



第16回松本まちなかゼミナール

2025 **2/1**^土**SAT** ~ **3/2**^日**SUN**

全27講座
講座

1 ~ **27**

お店の人が
教えてくれる!

得する街のゼミナール

受講者
募集!!

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
ご了承ください。
●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 1/25(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。

ささい	健康	たべる
美容・キレイを追求する 講座です。	からだや健康についての 講座です。	飲食に関する講座です。
つくる	まなぶ	① 講座名
つくったり、体験したりする 講座です。	知識や知恵をまなぶ講座です。	

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!

1 若返りメイク教室

ハリ・ツヤ・立体感を与えるメイクを体験し、パフやブラシの使い方の基本もみんな
で楽しく実習しませんか?



2/2(日)・20(木)
① 10:00~12:00 ② 14:00~16:00

- 対象 / 女性
- 定員 / 各4名
- 講師 / 細矢 文、石井 友恵
- 材料費 / なし
- 持ち物 / なし

メナードフェイシャルサロン蟻ヶ崎 ■松本市蟻ヶ崎4-11-38
☎080-2676-5779 ■受付 / 10:00~19:00 ■定休日 / 不定休

2 同世代に差をつけるスキンケア教室

お顔の洗ひ方、化粧水のつけ方、習ったことありますか? いまさら聞けないスキ
ンケアの「基本のき」を楽しく実践しながら一緒に身につけてみませんか?



2/27(木)・3/2(日)
① 10:00~12:00 ② 14:00~16:00

- 対象 / 女性
- 定員 / 各6名
- 講師 / 細矢 文、石井 友恵
- 材料費 / なし
- 持ち物 / なし

メナードフェイシャルサロン蟻ヶ崎 ■松本市蟻ヶ崎4-11-38
☎080-2676-5779 ■受付 / 10:00~19:00 ■定休日 / 不定休

3 ファンデーションが叶える美肌効果

ファンデーションが叶えてくれるお肌効果・付け方のコツなど実践を交えながら楽
しくお伝えします。メイク初心者様も大歓迎です。



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 / 1名(要相談)
- 講師 / 松井 綾音
- 材料費 / なし
- 持ち物 / なし

めの源化粧品 ■松本市大手2-2-4 ■受付 / 10:00~18:00
☎0263-35-8510 ■定休日 / 水曜日・第2火曜日

4 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。



2/20(木)
① 11:00~12:00 ② 14:30~15:30

- 対象 / どなたでも
- 定員 / 各4名
- 講師 / 太田 妙子、丸山 幸江
- 材料費 / 1,650円(税込、ブロー&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

5 メイク迷子さん集合『簡単☆眉&アイメイク』

メイク迷子のあなた、びったりな眉&アイメイクをレッスンしませんか
ビッタリの眉デザインをID分析します。



期間中毎日 (平日限定)

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

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

6 美肌レッスン

なりた肌に近いお手入れ方法をこの機会にぜひ体験してください。



2/24(月・振休) 10:00~12:00、
13:00~15:00、
15:00~17:00

- 対象 / どなたでも
- 定員 / 各1~4名
- 講師 / 森・立花・原
- 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 ■受付 / 10:00~14:00
☎0263-35-0218 ■定休日 / 不定休

7 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。



2/2(日)・8(土)・16(日)・17(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 / 筆記用具

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

8 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。



2/1(土)・9(日)・15(土)・22(土)
10:30~12:00

- 対象 / お子様が小学生以下の方
- 定員 / 一家族(2~4名)
- 講師 / 大久保 強
- 材料費 / なし
- 持ち物 / 筆記用具

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 首肩スッキリ!自分でできる簡単ケア

つらい首肩のコリをラクにするセルフケア講座。お灸やツボシール、誰でもできる
エクササイズ&セルフマッサージを学んで、毎日の疲れをスッキリ解消!



2/7(金)・9(日)・10(月)・14(金)・15(土)
13:30~15:00

- 対象 / どなたでも
- 定員 / 各5名
- 講師 / 小松 直之
- 材料費 / 500円(お灸・ツボシール)
- 持ち物 / 動きやすい服装

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

10 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。



2/1(土)・2(日)・3(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 / 筆記用具

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

11 そば打ち体験

当店で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。



2/9(日)・19(水)・20(木)
15:00~16:00

- 対象 / 小学校3年生以上
- 定員 / 10名又は5組
- 講師 / 高木、東
- 材料費 / 1,500円(そば粉、小麦粉、花粉、蕎麦つゆ、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
☎0263-33-1039 ■受付 / 16:30~18:30 ■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 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ください!



2/8(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 / 12名
- 講師 / 上條 晃
- 材料費 / 3,500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。



2/5(水)・12(水)
10:00~12:00

- 対象 / どなたでも
- 定員 / 各6名
- 講師 / 今井 香織
- 材料費 / 1,200円(味噌、具材、持ち帰りの味噌
500gを含みます。)
- 持ち物 / エプロン、三角巾、かわいい空箱又はタッパー

萬年屋 本店 ■松本市城東2-1-22
☎0263-32-1044 ■受付 / 10:00~17:00 ■定休日 / 日曜日

14 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。



2/7(金)・17(月)・27(木)
11:00~12:30

- 対象 / どなたでも
- 定員 / 各3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 ■松本市中央2-1-9
☎0263-36-8700 ■受付 / 10:00~18:00 ■定休日 / 水曜日

15 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。



2/1(土)・23(日・祝)
14:30~16:30

- 対象 / どなたでも
- 定員 / 各7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2-9-11 ■受付 / 10:00~17:00
☎080-1007-6008 ■定休日 / 日曜日・月曜日(2/23は店休日ですが行きます。)

16 オリジナルアクセサリ手づくり教室&ワンポイントメーク

ネックレス・ブローチ・耳飾りの中から一つ。あなただけのディップジュエリーワークショップです。一緒に作ってみましょう！(ワンポイントメーク仕上げ付)



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

2/13(木)

① 10:00~12:00
② 13:00~15:00
③ 15:30~17:30

- 対象/女性 ●定員/3名
- 講師/平野 綾 (ディップジュエリーデザイナー) 藤本美紀
- 材料費/1,800円
- 持ち物/筆記用具

17 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。



和紙の専門店 **紙館島勇**
☎0263-35-1000

2/1(土)・9(日)・28(金)・3/1(土)
① 11:00~12:00 ② 14:00~15:00

- 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

■受付/10:00~17:00
■松本市大手2-4-25 ■定休日/水曜日

18 足元を輝かせる☆ 簡単靴のお手入れ講習会

靴のお手入れって難しい?そんな悩みを解決!初心者さんやご自宅でもできる、簡単に靴が長持ちするお手入れ方法をお伝えします。



リーガルシューズ松本店
☎0263-35-4563

2/22(土)・23(日・祝)
11:00~12:00

- 対象/どなたでも
- 定員/各4名
- 講師/泉 昌文
- 材料費/なし
- 持ち物/お手入れする革靴

■松本市中央2-3-22 ヤマザキビル2階
■受付/10:00~19:00 ■定休日/不定休

19 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!そんなアクセサリは有りませんか?買取り、リフォームから、アクセサリの見分け方教えます。



ジュエリーサロン鶴
☎0263-36-8700

2/6(木)・10(月)・18(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)

■松本市中央2-1-9
■受付/10:00~18:00 ■定休日/水曜日

20 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。



ジュエリーサロン鶴
☎0263-36-8700

2/3(月)・13(木)・21(金)
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います 真珠のネックレス1本

■松本市中央2-1-9
■受付/10:00~18:00 ■定休日/水曜日

21 NISAの正しい使い方教室

NISAを上手に活用すれば老後資金2,000万円問題はすぐに解決!国が勧める「長期・積立・分散」投資をわかりやすくお伝えする90分です。



2/6(木)・7(金)
10:00~11:30

- 対象/どなたでも
- 定員/各6名
- 講師/嶋山 裕之
- 材料費/なし
- 持ち物/筆記用具

FP松本相談センター
☎0263-76-1250 ■松本市梓川梓856-26 ■定休日/土曜、日曜、祝日

22 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。簡易とき器は刃物がいちばん。砥石で刃物のとき方を覚える。刃物・砥石・まな板の選び方、手入れ方法を知る。



鈴木印刻店
☎090-9665-0918

2/1(土)・11(火・祝)・24(月・振替)
3/2(日)
13:30~15:30

- 対象/どなたでも ●定員/各3人
- 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

■松本市大手4-3-18ナワテ東口
■受付/13:30~16:00 ■定休日/不定期

23 靴職人の工房見学

目の前で靴職人が革のポケットティッシュカバーをお作りします。オーダーメイドの靴工房の工房見学です。ティッシュカバーはお持ち帰り頂けます。



靴のアトリエ **エスペディエンテ**
☎0263-88-2230

2/16(日)
13:00~15:00

- 対象/どなたでも ●定員/3人
- 講師/高山 正樹
- 材料費/5,000円(ティッシュカバーの革色はお選び頂けます)
- 持ち物/なし

■松本市渚1-3-19-1F
■受付/11:00~18:00 ■定休日/火曜日

24 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/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
☎0263-32-3285 ■松本市中央3-3-15
■受付/10:00~18:00 ■定休日/日曜日・祭日

25 2025年カープファン交流会

広島カープファン集まれ!2024年を振り返り2025年を予想します。今年はどんなシーズンになりそうか?みんなでカープを語りましょう。



木下製印社
☎0263-32-2665

2/1(土) 11:00~12:00 2/9(日) 14:00~15:00
2/15(土) 16:00~17:00 2/23(日) 11:00~12:00
3/1(土) 14:00~15:00

- 対象/広島カープファン
- 定員/各3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

■松本市大手3-3-5(松本市立博物館前)
■受付/10:00~17:00 ■定休日/月曜日

26 県歌「信濃の国」誕生の歴史を学ぶ

「信濃の国」は明治33年(西暦1900年)に発表されましたが県歌に制定されたのは?太田今朝秋先生の著書を読みながら一緒に学びましょう!



木下製印社
☎0263-32-2665

2/1(土) 14:00~15:00 2/8(土) 14:00~15:00
2/16(日) 16:00~17:00 2/22(土) 11:00~12:00
3/2(日) 14:00~15:00

- 対象/どなたでも
- 定員/各3名又は1グループ
- 講師/木下 匡晃
- 材料費/なし
- 持ち物/なし

■松本市大手3-3-5(松本市立博物館前)
■受付/10:00~17:00 ■定休日/月曜日

27 プラモデルのエアブラシ塗装入門

プラモデルのエアブラシ塗装に必要な道具や塗料など、予算も含め紹介します。また、エアブラシ塗装法をご説明し、体験して頂きます。



2/15(土)・16(日)・17(月)
14:00~15:00

- 対象/エアブラシ塗装未経験の方
- 定員/各5名
- 講師/赤羽 秀弘
- 材料費/なし
- 持ち物/筆記用具、マスク

カフェ144
☎080-2108-1359 ■松本市開智1-3-8
■受付/11:30~16:00 ■定休日/火、水、木

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ールホームページ
https://note.com/matsu_zemi5345



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。



松本
まちなか
ゼミナール
HP

Instagram
開設!!



1	土	③ ⑧ ⑩ ⑮ ⑰ ⑲ ⑳ ㉑
2	日	① ③ ⑦ ⑩
3	月	③ ⑤ ⑩ ㉑
4	火	③ ⑤
5	水	⑬
6	木	③ ⑤ ⑬ ㉑
7	金	③ ⑤ ⑨ ⑭ ㉑
8	土	③ ⑦ ⑫ ㉑
9	日	③ ⑧ ⑨ ⑪ ⑰ ㉑
10	月	③ ⑤ ⑨ ⑰
11	火	㉑
12	水	⑬
13	木	③ ⑤ ⑬ ㉑
14	金	③ ⑤ ⑨
15	土	③ ⑧ ⑨ ㉑ ㉒
16	日	③ ⑦ ⑲ ㉑ ㉒
17	月	③ ⑤ ⑦ ⑭ ㉑
18	火	③ ⑤ ⑰
19	水	⑪ ㉑
20	木	① ③ ④ ⑤ ⑪
21	金	③ ⑤ ㉑
22	土	③ ⑧ ⑬ ㉑
23	日	③ ⑤ ⑬ ㉑
24	月	③ ⑥ ㉑
25	火	③ ⑤
26	水	
27	木	② ③ ⑤ ⑭
28	金	③ ⑤ ⑰
29	土	③ ⑦ ㉑
30	日	③ ⑦ ㉑