



まちゼミ 諏訪

第18回 諏訪市のお店でお得に学ぼう！

主催 諏訪商工会議所 共催 諏訪市

地域のお店の方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 **11月12日(土) ▶ 12月13日(火)**

予約受付開始 令和4年 **11月1日(火)**より

各講座への申込み方法 お申込み・お問合せは、**直接お店にお電話**ください
「まちゼミについて知りたいです」とお伝えください！

「まちゼミ」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。

お問合せ先 諏訪商工会議所 TEL.0266-52-2155

まちゼミって？

お店の方が講師となり、プロならではの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。

全20講座

開催日・会場・連絡先等詳細は各講座の紹介をご覧ください。



健康に過ごすための講座



美しさをサポートする講座



料理に挑戦する講座



作品制作をおこなう講座



新しい発見があります

1 ぽかぽか温活はじめましょう！

翔整骨院

講師：田中翔太・瞳（共に柔道整復師）

高周波温熱治療器"インディバ"を体験してみよう！冷え性、自律神経の乱れ、便秘、不眠の方にオススメ！自身の細胞を活性化し、体内から健康になります！15分のインディバ体験と体のゆがみチェックから体づくりのアドバイスをします！

11月15日(火) 10:00～15:00
11月17日(木) 10:00～15:00
11月19日(土) 10:00～15:00
(上記時間内で30分程度)

定員 10名 参加費 無料
駐車場 3台 対象者 初めてインディバを体験する方

会場 清水1-2-18 クレストハイツ清水103 翔整骨院

TEL.0266-75-2203
予約受付時間 8:00～19:00
定休日 日曜日 ※定休日除く



2 ①肩こり改善体操 ②キックボクシングに挑戦

スタジオディライト キックボクシング&ワークアウト 講師：高田 結

①肩こりに改善に効く体操をサスペンションを使ってやってみましょう②元女子世界チャンピオンに学ぶ本格キックボクシングエクササイズに挑戦してみよう

体操 11月16日(水) 9:30～10:00
キックボクシング 11月13日(日) 11:30～12:15
11月13日(日) 13:30～14:15

定員 6名 対象者 中学生以上 ※同業者はご遠慮ください
駐車場 10台 持ち物 運動のできる服装、飲み物、タオル
参加費 無料

会場 清水1-2-19 Rビル1F スタジオディライト

TEL.090-9660-3008
予約受付時間 13:00～21:30
定休日 日曜日・祝日 ※定休日除く



3 これからの日本の農業と食と健康を考えよう！

湖岸通り整骨院

講師：柔道整復師・公認ファスティングカウンセラー 秋山 良治

こんな疑問をお持ちの方に日本の食料自給率が低いけど大丈夫？
農薬・添加物や遺伝子組み換えの安全性は？
食べ物が健康に及ぼす影響は？

11月17日(木) 13:00～14:30
11月24日(木) 13:00～14:30
12月 8日(木) 13:00～14:30

定員 5名 参加費 無料
駐車場 5台

会場 湖岸通り1-13-8 湖泉荘館内1F 湖岸通り整骨院

TEL.0266-78-8834
予約受付時間 9:00～18:00
※定休日除く

定休日 土曜午後・日曜日・祝日
こちらでも予約受付中▶



5 衝撃! 玄米、米粉、オートミール、全粒粉

ながせ

講師：長瀬 潔

人生はきっかけ。私の人生の健康軌道確認。縄文から武士、戦後復興まで日本人を日本人たらしめた穀物のスーパーパワー。今取り組む人生のインフラ再建を！

11月12日(土) 13:30～15:00
11月16日(水) 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
または jlmejlus-kn@yahoo.co.jp
予約受付時間 10:00～18:00
定休日 日曜日 ※定休日除く



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

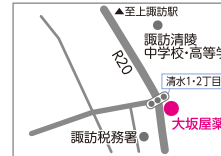
人生100年時代。一生健康でいたいですよね。その健康長寿のためのちょっとした情報をサックス奏者で薬剤師の藤森和良がお届けします。

11月22日(火) 14:00～15:00
12月13日(火) 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



6 健康キックボクササイズ

NOB'S O.K. FITNESS

講師：宮坂 朗正

キックボクシングの動きを取り入れた、芸能人にも人気の健康的なエクササイズ！
お気軽にお電話ください！

11月13日(日) 12:30～13:30
11月20日(日) 12:30～13:30
11月27日(日) 12:30～13:30

定員 10名 駐車場 5台
持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル 講習費 500円

会場 高島1-7-23 Kビル1F NOB'S O.K. FITNESS
TEL.090-1867-7970
予約受付時間 10:00～21:00
※不在時は折り返します ※定休日除く
定休日 月曜日・火曜日



7 誰でも参加可能! 「めざせ健康長寿!」実践者に聞こう、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年時代と言われるますが、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語っていただき、皆で参考にします。日頃から健康長寿に関心のある方は、ぜひご参加ください。

4回 11月19日(土) 13:30～15:00
※二胡の演奏があります(19日のみ)
5回 11月26日(土) 13:30～15:00
6回 12月 3日(土) 13:30～15:00

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 隣

TEL.090-1611-9945 予約受付時間 いつでも
または Ka.kondo.@kwd.biglobe.ne.jp 定休日 なし



8 トラブルになりにくい爪の切り方

巻き爪補正 夏秋

講師：雨宮 利江

いつもお使いの爪切りを使って、足の爪を切るコツをお伝えします！
切り方で痛みの予防ができます！

11月19日(土) 10:00～11:00
11月22日(火) 10:00～11:00

定員 3名 駐車場 3台 対象者 どなたでも！
持ち物 普段お使いの爪切り、動きやすい服装

会場 城南2-2367-1 コーポ静香104 巻き爪補正 夏秋

TEL.080-1167-0509
予約受付時間 10:00～18:00
※施術中などで不在時は折り返します



9 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イルカラー体験レッスン

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

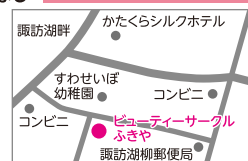
期間中随時お電話にて日時ご予約ください

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

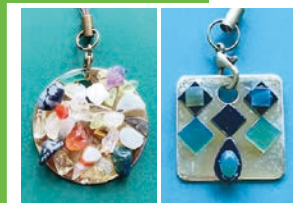
定休日 日曜日、不定休



13 金メダルをつくろう！

株式会社松一

講師：松澤 正明



磨いた真鍮板(しんちゅうばん)に貴石を付けて、自分だけの金メダルをつくります。中学校のものづくり体験でも大人気！年少さんから楽しめます！

11月13日(日) 13:30～14:30
11月23日(水) 13:30～14:30
12月 4日(日) 13:30～14:30

定員 10 名 駐車場 5 台

持ち物 作業しやすい服装 材料費 1,000 円 対象者 どなたでも！

会場 豊田文出230-1 株式会社 松一

TEL.0266-52-1317

予約受付時間 10:00～16:00

※定休日除く

定休日 土曜日・日曜日・祝日



17 ピッカピカ！アルミのバングルを作ろう！！

赤羽七宝舎 ものづくり広場

講師：赤羽 洋一



アルミの丸棒を磨き、槌(つちめ)を打ちこんで、槌目模様のシンプルバングルを作ります。太さは直径3mmか4mm、長さは手首長に合わせて調整出来ます。素敵なバングルを作ってみませんか！！時間内に2本作ることも出来ます。

定員 5 名 駐車場 3 台

材料費 1 コ 1,500 円

対象者 小学高学年から！

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.0120-17-3939

(留守番電話対応、折り返します)

定休日 不定休



10 楽しく服のコーディネートを楽しませんか？

ブティックカモ

講師：鴨志田 明子



お店のお洋服でいつもと違うコーディネートを楽しみ、ファッションの楽しさを学びます。お気軽に遊びに来てください！

11:00～13:00の内1時間程度
期間中随時
お電話でご予約ください

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



14 専用ナイフで簡単にソーパークーピングをつくろう！

フルーツカービングベアー

講師：カービング講師
熊木 英二



ナイフ一本で果物や石けんにお花や飾り彫りを施すタイの伝統工事です。今回は石けんで体験していただきます！

12月 3日(土) 13:00～14:30
12月10日(土) 13:00～14:30

定員 4 名 駐車場 4 台

材料費 800 円 対象者 どなたでも！

会場 南町7-7
フルーツカービングベアー

TEL.090-4950-0196

(留守番電話対応、折り返します)



18 来年の干支の雪うさぎとストラップ

アンの家

講師：中川 厚子



来年の干支のうさぎ2種です。雪うさぎはももヘア糸。ストラップはオーガニックコットンです。正月飾りやお子様のマスコットにいかがですか？

定員 5 名

駐車場 市営駐車場
(3 時間無料)

材料費 雪うさぎ 1,000 円

ストラップ 1,500 円

対象者 どなたでも参加できます！

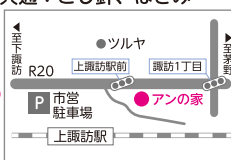
会場 諏訪1-2-2 アンの家(上諏訪駅より徒歩1分)

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



11 豆屋さんのおはぎ～！！

丸多田中屋

講師：百瀬 博子



十勝小豆のあんとしり胡麻、変わりおはぎを作ります！併せてお茶会、会話を楽しみましょう！

11月13日(日) 14:00～15:30

11月27日(日) 14:00～15:30

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

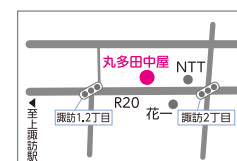
材料費 1,000 円

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



15 味のある筆文字で素敵なハガキを描こう！

湖泉荘

講師：己書すわ湖道場師範 古林 絵美子



筆ペン1本で、誰でも味のある素敵な筆文字作品が描けます。“描いて楽しい”“もらってうれしい”心あたままる筆文字を体験してみましょう！

11月14日(月) 11:00～12:30

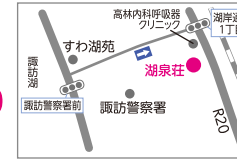
定員 10 名 駐車場 あり

材料費 1,100 円(筆ペン代など)

会場 湖岸通り1-13-8 湖泉荘

TEL.080-5142-8080

予約受付時間 10:00～15:00



19 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。

期間内ご希望に応じますので
ご相談ください

定員 3 名

材料費 3,000 円 駐車場 本町中央駐車場(2時間無料)

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

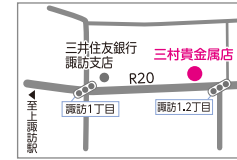
三村貴金属店

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 「とうじ蕎麦」で温まろう！

諏訪そば打ち道場

講師：高山 猛英



打ち上げた二八そばを、体がぽかぽか温まってくる「とうじ蕎麦」でご試食！寒い冬にオススメの蕎麦料理です。

12月3日(土) 11:00～13:30

定員 12 名 駐車場 30 台 材料費 1,200 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

対象者 新規参加者を優先



16 ちりめんで作る 干支うさぎ

布屋うさぎ

講師：永井 千代子



来年の干支であるうさぎの置き物を、ちりめん細工で作ります。3種類ご用意しますので、好きなタイプをお選びいただけます！

11月24日(木) 10:00～12:00
11月25日(金) 10:00～12:00

定員 10 名 駐車場 市営駐車場(3時間無料) 材料費 2,000 円程度

※種類により異なります

持ち物 縫物に必要なもの(針、糸、ハサミなど)

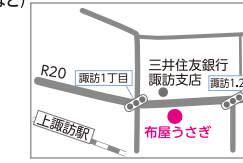
会場 諏訪1-3-11 布屋うさぎ

TEL.0266-57-8303

予約受付時間 10:00～17:00

※定休日除く

定休日 水曜日



20 子育て世代のお金の増やし方

長野証券(株)諏訪支社

講師：矢嶋 皇太



子育て世代の三大費用に備えて「ためになる」「まもる」だけでなく「ふやす」を学べるセミナー。子育て世代の親の世代もお待ちしています！

11月16日(水) 10:00～11:00

定員 10 名 駐車場 市営駐車場をご利用ください(3時間無料)

持ち物 筆記用具 参加費 無料 対象者 どなたでも参加できます！

会場 諏訪1-6-1 アーク諏訪3F

すわつチャオ 会議室5

TEL.0266-52-2121

予約受付時間 8:30～17:30

定休日 土曜日・日曜日・祝日

