

お申込み・お問い合わせは、直接各店へお電話ください! 「まちゼミの申込みです」とお伝えください。

2月1日(木)より各店にて受付開始!

けんこう ● きれい ● つくる ● たべる ● まなぶ

1 春のオシャレに!
ストールの巻き方講座



いつものオシャレをワンランクアップ! 春にぴったりのストールの巻き方を6種類体験しながら修得できるチャンス♪ オリジナルの珈琲を飲みながら楽しいひと時。

2月24日(土) 13:30~14:30

持ち物
ストール・スカーフ
(あればお持ちください)

●講師 久保田 大悟
●会場 カネキユウ本店 ●定員 6名 ●参加費 無料
●持ち物 上記参照 ●対象 女性限定

カネキユウ本店 ブルーオニオン ■担当 久保田 大悟 ■定休日 水曜日
岡谷市中央町1-9-12 TEL.22-5851 (10:00~19:00)

5 はじめてのエステ体験



エステってしてみたいけどどこでしたら... という方に、超音波、LED、イオン導入、マスクまで40分しっかり体験いただけます。

2月10日(土)
2月15日(木)
各日 ①11:00~12:00
②14:00~15:00
※BQ エステ未体験の方に限ります。

●講師 今井 瑞穂
●会場 フキドウ ●定員 各回1名 ●参加費 1,080円
●持ち物 なし ●対象 女性限定

RELAX&BEAUTY フキドウ ■担当 今井 ■定休日 水曜日
岡谷市中央町1-2-1 TEL.22-2276 (10:00~19:30)

9 ミニ畳を作ってみよう!
~花瓶敷き・小物置き~



いろんな色でお好きなサイズのミニ畳を作ります。玄関の小物置きや、花瓶敷き、大きければ座布団代わりにも?!

2月24日(土) 10:00~11:30

●講師 杉浦 直樹
●会場 杉浦畳店 ●定員 4名 ●参加費 100円
●持ち物 作業のできる服装で ●対象 指定なし

杉浦畳店 ■担当 杉浦 ■定休日 日曜日
岡谷市天竜町1-2-5 TEL.24-4828 (8:30~18:30)

13 料亭いらず!
料理人が教える絶品煮魚教室



スーパーでも手に入る切り身魚を使って、和食ならではの魚の煮付け方を伝授いたします。お店のカウンターを使用する昼食会も毎回好評です。

2月6日(火)
2月12日(月・祝)
2月20日(火)
各日 11:30~13:00

●講師 杉浦 健夫
●会場 太助 ●定員 8名 ●参加費 600円
●持ち物 エプロン・持ち帰る場合にタッパー等 ●対象 指定なし

旬魚と和食 太助 ■担当 杉浦 ■定休日 日曜日
岡谷市中央町1-6-11 TEL.22-2951 (11:30~14:00 17:30~22:00)

17 お肉屋さんの
自家製牛肉コロッケ



100%国産牛肉で作るお肉屋さんならではの自家製コロッケ。タネの作り方、揚げ方、保存方法などおいしいコツを伝授します。終了後にはコロッケでお昼を。

2月23日(金) 11:00~12:30

~参加者にはおかぼん
50ポイントサービス!~

●講師 山崎 幸子
●会場 肉の山城屋 ●定員 6名 ●参加費 500円
●持ち物 エプロン ●対象 指定なし

肉の山城屋 ■担当 山崎 ■定休日 第3水・毎週木曜
岡谷市中央町1-6-18 TEL.22-2960 (9:00~18:30)

2 きれい復活!
健康艶肌春待ちメイクレッスン



NEW 講座
サラダはまだ美意識は枯れさせません! ご自身の「生き様」も変える肌のコンディションとヘアケア、第一印象をランクアップさせる日常のメイクをご体感してみませんか?

2月17日(土)
3月9日(金)
各日 13:00~14:30
参加費はスキンケア体験セットの価格です。

●講師 宮坂 和美
●会場 sararoda self ●定員 3名 ●参加費 1,500円
●持ち物 フェイスタオル1枚・いつも使っているコスメ ●対象 40代~80代

sara&rodan ■担当 宮坂 ■定休日 火曜日
岡谷市中央町1-11-1 イルフプラザ1F TEL.78-3751 (10:00~19:00)

6 髪の毛イキキ サラサラ
ヘッドスパ体験




NEW 講座
頭皮のカウンセリングの後、炭酸泉+マイナスイオン水による当店独自のヘッドスパを体験していただけます。

2月14日(水)
2月24日(土)
各日 14:00~15:00

●講師 代田 幸子
●会場 美容室たんぼぼ ●定員 1名 ●参加費 500円
●持ち物 なし ●対象 指定なし

美容室たんぼぼ ■担当 代田 ■定休日 日・月曜日
岡谷市中央町3-1-23 TEL.24-3151 (9:00~17:00)

10 お香講座(香り袋作り)



NEW 講座
代表的なお香の原料の説明をさせていただき、香り袋を作ります。

3月7日(水) 12:00~13:30

●講師 佐藤 利勝
●会場 太田屋岡谷本店 ●定員 5名 ●参加費 700円
●持ち物 なし ●対象 指定なし

(株)太田屋岡谷本店 ■担当 佐藤 ■定休日 無休
岡谷市本町3-10-1 TEL.22-6110 (9:00~18:00)

14 おうちで簡単!!
お鍋でスモークづくり



NEW 講座
本格的なスモークは道具も下ごしらえも大変ですが、チーズや干物はお手軽です。ご家庭にある道具を使ってスモークに挑戦します。

※かけたてのスモークチーズお土産付き!

2月12日(月) 10:30~12:00
2月17日(土) 13:00~14:30
2月25日(日) 10:30~12:00

●講師 林 靖久
●会場 かね吉 ●定員 5名 ●参加費 600円
●持ち物 なし ●対象 指定なし

かね吉 ■担当 林 ■定休日 月曜日 (18:00~23:30)
岡谷市中央町1-1-1 ラオカヤ1F TEL.23-3579 (火・ホランテ11:30~13:30)

18 ワンランクアップ
チョコプレートにメッセージ!



NEW 講座
チョコプレートにメッセージを書いてみませんか? お店のケーキも、手作りケーキも、メッセージを添えるだけでワンランクアップし思いが伝えます。プロが書き方のコツを伝授します!

2月24日(土) 10:30~12:00
2月25日(日) 10:30~12:00

終了後の紅茶と、ケーキのお土産付き

●講師 永谷 恒夫
●会場 菓子工房 諏訪の月 ●定員 4名 ●参加費 600円
●持ち物 エプロン・三角巾・マスク・筆記用具 ●対象 指定なし

菓子工房 諏訪の月 ■担当 永谷 ■定休日 なし
岡谷市中央町1-13-31 TEL.0120-82-2248 (10:00~18:00)

3 眼から始める安全運転
「初歩の動体視力」



NEW 講座
40代から急激に落ちる動体視力 信号の見落としや、歩行者への対応が遅れたり交通事故の危険も高くなります。眼の簡単トレーニングをご案内します。

2月13日(火)
2月20日(火)
各日 11:00~12:00

●講師 此田 芳生
●会場 メガネプラザ大成堂 ●定員 2名または1組
●参加費 無料 ●持ち物 なし ●対象 指定なし

メガネプラザ大成堂 ■担当 コノダ ■定休日 木曜日
岡谷市長地権現町1-6-21 TEL.28-0099 (10:00~19:00)

7 自分に合うまくらって?
「まくらの選び方」




NEW 講座
自分に合うまくらの選び方、正しい使い方がご存知ですか? 実際に体験しながら、わかりやすくご説明します。

2月18日(日) 14:00~15:00
2月23日(金) 11:00~12:00

●講師 向井 桃子
●会場 カネジョウ ●定員 5名 ●参加費 無料
●持ち物 なし ●対象 指定なし

カネジョウ ■担当 向井 ■定休日 第2火曜日
岡谷市中央町1-11-1 イルフプラザ TEL.23-5533 (10:00~19:00)

11 畳の縁で作るミニバッグ



畳の縁(ヘリ)でミニバッグを作ります。ミシンで直線縫いができる方、お気に入りのミニバッグを作しましょう!

3月7日(水)
3月8日(木)
各日 13:30~15:30

●講師 小口 茜 ●会場 宮坂畳商事 敷地内ショールーム
●定員 3名 ●参加費 700円 ●持ち物 ミシン・空ポピン
●対象 ミシンが使用できる方 (駐車場あります)

(有)宮坂畳商事 ■担当 柴 ■定休日 土・日曜日
岡谷市今井(中央道 岡谷ICそば) TEL.22-5318 (10:00~15:00)

15 白ワイン飲み比べ



NEW 講座
今回は白ワインのうんちくや、難しくやがこしい話は抜きにして、複数の異なる味や香りを体験してみませんか?!

2月10日(土)
2月17日(土)
各日 18:00~19:00

●講師 山崎 貴司
●会場 あじわい酒場次の晴れた日に ●定員 6名 ●参加費 1,000円
●持ち物 なし ●対象 20才以上

あじわい酒場次の晴れた日に ■担当 山崎 ■定休日 不定休
岡谷市中央町3-1-23 TEL.75-0103 (19:00~26:00)

19 職人がコツを伝授!
魚のおろし方・さばき方



NEW 講座
丸ごと料理してみたいと思ってもなかなかできない魚料理。寿司職人ならではの、魚や貝のおろし方や、さばき方のコツを教えます。終了後には、その試食も兼ねてランチをお楽しみください。

2月19日(月) 12:00~13:30

●講師 杉田 進
●会場 多留寿司 ●定員 6名 ●参加費 800円
●持ち物 エプロン・使い慣れた包丁(あれば) ●対象 指定なし

多留寿司 ■担当 杉田 ■定休日 月曜日
岡谷市幸町3-10 TEL.23-0011 (11:30~14:00 17:00~22:00)

4 女性のための美姿勢講座!




NEW 講座
姿勢を良くするのは驚くほど簡単です! しかも疲れません! 簡単な美姿勢体操で漂とした背中美人にならませんか? 姿勢が良いと肩凝り・腰痛予防にもなります!

2月10日(土)
2月13日(火)
2月24日(土)
各日 10:00~11:00

●講師 小池 三和子
●会場 Smile Seed ●定員 5名 ●参加費 無料
●持ち物 なし(動きやすい服装で) ●対象 女性限定

立腰整体 Smile Seed ■担当 小池 ■定休日 日曜日(不定休)
岡谷市湊5-13-7-2F TEL.080-6995-2706 (10:00~19:00)

8 骨盤先生による
美姿勢&健康講座



NEW 講座
肩こり・腰痛が改善しない。ダイエットの効果がない... それ、骨盤の歪みが原因かもしれません。自分の体を知って美しく健康的な毎日を送るヒントをお教えます。

2月21日(水)
2月28日(水)
3月7日(水)
各日 10:00~12:00

●講師 藤澤 竹美
●会場 おひさまカイロプラクティック ●定員 3名または2組 ●参加費 無料
●持ち物 なし(体操のできる服装で) ●対象 指定なし

おひさまカイロプラクティック ■担当 藤澤 ■定休日 不定休
岡谷市加茂町3-5-3 TEL.090-1868-7417 (8:00~19:00)

12 紅茶 de チャチャ茶!



NEW 講座
代表的な紅茶のテイस्टینگをし、冬のアレンジティーを作ります。

3月1日(木) 14:00~15:00

●講師 宮下 裕美
●会場 ほっとサロン心和 ●定員 10名 ●参加費 700円
●持ち物 なし ●対象 指定なし

ほっとサロン心和 ■担当 矢崎 ■定休日 水曜日
岡谷市中央町3-1-30 TEL.23-5434 (11:00~17:00)

16 カフェ・ヒルパレー的
おいしいコーヒーの淹れ方講座



なぜ淹れ方の違いで味が変わってくる? スペシャルティコーヒーって何が「スペシャル」なの? そもそもコーヒーの「おいしい」ってどういう事なの? という疑問に全て答えます。当日はご自身で淹れたコーヒーと店主が淹れたコーヒーの飲み比べもできちゃいます! コーヒーの魅力がわかる講座です。

2月24日(土)
2月25日(日)
3月4日(日)
各日 10:30~11:30

●講師 吉江 勇介
●会場 カフェ・ヒルパレー ●定員 5名 ●参加費 500円
●持ち物 筆記用具 ●対象 指定なし

カフェ・ヒルパレー ■担当 吉江 ■定休日 金曜日
岡谷市中央町2-4-18 TEL.090-1264-2658 (10:00~22:00)

20 パン職人ならではの
サンドイッチの上手な作り方



食パンと、お手軽な材料を使って、一味違うサンドイッチを作ります。終了後には、お飲み物と一緒にサンドイッチを楽しみましょう!

2月20日(火)
2月25日(日)
各日 11:00~12:00

●講師 有賀 利恵子
●会場 サンジェルマン 岡谷店 ●定員 4名 ●参加費 500円
●持ち物 エプロン ●対象 指定なし

サンジェルマン 岡谷店 ■担当 有賀 ■定休日 第2火曜
岡谷市中央町1-11-1 イルフプラザ1F TEL.24-8218 (10:00~19:00)

けんこう ● きれい ● つくる ● たべる ● まなぶ

facebookで情報発信中【岡谷まちゼミ】

お申込み・お問い合わせは、直接各店へお電話ください! 「まちゼミの申込みです」とお伝えください。

お申込み・お問い合わせは、直接各店へお電話ください! 「まちゼミの申込みです」とお伝えください。

お申込み・お問い合わせは、直接各店へお電話ください! 「まちゼミの申込みです」とお伝えください。