

まちぜみ 第22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

地域のお店の方が販売抜きで教えてくれる。あんなこと。こんなこと。

開催期間 2か月以上あるのでたくさんの講座にチャレンジできます！

令和6年 **6月8日(土)** ▶ **8月25日(日)**

予約受付開始 令和6年 **6月4日(火)**より

各講座への申し込み方法 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」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。

お問い合わせ先 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。

★ 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** ★ 新しい発見があります **まなぶ** ★ 作品制作をおこなう講座 **つくる**

- | | |
|---|--|
| <p>1 お肌すっきりクリア！酵素パック体験レッスン
ビューティーサークルふきや</p> <p>2 ①女性の不調改善！健康講座②美肌の為の毛穴&UVスキンケア
SOARE アロマ & カイロ</p> <p>3 香りのよい胡麻油を使って～!!
丸多田中屋</p> <p>4 ぶっかけ蕎麦を食べよう!
諏訪そば打ち道場</p> <p>5 成功者に聞く！ダイエットにまつわる話
リープトレーニングジム</p> <p>6 治療機器体験と呼吸のお話 Ver.3
湖岸通り整骨院</p> <p>7 「私の人生 社会に貢献・健康長寿」
ハッピーライフ・サポート</p> <p>8 体内ホルモンとは、健康と人生のカギを握る
ながせ</p> | <p>9 大坂屋七夕フェア(クラフト/血流測定など)
大坂屋薬局</p> <p>10 自分でキレイに！ジェルネイルレッスン
nailsalon ARTIEY</p> <p>11 味のある筆文字で素敵なハガキを描こう！
湖泉荘</p> <p>12 染めの花コサージュを作ろう！
三村貴金属店</p> <p>13 自分だけのおさいふを作ろう！
布屋うさぎ</p> <p>14 バケットハットとミニペットボトルカバー
アンの家</p> <p>15 手織り体験
いちき糸店</p> |
|---|--|

**1 お肌すっきりクリア！
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：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♡キレイ度をあげる！♡ベタつく季節に、つるんとすべすべクリアなすっきり肌を目指して、酵素パック体感と日焼け対策レッスンをしませんか？

定員 1 講義 80 分前後 1~2 名
駐車場 2 台 材料費 500 円
持ち物 メイク用品(当店品もお試使用できます)

期間中随時受付
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



**2 ①女性の不調改善！健康講座
②美肌の為の毛穴&UVスキンケア**

SOARE アロマ & カイロ 講師：河角 真奈実

①質の良い睡眠・運動・栄養・身体の歪み等、様々な視点から不調の原因が学べます。更に、AI姿勢診断で自分の身体の歪みがわかります。②美肌作りの基本はスキンケアが大切！毛穴&UVケアに着目したスキンケア体験。

①7月10日(水)、8月6日(火)・11日(日) 9時30分~12時30分
②6月15日(土)・26日(水)、7月8日(月)・13日(土)・18日(木)、8月1日(木)、20日(火) 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 お子様同伴可 材料費 1,000 円
持ち物 水分補給の水分、フェイスタオル
①のみ動きやすい服装

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 9:00~17:00 定休日 不定休



3 香りのよい胡麻油を使って～!!

丸多田中屋 講師：百瀬 博子

シャンピン(中国風おやき)を作ります。湯(卵入りスープ)と漬物も。食事と会話を楽しみましょう。

6月16日(日) 11:30~13:00
6月23日(日) 11:30~13:00
7月 7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



4 ぶっかけ蕎麦を食べよう!

諏訪そば打ち道場 講師：高山 猛英

二八蕎麦を打ち上げ。大根おろし、ごま、薬味ねぎ、きざみ海苔、天かすをのせたぶっかけ蕎麦でご試食。食欲が細る夏場にピッタリの蕎麦!

7月6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 6/3~申込開始
※定休日除く 9:00~17:30
定休日 日曜日・祝日・第2、4土曜日



まちぜみ開催カレンダー ※ 1 12 15 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月 1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12 11	13	14	15 2-2
16 3	17	18 8	19 10	20	21	22 5
23 3	24	25	26 2-2 8 10	27 13	28 13	29 6 7 13
30	7月 1	2 6	3	4	5	6 4
7 3 5 9 10	8 2-2	9	10 2-1	11	12	13 2-2
14	15	16	17	18 2-2	19	20
21 7	22	23	24 14	25	26	27 5
28	29	30	31 14			
8月 1(木) 2-2	6(火) 2-1	11(日) 2-1	20(火) 2-2			

5 成功者に聞く！ ダイエットにまつわる話

リープトレーニングジム 講師：西村靖征、三浦恵
情報社会の現代。ダイエットにまつわる話も、情報があふれてどうしたらよいかわからない。そんなあなた、実際にダイエットの成功者に話を聞いてみよう。

Before After -40kg!

6月22日(土) 13:00~14:00
7月 7日(日) 13:00~14:00
7月27日(土) 13:00~14:00

定員 4名 駐車場 9台 対象者 どなたでもどうぞ
持ち物 動きやすい服装、上履き 参加費 無料
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

8 体内ホルモンとは、 健康と人生のカギを握る

ながせ 講師：長瀬 潔
体内ホルモンのバランスと生成リズムは生活習慣に左右され、その結果が作業効率・健康・睡眠・寿命に大影響。さあ、ホルモンを知り人生のカギを握ろう。

6月18日(火) 10:30~12:00
6月26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 jlmejilus-kn@yahoo.co.jp
予約受付時間 10:00~17:00
定休日 日曜日 ※定休日除く

12 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め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

6月27日(木) 10:00~12:00
6月28日(金) 10:00~12:00
6月29日(土) 10:00~12:00

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

6 治療機器体験と呼吸のお話 ver.3

湖岸通り整骨院 講師：秋山 良治
治療機器の説明を行った後、実際に体験していただきます。また、呼吸を学ぶことで、正しい姿勢も学べます。

6月29日(土) 13:00~14:15
7月 2日(火) 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！
持ち物 動きやすい服装
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
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

9 大坂屋七タフェア (クラフト/血流測定など)

大坂屋薬局 講師：一之瀬 麻里/藤森 和良 他
3月に行ったクラフトとともに、血流測定を行い健康相談を受けます。

7月7日(日) 10:00~15:00

定員 なし
材料費 あり(当日各ブースにて)血流測定は無料 駐車場 10台
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
定休日 祝日、日曜日午後

13 自分だけのおさいふを作ろう！

布屋うさぎ 講師：永井 千代子
手作りのガマぐちをつくろう！印伝調の折りザイフを作ってみませんか。使いやすい、自分だけのオリジナルさいふ、ポーチとしても使えます。

6月27日(木) 10:00~12:00
6月28日(金) 10:00~12:00
6月29日(土) 10:00~12:00

定員 10名 駐車場 市営駐車場(3時間無料) 対象者 どなたでも
持ち物 縫物に必要なもの 材料費 2,000円~3,000円
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・第1火曜日

7 「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 (80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。

6月29日(土) 13:30~15:00
7月21日(日) 13:30~15:00

定員 15名 駐車場 20台 会場 諏訪市中洲 ちの木のひろば(中洲公民館 隣)
参加費 無料 予約受付時間 いつでも 事前にご予約をお願いします
対象者 どなたでも または ka.kondo@kvd.biglobe.ne.jp 定休日 なし

10 自分でキレイに！ ジェルネイルレッスン

nailsalon ARTIEY 講師：小川 由貴
自分でやってみたい！を叶えませんか？ジェルネイルをする工程やアートを1種類練習、習得できます！綺麗に保つコツやホームケアの方法もお伝えします！

6月19日(水) 10:00~11:30 その他、希望日
6月26日(水) 10:00~11:30 ご相談下さい
7月 7日(日) 10:00~11:30 (店舗での開催)

定員 6名 駐車場 市営駐車場(3時間無料)
材料費 2,000円 持ち物 飲み物、筆記用具
対象者 15歳以上
会場 すわっちゃオ 会議室 (問い合わせの際に詳しくご説明致します)
LINEにてご予約・お問い合わせ
お待ちしております▶
予約受付時間 9:00~18:00
定休日 水曜日・日曜日

14 バケットハットと ミニペットボトルカバー

アンの家 講師：中川 厚子
サイドに交差長編みを入れたとても涼しく被りやすい帽子です。ミニペットボトルカバーは、カモミールの花を飾りに付けてます！

7月24日(水) 10:30~12:00
7月31日(水) 13:30~15:00
7月31日(水) 15:30~17:00

定員 10名 駐車場 市営駐車場(3時間無料) 持ち物 かぎ針7号、5号
材料費 帽子1,500円、ペットボトルカバー1,000円 対象者 どなたでも
会場 諏訪1-6-1アークすわ3階 すわっちゃオ(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

11 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！

6月12日(水) 10:30~12:00

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

15 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！

期間中随時受付
10:00~12:00 または 13:00~15:00

定員 高織1名、卓上4名 駐車場 2台 お電話にて
材料費 卓上2,000円 たかはた 3,000円 日時ご予約ください
(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