



第14回松本まちなかゼミナール

2023 2/23 THU ~ 3/21 TUE

全24講座

講座

1~24

受講者募集!!

お店の人が教えてくれる!

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!

得する街ゼミナール

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、各店の受付時間内をお願いします。
- 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 2/18(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!

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

0 講座名

消毒、マスク着用にご協力いただけますようお願い申し上げます。

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。

1 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。



2/25(土)・27(月)・3/5(日)・6(月)
10:30~12:00

- 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/特になし

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

2 親子で学ぼう子供の足育

浮指・回内偏平など多くの子供の足に異常が。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。



2/26(日)・3/4(土)・11(土)・12(日)
10:30~12:00

- 対象/お子様が小学生以下の方
- 定員/各親子3組
- 講師/大久保 強
- 材料費/なし
- 持ち物/特になし

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

3 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。



2/23~3/21
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)

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

コンフォート かみむら ☎ 0263-34-1210

■松本市本庄1-14-2 一三ビル1F

■受付/10:30~18:00 ■定休日/水曜日

4 不調に気づき予防するセルフマッサージ

自分のカラダに触れることで緊張や疲れに気づき、そこをほぐしてあげることで不調を予防するための講座です。ストレスを感じている方におすすめ。



2/28(火) 15:30~17:00
3/1(水) 13:30~15:00
3/3(金) 19:00~20:30

- 対象/特になし
- 定員/各4名
- 講師/小松 直之
- 材料費/なし
- 持ち物/うごきやすい服装

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

5 筋肉・関節の動きを見直しましょう

「身体や脚が重い、腰痛や肩こり、股関節や膝の痛み、スポーツの痛みまたはレベルアップ」このような問題の原因を探して対策を考えます。



期間中毎日(平日限定)
9:30~19:00

- 対象/どなたでも
- 定員/各1名
- 講師/児玉 雄二
- 材料費/なし
- 持ち物/動きやすい服装

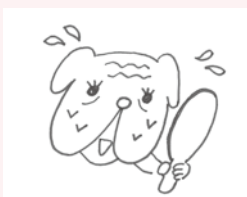
ATC ☎ 090-2492-2418

■松本市中央2丁目4-18吉川ビル2F

■受付/9:30~19:00 ■定休日/日・祝・不定休

6 頭皮ケアから始める「たるみケア」

頭皮の凝りはお顔の「たるみ」につながります。頭皮をほぐしながら効果的なスキンケア方法をセルフ実習します。



期間中毎日(平日限定)
10:30~13:30(60分間)

- 対象/女性
- 定員/各1名様限定
- 講師/清水 節子・横川 光代
- 材料費/Aコース:500円 Bコース:2,500円
(資生堂最高級ブランドクレドポーボーテご自宅/バック付コース)
- 持ち物/筆記用具

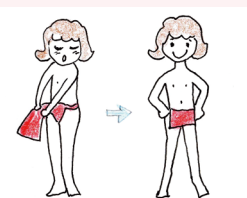
ビューティしみず ☎ 0263-35-1180

■松本市中央1-14-13

■受付/10:00~18:00 ■定休日/水曜日

7 女性のためのふんどし講座

なぜふんどしなのか?締め付けない下着を一度着けたらもう戻りません。カチカチの価値観をほぐしてくれる愛すべきアイテムのお話をします。



3/10(金)・17(金)・21(火・祝)
14:00~15:00

- 対象/女性
- 定員/各5名
- 講師/赤羽 昌子
- 材料費/1,000円
- 持ち物/筆記用具

あとりえまさこ ☎ 090-1868-6219

■松本市開智1-3-8

■受付/15:00~19:00 ■定休日/火、水、木曜日

8 春の美肌レッスン

春のスキンケアの基本を楽しく実習を通して学んでみませんか。お気軽にご参加ください。



期間中毎週木曜日・日曜日
10:30~12:00

- 対象/どなたでも
- 定員/各1~2名(一組)
- 講師/立花・原・森・古田
- 材料費/なし
- 持ち物/フェイスタオル

メナードフェイシャルサロンきたまつもと ☎ 0263-35-0218

■松本市城西1-1-43

■受付/10:00~15:00 ■定休日/不定休

9 親子で体験!!「キッズヘアアレンジ」

卒園・入学やお出掛けに使えるヘアアレンジをママ美容師が伝授いたします。ヘアアップ・編みおろしや日頃のお悩みなどご相談下さい。



3/12(日)・19(日)
10:30~12:30

- 対象/親子でご受講可能な方
(お子様にモデルになっていただきます)
- 定員/各親子3組
- 講師/細川 綾乃
- 材料費/なし
- 持ち物/ヘアアイロンヘアブラシやコーム・髪飾りなど
(貸し出しもありますのでご相談下さい)

gram ☎ 0263-87-6005

■松本市大手2-2-28

■受付/10:00~18:00 ■定休日/月曜日、第1・3火曜日

10 簡単にできる美肌の作り方

賢い日焼け止めの選び方や正しい洗顔の仕方をチェック!!日常生活で簡単に出来るキレイな肌を作るコツをお伝えします。



2/23(木祝)・3/4(土) 11:00~12:30
3/17(金) 17:00~18:30

- 対象/どなたでもOK!!
- 定員/各5名
- 講師/佐藤 彩奈
- 材料費/なし
- 持ち物/筆記用具

gram ☎ 0263-87-6005

■松本市大手2-2-28

■受付/10:00~18:00 ■定休日/月曜日、第1・3火曜日

11 一閑張りで作るコースター

和紙の貼り方のコツを教えながら、きれいな千代紙を使ってオリジナルのリバーシブルコースターを2つ作ります。



2/25(土)・26(日)・3/4(土)・5(日) 10:00~12:00
2/25(土)・26(日) 14:00~16:00

- 対象/特になし(ただし、小学生以下のご参加は保護者もご参加していただきます。)
- 定員/各5名
- 講師/伊藤 慶
- 材料費/440円(税込)
- 持ち物/エプロン

和紙の専門店 紙館島勇 ☎ 0263-35-1000

■松本市大手2-4-25

■受付/10:00~17:00 ■定休日/水曜日

12 大好評!簡単!少しの花で映える飾り方

前回ご好評いただいた少量の花で気軽に飾って楽しむ極意や事例を、実際に花に触れながら体験していただきます。花は持ち帰りできます。



2/25(土)・27(月)
13:00~13:45・15:00~15:45

- 対象/小学校6年生以上
- 定員/各5名
- 講師/この葉スタッフ
- 材料費/500円
- 持ち物/なし

花屋 この葉 ☎ 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

13 プラモデルのエアブラシ塗装体験会

プラモデルの塗装方法の一つであるエアブラシの基本的な使い方をご紹介します。実際にエアブラシ塗装の体験をします。



3/11(土)・12(日)・13(月)
14:30~15:30

- 対象 / エアブラシ塗装未経験の方
- 定員 / 各4組(1組2名まで)
- 講師 / カフェ144店主 赤羽 秀弘
- 材料費 / なし
- 持ち物 / なし

カフェ144 ■松本市開智1-3-8 ■受付 / 11:00~17:00
☎ 080-2108-1359 ■定休日 / 火・水・木曜日

14 ボタニカルアートを楽しみましょう

植物画にふれてみませんか? お子様と一緒にでも大丈夫。当日一枚の絵に仕上げます。



2/26(日)・3/12(日)
13:30~15:30

- 対象 / どなたでも
- 定員 / 各6名
- 講師 / 宇留賀 美雪
- 材料費 / 1,000円
- 持ち物 / 筆記用具、眼鏡

松本くろ門 ■松本市中央2丁目9番11号 ■受付 / 10:00~14:00
☎ 080-1007-6008 ■定休日 / 日・月曜日(お店の定休日ですがその日に行います)

15 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。



2/24(金)・3/2(木)・6(月)・11(土)・19(日)
14:00~15:00

- 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、麵つゆ、揚玉)
- 持ち物 / エプロン、三角巾またはハンダナ

和食そば処 たかぎ ■松本市大手3-5-12
☎ 0263-33-1039 ■受付 / 11:00~15:00 ■定休日 / 無休

16 おいしいステーキの焼き方

外食で食べるイメージのあるステーキですが、コツをつかんで焼くとお安くおいしいステーキが焼けます。家族も喜ぶごまちがいなしの講座です。



3/12(日)
14:30~16:00

- 対象 / どなたでもOKです
- 定員 / 各10名
- 講師 / 宮城 弘治
- 材料費 / 800円
- 持ち物 / エプロン

le sourire ■松本市城東1丁目2-18-2 ■受付 / 14:00~15:00
☎ 0263-36-7739 ■定休日 / 日曜日・日曜日のDinner・月曜日

17 カマンベールチーズの歴史を紐解く

誰もが知っているカマンベール。ここまで知られるのには歴史があります。歴史を辿った上での食べ比べ。これで貴方もカマンベール博士!



2/23(木曜)・3/21(火曜) 13:00~14:00
3/3(金) 19:00~20:00

- 対象 / どなたでもOK
- 定員 / 各8名
- 講師 / 霜田 早苗
- 材料費 / 1,000円
- 持ち物 / 筆記用具

Gelee Blanche(ジュレ・ブランシュ) ■松本市大手2-10-2
☎ 0263-33-2252 ■受付 / 11:00~19:00 ■定休日 / 月、第三日曜日

18 Enjoy!! 毎日が楽しくなるチーズ

チーズの選び方や食べ方、保存の仕方、余ったチーズどうしたら? 日頃の疑問Joiにお任せ! ワインと試食もご用意致します。



2/25(土)・3/4(土)
17:30~19:00

- 対象 / 大人の方などなたでも※アルコールが含まれます
- 定員 / 各8名
- 講師 / 上條 晃
- 材料費 / 2,000円(チーズ、ワイン試食付き)
- 持ち物 / ペン

La Maison de Jo(ラメゾンジョー) ■松本市大手3-4-22
☎ 0263-32-1855 ■受付 / 19:30~21:00 ■定休日 / 日曜日

19 イロイロなハンコを捺してみよう!

実印、会社の印、御朱印、シヤチハタ印など、普段使わないハンコも体験。コツを掴んだら明日からアナタは捺印名人に。新社会人にもオススメです。



2/23(木曜) 14:00~15:00 3/4(土) 11:00~12:00
3/8(水) 18:00~19:00 3/18(土) 16:00~17:00
3/21(火曜) 15:00~16:00

- 対象 / 高校生以上
- 定員 / 各3名
- 講師 / 木下 匡晃
- 材料費 / 無料
- 持ち物 / 特には有りません

木下製印社 ■松本市大手3-3-5 ■受付 / 10:00~17:00
☎ 0263-32-2665 ■定休日 / 日曜・祭日(2月・3月は無休)

20 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!



2/28(火)
10:00~11:00

- 対象 / どなたでも
- 定員 / 4名
- 講師 / 清澤 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
☎ 0263-32-3285 ■受付 / 10:00~18:00 ■定休日 / 日曜日・祭日

21 刃物とき教室

おいしい料理は刃物から 切れない刃物はケガのもと 砥石で刃物のとき方を覚える 刃物・砥石・まな板の選び方、手入れ方法 簡易とぎ器はなぜ刃物がいたむ。



2/23(木曜)・26(日)・
3/6(月)・15(水)・19(日)・21(火曜)
13:30~15:00

- 対象 / どなたでも
- 定員 / 各4名
- 講師 / 鈴木 昭男
- 材料費 / 0円
- 持ち物 / 刃物・古タオル2枚

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

22 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。



2/24(金)・28(火)・3/3(金)・7(火)
11:00~12:30

- 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

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

23 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。



3/10(金)・14(火)・17(金)
11:00~12:00

- 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)

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

24 『つみたてNISA』の正しい使い方

2024年からNISA制度が大幅に拡充されます。国が勧める「長期・積立・分散」+「取り崩し」運用について、わかりやすく解説します。



3/3(金)・4(土)・5(日)
10:00~11:30

- 対象 / どなたでも
- 定員 / 各10名
- 講師 / 嶋山 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 ■松本市梓川856-26
☎ 0263-76-1250 ■受付 / 10:00~19:00 ■定休日 / 日曜日

消毒、マスク着用にご協力いただけますようお願い申し上げます。

開催店 MAP

松本まちなかゼミナールホームページ <https://www.mcci.jp/machizemi>

お申し込みから受講までの流れ

- 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。
- 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。
- 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い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」と伝えるとスムーズです。
※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。
- 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。
- 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!

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。

