第21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6年 3月9日(土) ▸▸ 4月7日(日)

予約受付開始 令和6年3月4日(月)より

※一部、期間前に実施する講座があります。

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。

「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

全15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。

- きれい：美しさをサポートする講座
- たべる：料理に挑戦する講座
- まなぶ：新しい発見があります
- 健康：健康に過ごすための講座
- つくる：作品制作をおこなう講座

1 春の彩りメイク まゆスタイリングレッスン　ビューティーサークルふきや
2 ①女性のための骨盤体操 ②毛穴集中！スキンケア　SOARE アロマ＆カイロ
3 香りのよいごま油を使って～！　丸多田中屋
4 クラフトワークショップ　大坂屋薬局
5 お家で毎日コツコツできる！運動入門編　リープトレーニングジム
6 誰でも簡単！姿勢改善&肩こり解消運動　スタジオディライト キックボクシング＆ワークアウト
7 トラブルになりにくい爪の切り方と簡単マッサージ　巻き爪補正 夏秋
8 睡眠の質を良くするストレッチエクササイズ　NOB'S O.K. FITNESS
9 治療機器体験と呼吸のお話　湖岸通り整骨院
10 「私の人生 社会に貢献・健康長寿」　ハッピーライフ・サポート
11 カラフルグラスキャンドルを作ろう！！　赤羽七宝舎 ものづくり広場
12 春のお出かけポーチとマイボトルカバー　アンの家
13 染めの花コサージュを作ろう！　三村貴金属店
14 手織り体験　いちき糸店
15 親子でそば打ち　諏訪そば打ち道場

1 春の彩りメイク まゆスタイリングレッスン

ビューティーサークルふきや　講師：今井

自分の✨キレイ✨を華やかに引き出そう💕巣立ちや出会いの春に、新しい自分らしさを魅せるメイクレッスンにチャレンジしてみませんか？

期間中随時お電話にて日時ご予約ください

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(当店品もご用意できます)
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

2 ①女性のための骨盤体操 ②毛穴集中！スキンケア

②の講座は、アレルギー等のある方はご参加いただけない場合があります。詳細はお問合せください。

SOARE アロマ＆カイロ　講師：河角 真奈実

①骨盤体操で身体の歪みを整えて、不調も腰まわりもすっきり! 産後ケアにも!!
②毛穴の黒ずみ、角栓などを集中ケア! 自宅でもできるスキンケアのレッスン。(スキンケアグッズ付き)

①3月9日(土)・13(水)・19日(火) 10時～15時の内1時間
②3月11日(月)・14日(木)・16日(土) 10時～15時の内1.5時間

定員 2～3名　駐車場 3台
対象者 女性、お子様の同伴可
材料費 ②の講座のみ 1,000円
持ち物 ①動きやすい服装、フェイスタオル
②フェイスタオル、ターバンor髪留め
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 9:00～17:00　定休日 不定休

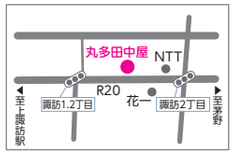
3 香りのよいごま油を使って～！

丸多田中屋　講師：百瀬 博子

体が内側から温まり肌にも良く体調を整えてくれる韓国のスープと、スタミナがつき疲労回復にも効果的なニラを使ったチヂミのおつまみをつくります!

3月10日(日) 11:30～13:00
3月17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 1,650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



4 クラフトワークショップ

大坂屋薬局　講師：一之瀬麻里／伊東留美

子供も大人も楽しめるクラフトワークショップ。ぜひお越しください!

3月 9日(土) 10:00～15:00
3月10日(日) 10:00～15:00

定員 なし　駐車場 10台　参加費 無料　対象者 全年齢対象
会場 清水2-7-22 大坂屋薬局 コミュニティーイベントホール
お問合せ 予約不要
TEL.0266-52-0309
受付時間 10:00～17:00 (電話は15:00～16:00まで)
定休日 祝日、日曜日午後

まちゼミ開催カレンダー

※1 13 14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
3/3	4	5	6	7	8	9 2 4 8
10 3 4 6	11 2	12 7	13 2 8 12	14 2 5	15	16 2 8 15
17 3 10	18	19 2	20 8	21 5	22	23 8 12
24	25	26	27 6 8 9	28 5	29	30 8
31	4/1	2	3 8	4	5	6 8
7	8	9				

11の講座は各学校春休み期間中のみ

まちゼミ

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。

第21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

開催期間
令和6年3月9日(土)▸▸4月7日(日)

※一部、期間前に実施する講座があります。

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！

5 お家で毎日コツコツできる！運動入門編

リープトレーニングジム　講師：西村靖征 トレーナー兼現役ボディビルダー

ご自宅でお手軽にできる運動を体験できる講座です。毎日コツコツ、すきま時間に運動をし、元気でハツラツとした人生をつかみとりましょう！目指せ健康長寿！

3月14日(木) 10:30～11:30
3月21日(木) 19:00～20:00
3月28日(木) 10:30～11:30

定員 3名　駐車場 9台　対象者 どなたでも！　参加費 無料
持ち物 動きやすい服装、上履き、フェイスタオル、飲み物
会場 湖南3932-12
リープトレーニングジム
TEL.080-6808-6668
予約受付時間 時間・曜日不問
定休日 水曜日

6 誰でも簡単！姿勢改善＆肩こり解消運動

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

年々硬くなりがちな体を道具を使ってほぐしていきます。姿勢の改善や肩こり解消に効果的な運動です。運動不足解消にも！

3月10日(日) 9:00～9:30
3月27日(水) 10:00～10:30

定員 4名　対象者 医師に運動を止められていない方
駐車場 10台　持ち物 動きやすい服装、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 12:30～21:00　※定休日除く
定休日 日曜日・祝日
https://st-delight.com/

7 トラブルになりにくい爪の切り方と簡単マッサージ

巻き爪補正 夏秋　講師：雨宮 利江

お使いの爪切りをご持参いただいて、トラブルになりにくい爪の切り方と長さ、形をカウンセリングしながら学びます！セルフ簡単マッサージもお教えします。

3月 2日(土) 10:00～11:00
3月12日(火) 10:00～11:00
3月12日(火) 13:00～14:00

定員 2名　駐車場 2台　持ち物 普段お使いの爪切り、動きやすい服装
対象者 巻き爪でお困りの方、痛みのない巻き爪補正ご希望の方
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 9:00～19:00
定休日 日曜日、祝日　※不在時は折り返します

8 睡眠の質を良くするストレッチエクササイズ

NOB'S O.K. FITNESS　講師：宮坂 朗正

【10時クラス】体が固い方でも大丈夫！睡眠の質を良くするストレッチエクササイズ講座！
【18時クラス】光と音が織りなす暗闇ボクササイズ「NIGHT BOX」です！

3月9日・16日・23日・30日・4月6日(土)
3月13日・20日・27日・4月3日(水)
10:00～11:00／18:00～19:00

定員 10名　駐車場 5台
持ち物 動きやすい服装、飲み物　対象者 どなたでも　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 10:00～21:00
※不在時は折り返します　※定休日除く
定休日 月曜日・火曜日

9 治療機器体験と呼吸のお話

湖岸通り整骨院　講師：秋山 良治

治療機器の簡単な説明を行った後、実際に体験して頂きます。また、呼吸について学ぶことで、正しい姿勢も学ぶことができます。

3月27日(水) 13:00～14:15

定員 3名　参加費 無料　駐車場 3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
TEL.090-5300-0733
ご予約はこちらからメールにてお願いします▶
定休日 日曜日・祝日

10 「私の人生 社会に貢献・健康長寿」ハッピーサロンで実践者に聞こう、学ぼう！

ハッピーライフ・サポート　近藤 一美（79歳）
NPO法人ハッピーライフ・サポート 理事長

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。

講師：秋山 英明（93歳）
諏訪市博物館友の会会長を30年間やられた方

「社会貢献・健康長寿」

3月17日(日) 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 とちの木ひろば（中洲公民館 隣）
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

11 カラフルグラスキャンドルを作ろう！！

赤羽七宝舎 ものづくり広場　講師：赤羽 洋一

大小各1個づつ、透明のグラスにカラフルキューブパーツを並べて可愛いキャンドルを作ります！

各学校春休み期間中の
15:00～16:00

定員 4名程度　駐車場 3台　対象者 小学1年生～
材料費 大小各1個づつ計2個で 2,000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
ワークショップ
TEL.0266-52-3013
随時留守番対応（こちらよりお電話いたします。必ずご連絡先をおっしゃってください）
定休日 春休み期間中は無し

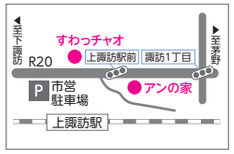
12 春のお出かけポーチとマイボトルカバー

アンの家　講師：中川 厚子

春夏素材使用のレーシーなお出かけポーチとマイボトルカバーをつくります！ボトルカバーは長さ調節できます。片方でも両方でも受講できます！

3月13日(水) 13:30～15:00
3月23日(土) 10:30～12:00
3月23日(土) 13:30～15:00

定員 8～10名
駐車場 市営駐車場（3時間無料）　持ち物 かぎ針5号、とじ針、はさみ
材料費 ポーチのみ 2000円　マイボトルカバー 1000円
会場 諏訪1-6-1アークすわ3階
すわッチャオ（上諏訪駅より徒歩1分）
TEL. 0266-52-1076
予約受付時間 10:00～17:00
定休日 日曜日



13 染めの花コサージュを作ろう！

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　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

14 手織り体験

いちき糸店　講師：高木 圭子、北原 ますみ

高機（たかはた 4枚そうこう4本ふみ木）を使って八つ縄文織りや卓上織り機で平織りランチョンマット大のものを織ります！

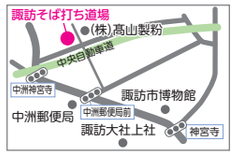
期間中随時お電話にて
日時ご予約ください

定員 高織1名、卓上3名　駐車場 3台
材料費 卓上 2,000円 たかはた 3,000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

15 親子でそば打ち

諏訪そば打ち道場　講師：髙山 猛英

初心者でも簡単に繋がる「信州二八そば粉」を材料に、1組3人までの親子でそば打ち。5人前の蕎麦ができ、試食後残った蕎麦はお土産に。親子での楽しい共同作業は、忘れられない思い出に！

3月16日(土) 11:00～13:30

定員 12組（24名～30名）　駐車場 25台　材料費 1,500円
対象者 親子（2人ないし3人で1組）　新規参加者を優先
会場 中洲384-3（㈱高山製粉隣地）
諏訪そば打ち道場
TEL.0266-52-1245
予約受付時間 9:00～17:30
※定休日除く
定休日 日曜日・祝日、第2、4土曜日