



第15回松本まちなかゼミナール

2024 2/3 SAT ~ 3/3 SUN

全23講座
講座

1 ~ 23

お店の人が
教えてくれる!

受講者
募集!!

得するまちゼミナール

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!

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 1/27 (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	たべる 飲食に関する講座です
つくる つくったり、体験したりする講座です	まなぶ 知識や知恵をまなぶ講座です	

0 講座名

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。

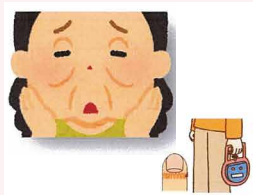
主催/松本商工会議所

URL/https://www.mcci.jp

感染症対策にご協力いただきますようお願い申し上げます。

1 頭皮ケアから始める「アンチエイジングケア」

頭皮の凝りは「たるみ」につながります。効果的な自宅ケア方法をレッスン。
※2/8(木)限定「毛細血管・握力チェック」協賛:カープス・イオンモール松本店



期間中毎日 (平日限定)

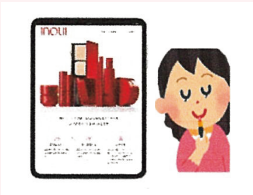
※2/8(木)は、毛細血管・握力チェック

- 対象/女性
- 定員/1名(要相談)
- 講師/清水 節子・横川 光代
- 材料費/500円
- 持ち物/筆記用具

化粧品専門店ビューティーしみず ■松本市中央1-14-13 Mウイング向い
☎0263-35-1180 ■受付/10:00~18:00 ■定休日/水曜日

2 脱メイク迷子さん集合「簡単☆眉&アイメイク」

マスク生活でメイク迷子のあなた、ぴったりな眉&アイメイクをレッスンしませんか?



期間中毎日 (平日限定)

ぴったりの眉デザインをIDが分析します

- 対象/女性
- 定員/1名(要相談)
- 講師/清水 節子・横川 光代
- 材料費/500円
- 持ち物/筆記用具

化粧品専門店ビューティーしみず ■松本市中央1-14-13 Mウイング向い
☎0263-35-1180 ■受付/10:00~18:00 ■定休日/水曜日

3 手作りヘアオイルでセルフヘアアレンジ

ヘアケアに良いゴールデンホバオイルとアロマ(精油)を使ったヘアオイル作りとお出掛けや日々のヘアアレンジを伝授いたします。



2/10(土)
10:30~12:00

- 対象/ミディアム~ロングヘア 結べる長さのある方
- 定員/5名 ●講師/細川 綾乃
- 材料費/1,000円(ヘアオイル+ヘアゴム)
- 持ち物/ヘアアイロン・ヘアブラシやコーム・髪飾りなど(貸出もありますのでご相談下さい。)

gram ■松本市大手2-2-28 ■受付/10:00~19:00
☎0263-87-6005 ■定休日/毎週月曜日 第1・3火曜日

4 大人のための簡単ストレッチ

ゆっくり呼吸しながらお家でも出来る簡単でゆるーいストレッチをお伝えします。



2/17(土)・25(日)
10:30~11:30

- 対象/初心者向けストレッチです。
- 定員/各5名
- 講師/佐藤 彩奈
- 材料費/なし
- 持ち物/動きやすい服装

gram ■松本市大手2-2-28 ■受付/10:00~19:00
☎0263-87-6005 ■定休日/毎週月曜日 第1・3火曜日

5 春の美肌レッスン

毎日のスキンケアのポイントを実習をまじえながら楽しくお伝えします。美肌へ近づくためのお手入れ方法をこの機会にぜひ、体験してください。



期間中毎日
(電話にてご相談ください)

- 対象/どなたでも
- 定員/各1~4名
- 講師/森・立花・原・古田
- 材料費/なし
- 持ち物/なし

メナードフェイシャルサロンきたまつもと ■松本市城西1-1-43
☎0263-35-0218 ■受付/10:00~15:00 ■定休日/不定休

6 自分らしさを活かした「眉の描き方」講座

自分に合った眉の描き方のコツが学べます。



2/15(木)
11:00~12:00
13:30~14:30
15:00~16:00

- 対象/どなたでも
- 定員/各4名
- 講師/遠藤 美雨・丸山 幸江
- 材料費/1,650円(税込) フロー&ラインブラシ
- 持ち物/お手持ちの眉メイクアイテム(手ぶらでもOK)

TADACHIYA ■松本市大手3-3-4
☎0120-32-0057 ■受付/10:30~18:00 ■定休日/水曜日

7 人気メニュー「松ジュース」のヒミツ

松葉をジュースにした「松ジュース」。松には24種のアミノ酸が含まれており、仙人や山伏が松葉を食したと記述があります。不思議な松の力について。



2/3(土)・4(日)・5(月)
14:00~15:00

- 対象/松について知りたい方、松を生活に取り入れてみたい方
- 定員/各6名
- 講師/赤羽 昌子
- 材料費/なし ●持ち物/なし

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

8 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を診断し、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。土台の歪みは体の歪み。



2/3(土)・5(月)・11(日)・19(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/なし

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

9 親子で学ぼう子供の足育

浮指・回内扁平など、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。



2/4(日)・10(土)・17(土)・18(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/なし

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

10 じぶんでお灸 いろんな不調にこんなツボ

冷え、疲労、肩こり、便秘。病院にかかるほどでもないカラダの不調、かといって放っておいていいわけではありません。東洋医学にはそんなカラダの不調をととのえる知恵があります。じぶんでお灸でそんな不調をととのえてみませんか?



2/14(水)・17(土)
14:00~15:30

- 対象/特になし
- 定員/各5名
- 講師/小松 直之
- 材料費/なし
- 持ち物/ひざが出来るくらいの服装

はりきゆう指圧 源池養生院 ■松本市深志3-10-8
☎0263-35-5067 ■受付/8:00~21:00 ■定休日/土曜日

11 そば打ち体験

当店では十割そばを提供しておりますが、体験コースでは一般的な二八そばを経験していただけます。お友達や親子、夫婦、カップルで挑戦してみてください。



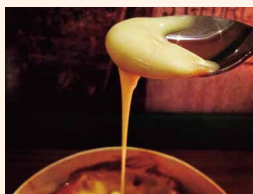
2/5(月)・17(土)・21(水)・25(日)
14:30~15:30

- 対象/小学校3年生以上
- 定員/各10名又は10組
- 講師/高木
- 材料費/1,200円(そば粉、小麦粉、花粉、塩、揚げ玉)
- 持ち物/エプロン、三角巾又はバンダナ

和食そば処たかぎ ■松本市大手3-5-12
☎0263-32-5337 ■受付/15:00~17:00 ■定休日/火曜日

12 衝撃!!人生を豊かにする熟成チーズ

とても貴重で珍しいラメソンドジョーの熟成チーズ、熟成期間の食べ比べやそれを使用した料理、この機会に衝撃の味わいを体験して下さい!ワイン付き。



2/3(土)・17(土)・3/2(土)
18:00~19:30

- 対象/大人の方ならどなたでも※アルコールが含まれます
- 定員/各8名
- 講師/上條 晃
- 材料費/3,000円(チーズ、ワイン試食付き)
- 持ち物/ペン

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

13 簡単インスタント味噌汁作り

7種類の味噌を食べ比べた後に、お好みの味噌でインスタント味噌汁を作ります。手軽で美味しい上、見た目もかわいいと好評です。



2/8(木)・14(水)
10:00~12:00

- 対象/どなたでも ●定員/各5名
- 講師/今井 香織
- 材料費/1,200円(味噌、具材、別途、持ち帰りの味噌500gを含みます。)
- 持ち物/エプロン、三角巾、タッパー又はかわいい空箱

万年屋 本店 ■松本市東2-1-22
☎0263-32-1044 ■受付/10:00~17:00 ■定休日/日曜日

14 発見!プラモデルの魅力

地元モデラーさんの作例を観ながら、プラモデルの塗装や製作の魅力を共有します。塗装・製作方法について解説します。



2/16(金)・17(土)・18(日)
14:00~15:00

- 対象/プラモデル未経験・初心者の方
- 定員/各6名
- 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 ■受付/11:00~17:00
☎080-2108-1359 ■松本市開智1-3-8 ■定休日/火・水・木曜日

15 ポ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?当日1枚の絵に仕上げます。



2/9(金)・17(土)・3/2(土)
14:00~16:30

- 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、必要な方は眼鏡

松本くろ門 ■受付/10:00~14:00
☎080-1007-6008 ■松本市中央2-9-11 ■定休日/日・月曜日

16 和紙で作るミニライト

小さなLEDライトと和紙を使って簡単な卓上ライトを作ります。



2/10(土)・11(日・祝)
①10:00~11:00 ②14:00~15:00

- 対象/特に規制なし。小学生以下は保護者も参加してください。
- 定員/各5名 ●講師/伊藤 慶
- 材料費/500円
- 持ち物/なし

和紙の専門店 紙館島勇 ■受付/10:00~17:00
☎0263-35-1000 ■松本市大手2-4-25 ■定休日/水曜日

17 手作りリング体験

彫金体験でリングを手作りしましょう。既製品とはひと味違うあなただけのオリジナルリングが出来上がります。



2/9(金)・19(月)・22(木)
11:00~12:30

- 対象/どなたでも
- 定員/各2名
- 講師/鶴木 藍
- 材料費/3,300円
- 持ち物/なし

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

18 知らないで大損するハンコの話と刃物とき

ハンコと印鑑はちがう。簡易とぎ器は刃物がない。砥石で刃物のとぎ方を知る。刃物・砥石・まな板の選び方、手入れ方法を知る。



2/3(土)・12(月・祝)・21(水)
23(金・祝)・27(火)・3/3(日)
13:30~15:30

- 対象/どなたでも
- 定員/各4名
- 講師/鈴木 昭男
- 材料費/なし
- 持ち物/古タオル2枚、刃物、筆記用具

鈴木印刻店 ■松本市大手4-3-18ナワテ東口
☎090-9665-0918 ■受付/13:00~16:00 ■定休日/不定休

19 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(水)
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

20 2024年の広島カープを予想する会

広島カープファン集まれ!今年はどんなシーズンになりそうか?みんなで語り合おう。シーズン終了後は振り返りの会も予定。



2/4(日) 11:00~12:00 2/11(日・祝) 14:00~15:00
2/18(日) 16:00~17:00 2/24(土) 11:00~12:00
3/2(土) 14:00~15:00

- 対象/広島カープファン
- 定員/各4名(お一人様1回限り)
- 講師/木下 匡晃
- 材料費/なし
- 持ち物/カープを愛する気持ち

木下製印社 ■松本市大手3-3-5(松本市立博物館前) ■受付/10:00~17:00
☎0263-32-2665 ■定休日/月曜日

21 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。



2/8(木)・16(金)・20(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/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

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。



2/6(火)・15(木)・26(月)
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 使えるお金が10倍に!?新NISA超活用セミナー

2024年からスタートする新NISAの正しい使い方をわかりやすく説明。長期・積立・分散・取り崩し運用について、具体例を使いながらご説明します。 **オンライン**



2/9(金)・10(土)・11(日・祝)
10:00~11:30

- 対象/どなたでも
- 定員/各10名
- 講師/堀山 裕之
- 材料費/なし
- 持ち物/なし

FP松本相談センター ■松本市梓川856-26
☎0263-76-1250 ■定休日/不定休

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までご用意いただきます。
- 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承知ください。
- お申込後、やむを得ずキャンセルする場合は、お早目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 1/27(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。

講座名	色
きれいな暮らし	桃色
健康	緑色
たべる	オレンジ
つくる	黄色
まなぶ	青

感染症対策にご協力いただきますようお願い申し上げます。

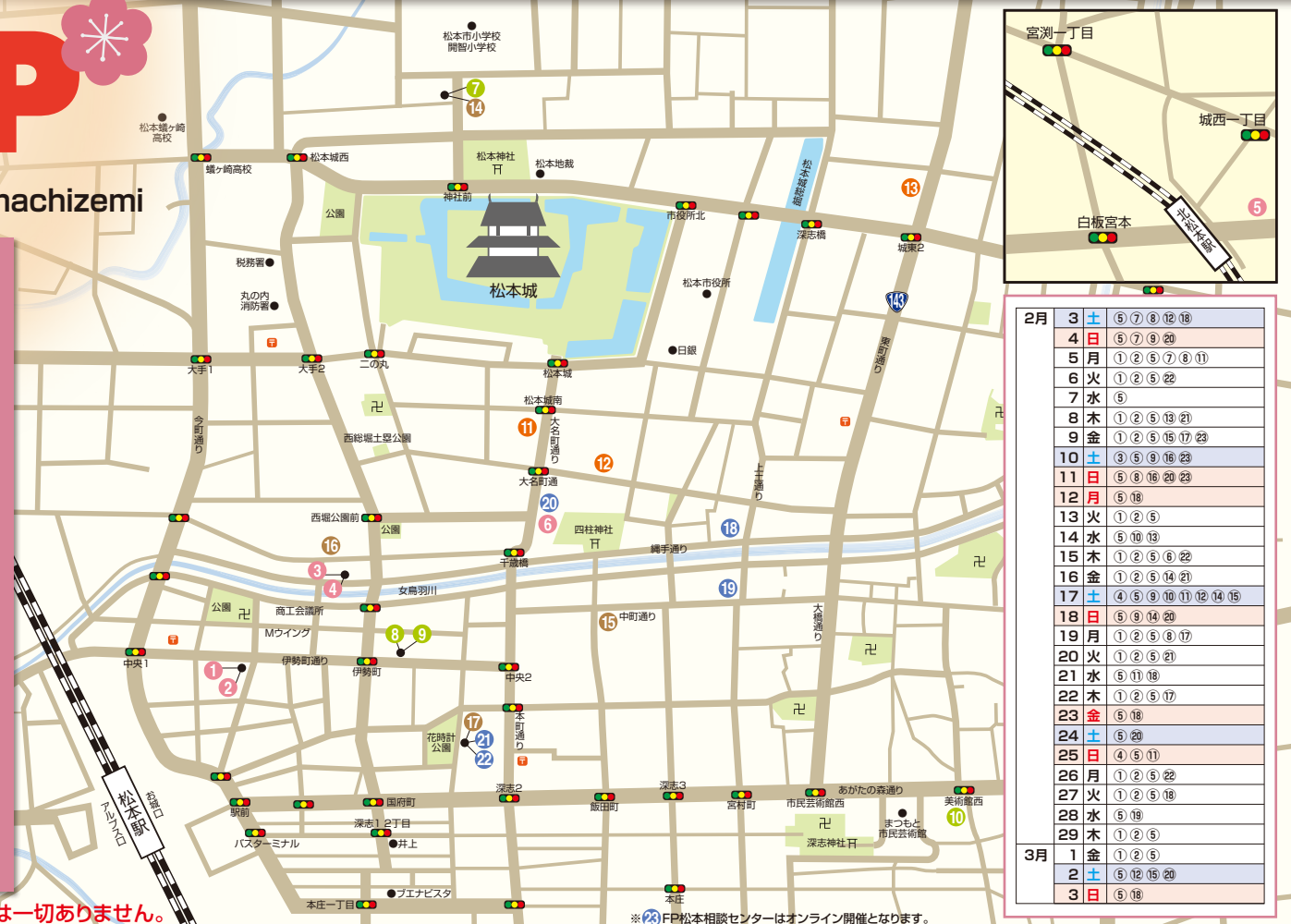
開催店 MAP

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。
※講座はQRコードからお申込となります。
- 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。



月	日	講座名
2月	3	⑤ ⑦ ⑧ ⑫ ⑬
2月	4	⑤ ⑦ ⑧ ⑫
2月	5	① ② ⑤ ⑦ ⑧ ⑪
2月	6	① ② ⑤ ⑫
2月	7	⑤
2月	8	① ② ⑤ ⑬ ⑭
2月	9	① ② ⑤ ⑬ ⑭ ⑮
2月	10	③ ⑥ ⑨ ⑬ ⑮
2月	11	⑤ ⑥ ⑬ ⑭ ⑮
2月	12	⑤ ⑬
2月	13	① ② ⑤
2月	14	⑤ ⑬ ⑮
2月	15	① ② ⑤ ⑥ ⑮
2月	16	① ② ⑤ ⑬ ⑭
2月	17	④ ⑤ ⑥ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮
2月	18	⑤ ⑨ ⑬ ⑮
2月	19	① ② ⑤ ⑥ ⑮
2月	20	① ② ⑤ ⑮
2月	21	⑤ ⑬ ⑮
2月	22	① ② ⑤ ⑮
2月	23	⑤ ⑬
2月	24	⑤ ⑮
2月	25	④ ⑤ ⑮
2月	26	① ② ⑤ ⑮
2月	27	① ② ⑤ ⑮
2月	28	⑤ ⑬
2月	29	① ② ⑤
3月	1	① ② ⑤
3月	2	⑤ ⑬ ⑮ ⑰
3月	3	⑤ ⑬

※FP松本相談センターはオンライン開催となります。