

信州須坂



得する街のゼミナール

～受講生募集～

開催期間

令和4年9月10日(土)～25日(日)

受講料
無料!

『得する街のゼミナール』略して『まちゼミ』

「まちゼミ」ってなに??

お店の方が講師となって、専門知識やプロのコツを
無料で教えてくれる少人数制のミニ講座です!!
(内容により材料費をご負担いただく講座もあります)



安心して受講していただくために、
お店からの販売・勧誘は一切ありません!

↑ ホームページ <https://guide.suzaka.or.jp/machizemi/>

お申し込みの手順

各講座の詳細はチラシをご覧ください

①ゼミを選ぶ

チラシを見て受講したい
講座をお選びください。

②お店へ直接申し込む

受たい講座のお店へ「まちゼミの
申し込みです」とお電話ください。

③参加する

時間、場所をお間違えない
ようにご参加ください。



参加店会場一覧 ()は開催場所

- ①ダスキン須坂
- ②キタザワ美容室
- ③Charme Joanne (花のミヤザキとウッドビルド)
- ④勝山整骨院
- ⑤グリーンポートマツモト 松本電器 株式会社
- ⑥生き物の本屋 自然探求舎
- ⑦伸商機工 株式会社
- ⑧月岡唐十郎 陶芸教室
- ⑨グリーンハウス大丸
- ⑩花のミヤザキ
- ⑪手芸ハウス サン
- ⑫有限会社 鈴木養蜂場
- ⑬楠わいなりー 株式会社
- ⑭松山園
- ⑮株式会社 関木工所
- ⑯湯っ蔵んど
- ⑰餅・和菓子処 おおば
- ⑱有限会社 坂詰商店
- ⑲寿司工房 松栄寿司
- ⑳中村農園
- ㉑アスザック フーズ ショップ シェフズ テーブル
- ㉒ASUZAC FOODS SHOP Chef's Table
- ㉓山久プロパン 株式会社
- ㉔有限会社 花屋本藤醸造舗
- ㉕山久プロパン 株式会社
- ㉖有限会社 丸源鋸工場
- ㉗宝飾・時計のヤマグチ
- ㉘サロン cocoro
- ㉙ダイニング こころみ
- ㉚有限会社 堀内建材(商工会議所と花のミヤザキ)
- ㉛有限会社 堀内建材(商工会議所)
- ㉜八田建設 株式会社
- ㉝信州SOHO支援協議会
- ㉞田中本家博物館
- ㉟仙仁温泉 岩の湯
- ㊱呉服 綿幸
- ㊲株式会社 酒井商會
- ㊳ハクゼンホールセレモニー須高会館
- ㊴宮澤智史司法書士事務所
- ㊵株式会社 八十二銀行 須坂支店
- ㊶坂田塾
- ㊷たかの母子相談室(仁礼コミュニティセンター)

お申し込み開始日は9月5日(日)からです。

※お店により受付開始日が異なる所があります。ご確認ください。

受講者の皆様へのお願い

新型コロナ
ウイルス
感染予防対策



入場の際は
消毒をお願いします



マスク着用を
お願いします



発熱のある方
の入場はご遠慮します

各お店の予防対策



定期的に清掃を
しています



マスク着用を
しています



換気をしています

きれい・健康



1 お顔と身体、キレイに元気に

定員：各時間4名



9月12日 10:00~12:00 13:00~15:00
9月13日 10:00~12:00 13:00~15:00

衛生とお掃除のダスキンから、無理なく続けられるお肌のお手入れと、健康習慣をご提案します。

■対象：成人 ■持ち物：筆記用具・マスク
■材料費：無料 ■講師：田中麻衣、宮川旬子

ダスキン須坂

☎0120-6565-74

受付/9月5日 9:00~17:00

須坂市大字小原2527-1
☎ 9:00~17:00
☎ 土曜日、日曜日

2 初心者大歓迎！編み込み教えます！第2弾

定員：各2名（モデルさんと同伴の場合モデルさんを含む4名（2組）までOK）



9月11日 15:00~16:30
9月13日 13:00~14:30
9月25日 10:00~11:30

前回好評だった編み込み講座を少し前進させてフィッシュボーンにチャレンジ！アレンジ名人に！

■対象：中学生以上（モデルさんと同伴の場合モデルさんが中学生以下はOK）
■持ち物：筆記用具、マスク ■材料費：500円/ヘアアクセサリ
■講師：北澤タカコ・藤田亜由子・高澤 芽

キタザワ美容室

信州須坂老舗百年會

☎026-245-0150

受付/9月6日 9:00~18:30

須坂市本上町100（劇場通り沿い）
☎ 9:00~18:30
☎ 月曜日、第1・3・5日曜日

3 アロマオイルを使って、虫除けスプレー等を作ってみませんか。

定員：各8名



9月10日 10:30~12:00 14:00~15:30
9月13日 10:30~12:00 14:00~15:30
9月20日 10:30~12:00 14:00~15:30

【会場：10日→花のミヤザキ 13日・20日→ウッドビルド】

色々に使えるメディカルアロマオイルで虫除けスプレーやリップクリームなどを作ってみませんか。

■対象：どなたでも ■持ち物：筆記用具・マスク ■材料費：虫除けスプレー、リップクリーム、芳香剤 各800円・クリーム600円 ■講師：鈴木嘉子

Charme Joanne (シャルム ジャンヌ)

☎090-4180-5270

受付/9月5日 9:00~18:00

長野市上野3丁目63-4
☎ 10:00~18:00
☎ 不定休

須坂出前
まちゼミ

4 あなたの足は大丈夫?! 正しい靴で健康長寿

定員：各4名



9月12日 13:45~14:45
9月17日 13:45~14:45
9月22日 13:45~14:45

外反母趾、たこ、魚の目、膝の痛み等の足のトラブルに国家資格者が治療のプロの観点から身体に良い靴選びをアドバイス。

■対象：どなたでも ■持ち物：筆記用具、マスク、普段履き、運動時履きなど
■材料費：無料 ■講師：勝山一紀

勝山整骨院

☎026-274-5022

受付/9月5日 7:00~20:00

須坂市本上町1387
☎ 7:00~12:00 15:00~20:00
☎ 日曜日・水曜日午後

須坂出前
まちゼミ

5 聞こえと難聴のおはなし

定員：5名



9月13日 14:00~15:00

誰にでも起こり得る聴力の低下。そのままにしておくとうなるのか。聴力について楽しく学ぼう!!

■対象：どなたでも ■持ち物：筆記用具、マスク
■材料費：無料 ■講師：寺西雅貴

グリーンポートマツモト 松本電器 株式会社

☎026-245-2767

受付/9月5日 9:00~18:00

須坂市東横町1444
☎ 9:00~19:00
☎ 日曜日、祝日

須坂出前
まちゼミ

つくる・食べる



8 陶芸でドングリの小皿を作ってみよう

定員：各2名



9月12日 9:00~11:00 13:00~15:00
9月13日 9:00~11:00 13:00~15:00
9月14日 9:00~11:00 13:00~15:00
9月15日 9:00~11:00 13:00~15:00

陶芸でどんぐりの葉と実を作り小皿を2個作ります。完成は約2ヶ月後、陶芸に興味の有る初心者大歓迎。

■対象：20才以上 ■持ち物：筆記用具・マスク
■材料費：1,000円/当日 粘土、焼代 ■講師：月岡唐十郎

月岡唐十郎 (ツキオカ トウシュウロウ) 陶芸教室

☎090-4721-4971

受付/9月5日 9:00~21:00

須坂市田の神12-3
☎ 9:00~18:00
☎ 無し

9 癒し!! 苔テラリウムを作りましょう

定員：各5名



9月14日 13:30~15:00
9月17日 13:30~15:00
9月20日 13:30~15:00
9月21日 13:30~15:00

不用になったピンを再利用してお部屋の癒しインテリアを作りましょう。(前回の方のメンテナンスも致します)

■対象：どなたでも ■持ち物：筆記用具、マスク、不要になった広口瓶(ジャムの瓶など) ■材料費：1,000円/苔(コケ)、フィギュア ■講師：篠塚常則

グリーンハウス大丸

☎026-248-1221

受付/9月5日 8:00~18:00

須坂市臥電2-2-2
☎ 8:00~18:00
☎ 月曜日

10 フレッシュからドライまで楽しめるスワッグ作り

定員：各10名



9月11日 13:30~15:00
9月12日 13:30~15:00
9月13日 13:30~15:00

生花から作るスワッグは飾りながら乾燥しドライフラワーになる過程も楽しめる人気のインテリアです。

■対象：どなたでも ■持ち物：筆記用具、マスク
■材料費：2,000円・花材、資材/当日
■講師：宮崎弘美

花のミヤザキ

☎026-248-0681

受付/9月5日 10:00~18:30

須坂市東横町318-2
☎ 10:00~18:30
☎ 不定休

須坂出前
まちゼミ

11 「ふわふわラベンダーボール」虹色のボールにお花を咲かせましょう♪

定員：各5名



9月10日 13:00~15:00
9月17日 10:00~12:00

アロマの基礎知識を学び、羊毛フェルトとアロマオイルを使って虹色のボールにお花を咲かせます。

■対象：どなたでも（小学生以下保護者同伴） ■持ち物：筆記用具、マスク
■材料費：1,000円/羊毛フェルト、アロマオイル ■講師：日台美知代

手芸ハウス サン

☎026-245-1009

受付/9月5日 10:00~17:00

須坂市大字須坂344
☎ 10:00~17:00
☎ 不定休

12 女王蜂を探せ! 不思議なミツバチの世界!

定員：4~5名



9月17日 10:30~11:30
※会場は井上蜂場
雨天中止

女王蜂や働き蜂の生態、ハチミツが出来るまでを詳しく説明します。ハチミツの試食ができるかも!?

■対象：小学生~（保護者同伴） ■持ち物：長ぐつ、タオル、服装（長そで白色着用） ■材料費：無料 ■講師：鈴木健太郎

有限会社 鈴木養蜂場

☎026-245-0379

受付/9月5日 9:00~18:30

須坂市中町222-3
☎ 9:00~18:00
☎ 無休

13 新聞紙でエコバッグを作ろう

定員：3名



9月14日 14:00~15:00

新聞紙で、ちょっとした野菜やフルーツを入れるエコバッグを作ります。

■対象：どなたでも ■持ち物：水のり、カッター、はさみ
■材料費：無料 ■講師：佐藤真澄

楠わいなリー 株式会社

☎026-214-8568

受付/9月5日 10:00~16:00

須坂市大字竜倉123-1
☎ 10:00~16:00
☎ 水曜日、木曜日

14 植物が本来持つ知恵を生かした盆栽作り

定員：3名



9月10日 10:00~11:30

限られた鉢、環境で生きようとする植物の知恵を発見する盆栽の作り方

■対象：どなたでも（小学生以下保護者同伴） ■持ち物：培養している盆栽・マスク ■材料費：無料 ■講師：山本千城子

松山園 (ショウザンエン)

☎026-248-0080

受付/9月5日 10:00~12:00

須坂市幸高屋敷添438-1
☎ 9:30~19:00
☎ 月曜日、水曜日

15 木製の小物箱を作ろう!

定員：6名



9月17日 10:30~12:00

小物を仕入れる木製のスライド蓋付き小物BOXを製作します。

■対象：木の加工に興味のある方ならどなたでも ■持ち物：筆記用具・マスク
■材料費：300円/材料費 ■講師：関 裕朗、中村 拓、鈴木 亮

株式会社 関木工所

信州須坂老舗百年會

☎026-245-1096

受付/9月5日 8:30~17:00

須坂市大字上八町字花田北1903-1
☎ 8:00~17:30
☎ 土曜日、日曜日、祝日

16 健康スムージー教室

定員：6名



9月13日 11:00~12:00

管理栄養士が教えるスムージー教室。食材の栄養を学びながら楽しいスムージーを作りましょう。

■対象：どなたでも ■持ち物：筆記用具、マスク、エプロン、三角巾
■材料費：500円/材料費 ■講師：倉田祐花

湯っ蔵んど 蔵カフェ

☎026-248-6868

受付/9月5日 13:00~20:00

須坂市大字仁礼7番地
☎ 平日13:00~20:00 土日祝11:00~21:00
☎ 不定休

※新型コロナウイルス感染症状況により、講座が延期または中止となる場合があります。各講座毎に対応が異なりますので、ご注意ください。 ※お問い合わせは各講座の開催店へお願いします。

※新型コロナウイルスにより、講座が延期または中止となる場合があります。各講座毎に対応が異なりますので、ご注意ください。※お問い合わせは各講座の開催店へお願いします。

17 おはぎを作ろう！

定員：6名



9月13日(火) 14:00~15:30

昔から親しまれている「おはぎ」をお彼岸に向けて、ご家庭でも作っていただくという講座です。

■対象：どなたでも ■持ち物：エプロン・三角巾・上履き・マスク・筆記用具
■材料費：1,000円/食材（もち米・粒あん）
■講師：大峽哲司

餅・和菓子処 おおば

☎026-245-8212

須崎市米持町141-10
☎ 8:30~18:30
☎ 水曜日

受付/9月5日(金)から 10:00~16:30

20 ぶどうの重さ当てゲーム&歌声喫茶試食付き

定員：各5名



9月17日(土) 10:00~11:00

9月22日(木) 10:00~11:00

収穫したての重さを測りあててみたり数種類のぶどうの試食をして品種の違いを感じてください。

■対象：どなたでも ■持ち物：帽子・筆記用具・マスク
■材料費：500円/試食用ぶどう ■講師：中村 仁・中村美紀

中村農園

☎080-5108-8715

須崎市板倉350
☎ 9:00~17:00
☎ 不定休

受付/9月5日(金)から 9:00~17:00

23 身体にやさしい発酵料理教室

定員：10名



9月13日(火) 10:00~11:00

発酵調味料を使った、オリジナル料理の試食と調理法をお伝えします。

■対象：どなたでも ■持ち物：筆記用具・マスク
■材料費：1,000円/料理5~6品 ■講師：本藤房子（発酵料理研究家）

有限会社 花屋本藤醸造舗

信州須坂老舗百年會

☎026-245-0456

須崎市野辺（村石町）1366
☎ 平日9:00~18:00 土日祝9:00~17:00
☎ 不定休

受付/9月5日(金)から 9:00~17:00

25 自分で研げます・・・はさみ！

定員：5名



9月22日(木) 10:00~11:30

刃のプロが教えるハサミの研ぎ方。鋸についての体験・講座もあります。

■対象：どなたでも（中学生以下保護者同伴）
■持ち物：切れ味が鈍くなったハサミ・筆記用具・マスク
■材料費：無料 ■講師：湯本浩司

有限会社 丸源鋸工場

信州須坂老舗百年會

☎026-245-0675

須崎市東横町1426
☎ 9:00~18:00
☎ 土曜日、日曜日、祝日

受付/9月5日(金)から 9:00~18:00

28 誰にでもできるソフトダーツの飛ばし方 初心者大歓迎！

定員：5名



9月25日(日) 19:00~20:00

店に置いてあるハウスターツを使って、ダーツ基本のかまえ方や投げ方、簡単なゲームのルールを知っていただきけてもらいます。

■対象：どなたでも ■持ち物：筆記用具・マスク
■材料費：無料 ■講師：湯本芳久

ダイニング こころみ

☎026-214-7333

須崎市北横町1302-10光陽ビル1F
☎ 17:00~翌3:00
☎ 火曜日

受付/9月5日(金)から 19:00~22:00

31 ペットと一緒に暮らすストレスのないリフォームのひみつ

定員：各5名



9月11日(日) 10:30~12:00

14:00~15:30

ペットの目線から、安全で快適なリフォームの愛犬家住宅コーディネーターからのアドバイス講座。

■対象：どなたでも ■持ち物：筆記用具・マスク
■材料費：無料 ■講師：八田芳美

八田建設 株式会社

☎0120-918-166

須崎市北旭ヶ丘3149-10
☎ 8:30~17:30
☎ 第2・4土曜日、日曜日、祝日

受付/9月5日(金)から 9:00~17:30

18 得する魚の豆知識、お魚お刺身の造り方

定員：各5名



9月14日(水) 10:30~12:00

12:30~14:00

ご自宅で使用している包丁で魚をさばき、お刺身を造ります。豆知識もご提供いたします。

■対象：どなたでも ■持ち物：三角巾・マスク・エプロン・包丁・筆記用具
■材料費：2,000円/鮮魚等 ■講師：坂詰 久

有限会社 坂詰商店

信州須坂老舗百年會

☎026-245-0370

須崎市大字須坂664(太子町)
☎ 9:30~18:00
☎ 水曜日、日曜日

受付/9月5日(金)から 9:30~18:00

21 フリーズドライの会社見学

定員：10名



9月22日(木) 13:00~14:00

乾燥食品・フリーズドライの会社見学です。新商品や人気商品のおみやげもごさいます。
※食物アレルギーをお持ちの方は事前にお問合せください。

■対象：階段昇り降り、徒歩移動可能な方 ■持ち物：筆記用具・マスク
■材料費：無料 ■講師：駒村菜摘

ASUZAC FOODS SHOP Chef's Table

☎0120-817-014

須崎市大字米持293番地72
☎ 9:00~17:00
☎ 土曜日、日曜日、祝日

受付/9月5日(金)から 9:00~17:00

まなぶ



26 “石”の魅力

定員：各5名



9月17日(土) 10:30~11:30

9月25日(日) 10:30~11:30

基本的な石から、ちょっとレアストーンのお話、宝石の神秘について。石のネックレスプレゼントあります。

■対象：どなたでも ■持ち物：筆記用具・マスク
■材料費：無料 ■講師：山口なお美

宝飾・時計のヤマグチ

☎026-245-0034

須崎市大字須坂1266-3 ショッピングセンターB1F
☎ 10:00~18:00
☎ 水曜日

受付/9月5日(金)から 10:00~18:00

19 いろいろな太巻を巻いてみよう!!

定員：5名



9月13日(火) 13:00~14:00

ノーマルの太巻きやかざり巻寿司を巻いて、その場でたべてもいいし、持ち帰りしてもOKです。

■対象：どなたでも ■持ち物：エプロン・三角巾・筆記用具・マスク
■材料費：1000円・食材料代/当日
■講師：牧 克也

寿司工房 松栄寿司

☎026-248-2555

須崎市墨坂南2-17-1
☎ 11:30~14:00 17:00~21:00
☎ 無休

受付/9月5日(金)から 10:00~20:00

22 無水調理鍋はじめの一步 (初心者講座)

定員：各4名



9月21日(水) 10:30~12:00

14:00~15:30

人気、注目度共に急上昇の無水調理鍋の使い方を、調理実演を交えながら、ご紹介いたします。

■対象：どなたでも ■持ち物：筆記用具・マスク ■材料費：無料
■講師：山久プロパスタフ

山久プロパン 株式会社

☎026-245-0731

須崎市臥電6丁目24-8
☎ 8:20~17:20
☎ 日曜日、祝日

受付/9月5日(金)から 8:20~17:20

24 ガスコンロ 安心・簡単・お掃除講座

定員：4名



9月17日(土) 10:30~11:30

コンロのお清掃にお困りの方必見です。魚焼きグリルやコンロ天板などの、お手入れ方法をご紹介します。

■対象：どなたでも ■持ち物：汚れてもいい服装・筆記用具・マスク
■材料費：無料 ■講師：山久プロパスタフ

山久プロパン 株式会社

☎026-245-0731

須崎市臥電6丁目24-8
☎ 8:20~17:20
☎ 日曜日、祝日

受付/9月5日(金)から 8:20~17:20

27 ありがとうを贈ろう

定員：各3~5名



9月13日(火) 10:00~10:30 11:00~11:30

13:00~13:30 14:00~14:30

9月24日(土) 10:00~10:30 11:00~11:30

笑い文字のありがとうを贈ることが出来ます。朱色の筆ペンで丸やハートを書いてありがとうを贈る。

■対象：どなたでも ■持ち物：無し ■材料費：500円/ポストカード・朱色筆ペン・マスク ■講師：永井公子(笑い文字普及協会講師)

サロン cocoro (ココロ)

☎026-285-0635

不在の場合は留守電にコメントを
須崎市臥電2-10-29
☎ 10:00~18:30
☎ 日曜日、祝日

受付/9月5日(金)から 10:00~18:30

30 家の寒さ、暑さは「窓」で変わる！

定員：各5名



9月14日(水) 13:30~15:00

9月15日(木) 13:30~15:00

会場：須坂商工会議所

「窓」を変えるだけで、お家の「寒さ」「暑さ」「結露」など困りごとが大きく変わります！

■対象：どなたでも ■持ち物：筆記用具・マスク
■材料費：無料 ■講師：堀内龍真

有限会社 堀内建材

☎090-5339-3763

須崎市墨坂南1丁目14番17号
☎ 8:00~17:30
☎ 日曜日、祝日

受付/9月5日(金)から 8:30~17:30

33 須坂には素晴らしい歴史と見どころがある。【町ほめ第1回】

定員：10名



9月10日(土) 10:00~11:30

会場：自店(明治の母屋イロリの間)

須坂の方々に、自分の町の素晴らしいさに気づき町ほめをしてほしいから。

■対象：どなたでも ■持ち物：筆記用具・マスク
■材料費：500円/須坂の殿様も食べたカステラとコーヒー代 ■講師：田中宏和

田中本家博物館

信州須坂老舗百年會

☎026-248-8008

須崎市殿町476
☎ 平日11:00~15:30 土日祝10:00~16:00
☎ 火曜日

受付/9月5日(金)から 11:00~15:00

34 「情けと癒しの旅文化」観光を体験

定員：7名



9月14日(水) 14:00~15:30

観光の時代ともいわれます。「物の観光」を超えた「心の観光」のありようについて、一緒に考えてみませんか。

■対象：どなたでも ■持ち物：筆記用具・マスク
■材料費：1,000円/資料、材料代 ■講師：金井秀晃

仙仁温泉 岩の湯

☎026-245-2453

須崎市仁礼3159
☎ チェックイン15:00 チェックアウト12:00
受付/9月5日(日)から 10:00~18:00
(休) 不定休

37 家族葬について考える

定員：3名



9月14日(水) 10:00~11:00

家族葬と一般葬の違い、費用、メリット・デメリットについて、「ゼミ」を通して疑問・不安を解消！ ※「ゼミ」後、個別相談にも応じます。

■対象：どなたでも ■持ち物：筆記用具・マスク・エンディングノート進呈
■材料費：無料 ■講師：葬祭ディレクター

ハクゼンホールセレモニーマチゼミ

☎0120-08-3322

須崎市春木町1066-8
☎ 9:00~17:30
受付/9月5日(日)から 9:00~17:30
(休) 無し

40 新しく算数・数学の教科が増えました 珠算・暗算・英語は(小1~中3)さらに充実しました。

定員：各2~3名



9月24日(金) 10:00~11:30 算数小5
10:00~12:00 算数小6
10:00~11:30 珠算・暗算・英語
9月25日(土) 10:00~11:00 数学中1
11:00~12:00 数学中2
12:00~13:00 数学中3
10:00~11:30 珠算・暗算・英語

坂田珠算・英語教室は、5月より坂田塾として算数・数学の教科を増やしリニューアルしました。

■対象：小学1年生~中学3年生まで、親子でもどうぞ
■持ち物：筆記用具・マスク ■材料費：無料 ■講師：坂田芳美、樋口喜義

坂田塾

☎090-2736-4751

※定休日関係なく 須崎市米持町521-2
いつでもOK
受付/9月5日(日)から 8:00~21:00
(休) 金曜日、日曜日

35 着物の着付けとマナー教室

定員：3~4名



9月18日(土)
13:30~15:30

着付けとマナーについて実演をしながら学べます。

■対象：どなたでも

■持ち物：筆記用具、マスク、着物、帯、腰ひも、コーリンベルト、前板、伊達締め ※持ち合わせの無い物は問合ください。
■材料費：無料 ■講師：水野利恵子

呉服 綿 幸

信州須坂老舗百年會

☎026-245-0218

須坂市中町218(八十二銀行須坂支店前)
☎ 9:30~18:30
受付/9月5日(日)から 9:30~18:30
(休) 水曜日

須坂出前
まちゼミ

36 あいさつは大切な

定員：5名



9月12日(日) 10:00~11:30

あいさつはなぜ必要なのか、なぜ大切なのかを一緒に考えます。人生成功者といわれる方々の共通点を学びます。

■対象：どなたでも ■持ち物：筆記用具、マスク、笑顔
■材料費：500円/ケーキ、コーヒー代 ■講師：酒井志郎

株式会社 酒井商會

信州須坂老舗百年會

☎026-245-0397

須坂市高梨町2535
☎ 9:30~18:30
受付/9月5日(日)から 10:00~18:00
(休) 火曜日

須坂出前
まちゼミ

38 幸せな終活とエンディングノートの活用講座

定員：4名



9月14日(水) 15:00~16:00

老後や亡くなった後の事について実際にエンディングノートを書きながら一緒に考えてみませんか？

■対象：どなたでも ■持ち物：筆記用具、マスク着用
■材料費：無料 ■講師：宮澤智史

宮澤智史司法書士事務所

☎026-248-1780

須坂市大字米持439番地1
☎ 9:00~18:00
受付/9月5日(日)から 9:00~16:00
(休) 土曜日、日曜日、祝日

39 八十二で人生設計

定員：各10名



9月14日(水) 10:00~12:00

9月25日(日) 10:00~12:00

①老後のお金と生活の安心について考える
②人生設計におけるマネープランについて考える

■対象：60代以降の方、勤労世代の方 ■持ち物：筆記用具、マスク
■材料費：無料 ■講師：当行職員

株式会社 八十二銀行 須坂支店

☎026-245-1284

須坂市須坂519
☎ 9:00~15:00
受付/9月5日(日)から 9:00~15:00
(休) 土曜日、日曜日、祝日

41 人形を使って Let's try 沐浴体験

定員：3組6名(1組2名まで)



9月10日(土) 14:30~16:00

※会場は仁礼コミュニティセンター2F創作室

「赤ちゃんのお風呂ができるかな?」と心配していませんか。“これならできそう”と一緒に体験してみませんか。

■対象：妊娠中の方とその家族 ■持ち物：筆記用具、マスク、母子健康手帳、タオル
■材料費：無料 ■講師：高野清恵

たかの母子相談室

出張専門

☎080-7211-3838

☎ 9:00~17:00
受付/9月5日(日)から 9:00~17:00
(休) 土曜日、日曜日、祝日(応相談)

※このチラシは「須坂まちゼミ」ホームページからダウンロードできます。



まちゼミはSNSでも拡散中!



Facebookはこちら↑



Instagramはこちら↑



You Tubeはこちら↑

9月須坂まちゼミカレンダー

各講座が色分けで分類されています。

きれい・健康

つくる・食べる

まなぶ

9/12(月)		9/13(火)		9/14(水)		9/15(木)		9/16(金)		9/17(土)		9/18(日)	
A	1 8 36	A	1 3 7 8 16 23 27 27	A	8 18 37 39	A	6 8	A		A	11 12 15 20 24 26 29	A	6
M		M		M		M		M		M		M	
P	1 4 8 10	P	1 2 3 5 7 8 10 17	P	8 9 13 18 30 34 38	P	8 30	P	29	P	4 9	P	35
M		M	19 27 27	M		M		M		M		M	
9/19(月)祝		9/20(火)		9/21(水)		9/22(木)		9/23(金)祝		9/24(土)		9/25(日)	
A		A	3	A	22 32	A	20 25	A		A	27 27 40 40 40	A	2 26 39 40 40 40
M		M		M		M		M		M		M	
P		P	3 9	P	9 22	P	4 21	P		P		P	28 40
M		M		M		M		M		M		M	



須坂出前「まちゼミ」
通年開催

家を離れられない・交通手段がない等のよわり事・こまり事・悩み事などなどを解決するために皆様の所に店主(事業主)が出向いて、プロならではの専門知識・商品のウチク・使用のコツ・技術などを無料で伝授するのが、須坂出前「まちゼミ」です。
※須坂出前「まちゼミ」は通年の取組ですが、一部期間限定の事業所もあります。

1. お申し込み条件

- ①利用対象者：市内在住・在勤者(※人数は少人数制基本のため2~5名まで)
- ②時間：60分~90分以内
- ③会場：申込者側で会場確保 ※須坂市内で会場費は申込者側の負担
- ④講師料：基本無料ですが、教材、材料費等は受講者負担
- ⑤受付期間：2週間前予約制 ※受講者から直接須坂出前まちゼミ参加店へ問合ください。

2. ご利用方法

- STEP1 チラシから「出前まちゼミ」が出来る事業所を選ぶ。
- STEP2 申込み ※須坂出前「まちゼミ」店へ直接電話をしてテーマ、日時、場所等の調整をする。
- STEP3 会場を確保 ※個人住宅、公民館、センター、集会場等
- STEP4 申込書提出 ※須坂「まちゼミ」HPより①須坂出前「まちゼミ」申込書をダウンロードして記入後申込店へ提出。
- STEP5 実施 ※講師より参加者アンケート依頼があります。(②講師店は須坂「まちゼミ」HPより出前「まちゼミ」アンケートを人数分ダウンロードし当日アンケートをお取りください。)③講師店で回収アンケートは活用、保管。同HPよりアンケート集計表ダウンロードし集計後会場所へ実施後5日以内に提出)

須坂出前
まちゼミ

※このマークが目印です



キリトリセン

まちゼミ受講 スタンプラリー

受講したら
ハンコを
押してもらおう!

2ヶ所で「まちゼミ」を受講したら各々の
お店よりハンコを押してもらい、2ヶ所目の
お店の人に渡してください。抽選で
真空ステンレスボトルをプレゼントいたします。
(容量210ml 3色いづれか1個)

受講したら
ハンコを
押してもらおう!

スタンプ(各お店のハンコ)を2つ集めよう!

フリガナ

お名前

〒

ご住所

電話

※抽選発表は、受講したお店からの連絡にかえさせていただきます。
※ご記入いただいた個人情報はプレゼントの連絡のみ利用いたします。

※新型コロナウイルス状況により、講座が延期または中止となる場合があります。各講座毎に対応が異なりますので、ご注意ください。 ※お問い合わせは各講座の開催店へお願いします。