

まちゼミ

第24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8年 3月7日(土) ▶▶ 4月5日(日)

予約受付開始 令和8年3月1日(日)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」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13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**
- 🍴 料理に挑戦する講座 **たべる**
- 🏃 健康に過ごすための講座 **健康**
- ✂ 作品制作をおこなう講座 **つくる**
- 📖 新しい発見があります **まなぶ**

- | | |
|---|--|
| 1 お肌すっきりクリアに！酵素パック体験レッスン！
ビューティーサークルふきや | 8 作ることで癒される、大人のフラワーアレンジ
GLYCINE (グリシーヌ) |
| 2 不調の理由がわかる！骨盤と姿勢から学ぶ健康講座
SOARE アロマ & カイロ | 9 春の三角ストールを編みましょう！
アンの家 |
| 3 「とうじ蕎麦」で温まろう！
諏訪そば打ち道場 | 10 味のある筆文字で素敵なハガキを描こう！
湖泉荘 |
| 4 豆屋さんのおはぎ〜！！
丸多田中屋 | 11 選べる3コース 初めての手織り体験
いちぎ糸店 |
| 5 動ける体作り！ヨガ体験
アウトドアフィットネス諏訪 | 12 親子で挑戦！日本舞踊「舞妓さんのおどり」
すわ子ども日本舞踊教室 |
| 6 自宅でできる 筋肉の“コリ”を改善する方法！
初心者のためのフィットネスジム FITBULL | 13 春のしつらい 茶室で季節を感じてみよう
茶室 和扇庵 |
| 7 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 | |

1 お肌すっきりクリアに！ 酵素パック体験レッスン！

ビューティーサークルふきや 講師：ビューティーアドバイザー 今井

パウダーとクリームでつくる酵素パックで肌に**透明感**を！
タンパク分解酵素が、古い角質や毛穴の汚れを一掃。化粧水が浸透する肌へ。
自分のキレイをUPさせる！乾燥や紫外線ダメージ回復・毛穴汚れ改善に！酵素のパワーで、つるんとすべすべ透明感のあるクリアなお肌でメイクレッスンしませんか？

定員 1 講義 80 分前後 1~2 名
駐車場 2 台 材料費 800 円(用具含む)
持ち物 メイク用品(当品もお試し使用できます！サンプルもご進呈)
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 10:30~17:30
定休日 日曜日+不定休
インスタ: beauty-fukiya ご確認ください。



3 「とうじ蕎麦」で温まろう！

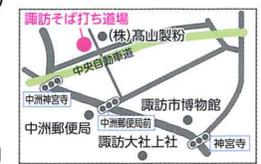
諏訪そば打ち道場 講師：高山 猛英

味の濃い「信州二八そば粉」を打ち上げ、とうじかごを使い蕎麦を温めて食べます。体がぽかぽか温まり寒い冬にピッタリな蕎麦を召し上がれ！

3月21日(土) 11:00~14:00

定員 12 名 駐車場 30 台 材料費 1,500 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 8:30~17:30
※定休日除く
定休日 日曜日・祝日、第2、4土曜日



2 不調の理由がわかる！ 骨盤と姿勢から学ぶ健康講座

SOARE アロマ & カイロ 講師：河角 真奈美

不調の理由がわかる！骨盤と姿勢から学ぶ健康講座
講座内容：◆骨盤をやさしく動かす体操◆姿勢チェック◆あなたの身体に必要な栄養のお話◆肩・首の3分施術体験◆不調が起こる本当の理由
自分の身体を知り、これからの健康に役立つ講座です。

3月12日(木) 10:30~12:00
3月20日(金) 13:00~14:30
3月24日(火) 13:00~14:30
3月27日(金) 10:30~12:00
期間中、上記以外の日程もご相談ください。

定員 各回3名 材料費 500円 駐車場 3台

持ち物 フェイスタオル、水分補給の飲み物、動きやすい服装

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



4 豆屋さんのおはぎ〜！！

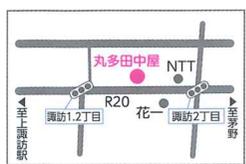
丸多田中屋 講師：百瀬 博子

春のお彼岸に手作りのおはぎを作りましょう。十勝小豆のあんとおはぎ。あわせて煮豆の講習も〜!!あとのお茶会、楽しみましょう。

3月 8日(日) 14:00~15:30
3月15日(日) 14:00~15:30
3月22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



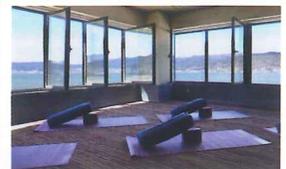
まちゼミ開催カレンダー ※1の講座は、期間中ご都合に合わせて対応いたします

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
3/1 予約受付開始	2	3	4	5	6	7
8 4 6 11 12	9 6 10 11	10 9	11 12	13 2 11 13	14 5 11 13	15 8 9 11 13
16 4 11	17 5 11	18 19	20 11	21 2 5 11	22 3 11	23 11
24 4 11 12	25 11	26 2	27 8 11	28 2 5 11	29 11	30 11
31 7 11	32 5 11	33 31	34 4/1	35 2	36 3	37 4
38 11	39 6	40 7				

2の講座は期間中、上記以外の日程も対応可能

5 動ける体作り！ヨガ体験

アウトドアフィットネス諏訪 講師：吉川 / 浜



ウェルネスの考え方を伝えたい後、ヨガ体験をして頂きます。いつまでも動ける身体作りを目指しています。

3月13日(金) 14:00~15:00
3月16日(月) 19:00~20:00
3月20日(金) 14:00~15:00
3月27日(金) 14:00~15:00
3月30日(月) 19:00~20:00

定員 3名 参加費 無料
対象者 20歳以上
持ち物 動きやすい服装、飲み物 駐車場 ホテル駐車場を利用可能 無料
会場 高島2-1200-3 RAKO華乃井ホテル

定休日 火曜日・水曜日
こちらのフォームからお申込みください



6 自宅でできる筋肉の”コリ”を改善する方法!

初心者のためのフィットネスジム FITBULL



講師：加藤 諒一
「フォームローラー」をご存知ですか?女性の方は持っている方が多いのですが、「買ったはいけど、いま使い方がわからない...」と使用されてない方が多いのが現状です。この講座では活用方法を丁寧に指導していきます。

3月7日(土) 14:00~14:30
3月8日(日) 14:00~14:30
3月9日(月) 10:30~11:00

定員 5名 駐車場 15台
参加費 無料
持ち物 動きやすい服装・飲み物
会場 赤羽根5-5 FITBULL
TEL.070-8595-3326
予約受付時間 10:00~17:00
定休日 水曜日・第3木曜日



7 「残された人生少しでも社会に貢献・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 (81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。

諏訪湖マラソン (30回目) 完走(親子3代で) 80歳以上では諏訪市で1番
103歳で講演ができる方はまずいません!
1/25予定が変更になりました
駐車場は市営駅前駐車場(3時間無料)をご利用ください

元旦から諏訪湖一周しています
参加費 無料 対象者 どなたでも 定休日 なし

第39回 講師 和田正美氏(103歳)

先着30名様限定!
大正12年1月1日生まれ
諏訪市男性の最年長者!
長く国鉄に勤務・元諏訪市議会議員
諏訪市文化協会会長歴任・諏訪カラオケ会会長等歴任

主催 NPO法人 ハッピーライフ・サポート理事長 近藤一美
日時/令和8年 3月29日(日) 13:30~15:30
会場/すわっちゃオ3階 会議室
事前にご予約をお願いします

お気軽にお申し込みください
ご予約はこちら 090-1611-9945 [近藤]
または Ka.kondo.@kvd.biglobe.ne.jp 予約受付時間 いつでも

8 作ることで癒される、大人のフラワーアレンジ

GLYCINE (グリシーヌ) 講師：藤村 真由美



アーティフィシャルフラワーで作るミルフィーユアレンジ。初心者歓迎、ゆったりと花を楽しみ、心安らぐひとときをお過ごしください。

3月14日(土) 10:00~11:30
3月26日(木) 10:00~11:30

定員 3名 駐車場 市営駐車場(3時間無料) 材料費 3,000円
持ち物 作品を持ち帰る袋 対象者 女性
会場 諏訪1-6-1 アーク諏訪3階 すわっちゃオ 会議室

TEL. 070-1211-5914
電話予約受付時間 ※定休日除く
11:00~18:00
定休日 月、火、木曜日
ご予約は電話またはこちらから



9 春の三角ストールを編みましょう!

アンの家 講師：中川 厚子



コサージュ付きの簡単なネット編みの三角ストールです。ネックまわりの防寒や日よけにもなります。皆様のご参加をお待ちしております。

3月7日(土) 10:00~11:30
3月11日(水) 10:00~11:30
3月14日(土) 10:00~11:30

定員 6名 駐車場 市営駐車場(3時間無料) 材料費 1,500円
持ち物 かぎ針5号、はさみ 対象者 どなたでも
会場 諏訪1-6-1 アーク諏訪3階 すわっちゃオ 会議室2 (上諏訪駅より徒歩1分)

TEL. 090-9667-1076
予約受付時間 10:00~17:00
定休日 日曜日 (SMS可)



10 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”心あたたまる筆文字を体験してみましょう!

3月9日(月) 11:00~12:30

定員 10名 駐車場 あり 対象者 どなたでも
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



11 選べる3コース初めての手織り体験

いちき糸店 講師：北原ますみ、高木圭子、西村佐世



①裂いた藍染め布を高機で織る「テーブルマット」②卓上織機で「ミニマット」③模様楽しい「カード織りストラップ」の3つのコースからお好きな物をお選びいただけます。

期間中のうち火・水曜日を除く日の10:00~12:00 または 13:00~15:00
※前日までに予約をお願いします。

定員 ①1回1名 ②③1回2名まで 駐車場 4台 国道沿い 店舗向かって左側 (民家を一件挟んだ隣)
材料費 ①3,300円 ②1,100円 ③1,650円

会場 諏訪市清水1-6-7 いちき糸店
TEL.0266-52-0518
メール suwa.ichiki@gmail.com
電話予約受付時間 10:00~18:00 ※定休日除く
ご予約は電話、メールまたはこちらの申込みフォームから



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24回 諏訪市のお店でお得に学ぼう!

まちゼミ諏訪

開催期間 令和8年3月7日(土) ▶▶ 4月5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!

12 親子で挑戦! 日本舞踊「舞妓さんのおどり」

すわ子ども日本舞踊教室 講師：花柳乙女椿

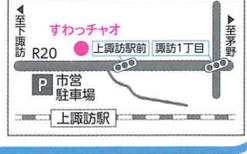


日本の伝統芸能「日本舞踊」に挑戦する講座です。京都の元・舞妓さんが講師を務め、京都の舞妓さんが踊る演目「祇園小唄」をお稽古します。

3月8日(日) 15:30~16:30
3月22日(日) 15:30~16:30

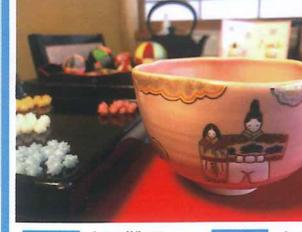
持ち物 白足袋、浴衣一式 定員 3組 (浴衣が無い方は動きやすい服装)
対象者 4歳以上(親子や兄弟姉妹でのご参加歓迎) 備品代 500円 (小道具レンタル代)
会場 諏訪1-6-1 アーク諏訪3階 すわっちゃオ 和室

TEL.070-8347-9195
予約受付時間 10:00~18:00



13 春のしつらい茶室で季節を感じてみよう

茶室 和扇庵 講師：林 宗香



春、雑祭りのしつらい季節のお菓子とお抹茶を味わってみましょう

3月12日(木) 11:00~12:00
3月13日(金) 11:00~12:00
3月14日(土) 11:00~12:00

持ち物 白い靴下 定員 4名
材料費 1,000円 駐車場 4台
対象者 どなたでも

会場 中洲神宮寺724 茶室 和扇庵
TEL.090-7201-9570
予約受付時間 9:00~17:00
定休日 水・木曜日 ※3/12(木)は営業します



参加店(事業者)も募集中!!

「まちゼミ諏訪」で講座を開催したいお店(事業者)の方も募集中です。

※次回日程はまだ未定ですが、決まり次第ご連絡いたします。

参加店募集についてのお問合せは 諏訪商工会議所(0266-52-2155)まで

各講座についてのお問合せは、直接お店にご連絡ください