



第11回松本まちなかゼミナール

2020 2/8 SAT ~ 3/8 SUN

受講者募集!!

得する街のゼミナール

お店の人が教えてくれる!

全51講座

講座

1~51

お申し込みから受講までの流れ

- 1 チラシの講座内容を見る
このチラシに記載されている講座内容をご覧ください。
- 2 行きたい講座を見つける
講座内容を読んで興味がある講座や行ってみたい講座を見つけてください。
- 3 お店に予約の電話を入れる。
「まちゼミの申し込み」と伝えてください。
行きたい講座が見つかったら各お店に予約の電話をしてください。
「まちゼミの申し込み」と伝えとスムーズです。
※予約受付時間は、各店舗により異なりますのでご注意ください。
- 4 当日、時間に遅れないようにお店へ
受講時の持ち物がある場合は忘れないようにお持ちください。また、受講開始時間に遅れないように気をつけてください。キャンセルする場合はお申し込みされたお店に必ず連絡をしてください。
- 5 楽しい講座を受けましょう!
お店の人が直接教えてくれる、ためになる講座を時間いっぱい楽しみましょう!

開催店 MAP

「まちゼミ」って?

お店の人が講師となって、専門店ならではの専門的知識や情報、コツを無料で教えてもらえる。松本まちなかゼミナール。略して「まちゼミ」です!



主催/松本商工会議所 URL/https://www.mcci.jp

安心して受講して頂くためにお店からの販売は一切ありません。

受講料無料 ※内容によっては材料費がかかるものもあります。

- 材料費は原則として講座当日に会場で徴収いたします。
- お申込後のキャンセルは、材料費を頂戴する場合がありますのでご承知おきください。
- お申込後、やむを得ずキャンセルする場合は、お早めに各店にご連絡ください。

申込は各店へ「まちゼミの申込です」とお電話ください。

- 定員になり次第締め切らせていただきます。
- 申込は、各店の受付時間内にお願います。
- 申込初日は、電話回線の混雑が予想されます。ご了承ください。
- 受講対象者が限定されている講座もあります。ご注意ください。
- 各講座ともに、申込の際に受講時の持ち物をご確認ください。
- 小学生以下は保護者同伴でのご参加をお願いします。

受付開始 2/1(土) ※受付時間は各店によって異なりますのでご注意ください。

講座名の色に注目! 5つの種類に分かれています。

きれい 美容・キレイを追求する講座です	健康 からだや健康についての講座です	つくる つくったり、体験したりする講座です
まなぶ 知識や知恵をまなぶ講座です	たべる 飲食に関する講座です	0 講座名

1 女性のためのふんどし講座

もし日常に息苦しさを感じているなら、ふんどしを切り口に価値観をほくしてみませんか。下着を変えれば体が変わる。体が変われば生活が変わる。



2/20(木)・21(金)・22(土)
10:00~11:30

- 対象/女性
- 定員/各4名
- 講師/羽鳥 麗子
- 材料費/1,000円
- 持ち物/筆記用具

あとりえまさこ

松本市堀ヶ崎6-15-17 ■URL/https://at-masako.com

☎090-1868-6219 受付/9:00~17:00 定休日/なし

2 本気で「ほうれい線ケア」

本気の「ほうれい線ケア」講座です。専門的なアンチエイジング実習の90分間。(実習不可の方はご遠慮ください。)



期間中毎日
13:30~15:00
※TELでご相談ください。

- 対象/女性
- 定員/各講座2名または1組
- 講師/清水 麗子
- 材料費/500円
- 持ち物/筆記用具

ビューティ しみず

松本市中央1-14-13伊勢町通りMウイング向い

☎0263-35-1180 受付/10:00~18:00 定休日/水曜日

3 好感度アップの「眉&アイメイク」

どなたにもピッタリな、骨格から計算された「眉」を中心にしたメーキャップレッスンです。



期間中毎日
15:00~16:00
※TELでご相談ください。

- 対象/女性
- 定員/各講座2名または1組
- 講師/清水 麗子
- 材料費/なし
- 持ち物/筆記用具

ビューティ しみず

松本市中央1-14-13伊勢町通りMウイング向い

☎0263-35-1180 受付/10:00~18:00 定休日/水曜日

4 美腸セミナー

簡単な腸の仕組みから、生活に取り入れやすい食事ケア、生活ケア、今日からできる簡単運動、エクササイズを学んでいただきます。



2/13(木)
①10:30~12:00
②13:00~14:30

- 対象/どなたでも
- 定員/各5名
- 講師/森本 日登美
- 材料費/なし
- 持ち物/なし

ジュエリーサロン鶴

松本市中央2-1-9 ■URL/https://www.i-tsuru.co.jp

☎0263-36-8700 受付/10:30~19:00 定休日/水曜日

5 姿勢/見た目/健康 大人のキレイ体質をつくる

簡単な運動・ストレッチで見た目若返り!その場で姿勢が変わる。ベテラントレーナーがスタイル改善のホントのところをお伝えします。加圧体験も同時開催。



2/8(土)・10(月)・20(木)・28(金)
11:30~13:00
2/14(金) ①9:00~11:30
②13:00~14:30

- 対象/どなたでも
- 定員/各3名
- 講師/丸山 穂、塚本 彰
- 材料費/なし
- 持ち物/運動のできる服装・タオル

Re:BODY MATSUMOTO

松本市白坂1-9-34 メンズ・北松本1階 ■URL/https://re-body.biz/

☎0263-30-8514 受付/10:00~18:00 定休日/不定休

6 きれいを作るピラティス

正しい姿勢は疲れにくい身体と若々しいスタイルを叶えます。気軽にチャレンジできるマットピラティスで身体の変化を感じてください。



2/10(月)・14(金)・17(月)・21(金)
9:00~10:30
12:00~13:30

- 対象/どなたでも
- 定員/各3名
- 講師/小池 妙子
- 材料費/なし
- 持ち物/動きやすい服装・飲み物・タオル

Re:BODY MATSUMOTO

松本市白坂1-9-34 メンズ・北松本1階 ■URL/https://re-body.biz/

☎080-4735-8704 受付/9:00~18:00 定休日/不定休

7 歩行に悩む方必見!快適に歩ける健康靴教えます

外反母趾、タコ、魚の目、踵骨痛、モートン病、リュウマチ、巻き爪等で悩むあなたに、足と靴と健康協議会公認の資格を持つスタッフがあなたに合った快適に歩ける健康靴を教えます。



2/19(水)・20(木)・21(金)
13:00~14:00

- 対象/足のトラブルでお悩みの方
- 定員/各3名
- 講師/上村 智仁(シューフィッター)
- 材料費/なし
- 持ち物/動きやすい服装・タオル

コンフォート かみむら

松本市本庄1-14-2 ニニビル1F ■URL/https://www.cft-kamimura.com/

☎0263-34-1210 受付/10:30~18:00 定休日/日曜日

8 お薬・健康食品の上手な使い方

市販の薬や健康食品は、さまざまな種類があります。上手な選び方と用い方のコツについてお伝えします。



2/23(日)
13:00~14:00

- 対象/どなたでも
- 定員/5名
- 講師/日野 寛明、日野 暢子
- 材料費/なし
- 持ち物/なし

日野薬局

松本市中央1-3-16松本駅前 ■URL/https://www.myph.jp/hino/pc

☎0263-32-4237 受付/10:00~18:00 定休日/祝日

9 自分を知って健康に暮らすためのヨーガ講座

ヨーガの体操や呼吸法や瞑想をすることは、自分の体や心の調子に気づかせてくれます。その気づきを健康に暮らすために役立てるための講座です。



2/12(水)
19:00~20:30
2/14(金)・15(土)
13:30~15:00

- 対象/どなたでも
- 定員/各4名
- 講師/小松 園之
- 材料費/なし
- 持ち物/うきやすい服装・バスタオル など下に敷く物

はりきゅう指圧 源池養生院

松本市深志3-10-8 ■URL/https://genchiyoujou.com/

☎0263-35-5067 受付/9:00~19:00 定休日/土曜日

10 忙しいすぎて疲れてしまった心を休ませる瞑想

忙しい毎日、心のはたらきも忙しくなっていますか?瞑想は、ゆっくりと心の様子を見つめる時間をとることで、疲れた心を休ませてくれます。



2/26(水)
19:00~20:30
2/28(金)・29(土)
13:30~15:00

- 対象/どなたでも
- 定員/各4名
- 講師/小松 園之
- 材料費/なし
- 持ち物/動きやすい服装・水分

はりきゅう指圧 源池養生院

松本市深志3-10-8 ■URL/https://genchiyoujou.com/

☎0263-35-5067 受付/9:00~19:00 定休日/土曜日

11 冷えとり健康法

冷えは万病のもと、進藤義晴先生の冷えとり健康法をわかりやすく実践します。足湯体験もあります。



2/12(水)
10:00~11:30

- 対象/どなたでも
- 定員/4名
- 講師/神林 一雄
- 材料費/なし
- 持ち物/動きやすい服装・タオル

神林治療院

松本市市上13-4 市上ビル102 ■URL/https://kan-eu.com

☎0263-88-7394 受付(水・日曜日)/8:30~20:00 定休日/水曜日、日曜日

12 操体法で歪みを戻そう

操体法を利用して身体の歪みを知り、安全な方法で体軸を正常な位置に戻す方法を勉強、実践します。



2/12(水)
13:30~15:00

- 対象/どなたでも
- 定員/4名
- 講師/神林 一雄
- 材料費/なし
- 持ち物/動きやすい服装・タオル

神林治療院

松本市市上13-4 市上ビル102 ■URL/https://kan-eu.com

☎0263-88-7394 受付(水・日曜日)/8:30~20:00 定休日/水曜日、日曜日

13 靴屋で学ぶ「足裏筋トレ」

「固有受容器」と呼ばれるセンサーが数多くある足裏の筋肉を使うことで姿勢や歩き方を整え、滞りやすい元々の血流やリンパの流れを改善するコツをアドバイス。



2/15(土)
①10:00~12:00
②14:00~16:00

- 対象/何處になっても自分の足で歩きたい方
- 定員/各5~8名
- 講師/神林 一雄
- 材料費/なし
- 持ち物/なし

ボックスオーク

松本市中央1-20-27 ■URL/https://www.box-oak.com

☎0263-35-3450 受付/10:00~19:00 定休日/水曜日

14 外反母趾・扁平足・タコあきらめないで

足裏にどのように荷重がかかっているか診断し、外反母趾・扁平足・タコの改善方法をお伝えします。そのままだと危険です。土台の歪みは身体の歪み。



2/9(日)・10(月)・16(日)・17(月)
10:30~12:00

- 対象/どなたでも
- 定員/各5名
- 講師/大久保 強
- 材料費/なし
- 持ち物/裸足になれる服装で

ボックスオーク

松本市中央1-20-27 ■URL/https://www.box-oak.com

☎0263-35-3450 受付/10:00~19:00 定休日/水曜日

15 身体の動かし方教室

「うまく歩けない。足腰の弱さを感じる」という中高齢の方からスポーツを行っている方まで、身体を上手に動かすエクササイズを体験しましょう。



2/15(土)・22(土)
9:00~10:00

- 対象/どなたでも
- 定員/各3名
- 講師/神玉 雄二
- 材料費/なし
- 持ち物/動きやすい服装・水分

ATC

松本市中央2-4-18 吉川ビル2階 ■URL/https://atc-m.com

☎090-2492-2418 受付/9:00~17:00 定休日/不定休

16 男ヨガ

男性限定の少人数ヨガレッスン。ヨガは身体が硬くてもよいです。自身の身体に気を向けてコリ固まった筋肉をストレッチ＆トレーニングしましょう。



**2/10(月)・17(月)・
28(金)・3/6(金)**
19:30～21:00

●対象／身体が硬いと感じている方・・・
●定員／各3名
●講師／今岡 達弥
●材料費／なし
●持ち物／動きやすい服装・タオル・飲み物

Re:BODY MATSUMOTO

松本市白板1-9-34 メンソンド北松本1階 ■URL／http://re-body.biz/
☎090-4063-3910 受付／9:00～21:00 定休日／不定休

21 天然石ビーズのチャームづくり

天然石のビーズを使ってオリジナルのチャームを作ります。



2/14(金)
13:00～14:30

●対象／どなたでも
●定員／各5名
●講師／鈴木 健
●材料費／1,000円位～4,000円位
(天然石ビーズ、ワイヤー代)
(使用する天然石のサイズ、大きさによって金額が異なります)

●持ち物／なし

ジュエリーサロン鶴

松本市中央2-1-9 ■URL／http://www.j-tsuru.co.jp
☎0263-36-8700 受付／10:30～19:00 定休日／水曜日

26 緑インクのオリジナルスタンプを造ろう!

山雅サポーターの皆様、山雅を応援する気持ちのオリジナルスタンプを造りましょう!



2/8(土) 11:00～12:00
2/15(土) 16:00～17:00
2/24(月) 15:00～16:00

●対象／小学生以上
●定員／各6名
●講師／木下 匡哉
●材料費／1,000円
●持ち物／山雅グッズ

大名町のはんこや 木下製印社

松本市大手3-3-5(大名町通り) ■URL／http://www.inshop.co.jp
☎0263-32-2665 受付／8:30～19:00 定休日／日曜祭日・土曜日の夜

31 老後2,000万円! 賢いお金の貯め方教室

国(金融庁)も推奨する「長期・分散・つみたて投資」を、クイズやゲームで楽しく学んで、「人生100年時代のお金の育て方」がわかります。



2/9(日)・11(祝)
10(水)・21(祝)
10:00～11:30

●対象／どなたでも
●定員／各10名
●講師／ファイナンシャルアドバイザー
●講師／山崎 裕之
●材料費／なし
●持ち物／筆記用具

※会場 松本市勤労者福祉センター2階 (松本市中央4-7-26)

FP松本相談センター

松本市特1川岸555-26 ■URL／https://fp-matsumoto.com
☎0263-76-1250 受付／9:00～18:00 定休日／土曜日・日曜日・祝祭日

36 真珠のお話 ネックレスの糸替え教えます

真珠の見分け方から、手入れについて教えます。実は真珠のネックレスは糸替えが必要。自分でできる糸替えを伝授します。



**2/9(日)・22(土)・
3/5(木)**
11:00～12:30

●対象／どなたでも
●定員／各4名
●講師／鈴木 健
●材料費／なし
●持ち物／糸替えをしたいたづっている、真珠のネックレス1本

ジュエリーサロン鶴

松本市中央2-1-9 ■URL／http://www.j-tsuru.co.jp
☎0263-36-8700 受付／10:30～19:00 定休日／水曜日

41 世界のワイン用ブドウ品種の違い

ワイン用ブドウ品種の違いをソムリエの解説と比較テイスティングにより、感じていただく。



2/29(土)・3/1(日)
15:00～16:00

●対象／20歳以上
●定員／各20名
●講師／鈴木 健
●材料費／2,000円
●持ち物／筆記用具

※お車でお越しの方は飲酒できません

Le SALON(ル・サロン)

松本市深志3-4-3 1F ■URL／http://salon-matsumoto.com
☎0263-88-7447 受付／14:00～23:00 定休日／水曜日(不定休)

46 簡単!おいしいコーヒーの淹れ方

お家で簡単においしいコーヒーを楽しみたい!淹れ方を知りたい!方にプロの技をお伝えします。



2/15(土)・22(土)
18:00～19:00

●対象／どなたでも
●定員／各4名または2組
●講師／丸山 昌巳
●材料費／500円
●持ち物／なし

和かふえ びいんず

松本市中央2-9-5
☎0263-31-0649 受付／10:00～17:00 定休日／毎週火曜日、第2月曜日

49 キャラ寿司

ご家庭で手に入りやすい材料で「家族で楽しめる」をテーマにお寿司を作って頂きます。お魚を使った居酒屋ならではのおもしみも紹介いたします。



2/22(土)
11:00～13:00

●対象／どなたでも
●定員／各20名
●講師／船橋長
●材料費／なし
●持ち物／ハンダエプロン

養老乃瀧 食文化会館店

松本市中央1-23-2 Mラック北1F ■URL／https://www.yoronotaki.co.jp/
☎0263-36-1844 受付(平日限定)／9:00～18:00 定休日／年末年始

17 誰でも出来る!老舗味噌蔵の味噌造り体験

創業慶應四年、150年の歴史を持つ老舗味噌蔵元が、地元の大豆を使用して無添加の手造り味噌造りを教えます。



2/15(土)・16(日)
9:00～11:00

●対象／どなたでも
●定員／各15名
●講師／石井 隆井、加藤
●材料費／1,100円(大豆、麦、塩、味噌)
●持ち物／三角巾、エプロン、マスク

株式会社 石井味噌

松本市理橋1-8-1 ■URL／http://ishimiso.com/
☎0263-32-0534 受付／8:00～17:00 定休日／なし

22 木のボールペン・シャープペンづくり

木工旋盤を使って、木のボールペン・シャープペンをつくります。



2/15(土)・29(土)
①13:00～14:30
②15:00～16:30
2/16(日)・3/1(日)
①11:00～12:30
②13:00～14:30

●対象／どなたでも
●定員／各5名
●講師／木下 康木
●材料費／3,000円
●持ち物／なし

ジュエリーサロン鶴

松本市中央2-1-9 ■URL／http://www.j-tsuru.co.jp
☎0263-36-8700 受付／10:30～19:00 定休日／水曜日

27 身近な植物を描きましょ

ボタニカルアート(植物画)を体験します。



2/15(土)・29(土)
10:00～12:00

●対象／どなたでも(小学生以上)・・・
●定員／各6名
●講師／宇留崎 美雪
●材料費／1,000円(絵具、画用紙)
●持ち物／画紙、画筆

松本 くら門

松本市中央2-9-11 ■URL／http://www.inshop.co.jp
☎080-1007-6008 受付／10:00～12:00 定休日／日曜日、月曜日

32 楽しく日本舞踊・所作体験(写真撮影付)

特別な習い事のイメージの日本舞踊。松風流は初心者大歓迎、「どなた様もお気軽に楽しく」がモットーです。一回完結で「夜桜お七」を踊ります。



**2/9(日)・
12(水)・18(火)**
14:00～15:00

●対象／どなたでも
●定員／各10名
●講師／日本舞踊松風流家元二代目
松風 秀純、松崎 枝理恵
●材料費／なし
●持ち物／なし(お稽古着をごちからでご準備しております)

日本舞踊松風流家元教室

松本市深志3-10-20 ■URL／https://ameblo.jp/matsukazenyulemota/
☎080-9173-2840 受付／11:00～20:00 定休日／不定休

37 あなたの宝箱の整理お手伝いします

使わないけど捨てられない!そんなアクセサリーはありますか?買取り、リフォームから、アクセサリの見分け方教えます。



2/11(祝)・25(火)
11:00～12:00

●対象／どなたでも
●定員／各4名
●講師／鈴木 健
●材料費／なし
●持ち物／お持ちのアクセサリー(金・銀・プラチナ・ダイヤ・祖母石・他)

ジュエリーサロン鶴

松本市中央2-1-9 ■URL／http://www.j-tsuru.co.jp
☎0263-36-8700 受付／10:30～19:00 定休日／水曜日

42 長野ワインを飲もう

当店は長野ワインをメインに置いてあるお店で、皆さまに長野ワインをもっと多く知っていただきたいと思い、ワインを楽しみながらお話させていただきます。



2/15(土)・3/7(土)
13:00～15:00

●対象／20歳以上
●定員／各15名
●講師／佐々 智平
●材料費／2,000円
●持ち物／なし

※お車でお越しの方は飲酒できません

ワイン居酒屋 かもしや

松本市中央11-10-34 公園通りビル103
☎0263-32-6338 受付／16:00～18:00 定休日／日曜日

47 冬に美味しい人参で ポタージュスープ

人参を使用して、手作りのポタージュを簡単に作るレシピを伝授します。



2/16(日)
15:00～16:30

●対象／どなたでも
●定員／10名
●講師／宮城 弘治
●材料費／500円
●持ち物／エプロン、鍋トング

le sourire (ル スーリール)

松本市城東1丁目2-18-2 ■URL／http://www.diningbar-nomdos.com/
☎0263-36-7739 受付／14:00～16:00 定休日／日曜日・Dinner・月曜日

50 ポルトガルワインのタベ

ポルトガルには美味しいワインが沢山!飲み比べて楽しみましょう!



2/26(水)
19:00～20:30
3/8(日)
18:00～19:30

●対象／20歳以上(飲酒がある方)・・・
●定員／各20名
●講師／須賀 浩志
●材料費／2,000円(ワイン代・おつまみ代)
●持ち物／筆記用具

※お車でお越しの方は飲酒できません

ポルトガル食堂 Casa do Fernando

松本市中央1-23-2 Mラック北1F ■URL／https://morris-k-point.com/fernando/
☎0263-32-8818 受付／10:00～14:00 18:00～21:00 定休日／月曜日

18 オーガニック精油でアロマスプレーを作る

100%植物由来の精油それぞれの性質や働きを紹介。その後抗菌・消臭・風邪予防など、好きな香りで自分に合ったスプレーを作ります。



2/15(土)・19(水)
10:00～11:30
2/27(木)
13:00～14:30

●対象／どなたでも(お子様連れ歓迎)・・・
●定員／各8名
●講師／石井 隆井、加藤
●材料費／1,000円(精油、水、容器)
●持ち物／スプレーボトル、エプロン、マスク

OUT OF AFRICA

松本市北深志2-1-24 ■URL／http://out-of-africa.jp
☎070-2839-4982 受付／9:00～18:00 定休日／日・祝日

23 思い出の宝石を使った万華鏡づくり

思い出の宝石等を使って万華鏡を作ります。



2/24(月)
11:00～12:00

●対象／どなたでも
●定員／各5名
●講師／鈴木 健
●材料費／10,000円
●持ち物／宝石他、アクセサリ、ビーズ等
何でも(万華鏡に入れない物)

ジュエリーサロン鶴

松本市中央2-1-9 ■URL／http://www.j-tsuru.co.jp
☎0263-36-8700 受付／10:30～19:00 定休日／水曜日

28 刃物の研ぎと絵手紙用はんこ作り

包丁とまな板は一生の友、切れない刃物は肩こりのもと。知らないといと一生損するハンコの話。



**2/8(土)・11(祝)・
19(水)・22(土)・
25(火)・
3/3(火)・8(日)**
13:00～16:00

●対象／どなたでも
●定員／各6名
●講師／鈴木 昭男
●講師／森田 由紀江、手塚 美実
●材料費／750円(石印材、資材)
●持ち物／刃物、筆記用具、あった紙石

鈴木印刻店

松本市大手4-3-18 縄手通り東口
☎090-9665-0918 受付／12:00～17:00 定休日／なし

33 美しくキレイに～カントタン半衿つけ

着物を着る上で面倒くさい半衿つけ。出来る限り簡単に早く、でもキレイに付けられる様に和裁士がお教えいたします。



2/14(金)・15(土)
10:30～12:00

●対象／お裁縫が出来る方
●定員／各5名
●講師／森田 由紀江、手塚 美実
●材料費／750円(石印材、資材)
●持ち物／半衿、長袖袴、裁縫セット、裁針

いけだや呉服店

松本市中央2-2-7 ■URL／http://ikedaya-kimono.com
☎0263-32-0483 受付／10:00～18:30 定休日／水曜日

38 不動産売買の基礎知識

安心して不動産の取引をするためには、たくさんの知っておきたいポイントがあります。そんな不安解消のコツをお伝えします!



2/19(水)
10:00～11:00

●対象／どなたでも
●定員／各5名
●講師／清水 進
●材料費／なし
●持ち物／なし

宝屋土地建物株式会社

松本市中央3-3-15 ■URL／http://www.mcci.or.jp/www/takaray
☎0263-32-3285 受付／10:00～18:00 定休日／日曜日・祭日

43 ヘルシーなそば粉を使ったお手軽そば料理を作ってみよう

そば粉の製粉方法を勉強し、家庭でも気軽に出来る、そばがき、そばせんべい、そばクレープを作ります。



**2/11(祝)・12(水)・
16(日)・19(水)**
17:00～18:00

●対象／どなたでも
●定員／各5名
●講師／横村 孝一
●材料費／500円
●持ち物／エプロン

そば処 横村

松本市中央3-9-4 ■URL／http://tanemura-soba.com
☎0263-87-3218 受付／11:30～14:30 定休日／木曜日

48 甘酒作り(実演のみ)と食べ方バリエーション

甘酒は自分で作れる!6時間一定の温度に保つことが大切なので、そのコツを学びます。その後、毎日飲まずに食べられる様に、色々な食べ方を試します。



**2/12(水)・
14(金)・24(月)**
9:30～11:00

●対象／どなたでも
●定員／各5名
●講師／横村 孝一
●材料費／1,000円
(原料、持ち帰り用の瓶500g)
●持ち物／エプロン、三角巾

天保三年創業 萬年屋

松本市城東2-1-22 ■URL／http://mannenya.ne.jp/
☎0263-32-1044 受付／9:30～17:00 定休日／日曜日

51 クラフトビール入門

「クラフトビールって何?」を試飲をしながらお勉強しましょう!



2/20(木)・27(木)
16:00～17:00

●対象／20歳以上(飲酒がある方)・・・
●定員／各10名
●講師／横村 孝一
●材料費／1,000円
●持ち物／なし

※お車でお越しの方は飲酒できません

パブリックビアハウス オールドロック

松本市中央2-3-20 ■URL／http://pub-oldrock.com
☎0263-38-0069 受付／14:00～24:00 定休日／水曜日

19 春色のかんたん帽子

引き上げ編みと変わり中長編み3目の玉編みで仕上げる、春色の帽子です。



**2/14(金)・
21(金)・28(金)**
13:30～15:30

●対象／編みが慣れて、基本的な編み方ができる方・・・
●定員／各6名
●講師／伊藤 繁
●材料費／1,500円
●持ち物／かぎ針5/0号

手芸の小島

松本市中央2-5-12 ■URL／http://ameblo.jp/shugeinokojima
☎0263-33-3587 受付／9:30～16:30 定休日／日曜日

24 ガーランドを作ろう

ドライフラワーをギザギザ加工した針金に巻き付けてガーランドを作りましょう。※材料のパーツは参加者全員異なります。



**2/10(月)・15(土)・
17(月)・22(土)・
29(土)**
①13:30～14:00
②15:00～16:00

●対象／13歳以上
●定員／各6名
●講師／このまきタツ子
●材料費／1,500円
●持ち物／なし

※写真はイメージです

花屋 このまき