

1 あなたの体型に合ったパンツを選びましょう!



大ももが… お尻が… と、気になる部分はさまざま。お体に合ったパンツ選びをご提案いたします。

2月25日(木) 11:00~12:00
2月29日(月) 11:00~12:00
3月4日(金) 11:00~12:00

●講師 スタッフ ●会場 カルフール ●定員 2名
●参加費 無料 ●持ち物 なし ●対象 女性限定

カルフルー ■担当 太田 裕佳 ■定休日 火曜日
岡谷市中央町1-11-1 イルプラザ TEL 24-2488 (10:00~19:00)

6 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12日(金) ①10:30~11:30
2月19日(金) ②13:30~14:30
各日

※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 1000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)

11 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15日(月) 14:00~15:00

●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)

16 ヘアカラートラブル増加! パッチテストしていますか?



ホームカラーでのトラブルが増えています! きれいになる為のヘアカラーでかぶれてしまったのは台無し。美容師に教える講師があなたにカラーの基本をお教えます。

2月19日(金) 10:00~11:30
2月20日(土) 10:00~11:30

●講師 今井 隆宏 ●会場 アイズ ●定員 3名
●参加費 無料 ●持ち物 なし ●対象 指定なし

美容室アイズ ■担当 今井 ■定休日 毎月曜・第1火・第3日曜
岡谷市南宮2-5-9 TEL 24-2391 (9:00~19:00)

2 仕事・勉強の能率UP! プロが教える睡眠術



・朝起きると体が痛い時がある。
・日中ボーッとする時がある。
・頭が痛くなったりする。
一度ご家族でこの講座を聞いてみませんか?

2月10日(水) 10:00~11:00
2月13日(土) 10:00~11:00
2月17日(水) 10:00~11:00

●講師 小口 博毅 ●会場 カネジョウ ●定員 3名
●参加費 無料 ●持ち物 筆記用具 ●対象 指定なし

㈱カネジョウ ■担当 小口 ■定休日 第2火曜日
岡谷市中央町1-11-1 TEL 23-5533 (10:00~19:00)

7 お悩み解消! 眼からの健康提案



肩がコル、頭が痛い。実は眼からきていることもあるんですよ。近視・遠視・乱視、正しく理解していますか? 自分の眼をきちんと理解すれば健康になります!

2月10日(水) 11:00~12:00
2月16日(火) 11:00~12:00
2月16日(火) 14:00~15:00

●講師 此田 稔 ●会場 メガネプラザ大成堂 ●定員 4名
●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 此田 ■定休日 木曜日
岡谷市長地権現町1-6-11 TEL 28-0099 (10:00~19:00)

12 自分のまくらは合っている? まくら基本講座




今、使っている枕は本当に自分に合っているのか? また、枕の役割などを実際の枕を使いながら分かりやすくご説明いたします。

2月13日(土) 14:00~15:00
2月27日(土) 14:00~15:00

●講師 桶田 裕 ●会場 カネジョウ ●定員 各日3名
●参加費 無料 ●持ち物 お使いの枕 筆記用具 ●対象 指定なし

㈱カネジョウ ■担当 桶田 ■定休日 第2火曜日
岡谷市中央町1-11-1 TEL 23-5533 (10:00~19:00)

17 ミニ畳を作ろう! ~花瓶敷きや、小物置き~




いろんな色で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8日(月) 10:00~11:30
2月24日(水) 10:00~11:30

●講師 杉浦 直樹 ●会場 杉浦畳店 ●定員 4組
●材料費 無料 ●持ち物 作業の出来る服装で ●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)

3 職人技を教えます。握ってみよう! 巻いてみよう!



寿司職人ならではの仕込みのちょっとしたコツで食卓のいつものお寿司が変わります。にぎり寿司や巻き寿司を体験していただけます。

2月29日(月) 11:00~12:30

●講師 杉田 進 ●会場 多留寿司 ●定員 6名
●参加費 600円 ●持ち物 エプロン ●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)

8 コーヒー入門とチョコレートフォンデュ




パティシエと一緒にチョコレートフォンデュをつくり、コーヒーマスターの豆知識を聞きながらフォンデュとコーヒーを試食します。

2月12日(金) 14:00~15:30
2月18日(木) 14:00~15:30

●講師 矢崎 欽・井 滋子 ●会場 ほっとサロン心和 ●定員 5名
●材料費 800円 ●持ち物 エプロン・三角巾 ●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)

13 ポイント押さえてホッと一息 美味しい珈琲の淹れ方



焙煎マスター直伝! いつもの朝をもっと美味しく。ちょっとしたポイントで食卓を豊かにする珈琲の淹れ方をお伝えします。他では飲めない、カネキユウ本店オリジナルのブレンド豆でお楽しみください。

2月12日(金) 13:30~14:30

●講師 珈琲店ジョア 太田 ●会場 カネキユウ本店 ●定員 6名
●参加費 無料 ●持ち物 なし ●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)

18 マイはし MY箸をつくろう!



毎日使うものだから、自分の箸を自分で作ってみよう! カンナを使って、ノコギリを使って自分にピッタリサイズの箸。製作~塗装までを2時間で。作ったその日から使えるよ!

2月20日(土) 10:00~12:00
2月21日(日) 10:00~12:00

※小学生は保護者同伴
※会場は中央通りの旧カネマル家具で行います。

●講師 花岡 正太郎 ●会場 旧カネマル家具 ●定員 5名
●参加費 1000円 ●持ち物 なし ●対象 小学生以上

スケールワークス ■担当 花岡 ■定休日 不定休
岡谷市大栄町2-5-15 TEL 090-4460-3871 (8:30~17:30)

4 料理人が教える 目からウロコの煮魚教室



切り身を使ってカンタンに美味しい煮魚をつくりまます。小滝米の炊きたて御飯と共に自分でつくった煮魚の試食会もご紹介します。


2月16日(火) 11:30~13:00
2月23日(火) 11:30~13:00

まちゼミ 受付時間 14:00~17:00 21:00~23:00

●講師 杉浦 健夫 ●会場 大助 ●定員 8名
●材料費 600円 ●持ち物 エプロン ●対象 指定なし

旬魚と和食 大助 ■担当 杉浦 ■定休日 日曜日・隔週月曜日
岡谷市中央町1-6-11 TEL 22-2951 (11:30~22:30)

9 プロが伝授する おいしいお肉の見分け方




牛肉・豚肉・鶏肉の3種類の輸入肉・国産肉を食べ比べ! それぞれの良さをあなたの味覚で感じてみてください。

2月19日(金) 11:30~13:00
~参加者にはおかぼん 50ポイントサービス!~

●講師 山崎 典夫 ●会場 肉の山城屋 ●定員 8名
●材料費 900円 ●持ち物 なし ●対象 指定なし

肉の山城屋 ■担当 山崎 ■定休日 毎月第3水・木
岡谷市中央町1-6-18 TEL 22-2960 (9:00~18:30)

14 親子で作ろう、お好み焼 ~プロがそっとお教えます~



ふっくらおいしいお好み焼の作り方をお教えます。ご家庭でも、おいしいお好み焼が作れるようになれるます。

2月20日(土) 11:30~12:30
2月21日(日) 11:30~12:30

●講師 池田 宏 ●会場 鉄板居酒屋 池ちゃん ●定員 8名
●材料費 1組500円 ●持ち物 筆記用具 ●対象 親子

鉄板居酒屋 池ちゃん ■担当 池田 ■定休日 日曜日
岡谷市中央町2-8-10 TEL 78-8650 (17:00~24:00)

19 宝石のプロが教える! 真珠(パール)のお手入れ



意外と知られていない真珠のお手入れ方法をジュエリーコーディネーターが教えます。

2月6日(土)~ 3月5日(土) 毎週 土曜日 13:00~14:00

●講師 林 健一 ●会場 フクヤ時計店 ●定員 2組
●参加費 無料 ●持ち物 お手持ちの真珠製品 ●対象 指定なし

フクヤ時計店 ■担当 林 健一 ■定休日 水曜日
岡谷市中央町1-9-10 TEL 22-3886 (10:00~19:00)

5 抹茶に興味のある人集まれ! 楽しみ方いろいろ



抹茶の効能を学びます。茶せんを使って抹茶を点ててお飲みいただきます。抹茶の利用方法を紹介します。お持ち帰り用の抹茶入り煎茶をつくりまます。

2月9日(火) 14:00~15:00
2月19日(金) 14:00~15:00
2月21日(日) 14:00~15:00

●講師 小泉 幸一 ●会場 茶小泉 ●定員 5名
●材料費 500円 ●持ち物 なし ●対象 指定なし

(有)茶小泉 ■担当 小泉 ■定休日 水曜日
岡谷市中央町1-10-12 TEL 22-2230 (9:00~19:00)

10 ケーキを上手に カットするには?



ショートケーキを作って、みなさんにカットしてもらいます。終了後には、紅茶と共に試食します。ケーキのお土産つき!

2月22日(月) 10:30~12:00
2月24日(水) 10:30~12:00
2月26日(金) 10:30~12:00

●講師 永谷 恒夫 ●会場 菓子工房 諏訪の月 ●定員 4名
●材料費 600円 ●持ち物 上記参照 ●対象 指定なし

菓子工房 諏訪の月 ■担当 永谷 ■定休日 なし
茅野市豊平 1936-1 TEL 0120-82-2248 (10:00~18:00)

15 おうちで簡単!! お鍋でスモークづくり




※かけたのスモークチーズお土産付き! 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。

2月15日(月) 13:00~14:30
2月21日(日) 10:30~12:00
2月27日(土) 10:30~12:00

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

かね吉 ■担当 林 靖久 ■定休日 月曜日
岡谷市中央町1-1-1 TEL 23-3579 (17:00~23:00)

20 Windows 8.1 活用のためのポイントセミナー



Windows8.1 を活用する為のポイントを分かりやすくご紹介いたします。質問や疑問を解決しましょう!

2月6日(土) 13:00~15:00
2月7日(日) 10:00~12:00

●講師 浜 幸平 ●会場 HAMA 電器 ●定員 8名
●参加費 無料 ●持ち物 ノートパソコン ●対象 初心者

HAMA電器 ■担当 浜 ■定休日 日曜日
岡谷市中央町3-5-1 TEL 21-1500 (10:00~18:30)