専門店ならではの 専門知識、情報、コツを 無料で伝授！

お店からの販売は一切ありません。安心して受講してください。

第12回

松本まちなかゼミナール

受講者募集!!

全26講座
から、参加したい講座を見つけて

申込は各店へ
「まちゼミの申込です」とお電話ください。

- 各店の受付時間内にお電話を。
- 定員になり次第締め切りです。
- 受講対象者限定の講座もあります。ご注意を。
- 申込の際持ち物をご確認ください。
- 小学生以下の方は保護者同伴での参加を。

受付開始 1/30(土)

受付時間は各店により異なります。
初日は電話の混雑が予想されます。ご了承を。

まちゼミ

2021 2/6(SAT) ▶ 3/21(SUN)

新型コロナウイルス対策をしての少人数による講座です。
（感染状況により、人数等をより制限する場合があります）

コロナ禍 学びは「心の薬」です。

受講料無料

内容によっては材料費がかかる講座もあります。
材料費は原則講座当日会場にて徴収します。
申込後のキャンセルは、材料費をいただく場合がありますのでご承知おきください。
やむを得ずキャンセルの場合は、お早めに各店にご連絡を。

主催／松本商工会議所　URL／ https://www.mcci.jp

0 講座名
この番号で地図に店舗場所を表示
この電話番号で講座への「参加申込」を予約ください
☎0000-00-0000

講座名の帯色に注目！ 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：身体や健康についての講座です。
- つくる：作ったり、体験する講座です。
- 知　る：知識や知恵、技芸等の講座です。
- 食べる：飲食に関する講座です。

1 頭皮ケアから始める『たるみケア』

頭の凝りは、お顔の『たるみ』につながります。頭皮をほぐし肌悩みを解消しましょう。



- 対象／女性
- 定員／１日１名様限定
- 講師／清水節子・横川光代
- 材料費／５００円
- 持ち物／筆記用具

期間中ウィークデー限定
10:30 ～ 13:30（電話でご相談ください）

ビューティしみず ☎0263-35-1180
松本市中央 1-14-13　伊勢町通りMウイング向かい
受付／ 10:00 ～ 17:30
定休日／水曜日

2 フレグランスで「自分ブランド」作り

フレグランスとメイクによるトータルコーディネートのご紹介。



- 対象／どなたでも
- 定員／各２名
- 講師／ KOSE スタッフ　今井恵莉
- 材料費／アイシャドウチップ５００円(税抜)
- 持ち物／なし

2/12(金) 11:00 ～ 12:00 / 14:00 ～ 15:00 / 17:00 ～ 18:00

TADACHIYA ☎0263-32-0057
松本市大手 3-3-4
受付／ 11:00 ～ 18:30
定休日／水曜日

3 美脚 / 姿勢 / ダイエット「綺麗」の作り方

簡単なピラティス・ヨガ・ストレッチで骨盤など姿勢を整える。
骨盤・姿勢が変われば歩き方が変わる。
歩き方（習慣）が変われば体型（見た目）が変わる。



- 対象／どなたでも
- 定員／各５名
- 講師／根本・丸山・小池・今関
- 材料費／なし
- 持ち物／お飲み物・タオル・運動の出来るお支度

3/15(月) 13:00 ～ 15:00
・20(祝) 11:00 ～ 13:00

Re:BODY MATSUMOTO ☎0263-30-8514
松本市白板 1-9-34 メゾン・ド・北松本1F
受付／ 10:00 ～
定休日／不定休

4 外反母趾・偏平足・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等を診断し、外反母趾・偏平足・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。



- 対象／どなたでも
- 定員／各４名
- 講師／大久保 強
- 材料費／なし
- 持ち物／裸足になれる服装で

2/7(日)・8(月)・15(月)・21(日)
10:30 ～ 12:00

ボックスオーク ☎0263-35-3450
松本市中央 1-20-27
受付／ 10:00 ～ 19:00
定休日／水曜日

5 親子で学ぼう子供の足育

浮指・回内偏平など今多くの子供の足に異変が。大人になって困らないためには幼少期が大事。親子で楽しく学んで健康な体作りをしましょう。



- 対象／子供が小学生以下の方
- 定員／各親子３組
- 講師／大久保 強
- 材料費／なし
- 持ち物／裸足になれる服装で

2/13(土)・14(日)・27(土)・28(日)
10:30 ～ 12:00

ボックスオーク ☎0263-35-3450
松本市中央 1-20-27
受付／ 10:00 ～ 19:00
定休日／水曜日

6 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、踵骨棘、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。



- 対象／足のトラブルでお悩みの方
- 定員／各２名
- 講師／シューフィッターの 上村智仁
- 材料費／なし
- 持ち物／普段お履きの靴

2/6 ～ 3/20 期間中定休日を除く毎日
10:30 ～ 16:00（電話でご相談ください）

コンフォート かみむら ☎0263-34-1210
松本市本庄 1-14-12　一二三ビル1F
受付／ 10:30 ～ 16:00
定休日／日曜日

7 自分を知るためのヨーガセラピー

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していくことに役立てるための講座です。



- 対象／どなたでも
- 定員／各３名
- 講師／小松直之
- 材料費／なし
- 持ち物／うごきやすい服装、バスタオルなど下に敷く物

2/9(火) 13:30 ～ 15:00
・17(水) 19:00 ～ 20:30
・24(水) 13:30 ～ 15:00

はりきゅう指圧 源池養生院 ☎0263-35-5067
松本市深志 3-10-8
受付／ 9:00 ～ 19:00
定休日／土曜日

8 折紙教室「雛祭り」

誰でも作れる雛人形の折紙です。男雛と女雛を美しい千代紙で製作します。

- 対象／どなたでも
- 定員／各６名
- 講師／伊藤 勲
- 材料費／３００円
- 持ち物／なし

2/11(祝)・12(金)・14(日)・15(月)
10:30 ～ 12:30 &14:00 ～ 16:00

和紙の専門店 紙舘 島勇 ☎0263-35-1000
松本市大手 2-4-25
受付／ 10:00 ～ 18:30
定休日／水曜日

9 春の香りのアレンジメント

スイトピーや春の花を使用した器付きフラワーアレンジメントを作ってお花の香りに癒されましょう。

※写真はイメージです。

- 対象／中学生以上
- 定員／各４名
- 講師／ことの葉スタッフ
- 材料費／１,８００円
- 持ち物／持ち帰りの袋

2/17(水) 10:00～11:00 &14:00～15:00
・18(木)・19(金)・20(土) 14:00～15:00

花屋　ことの葉 ☎0263-32-8722
松本市大手 2-4-32
受付／ 10:00 ～ 18:00
定休日／日曜日・祝日

10 オーガニック精油でアロマバーム(クリーム)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、スキンケアやリップなどに使えるバーム（クリーム）を好きな香りで作ります。



- 対象／どなたでも
- 定員／各４名
- 講師／岡 賢昭・諭子（アロマテラピーアドバイザー）
- 材料費／１,０００円
- 持ち物／なし

2/15(月)・20(土)・27(土)
10:00 ～ 11:30

OUT OF AFRICA ☎070-2839-4982
松本市北深志 2-1-24
受付／ 9:00 ～ 18:00
定休日／日曜日・祝日

11 ひなまつりの準備、お手伝いします

お雛様をつくったり、環境に合わせてしつらえを選んだり、楽しいひなまつりに向けて「あなただけのお雛様」づくりのお手伝いをします。リモート可能。



- 対象／どなたでも
- 定員／各１名
- 講師／村山謙介
- 材料費／なし
- 持ち物／なし

2/6 ～ 3/21 期間中毎日
9:30 ～ 17:00（電話でご相談ください）

村山人形店 ☎0263-32-1770
松本市中央 2-5-32
受付／ 9:30 ～ 18:00
定休日／なし

12 まちゼミをやってみよう！

「まちゼミ」を開催したいけどどんな事をすればいいの？ どんな効果が有るの？ そんな方に「まちゼミ」お伝えします。



- 対象／「まちゼミ」開催を考えている「お店の方」及び「商業団体の方」
- 定員／各１組（３名まで）
- 講師／木下匡晃
- 材料費／なし
- 持ち物／なし

2/6 ～ 3/21 期間中毎日
10:30 ～ 12:00 &15:00 ～ 16:30

木下製印社 ☎0263-32-2665
松本市大手 3-3-5
受付／ 10:00 ～ 17:00
定休日／期間中無休（通常は日曜日・祝日）

13 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。自分で出来る糸替えを伝授します。



- 対象／どなたでも
- 定員／各３名
- 講師／鶴木 健
- 材料費／なし
- 持ち物／糸替えをしたいと思っている真珠のネックレス１本

2/6(土)・14(日)　13:30 ～ 15:00
2/22(月) 3/2(火)・11(木)・19(金)
11:00 ～ 12:30

ジュエリーサロン鶴 ☎0263-36-8700
松本市中央 2-1-9
受付／ 10:30 ～ 19:00
定休日／水曜日

⑭ あなたの宝石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有りませんか？
買取り、リフォームから、アクセサリーの見分け方教えます。



●対象／どなたでも
●定員／各３名
●講師／鶴木 健
●材料費／なし
●持ち物／貴金属、ジュエリー
（鑑別・リフォームしたいと思っているもの）

2/11(祝)・27(土) 13:30 ～ 14:30
3/16(火) 11:00 ～ 12:00

ジュエリーサロン鶴 ☎0263-36-8700
松本市中央 2-1-9
受付／ 10:30 ～ 19:00
定休日／水曜日

⑮ 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。
知らないと一生損するハンコの話。



●対象／どなたでも
●定員／各４名
●講師／鈴木昭男
●材料費／７５０円（石印材・資料）
●持ち物／刃物・筆記具・あったら砥石・タオル２枚

2/23(祝) 3/2(火)・10(水)・17(水)
13:00 ～ 16:00

鈴木印刻店 ☎090-9665-0918
松本市大手 4-3-18 ナワテ東口
受付／ 12:00 ～ 16:00
定休日／不定期

⑯ とんかつ屋のキャベツはなぜうまい

観光都市松本における飲食業のかかわりと役目。
地方都市での商いの面白さと課題。



●対象／どなたでも
●定員／各１０名
●講師／瀧澤 功（かつ玄役員）
●材料費／５００円
●持ち物／なし

2/16(火) 3/2(火)
14:30 ～ 16:30

本店かつ玄 ☎0263-32-2430
松本市大手 4-9-7
受付／ 10:00 ～ 17:00
定休日／水曜日

⑰ 誰もが気軽に楽しめる「大人のケンハモ」

お馴染みのメロディオン、ピアニカが、おしゃれに進化した「大人のケンハモ」は、誰でも、楽しく、吹ける音楽です。楽譜が読めなくても、手にした、その日から、簡単な曲が、吹けるようになります。



●対象／大人の方ならどなたでも
●定員／各３名
●講師／はざまゆか、降幡かほる、三原幸代
●材料費／なし
●持ち物／なし

2/8(月) 13:00 ～ 14:00
・19(金) 13:30 ～ 14:30
3/5(金)・11(木) 11:00 ～ 12:00

コダマ楽器 ☎0263-33-5886
松本市中央 3-7-28
受付／ 10:00 ～
定休日／水曜日

㉓ 停電対策！独立型ソーラー発電式電源体験会

停電時から日常まで活用可能な独立型ソーラー発電機を見たり触ったりします。今年はリチウムイオン充電池搭載の実機についても詳説します。



●対象／防災減災、家庭用蓄電システム、電気の自給に興味のある方
●定員／各４名
●講師／みよしや代表 赤羽秀弘
●材料費／なし
●持ち物／筆記用具

2/19(金) 10:00～11:30
・20(土) 10:00～11:30 & 13:30～15:00

みよしや ☎090-8326-0201
松本市蟻ケ崎 6-15-17
受付／ 9:00 ～ 17:00
定休日／なし

㉔ 身近な植物を描きましょう



ボタニカルアート（植物画）を体験します。

●対象／小学生以上
●定員／各４名
●講師／宇留賀美雪
●材料費／１,０００円（絵具、画用紙）
●持ち物／眼鏡、天眼鏡

2/12(金)・26(金) 3/12(金)
10:00 ～ 12:00

松本 くろ門 ☎080-1007-6008
松本市中央 2-9-11
受付／ 10:00 ～ 12:00
定休日／日曜日・月曜日

㉕ そば打ち体験

当店では十割そばを提供していますが、体験コースでは一般的な二八そばを経験して頂きます。お友達や親子、夫婦、カップルで挑戦してみましょう。



●対象／小学校３年生以上
●定員／各１０名または１０組
●講師／高木、上嶋
●材料費／１,０００円（そば粉、小麦粉、花粉、鶏つゆ、揚玉）
●持ち物／エプロン、三角巾またはバンダナ

2/6(土)・7(日)・20(土)・21(日)
3/6(土)・7(日)・20(祝)・21(日)
14:00 ～ 15:00

和食そば処 たかぎ ☎0263-33-1039
松本市大手 3-5-12
受付／ 11:00 ～ 14:00
定休日／無休

㉖ ポルトガルのお酒を楽しもう

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！
【講座会場】松本市大手 2-4-25 **紙館 島勇2F**　※お車でお越しの方は飲酒できません。



●対象／２０歳以上（飲酒がある為）
●定員／各１０名
●講師／須澤昌史
●材料費／２,０００円（ワイン代・おつまみ代）
●持ち物／筆記用具

2/28(日) 3/7(日)
19:00 ～ 20:30

ポルトガル食堂 Casa do Fernando ☎090-3232-8700
松本市中央 1-23-2 Mウィング北棟1F
受付／ 10:00 ～ 14:00
18:00 ～ 21:00
定休日／月曜日

⑱ 軽快なリズム、癒される木の響「マリンバ」を弾こう

マレットで打てば、ここち良い木の音が響く、大きい木琴が「マリンバ」です。誰でも楽しく弾けるように、先生が優しく手をとって教えてくれます。



●対象／大人の方ならどなたでも
●定員／各２名
●講師／山本令子、北山結香
●材料費／なし
●持ち物／なし

2/7(日) 14:00 ～ 14:30
2/9(火) 16:00 ～ 16:30
2/16(火) 11:30 ～ 12:00
2/27(土) 13:00 ～ 13:30
3/11(木) 15:00 ～ 15:30
3/13(土) 13:00 ～ 13:30

コダマ楽器 ☎0263-33-2536
松本市中央 3-7-28
受付／ 10:00 ～
定休日／水曜日

⑲ 哀愁の響「マンドリン」を弾いてみよう

郷愁を誘う、懐かしい音色のマンドリンを体験してみませんか。経験豊かな先生が、わかりやすく、あなたの夢の扉を開いてくれます。



●対象／大人の方ならどなたでも
●定員／各３名
●講師／折井清純
●材料費／なし
●持ち物／なし

2/6(土) 14:00 ～ 15:00
・7(日) 15:00 ～ 16:00
・20(土) 13:00 ～ 14:00

コダマ楽器 ☎0263-33-2688
松本市中央 3-7-28
受付／ 10:00 ～
定休日／水曜日

⑳ お箏が気軽に弾ける「文化箏」を楽しもう

従来のお箏の半分の長さの「文化箏」は扱い易く、難しさを無くして、誰でも簡単に、ここちよい箏の音でいろいろな曲を楽しめます。



●対象／大人の方ならどなたでも
●定員／各３名
●講師／古畑幸子、鈴木敏恵
●材料費／なし
●持ち物／なし

2/22(月) 13:00 ～ 14:00
・25(木) 14:30 ～ 15:30
3/6(土) 11:00 ～ 12:00
・8(月) 13:00 ～ 14:00

コダマ楽器 ☎0263-33-1415
松本市中央 3-7-28
受付／ 10:00 ～
定休日／水曜日

㉑ 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。



●対象／どなたでも
●定員／各３名
●講師／日本舞踊松風流家元二代目 松風秀紀／松風枝舞妃
●材料費／なし
●持ち物／なし（稽古着をこちらで準備しています）

3/13(土) 10:00 ～ 11:30
・17(水) 13:00 ～ 14:30

日本舞踊松風流家元教室 ☎080-9173-2840
松本市深志 3-10-20
受付／ 11:00 ～ 20:00
定休日／不定期

㉒ 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！



●対象／どなたでも
●定員／各４名
●講師／清澤 進
●材料費／なし
●持ち物／なし

2/17(水) 10:00 ～ 11:00

宝屋土地建物株式会社 ☎0263-32-3285
松本市中央 3-3-15
受付／ 10:00 ～ 18:00
定休日／日曜日・祝日

0 講座名

この番号で
地図に店舗場所を表示

この電話番号で
講座への「参加申込」を予約ください

☎0000-00-0000

講座名の帯色に注目！
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** 身体や健康についての講座です。
- **つくる** 作ったり、体験する講座です。
- **知 る** 知識や知恵、技芸等の講座です。
- **食べる** 飲食に関する講座です。

