

まちぜみ 第17回

まちぜみ諏訪

主催 諏訪商工会議所 共催 諏訪市

地域のお店の人が商売抜きで教えてくれる。あんなこと。こんなこと。

開催期間 令和4年6月11日(土)～7月10日(日)

予約受付開始 令和4年6月6日(月)より

各講座への
お申込み方法

お申込み・お問合せは、
直接お店にご連絡ください。
「まちぜみについて知りたいです」とお伝えください！

まちぜみて？

お店の方が講師となり、プロならではの
本格的な技術や専門知識を無料※で
学べるお得なゼミナールです。

※一部、材料費をいただく講座があります。
ご予約の際に、詳細をご確認ください。

「まちぜみ」に関するお問合せ先 諏訪商工会議所 TEL.0266-52-2155



- 参加の際は、感染症対策のため、マスクの着用、手洗いなどの対策をお願いします。
- 発熱のある方、体調不良の方はご遠慮ください。
- 感染症拡大状況により、まちぜみを中止する場合があります。

全14講座

第17回 諏訪市のお店でお得に学ぼう！

まちぜみ諏訪

主催 諏訪商工会議所
共催 諏訪市

開催期間 令和4年

6月11日(土)～7月10日(日)

知らなかったお店や
気になっていたお店へ
気軽に参加できます。

美しさを
サポートする講座
きれい

健康に過ごす
ための講座
健康

料理に
挑戦する講座
たべる

作品制作を
おこなう講座
つくる

お申込み・お問合せは
直接お店にご連絡ください

- 楽しく服のコーディネートをしませんか？
ブティックカモ
- きれい&リフレッシュ
ビューティーサークルふきや
- 『ハッピースマイル体操』を体験しましょう
オフィス・エンジェル スマイル
- サックスコンサートと健康教室
大坂屋薬局
- 脳とからだのわくわく椅子体操
ラヴィフィットネスコミュニティ
- 社会貢献して「めざせ百歳!!」実践者に聞こう、話そう、学ぼう！
ハッピーライフ・サポート
- 麹菌(国菌)=発酵食…日本のすごさ！
ながせ

- 香りのよいごま油を使って～!
丸多田中屋
- 中国茶と料理のマリアージュ方法を伝授！
中国茶専門店 好茶工房
- 「ぶっかけ蕎麦」を食す！
諏訪そば打ち道場
- 染めの花コサージュ作り
三村貴金属店
- 収納アドバイザーの楽しいDIY講座！
住まいプランニング
- サマーハットとくまのクリップ
アンの家
- 純銀のわんこストラップ・ペンダントを作ろう!!
赤羽七宝舎 ものづくり広場

まちぜみ開催カレンダー ※2の講座は、期間中ご都合に合わせて対応します

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
6/5	6	7	8	9	10	6/11
12 8	13	14	15 4 7 13	16	17 3	18 6
19 1 8	20	21	22 3 13	23	24	25 7 12 13 14
26	27 12	28	29 4 5	30 9	7/1	2 6 10 14
3 1 8 11	4	5	6	7	8	9 6 14
10	11	12	13	14	15	16

「まちぜみ」受講者
への商品の売り込
みをしません！
安心してお申込
ください。

- 万が一の場合には「受講者
通報窓口」を設けています。
☎0266-52-2155へ
ご連絡ください。
- 受講中に発生した事故など
につきましては、主催者側は
一切責任を負いません。

1 楽しく服のコーディネートをしませんか？

ブティックカモ

講師：鴨志田 明子



6月19日(日) 11:00～13:00
7月 3日(日) 11:00～13:00
(上記時間内で1時間)

定員 3名 参加費 無料
駐車場 3台 対象者 女性

会場 諏訪市大手2-17-16 ブティックカモ

TEL.0266-53-3503

予約受付時間 11:00～19:00
※定休日除く

定休日 火曜日



2 きれい&リフレッシュ

ビューティーサークルふきや

講師：今井



Makes You Bloom
誰のためでもない輝きを。

自分のきれいをもっと引
き出そう！印象アップの
眉スタイリング&アイメイ
ク楽しさアップ・コスメ
デコルテ酸素透過性ネー
ルカラー・体験レッスン

期間中随時お電話にて日時ご予約下さい

定員 1 講義 1 時間程 1～2 名まで 駐車場 2 台
参加費 500 円 持ち物 なし

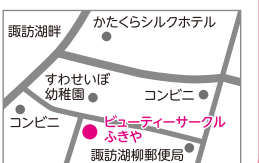
会場 諏訪市湖岸通り4-3-1

ビューティーサークルふきや

TEL.0266-58-2665

予約受付時間 10:00～18:00

定休日 日曜日、不定休



3 『ハッピースマイル体操』を体験しよう



オフィス・エンジェル スマイル 講師：進藤 久美



ラジオ体操、正しい姿勢と歩き方、ストレッチ、手足のセルフマッサージ、笑顔作りのお顔の体操等を取り入れた、体に優しい体操をします。

6月17日(金) 19:30～21:00
6月22日(水) 10:30～11:30
6月22日(水) 13:30～15:00

定員 4名 駐車場 10台

持ち物 動きやすい服装、ヨガマットかバスタオル、水分、あれば五本指ソックス

参加費 無料 対象者 中高年の方にも優しい体操です。

会場 諏訪市内の施設 申込時にご案内します

TEL.090-4746-4513

予約受付時間 9:00～20:00

4 サックスコンサートと健康教室



大坂屋薬局

講師：藤森 和良



人生100年時代。一生健康でいたいですね。その健康長寿のためのちょっとした情報をサックス奏者で薬剤師の藤森和良がお届けします。

6月15日(水) 14:00～15:00
6月29日(水) 14:00～15:00

定員 10名 駐車場 10台 参加費 無料

会場 清水2-7-22 大坂屋薬局コミュニティイベントホール

お問合わせ 予約不要
TEL.0266-52-0309

受付時間 平日8:30～19:00
土曜日8:30～18:00
日曜日9:00～13:00

定休日 祝日



5 脳とからだのわくわく椅子体操



ラヴィフィットネスコミュニティ

講師：長林 みどり



誰にも取り組める、椅子に座って行う健やかな心身をつくる椅子体操です。肩こりや不良姿勢など日常的な気になる症状を改善しながら、動きやすい身体づくりの講座に参加してみませんか？

6月29日(水) 10:00～12:00

定員 20名 駐車場 15台 対象者 中高年の皆様に特にお勧めします

参加費 無料 持ち物 動きやすい支度、飲み物、タオル

会場 諏訪市中洲2945-1

ラヴィフィットネスコミュニティ

TEL.0266-53-7414

予約受付時間 10:00～21:00

定休日 日曜日・祝日



6 社会貢献して「めざせ百歳！」実践者に聞こう、話そう、学ぼう！



ハッピーライフ・サポート

NPO法人ハッピーライフ・サポート 理事長 講師：近藤 一美 (78歳)



人生100年時代と言われますが、全ての方が健康で長生きできる訳ではありません。社会に貢献し、元気で活躍されている高齢者の方々に、どのように実践されているか話していただき、皆で参考にします。日頃から、健康長寿に関心のある方は是非ご参加ください。

定員 15名 駐車場 20台
参加費 無料 対象者 どなたでも

会場 諏訪市中洲 中州公民館

とちの木ひろば

TEL.090-1611-9945

または Ka.kondo. @kvd.biglobe.ne.jp

予約受付時間 いつでも

定休日 なし

6月18日(土) 13:30～15:00
7月 2日(土) 13:30～15:00
7月 9日(土) 13:30～15:00

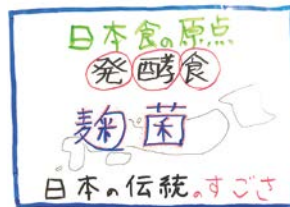


7 麹菌（国菌）＝発酵食…日本のすごさ！



ながせ

講師：長瀬 潔



2600年続く世界最古の国。当時世界一の都市江戸と識字率。明治になってあつという間の世界5大国入り。そして麹の発酵食。日本人のすごさを再認識したい。

6月15日(水) 13:30～15:00
6月25日(土) 13:30～15:00

定員 8名 駐車場 8台 参加費 無料

会場 諏訪1-9-5 ながせ
店内奥「いきいきはつらつ広場」

TEL.0266-58-4300

予約受付時間 10:00～18:00

定休日 日曜日 ※定休日除く



8 香りのよいごま油を使って～！



丸多田中屋

講師：百瀬 博子



お弁当やおやつにもバランスがよく栄養もとれるキムパップ(彩り豊かな具の韓国のに巻き)を作ります。

6月12日(日) 11:30～13:00
6月19日(日) 11:30～13:00
7月 3日(日) 11:30～13:00

定員 6名 駐車場 3台

持ち物 エプロン、筆記用具、持ち帰り用の容器

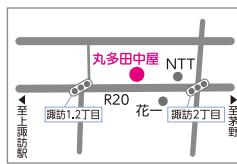
材料費 1,500円

会場 諏訪2-10-23 丸多田中屋

TEL.0266-52-0122

予約受付時間 9:00～17:00

定休日 日曜日・祝日 ※定休日除く



9 中国茶と料理のマリアージュ方法を伝授！



中国茶専門店 好茶工房

講師：林 圭子



中国茶はバラエティ豊富です。どんなジャンルのお料理にも合わせることが出来ます。料理とマリアージュする方法を学び日常生活に取り入れていきましょう。

6月30日(木) 10:00～13:00

定員 6名 駐車場 4台

材料費 2,200円 持ち物 筆記用具

会場 湖岸通り5-17-7

中国料理 紅蘭2F

TEL.090-5570-1501

予約受付時間 8:00～21:00

定休日 月曜日(但し予約受付は可能)



10 「ぶっかけ蕎麦」を食す！



諏訪そば打ち道場

講師：高山 猛英



二八そばを打ち上げ、夏でも食欲がすすむ「ぶっかけ蕎麦」でご試食。そば打ち初体験の方も大歓迎！！

7月2日(土) 11:00～14:00

定員 12名 駐車場 30台 材料費 1,100円

会場 中洲384-3((株)高山製粉隣地)

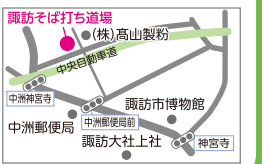
諏訪そば打ち道場

TEL.0266-52-1245

予約受付時間 8:30～17:30

※定休日除く

定休日 日曜日・祝日、第2、4土曜日



11 染めの花コサージュ作り



三村貴金属店

講師：ジュエリーコーディネーター 三村 一枝



初心者の方でも簡単にできる染の花のコサージュです。髪飾りにも！ご希望の色に染めます。

7月3日(日) 13:30～15:00

定員 3名 駐車場 本町中央駐車場(2時間無料)

材料費 3,000円 対象者 高校生以上歓迎！卒業式、成人式にも！

会場 諏訪1-5-20

三村貴金属店

TEL.0266-52-0625

予約受付時間 11:00～17:00

定休日 水曜日 ※定休日除く



12 収納アドバイザーの楽しいDIY講座！



住まいプランニング

講師：整理収納アドバイザー 藤森 妙子



女性でも簡単に使える「電動ドライバー」。キャスター付けを体験します。自分らしい部屋づくりを一緒に楽しみましょう。

6月25日(土) 13:30～14:30
6月27日(日) 13:30～14:30

定員 3名 駐車場 3台

材料費 1,500円

持ち物 鉛筆、定規

対象者 女性限定 DIY 初心者

会場 諏訪市内 申込み後にご連絡します。

お申し込みはこちらから▶ 24時間受付中



13 サマーハットとくまのクリップ



アンの家

講師：中川 厚子



帽子は、長編とサイドに中長編の変わり玉編みで模様を編みます。くまのクリップは、細編みのみで編みます。アンの家オリジナル作品です。

6月15日(水) 13:30～15:00
6月22日(水) 13:30～15:00
6月25日(土) 13:30～15:00

定員 5名 駐車場 市営駐車場(3時間無料)

材料費 帽子2,000円 ※両方可くまのクリップ1,000円

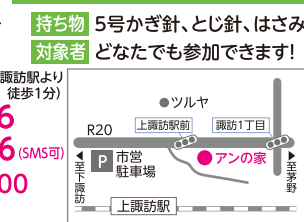
会場 諏訪1-2-2 アンの家

TEL. 0266-52-1076

090-9667-1076(SMS可)

予約受付時間 11:00～17:00

定休日 日曜日



14 純銀のわんこストラップ・ペンダントを作ろう！！



赤羽七宝舎 ものづくり広場

講師：赤羽 洋一



ラブ、ポメラニアン、テリア、しば、ダックス、チワワ、バーニーズの中から選び、ベースを研磨して目に誕生石を埋め込み、焼成後ピカピカに仕上げます。

6月25日(土) 13:30～15:00
7月 2日(土) 13:30～15:00
7月 9日(土) 13:30～15:00

定員 3組6名 駐車場 4台

対象者 小学低学年から！ 材料費 2,000円(ペンダントチェーンは別途1,000円)

会場 中洲神宮寺1571

(諏訪市博物館近く)

赤羽七宝舎 ものづくり広場

TEL.0120-173939

(留守番電話対応、折り返します)

