席用の和菓子づくり。有盛堂製菓舗。

21 家庭の包丁でお刺身を造ろう!
有坂詰商店
9/13◎・9/20◎ 14:00~15:00
家庭の包丁でお刺身を造ろう!有坂詰商店。

2 肩、腰、膝痛の人の運動法
臥竜の里訪問リハビリ指圧治療院
9/2◎・9/9◎・9/16◎
15:00~16:30
肩、腰、膝痛の人の運動法。臥竜の里訪問リハビリ指圧治療院。

5 脂肪と筋肉を同時にケア!リウンドストップ!!
キタザワ美容室
8/29◎ 13:00~15:00
9/7◎ 14:00~16:00
9/14◎ 14:00~16:00
脂肪と筋肉を同時にケア!リウンドストップ!!

8 フルーツの収穫体験
北信信ファーム 9/1◎ 10:00~12:00
北信信ファームの畑で、フルーツの収穫体験。

10 時短&簡単 おいしいレシピの実演です。
グリーンポートマツモト 松本電器屋
8/30◎ 10:00~12:00
時短&簡単 おいしいレシピの実演です。

13 親子で楽しいピザづくり!
ペンションマジョリカ (須坂ファミリー空間ふらうほ)
9/16◎ 11:00~12:30
親子で楽しいピザづくり!ペンションマジョリカ。

16 お彼岸間近の「おはぎ」作り!
餅・和菓子処 おおば
9/12◎ 14:00~15:30
お彼岸間近の「おはぎ」作り!餅・和菓子処 おおば。

19 「あまざけ・塩こうじ」造りと発酵の話!
有花屋本醸造造餅
8月27日◎・9月5日◎
9:30~11:00
「あまざけ・塩こうじ」造りと発酵の話!

22 初めてのふわとろオムツツとケーキ作り!
カフェ・キャッチ・ボール
9/17◎ 11:30~13:00
初めてのふわとろオムツツとケーキ作り!

受講したいお店へ直接電話申し込みください。

※講座にもご参加いただける場合があります。

23 アトリエ教室で画材について知ろう!
チョークアートの花々堂
9/19◎ 9:30~11:00
9/24◎ 13:30~15:00
アトリエ教室で画材について知ろう!

26 親子でかんたんアレンジメント
株フロリストはなごま
9/2◎ 13:30~15:00
親子でかんたんアレンジメント。株フロリストはなごま。

29 どんぐりの小皿を作ってみよう
唐十郎窯 9/9◎・9/10◎
9:30~11:30
どんぐりの小皿を作ってみよう。唐十郎窯。

34 都てのろーすトピーストレンジキの作り方の説明会
スズカ迎賓館 調理部
9/4◎ 10:00~12:00
都てのろーすトピーストレンジキの作り方の説明会。

37 みつばちの神秘ー探検体験ー
鈴木養蜂場
9/2◎ 10:00~12:00
みつばちの神秘ー探検体験ー。鈴木養蜂場。

40 ガスコンロ 実はこんなにキレイになる!!
山すプロパン 8/29◎ 10:30~11:30
9/3◎ 10:30~11:30
9/13◎ 13:30~14:30
ガスコンロ 実はこんなにキレイになる!!

43 身近な物を使って学べる英語
坂田英語教室
9/2◎・9/9◎ 10:00~11:30
身近な物を使って学べる英語。坂田英語教室。

24 「ふわふわハンダーボール」を作ってみよう
手芸ハウス・サン
9/3◎ 10:00~11:30
9/13◎ 13:00~14:30
9/17◎ 10:00~11:30
「ふわふわハンダーボール」を作ってみよう。

27 ケイ・アイ・ナーシー花クラブ 初心者基本講座
ケイ・アイ・ナーシー
8/31◎・9/7◎・9/14◎・9/21◎
15:00~17:00
ケイ・アイ・ナーシー花クラブ 初心者基本講座。

30 楽しく塗ってきれいに仕上げよう。
株 オオバ (塗装店)
9/10◎ 18:00~19:00
楽しく塗ってきれいに仕上げよう。

32 おいしいお茶の淹れ方(煎茶・冷茶)
株 高屋茶店
9/16◎ 13:30~14:30
おいしいお茶の淹れ方(煎茶・冷茶)。

35 スパークリングワインのできるまで
桶わいなりー
8/28◎ 18:00~19:30
9/1◎ 17:00~18:30
スパークリングワインのできるまで。

38 だれでもできる ソフトテニス 飛ばし方
ピアハーツ
8/29◎ 17:00~18:00
だれでもできる ソフトテニス 飛ばし方。

41 圧力鍋はじめの一步(初心者講座)
山すプロパン 9/2◎・9/22◎ 10:30~11:30
圧力鍋はじめの一步(初心者講座)。

44 はじめての親子ピアノ連弾
認定こども園マリアこども園
9/2◎ 10:00~11:30
はじめての親子ピアノ連弾。

25 プリザーブドフラワーのハーバリウム作り
花のミヤザキ
8/27◎・8/29◎・9/6◎
14:00~15:30
プリザーブドフラワーのハーバリウム作り。

28 やって楽しい初めての悠・遊 盆栽づくり
松山園
9/16◎ 10:30~12:00
やって楽しい初めての悠・遊 盆栽づくり。

31 木のはんごを彫ろう
土屋印店
9/13◎・9/20◎
10:00~12:00
木のはんごを彫ろう。

33 老舗のお菓子屋で、伝統の折紙を作りましょう!
二葉堂 須坂店
8/27◎ 14:00~15:00
老舗のお菓子屋で、伝統の折紙を作りましょう!

36 日本酒のあれこれ!
新崎酒店
8/29◎ 10:00~11:00
日本酒のあれこれ!

39 健康カラオケ 基礎講座
カラオケ喫茶 KURA
8/28◎・9/4◎・9/11◎
10:00~12:00
健康カラオケ 基礎講座。

42 自分で研ぎます・・・はさみ!
南丸源工廠
8/28◎ 10:00~11:30
自分で研ぎます・・・はさみ!

お申し込み時のご注意
■定員になり次第、締め切らせていただきます。
■お申込みは、各店の営業時間内をお願いします。
■お申込みが確定されている講座は、ご参加ください。
■各講座、受講時の持ち物をご注意ください。
■材料費は原則として、講座当日に徴収いたします。
■お申込み後のキャンセルについては、材料費を頂く場合もありますのでご了承ください。
■講座中に多大な被害が生じた場合は、主催者側は一切責任を負いません。
■都合により中止になる場合があります。

受講したいお店へ直接電話申し込みください。

※講座にもご参加いただける場合があります。