

得する街のゼミナール

**受講料
無料!**

※内容により材料費をご負担いただく講座もあります。



～受講生募集～



第15回

『得する街のゼミナール』略して『まちゼミ』

お店の方が講師となって、専門知識やプロのコツを**無料**で教えてくれる少人数制のミニ講座です!!
(内容により材料費をご負担いただく講座もあります)



安心して受講していただくために、
お店からの販売・勧誘は一切ありません!

↑ホームページ <https://guide.suzaka.or.jp/machizemi/>

『まちゼミ』ってなに??

お申込開始日 **令和5年9月3日(日)** から 開催期間 **9月8日(金)～24日(日)**

お申し込みの手順

各講座の詳細はチラシをご覧ください

①ゼミを選ぶ

チラシを見て受講したい講座をお選びください。

②お店へ直接申し込む

受たい講座のお店へ「まちゼミの申し込みです」とお電話ください。

③参加する

時間、場所をお間違えないようにご参加ください。



参加店会場一覧 ()は開催場所

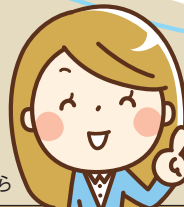
- 1 アルファー・ミキ (R's yoga)
- 2 HALE PLUMERIA
- 3 西口通りはり灸整骨院
- 4 Charme Joanne (八田建設株式会社)
- 5 ダスキン須坂
- 6 LADAN Whitening Salon
- 7 勝山整骨院
- 8 グリーンポートマツモト
- 9 キタザワ美容室
- 10 手芸ハウス サン
- 11 アルファー・ミキ
- 12 株式会社 雅塗装 ~Haru~ (マリアこども園横)
- 13 くらふと工房 はな (井上地域公民館)
- 14 グリーンハウス大丸
- 15 花のミヤザキ
- 16 サロン cocoro
- 17 鈴木養蜂場
- 18 月岡唐十郎 陶芸教室
- 19 あっぶさいくる蔵部
- 20 湯っ蔵んど 蔵カフェ
- 21 寿司工房 松栄寿司
- 22 中村農園
- 23 ASUZAC FOODS SHOP Chef's Table
- 24 山久プロバン 株式会社
- 25 犬処ケンケン (アクセル物流センター3F)
- 26 蔵のまち観光交流センターくらっと
- 27 楠わいなりー (蔵のまち観光交流センターくらっと)
- 28 サロン cocoro
- 29 サロン cocoro
- 30 グリーンポートマツモト
- 31 坂田塾
- 32 松山園
- 33 宝石 とけい ヤマガチ
- 34 千 幸
- 35 ダイニング こころみ
- 36 山久プロバン 株式会社
- 37 有限会社 丸源鋸工場
- 38 ①有限会社 堀内建材 ②自然探究舎 (須坂駅正面 自然探求舎)
- 39 有限会社 堀内建材 (須坂商工会館2F)
- 40 八田建設 株式会社
- 41 カメラショップ イワイ
- 42 信州SOHO支援協議会
- 43 株式会社 Goolight
- 44 呉服 綿 幸
- 45 ハクゼンホールセモノー須高会館
- 46 宮澤智史司法書士事務所
- 47 株式会社 八十二銀行 須坂支店
- 48 アクサ生命保険 株式会社 北信営業所 (須坂商工会館2F)
- 49 仙仁温泉 岩の湯
- 50 田中本家博物館

スケジュールカレンダー

開催日	スケジュール		
	午前	午後	夜17:00~
9/8(金)	47	8 9 14 39 47	
9/9(土)	19 32	3 19 25 48	27
9/10(日)	1 10 19 28 28 38	15 19 23 29 34 44	
9/11(月)	13 18 29 29	4 15 16 18	
9/12(火)	12 18 30 37	1 1 2 4 7 18 23 49	
9/13(水)	24 43	2 21 24	
9/14(木)	12 18	2 18 39 46	
9/15(金)	11 18 47	1 7 18 47	
9/16(土)	16 26 36 50	10 11 16 17 36 41	
9/17(日)	33		
9/18(月)	13 33		35
9/19(火)	20	4 14	
9/20(水)	28 28	4 14	
9/21(木)	45	7 14	
9/22(金)	16 42	16	
9/23(土)	12 31	9 12	
9/24(日)	9 16 31 40 47	40 47	
フリー 9月8日 ~24日	日・時間 応相談: 5 6 日 応相談: 時間 10:00~11:00 22		



まちゼミ参加店MAPはこちら



記念品をGETしよう!!

まちゼミ受講 スタンプラリー

2ヶ所で「まちゼミ」を受講したら各々の
お店よりハンコを押してもらい、2ヶ所目
のお店の人に渡してください。抽選で
真空タンブラーをプレゼントいたします。
(商品はイメージです。変更になる場合があります)

スタンプ(各お店のハンコ)を2つ集めよう!

※下記項目はすべてご記入ください。

フリガナ
お名前 _____

〒 _____

ご住所 _____

電 話 _____

※抽選発表は、受講したお店からの連絡にかえさせていただきます。
※ご記入いただいた個人情報はプレゼントの連絡のみ利用いたします。

各講座は3つに色分けされています。

健康・きれい Health・Beauty

つくる・たべる Make・Eat

まなぶ Learn

1 Bowspring 最先端ヨガで美ボディに!

定員各4名



新しいヨガ Bowspringで、本来の姿勢を取り戻しウエストシェイブ・ヒップアップ!

9月10日 11:00~11:30 9月12日 14:00~14:30/15:00~15:30 9月15日 16:30~17:00

アルファ・ミキ (R's yoga (レイズ ヨガ)) 090-5416-2550 須坂市高梨2510-1

2 試してみませんか?...集中力,想像力を高める方法のお話と体験です。初心者大歓迎

定員各5名



あれもこれもやらなければ...何かをしながら別の事が気になってしまう事はありますか?

9月12日 9月13日 9月14日 各日15:30~16:30

HALE PLUMERIA (はれぶるめりあ) 026-405-9698 須坂市小島408-1

3 心と体のつながり、本当の健康とは!

定員8名



どうして痛みが出るのか? なかなか良くならないのはなぜ? その原因を心と体のお話をして説明します。

9月9日 13:30~15:00

西口通りはり灸整骨院 026-248-5665 須坂市馬場町1208

4 アロマを使って夏の疲れを取りませんか?

定員各10名



入浴剤の代わりにアロマで作るバスボムで夏の疲れを取りませんか?

9月11日 9月12日 9月19日 9月20日 各日14:00~15:30

Charme Joanne (シャルム ジャンヌ) 090-4180-5270 長野市上野3丁目63-4

5 お顔とカラダ、キレイに元気に!

定員1回につき1~2名



ローヤルゼリー発酵エキスなど自然の恵みを取り入れたスキンケアをお手入れ会でご紹介いたします。

期間中(9月8日~24日) 日時は、ご相談に応じます。

ダスキン須坂 070-3971-9897 須坂市小河原2527-1

6 ホワイトニング体験&癒しヘッドマッサージ

定員各1名



マスクも外したし、歯の着色汚れを落としますか? 家族、友達とは2名でもOK!

期間中(9月8日~24日) 日時は、ご相談に応じます。

LADAN Whitening Salon 090-6008-2294 須坂市野辺827-5

7 あなたの足は大丈夫! 正しい靴で健康長寿

定員各4名



外反母趾、たこ、魚の目、膝の痛み等の足のトラブルに国家資格者が治療のプロの観点から身体に良い靴選びをアドバイス。

9月12日 9月15日 9月21日 各日13:30~14:30

勝山整骨院 026-274-5022 須坂市本上町1387

8 聞こえと難聴のおはなし

定員10名



誰にでも起こり得る聴力の低下。そのままにしておくかどうなるのか。聴力について楽しく学ぼう!

9月8日 13:30~14:30

グリーンポートマツモト 026-245-2767 須坂市東横町1444

9 初心者大歓迎! 編み込み教えます! 第4弾

定員各2名



毎回好評な編み込み講座。初めての方も常連の方も是非お気軽に受講してください。

9月 8日 14:00~15:30 9月 23日 15:30~17:00 9月 24日 10:00~11:30

キタザワ美容室 026-245-0150 須坂市本上町100

10 「ふわふわラベンダーボール」 虹色のボールにお花を咲かせましょう

定員各5名



アロマの基礎知識を学び、羊毛フェルトとアロマオイルを使って虹色のボールに花を咲かせます。

9月10日 10:00~11:30 9月16日 13:00~14:30

手芸ハウス サン 026-245-1009 須坂市東横町344

11 ボタンを使ったあそび

定員各3~5名



ボタンを付けながらお花を完成させる布遊び、基本のボタン付けが学べます。

9月15日 10:30~11:30 9月16日 13:30~14:30

アルファ・ミキ 090-5555-7507 須坂市高梨2510-1

12 アルコールインクアートを体験しよう

定員各4名



絵が苦手な方でも楽しく参加できます。アートフレームと扇子がうわがお選びいただけます。

9月12日 10:00~11:30 9月14日 10:00~11:30 9月23日 10:00~11:30/13:00~14:30

株式会社 雅塗装 080-1984-1786 須坂市青木町1092-181

13 クラフトバンドでオンリーワン作り

定員各5名



自分の作りたい物を考え、デザインして自分らしい物を作る。

9月11日 9月18日 各日10:00~12:00

くらふと工房 はな 090-7239-1482 須坂市米持317-3

14 癒し!! 苔テラリウムを作りましょう

定員各5名



不要になったピンを再利用してご自身の癒しインテリアを作りましょう。

9月8日 9月19日 9月20日 9月21日 各日13:30~15:00

グリーンハウス大丸 026-248-1221 須坂市臥電2-2-2

15 ドライフラワーリース作り

定員各6名



ソーラーフラワーやドライフラワーを使って室内インテリア用のリースを作りましょう。

9月10日 9月11日 各日14:00~15:30

花のミヤザキ 026-248-0681 須坂市東横町318-2

16 ポーセラーツ -オリジナル食器作り-

定員各3名



世界に一つだけ! オリジナル食器が作れます。お食事の時間がよりハッピーになりますよ!

9月11日 14:00~15:30 9月16日 10:00~11:30/14:00~15:30 9月22日 10:00~11:30/14:00~15:30 9月24日 10:00~11:30

サロン cocoro 090-2313-5276 須坂市臥電2-10-29

17 女王蜂を探せ! 不思議なミツバチの世界!!

定員3~5名



女王蜂や働き蜂の生態、ハチミツが出るまでを詳しく説明します。

9月16日 13:30~14:30

有限会社 鈴木養蜂場 026-245-0379 須坂市中町222-3

18 陶芸でどんぐりの小皿を作ってみよう

定員各2名



陶芸でどんぐりの葉と実を作り小皿を2個作ります。

9月11日 9月12日 9月14日 9月15日 各日9:00~11:00/13:00~15:00

月岡唐十郎 090-4721-4971 須坂市田の神12-3

※受付開始日と受付時間は、それぞれお店によって違います。ご確認ください。お申し込みください。

※受付開始日と受付時間は、それぞれお店によって異なります。ご確認のうえ、お申し込みください。

19 アップルボックス ガーデンを作ろう 定員 各5名



アップサイクル体験。本来捨てられるはずだったりんご箱を使ったアップルボックスガーデンを作ります。

- 対象：どなたでも
- 持ち物：軍手、筆記用具
- 材料費：2,000円/作成したりんご箱を持ち帰っていただきます。
- 講師：スタッフ

9月9日(土)・9月10日(日) 各日10:00~11:00/13:00~14:00

あっぷさいくる蔵部

受付 090-1834-0553 須崎市大字日滝大谷町899-3
9月3日(日)から 10:00~17:00 休：不定休

20 健康スムージー教室 定員 6名



管理栄養士が教えるスムージー教室、食材の栄養を学びながら楽しくスムージーを作りましょう。

- 対象：どなたでも
- 持ち物：エプロン、三角巾、マスク
- 材料費：500円/教材費
- 講師：倉田祐花

9月19日(火) 10:30~11:30

湯っ蔵んど 蔵カフェ

受付 026-248-6868 須崎市大字仁礼7番地
9月3日(日)から 13:00~20:00 休：不定休

21 いろいろな太巻を巻いてみよう!! 定員 5名



ノーマルの太巻きやかざり巻寿司を巻いて、その場でたべてもおいしい、持ち帰りでもOKです。

- 対象：初めての方、限定です
- 持ち物：エプロン、三角巾、マスク
- 筆記用具
- 材料費：1,000円/食材材料/当日
- 講師：牧 克也

9月13日(水) 13:00~14:00

寿司工房 松栄寿司

受付 026-248-2555 須崎市墨城南2-17-1
9月3日(日)から 10:00~20:00 休：無休

22 ぶどうの重さ当てゲーム& 歌声喫茶試食付き 定員 5名



収穫したての重さを測り当ててみたり数種類のぶどうの試食をして品種の違いを感じてください。

- 対象：どなたでも
- 持ち物：帽子、筆記用具
- 材料費：500円/試食用ブドウ
- 講師：中村 仁・中村美紀

期間中(9月8日~24日) ご希望の日にご相談ください。 10:00~11:00

中村農園

受付 080-5108-8715 須崎市板倉350
9月3日(日)から 9:00~17:00 休：不定休

23 フリーズドライ新商品試食 定員 10名



乾燥食品・フリーズドライの会社見学と、今後発売の新商品をいち早くお召し上がりいただけます。

- 対象：階段昇り降り、徒歩移動可能な方
- 持ち物：筆記用具、マスク
- 材料費：無料
- 講師：北島運果

9月12日(火) 13:00~14:30

ASUZAC FOODS SHOP Chef's Table

受付 0120-817-014 須崎市大字米持293番地72
9月4日(日)から 9:00~17:00 休：土曜日、日曜日、祝日

24 ガスでおいしい無水調理鍋 (初心者講座) 定員 各4名



人気、注目度共に急上昇の無水調理鍋の使い方を調理実演を交えながらご紹介いたします。

- 対象：どなたでも
- 持ち物：筆記用具
- 材料費：無料
- 講師：山久プロパンスタッフ

9月13日(水) 10:00~11:30/14:00~15:30

山久プロパン 株式会社

受付 026-245-0731 須崎市臥竜6丁目24-8
9月4日(日)から 8:20~17:20 休：日曜日、祝日

25 10年後、日本がペットの先進国になる事を目指して 定員 10名



殺処分ゼロ、ペットが邪魔にならない日本を目指したセミナーと遊びを交えたしつけ教室です。

- 対象：どなたでも
- 持ち物：愛犬同伴可、スリッパブラシ、お出かけグッズ等、筆記用具
- 材料費：800円/
- 講師：北森ちか

9月9日(土) 13:30~15:00
会場：アクセル物流センター(須崎市須坂1326)

犬処ケンケン

受付 080-6996-1022 須崎市東横町1416
9月3日(日)から 8:00~18:00 kenken1@suzaka1416.jp 休：水曜日(トリミング)

26 ちょっくら観光 体験編 定員 15名



蔵のまちなみを、信州須坂観光ガイドと歩き、クラシック美術館に入館し(館内案内あり)香り袋づくりを体験します。

- 対象：どなたでも
- 持ち物：歩きやすい服装、靴、飲み物、筆記用具
- 材料費：1,500円/観光ガイド代・入館料・体験料(高校生以下、須坂市内70歳以上は300円引き)
- 講師：信州須坂観光ガイド

9月16日(土) 9:50~12:00
集合：蔵のまち観光交流センター<5><7>

一般社団法人 信州須坂観光協会

受付 026-215-2225 須崎市大字須坂1295-1
9月3日(日)から 9:00~17:00 休：無休

27 ワインをちょっと美味しく飲むテクニック! 定員 10名



同じワインでも温度やグラスが違えばどうなるのか、比較試飲します! ワインのかけ方レッスンも!

- 対象：20才以上(ワイン試飲の為)
- 持ち物：ソムリエナイフ(お持ちの方)
- 材料費：4,000円/ワイン・軽食代
- 講師：島貫誠也

9月9日(土) 17:30~19:30
会場：蔵のまち観光交流センター<5><7>2F 多目的ホール

楠わいなりー 株式会社

受付 026-214-8568 須崎市亀倉123-1
9月3日(日)から 10:00~16:00 休：水曜日、木曜日

28 ありがとうを贈ろう。 定員 各3~5名



満面笑顔の入った八ガキを完成して大切な方へ渡してみませんか? どなたでも簡単に出来ますよ!!

- 対象：小学生以上どなたでも
- 持ち物：筆記用具
- 材料費：500円/ポストカード、朱筆ペン
- 講師：永井公子(笑い文字普及協会講師)

9月10日(日)・9月20日(水) 各日10:00~10:30/11:00~11:30

サロン cocoro

受付 026-285-0635 須崎市臥竜2-10-29
9月3日(日)から 10:00~18:00 (留守電にコメントをお願いします) 休：日曜日・祝日

29 彩むすび書 定員 各3~5名



文字を楽しく書いて彩りをプラス!! 絵も字も苦手だけど、書いてみたいな~と思う方の講座です。

- 対象：小学生以上どなたでも
- 持ち物：筆記用具
- 材料費：500円/ポストカード
- 講師：永井公子(彩むすび書認定講師)

9月10日(日) 13:30~14:00/14:30~15:00
9月11日(月) 10:00~10:30/11:00~11:30

サロン cocoro

受付 026-285-0635 須崎市臥竜2-10-29
9月3日(日)から 10:00~18:00 (留守電にコメントをお願いします) 休：日曜日・祝日

30 まちのでんき屋直伝! 省エネな暮らしづくり 定員 10名



電気代高騰の今だからこそ、知識と経験に基づいた快適で省エネな暮らしづくりをアドバイスします!

- 対象：どなたでも
- 持ち物：筆記用具
- 材料費：無料
- 講師：スタッフ

9月12日(火) 10:00~11:00

グリーンポートマツモト

受付 026-245-2767 須崎市東横町1444
9月4日(日)から 9:00~18:00 休：日曜日、祝日

31 珠算・暗算・英語・算数・数学リニューア 定員 各2~3名



開塾して43年になります。お子様には、分かりやすく、丁寧に、楽しくをモットーとしています。学力から知力アップ体験してみませんか!

- 対象：小学1年生から中学3年生まで(親子でも可)
- 持ち物：筆記用具
- 材料費：500円/算数・数学のみ(体験学習用)
- 講師：坂田芳美・樋口喜義

9月23日(土)・9月24日(日) 各日10:00~11:30

坂田塾

受付 090-2736-4751 須崎市米持町521-2
9月3日(日)から 8:00~21:00 休：金曜日・土曜日・日曜日

32 植物が本来持つ知恵を生かした盆栽づくりの相談 定員 3名



限られた鉢、限られた環境で生きようとする植物の知恵を発見して、限りなく自然に近い盆栽づくりの話。

- 対象：どなたでも
- 持ち物：筆記用具
- 材料費：無料
- 講師：山本千城子

9月9日(土) 10:00~11:30

松山園

受付 090-9660-5061 須崎市幸高屋敷添438-1
9月3日(日)から 10:00~18:00 休：月曜日、水曜日

33 "石"の魅力 定員 各5名



基本的な石から、ちょっとレアストーンのお話、石の神秘について。石のネックレスプレゼントあります。

- 対象：どなたでも
- 持ち物：筆記用具、マスク
- 材料費：無料
- 講師：山口なお美

9月17日(日)・9月18日(月) 各日10:30~11:30

宝石 とけい ヤマグチ

受付 026-245-0034 須崎市大字須坂1266-3
9月3日(日)から 10:00~18:00 休：水曜日

34 Straykids (ストレイキッズ) になってみよう。 定員 3~5名



ダンスレッスン StrayKids(ストレイキッズ)のダンスを踊ってK-POPの魅力を知ろう!

- 対象：どなたでも
- 持ち物：タオル、飲み物(水筒)、筆記用具
- 材料費：無料
- 講師：相沢杏奈、義家琴葉

9月10日(日) 13:00~

千幸 (センシア)

受付 080-5146-9363 須崎市横町416
9月3日(日)から 11:30~21:00 休：不定休

35 気軽に楽しめるスポーツ ソフトダーツのやり方! 定員 5名



ハウスダーツを使ってダーツの基本のかまえ方、投げ方、簡単なルールを知って楽しみましょう。

- 対象：18才以上
- 持ち物：筆記用具、マスク
- 材料費：無料
- 講師：湯本芳久

9月18日(祝) 18:00~19:00

ダイニング こころみ

受付 026-214-7333 須崎市北横町1302-10 光陽ビル1F
9月3日(日)から 17:00~21:00 休：火曜日

36 ガスコンロ 安心・簡単・お掃除講座 定員 各4名



コンロのお清掃にお困りの方必見です。魚焼きグリルやコンロ天板などのお手入れ方法をご紹介します。

- 対象：どなたでも
- 持ち物：汚れてもいい服装、筆記用具
- 材料費：無料
- 講師：山久プロパンスタッフ

9月16日(土) 10:30~11:30/14:00~15:00

山久プロパン 株式会社

受付 026-245-0731 須崎市臥竜6丁目24-8
9月4日(日)から 8:20~17:20 休：日曜日、祝日

