



まちゼミ

第20回 諏訪市のお店でお得に学ぼう！

まちゼミ諏訪

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5年11月11日(土) ▶▶ 12月10日(日)

予約受付開始 令和5年11月1日(水)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。

全18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。

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**

- ① 骨盤体操で姿勢美人 ② 最新! AI姿勢診断 SOARE
- ③ きれいリフトアップリフレッシュ ビューティーサークルふきや
- ④ 高血圧ってなぜよくないの? カイロプラクティックきたはら施術院
- ⑤ 知って得するサプリの話 カイロプラクティックきたはら施術院
- ⑥ 治療機器の体験と簡単セルフケア 湖岸通り整骨院
- ⑦ 60歳からの健康習慣キックボクシングと筋トレ スタジオディライト キックボクシング&ワークアウト
- ⑧ 色んな【ラジオ体操】で楽しく健康増進 オフィス・エンジェル スマイル
- ⑨ 初心者・シニアでも簡単! キックボクシング NOB'S O.K. FITNESS
- ⑩ 睡眠は投資です。その偉大な効用と効率アップ法とは。ながせ

- ⑩ サックスコンサートと葉なる話 大坂屋薬局
- ⑪ 誰でも参加可能! 「めざせ健康長寿!!」実践者に聞こう、話そう、学ぼう! ハッピーライフ・サポート
- ⑫ 豆屋さんのおはぎ〜! 丸多田中屋
- ⑬ 「とうじ蕎麦」で温まろう! 株式会社 高山製粉
- ⑭ 手織り体験 いちき糸店
- ⑮ 来年の干支「辰」を作ろう! 招福干支「辰」 布屋うさぎ
- ⑯ 染めの花コサージュを作ろう! 三村貴金属店
- ⑰ 味のある筆文字で素敵なハガキを描こう! 湖泉荘
- ⑱ 来年の干支、辰(龍)の編みぐるみ アンの家

1 ①骨盤体操で姿勢美人 ②最新! AI姿勢診断

SOARE 講師: 河角 真奈実



①骨盤の歪みを体操で整えて筋力アップ! 腰痛や身体の不調を予防しよう!
②写真を撮るだけでAIが姿勢診断! 未来姿勢を見て改善のヒントを知ろう!

①11月15日(水) 10:00~14:30
11月24日(金) 10:00~14:30 (上記時間内で1時間程度)
②9:00~15:00の内40分程度 期間中、ご希望に応じて対応します。

定員 2名 対象者 女性 駐車場 2台 参加費 無料

持ち物 フェイスタオル、動きやすい服装、水分

会場 諏訪市上川(詳細は申込時) SOARE

TEL.090-9660-9025 またはこちらから▶

電話予約受付時間 10:00~15:00 定休日 不定休



2 きれいリフトアップリフレッシュ

ビューティーサークルふきや

講師: 今井



自分のきれいをもっと引き出そう! 脱マスクで慌てないように! 自分のできるようになるリフトアップフェイスマッサージ&メイクの体験レッスン。

定員 1 講義 1 時間程 1~2 名
駐車場 2 台 材料費 500 円
持ち物 お気に入りのメイク用品(あれば)

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

期間中随時お電話にて日時ご予約ください



3 高血圧ってなぜよくないの?

カイロプラクティックきたはら施術院



血圧が高いから薬で下げる? そもそもなぜ血圧が高いとよくないの? 薬に頼らずに下げる方法や食べ物? 知って得する健康知識いろいろ。

11月14日(火) 13:30~15:00
11月18日(土) 13:30~15:00
11月24日(金) 13:30~15:00

定員 6名 参加費 無料 持ち物 筆記用具

駐車場 150台

会場 諏訪市沖田町3-58-1 メロディハウスJOY 1F 4号室
カイロプラクティックきたはら施術院

定休日 毎週木曜日、第1、3水曜日

4 知って得するサプリの話

講師: 北原 和浩

サプリメントって必要なの? 飲んでみても効果がないんだけど……という疑問にお答えします。あなたがサプリに効果を感じない理由を解明。

11月11日(土) 10:00~11:30
11月11日(土) 13:30~15:00
11月14日(火) 10:00~11:30

定員 6名 材料費 200円

持ち物 筆記用具、今飲んでるサプリについて相談したい場合はそのサプリも持参のこと

TEL.0266-84-1131

予約受付時間 9:00~19:00 ※定休日除く



5 治療機器の体験と簡単セルフケア

湖岸通り整骨院

講師: 秋山 緑



身体のケアをサポートする治療機器の体験。空き時間に簡単にできるセルフケア。お仕事や子育ての疲れをリフレッシュ!

11月24日(金) 10:00~11:15
12月 8日(金) 10:00~11:15

定員 4名 参加費 無料

駐車場 4台 対象者 どなたでも(子連れ参加可)

会場 湖岸通り1-13-8 湖泉荘館内1F(専用入口あり)
湖岸通り整骨院

ご予約はこちらから▶



6 60歳からの健康習慣 キックボクシングと筋トレ

スタジオディライト キックボクシング&ワークアウト

元WPMF世界女子ライト級チャンピオン

講師: 高田 結



60歳からでも始められるキックボクシングと筋トレを、元女子世界チャンピオンが基礎から丁寧に指導します。健康習慣・体調管理に始めませんか?

11月13日(月) 13:00~13:40
11月15日(水) 10:00~10:40
11月27日(月) 13:00~13:40

定員 3名 対象者 60歳以上の男女、運動を医師に止められていない方
駐車場 10台 持ち物 タオル、飲み物 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 12:30~20:00

定休日 日曜日・祝日 ※定休日除く

https://st-delight.com/



7 色んな【ラジオ体操】で楽しく健康増進

ラジオ体操指導師 講師：進藤 久美

オフィス・エンジェル スマイル

いつでもどこでも誰でも行えるラジオ体操。第1、第2を正しく学び→さらに平成のラジオ体操『みんなの体操』→幻の『ラジオ体操第3』にも挑戦しちゃいましょう。

11月22日(水) 10:30~11:30
11月22日(水) 13:30~15:00
11月24日(金) 19:30~20:45

定員 3名 駐車場 5台 参加費 無料

持ち物 動きやすい服装、水分、フェスタオル

対象者 高齢者の方も大歓迎!

会場 諏訪市内 後日ご案内します

TEL.090-4746-4513

予約受付時間 9:00~20:00 ※不在時折り返します

11 ハッピーサロンで「めざせ健康長寿!」実践者に聞こう、学ぼう!

人生100年時代と言われるそうですが、全ての方が健康で長生きできる訳ではありません…。

11月19日(日) 13:30~15:00
内容:我が人生 百年の足跡!

なんと!間もなく
講師：和田 正美 (101歳)
経歴:国鉄勤務 諏訪市市議会議員3期 諏訪市文化協会会長等歴任

12月 2日(土) 13:30~15:00
内容:皆で話そう100歳目ざして

講師：近藤 一美 (79歳)
NPO法人ハッピーライフサポート 理事長

定員 15名 駐車場 20台
参加費 無料
対象者 どなたでも
事前に申込みをお願いします。

会場 諏訪市中洲 とちの木ひろば(中洲公民館 隣)

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

15 来年の干支「辰」を作ろう! 招福干支『辰』

講師：永井 千代子

辰は陽の気が動いて万物が振動するので活力旺盛になって大きく成長すると言われています。ちりめんを使って様々な色で作ってみませんか。

11月16日(木) 10:00~12:00
11月17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 3,000円

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 第1火曜日・毎週水曜日

8 初心者・シニアでも簡単! キックボクシング

講師：宮坂 朗正

NOB'S O.K. FITNESS

初心者・シニア誰でも簡単にできるキックボクシング!今回は昼・夜の2部制です。夜の部はミラーボールと音楽が奏でるナイトボクシング。ぜひご来店ください。

11月12日、19日、26日(日)
12月 3日、10日(日)
[昼の部]11:10~12:10
[夜の部]19:10~20:10

定員 10名 駐車場 6台

持ち物 動きやすい服装、飲み物 参加費 無料

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 10:00~21:30
※不在時は折り返します ※定休日除く

定休日 月曜日・火曜日

12 豆屋さんのおはぎ~!!

講師：百瀬 博子

丸多田中屋

十勝あずきのあんごとゴマで変わりおはぎを作ります!あわせてお茶会や会話を楽しみましょう!

11月12日(日) 14:00~15:30
11月23日(木) 14:00~15:30
12月 3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 1,650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

16 染めの花コサージュを作ろう!

講師：ジュエリーコーディネーター 三村 一枝

三村貴金属店

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

11月13日(月) 11:00~12:30

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

9 睡眠は投資です その偉大な効用と効率アップ法とは。

講師：長瀬 潔

ながせ

睡眠の効用:最高の疲労回復法、抗加齢(肌・筋肉・骨・内臓の新陳代謝)、免疫力・記憶力・視力向上、コレステロール低下、生活習慣病予防等=究極の投資

11月11日(土) 10:30~12:00
11月15日(水) 10:30~12:00

定員 8名 駐車場 8台 参加費 無料 対象者 どなたでも

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

13 「とうじ蕎麦」で温まろう!

講師：高山 猛英

諏訪そば打ち道場

二八蕎麦を打ち上げ、体が温まる「とうじ蕎麦」で試食!そば打ち初体験の方でも大丈夫。

12月2日(土) 11:00~13:30

定員 12名 駐車場 道場前30台 材料費 1,200円

対象者 新規参加者を優先

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 11月1日8:30~17:30 ※定休日除く

定休日 日曜日・祝日、第2、4土曜日

17 味のある筆文字で 素敵なハガキを描こう!

講師：己書すわ湖道場師範 古林 絵美子

湖泉荘

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”心あたたまる筆文字を体験してみましょう!

11月13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

10 サックスコンサートと薬なる話

大坂屋薬局 講師：藤森 和良

大坂屋薬局 薬剤師

サックスの演奏と共に健康情報をお伝えする大坂屋薬局の「サックスコンサートと薬なる話」。今回は代表藤森自ら演奏と講演します。お楽しみに!

11月14日(火) 16:00~17:00
12月 5日(火) 16:00~17:00

定員 10名 駐車場 10台 参加費 無料 対象者 どなたでも

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 9:00~19:00
※定休日除く 土曜日 9:00~18:00
日曜日 9:00~13:00

14 手織り体験

講師：高木 圭子、北原 ますみ

いちき糸店

4枚そうこう4本踏木の織り機を使って平織り、八つ縄文織り、卓上織り機で平織りをします。3つの中から選んでやっていただきます。

11月24日(金)~27日(月)、
12月 1日(金)~ 4日(月)、
8日(金)~10日(日)
10:30~12:30/13:30~15:30

定員 高織1名、卓上3名
駐車場 3台

材料費 2,000円(織り上がった布は差し上げます)

会場 諏訪市清水1-6-7 いちき糸店

TEL.0266-52-0518

予約受付時間 10:00~18:00
※定休日除く

定休日 水曜日、第5火・木曜日

18 来年の干支 辰(龍)の編みぐるみ

講師：中川 厚子

アンの家

辰の編みぐるみを編みましょう!簡単な細編とピコット編みで編めます。ちょっとしたプレゼントにも最適!(縦10cm横8cm)

11月22日(水) 13:30~15:00
11月25日(土) 13:30~15:00
11月29日(水) 13:30~15:00

定員 5名

駐車場 市営駐車場(3時間無料) 持ち物 5号かぎ針、とじ針、はさみ

材料費 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 10:30~17:00
定休日 日曜日