

得する街のゼミナール

受講料
無料!

※内容により材料費を
ご負担いただく
講座もあります。



～受講生募集～



『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/>

お申込開始日 令和5年 9月3日(日) から 開催期間 9月8日(金)～24日(日)

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

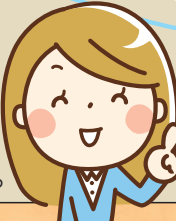
受たい講座のお店へ「まちゼミの
申し込みです」とお電話ください。

③参加する

時間、場所をお間違えのない
ようにご参加ください。



まちゼミ参加店MAPはこちら



記念品をGETしよう!!

参加店会場一覧 ()は開催場所

- 1 アルファー・ミキ (R's yoga)
- 2 HALE PLUMERIA
- 3 西口通りはり灸整骨院
- 4 Charme Joanne (八田建設株式会社)
- 5 ダスキン須坂
- 6 LADAN Whitening Salon
- 7 勝山整骨院
- 8 グリーンポートマツモト
- 9 キタザワ美容室
- 10 手芸ハウス サン
- 11 アルファー・ミキ
- 12 株式会社 雅塗装 ~Haru~ (マリアこども園横)
- 13 くらふと工房 はな (井上地域公民館)
- 14 グリーンハウス大丸
- 15 花のミヤザキ
- 16 サロン cocoro
- 17 鈴木養蜂場
- 18 月岡唐十郎 陶芸教室
- 19 あっぶさいくる蔵部
- 20 湯つ蔵んど 蔵カフェ
- 21 寿司工房 松栄寿司
- 22 中村農園
- 23 ASUZAC FOODS ショップ シェフズ テーブル
- 24 山久プロパン 株式会社
- 25 犬処ケンケン (アクセル物流センター3F)
- 26 蔵のまち観光交流センターくらっと
- 27 楠わいなりー (蔵のまち観光交流センターくらっと)
- 28 サロン cocoro
- 29 サロン cocoro
- 30 グリーンポートマツモト
- 31 坂田塾
- 32 松山園
- 33 宝石 とけい ヤマガチ
- 34 千 幸
- 35 ダイニング こころみ
- 36 山久プロパン 株式会社
- 37 有限会社 丸源鋳工場
- 38 ①有限会社 堀内建材 ②自然探究舎 (須坂駅正面 自然探求舎)
- 39 有限会社 堀内建材 (須坂商工会館2F)
- 40 八田建設 株式会社
- 41 カメラショップ イワイ
- 42 信州SOHO支援協議会
- 43 株式会社 Goolight
- 44 呉服 綿 幸
- 45 ハクゼンホールセモノー須高会館
- 46 宮澤智史司法書士事務所
- 47 株式会社 八十二銀行 須坂支店
- 48 アクサ生命保険 株式会社 北信営業所 (須坂商工会館2F)
- 49 仙仁温泉 岩の湯
- 50 田中本家博物館

スケジュールカレンダー

	午前	午後	夜17:00~
9/8金	47	8 9 14 39	47
9/9土	19 32	3 19 25 48	27
9/10日	1 10 19 28	15 19 29 29	28 38
9/11月	13 18 29 29	4 15 16 18	
9/12火	12 18 30 37	1 1 2 4	7 18 23 49
9/13水	24 43	2 21 24	
9/14木	12 18	2 18 39 46	
9/15金	11 18 47	1 7 18 47	
9/16土	16 26 36 50	10 11 16 17	36 41
9/17日	33		
9/18月	13 33		35
9/19火	20	4 14	
9/20水	28 28	4 14	
9/21木	45	7 14	
9/22金	16 42	16	
9/23土	12 31	9 12	
9/24日	9 16 31 40	40 47	
フリー 9月8日 ~24日	日・時間 応相談: 5 6	日 応相談: 時間 10:00~11:00	22

まちゼミ受講 スタンプラリー

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
真空タンブラーをプレゼントいたします。
(商品はイメージです。変更になる場合があります)

スタンプ(各店のハンコ)を2つ集めよう!

フリガナ
お名前
〒
ご住所
電 話

※下記項目はすべてご記入ください。

※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。

各講座は3つに色分け
されています。

健康・きれい Health・Beauty

つくる・たべる Make・Eat

まなぶ Learn

※受付開始日と受付時間は、それぞれお店によって違います。ご確認のうえ、お申し込みください。

1

Bowspring
最先端ヨガで美ボディに！

定員
各4名



新しいヨガ Bowspringで、
本来の姿勢を取り戻しウエ
ストシェイプ・ヒップアップ！

■対 象：どなたでも
■持ち物：お飲み物、動きやすい
服装で、筆記用具
■材料費：無料
■講 師：片山里江子

9月10日📅 11:00～11:30
9月12日📅 14:00～14:30/15:00～15:30
9月15日📅 16:30～17:00

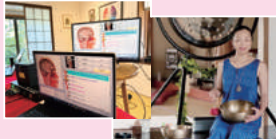
アルファー・ミキ (R's yoga (レイズ ヨガ))
受付 090-5416-2550
9月3日📅から 10:00～18:00

須坂市高梨2510-1
📞：10：00～18：00
📅：日曜日、祝日

2

試してみませんか？…集中力、想像力を
高める方法のお話と体験です。初心者大歓迎

定員
各5名



あれもこれもやらなければ
等々…何かをしながら別の事が気になって
しまう事はありませんか？ミニ体験で、脳の
疲労を回復し「リラックスして目の前に事に
集中する」気づきの体験してみませんか？

■対 象：どなたでも
■持ち物：バスタオル、マスク、筆記用具
■材料費：無料
■講 師：中島彰子

9月12日📅
9月13日📅
9月14日📅 各日15:30～16:30

HALE PLUMERIA (はれふるめりあ)
受付 026-405-9698
9月3日📅から 9:00～18:00

須坂市小島408-1
📞：9：00～18：00 📅：不定休
※トリートメント中は電話に出れませんので、留守電へお名前と電話番号をお願いします。

3

心と体のつながり、
本当の健康とは！

定員
8名



どうして痛みが出るのか？
なかなか良くならないのは
何で？その原因を心と体
のお話をして説明します。

■対 象：どなたでも
■持ち物：筆記用具
■材料費：無料
■講 師：中川 実

9月9日📅 13:30～15:00

西口通りはり灸整骨院
受付 026-248-5665
9月4日📅から 8:30～17:00

須坂市馬場町1208
📞：8:30～12:00・14:00～18:30
📅：水曜日、土曜日午後、日曜日、祝日

4

アロマを使って夏の疲れを
取りませんか？

定員
各10名



入浴剤の代わりに
アロマで作るバスボムで夏の
疲れを取りませんか？個々の
目的に応じて色々作れます。

■対 象：どなたでも
■持ち物：筆記用具
■材料費：各800円/バスボム、
虫除け、ひんやりスプレー等
■講 師：鈴木嘉子

9月11日📅・9月12日📅・9月19日📅
9月20日📅 各日14:00～15:30
会場：八田建設株式会社(須坂市北郷ヶ丘3149-10)

Charme Joanne (シャルム ジャンヌ)
受付 090-4180-5270
9月3日📅から 10:00～18:00

長野市上野3丁目63-4
📞：10：00～18：00
📅：不定休

5

お顔とカラダ、
キレイに元気に！

定員
1回につき
1～2名



ローヤルゼリー発酵エキス
など自然の恵みを取り入れ
たスキンケアをお手入れ会
でご紹介いたします。

■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

期間中(9月8日～24日)
日時は、ご相談に応じます。

ダスキン須坂
受付 070-3971-9897
9月3日📅から 8:00～19:00

須坂市小河原2527-1
📞：9：00～17：00
📅：土曜日、日曜日、祝日

6

ホワイトニング体験&
癒しヘッドマッサージ

定員
各1名



マスクも外したし、歯の着色
汚れを落としませんか？ 家
族、友達は2名でもOK♪

■対 象：中学生以上
■持ち物：筆記用具
■材料費：2,000円/ホワイト
ニング薬剤費
■講 師：小林拓真

期間中(9月8日～24日)
日時は、ご相談に応じます。

LADAN Whitening Salon (ラダン ホワイトニング サロン)
受付 090-6008-2294
9月3日📅から 10:00～17:00

須坂市野辺827-5
📞：10：00～16：00
📅：不定休

7

あなたの足は大丈夫！
正しい靴で健康長寿

定員
各4名



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：普段履き、運動時履きなど
長く履く靴1～2足程、マスク、筆記用具
■材料費：無料
■講 師：勝山一紀

9月12日📅・9月15日📅
9月21日📅 各日13:30～14:30

勝山整骨院
受付 026-274-5022
9月4日📅から 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

8

聞こえと難聴のおはなし

定員
10名



誰にでも起こり得る聴力の
低下。そのままにしておく
とどうなるのか。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
■材料費：無料 ■講師：寺西雅貴

9月8日📅 13:30～14:30

グリーンポートマツモト
受付 026-245-2767
9月4日📅から 9:00～18:00

須坂市東横町1444
📞：9：00～19：00
📅：日曜日、祝日

9

初心者大歓迎！
編み込み教えます！第4弾

定員
各2名



(モデル同伴の場合モデル含4名
[2組] までOK)

毎回好評な編み込み講座。初めて
の方も常連の方も是非お気軽に受
講してください。編み込み名人！

■対 象：中学生以上(モデル同伴の場合：
モデルさんは中学生以下もOK)
■持ち物：筆記用具
■材料費：500円/クシとゴム
■講 師：北澤タカコ・藤田亜由子・高澤 芽

9月 8日📅 14:00～15:30
9月23日📅 15:30～17:00
9月24日📅 10:00～11:30

キタザワ美容室 信州須坂老舗百年舎
受付 026-245-0150
9月5日📅から 9:00～18:00

須坂市本上町100(劇場通り沿い)
📞：9:00～18:30・9:00～17:30(日、祝)
📅：毎週月曜日、第1・3・5日曜日

10

「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



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
■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

9月10日📅 10:00～11:30
9月16日📅 13:00～14:30

手芸ハウス サン
受付 026-245-1009
9月3日📅から 10:00～17:00

須坂市東横町344 須坂ショッピングセンター・バウム1F
📞：10：00～17：00
📅：不定休

11

ボタンを使った布あそび

定員
各3～5名



ボタンを付けながらお花を
完成させる布遊び、基本の
ボタン付けが学べます。

■対 象：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：派遣員 千野芳子

9月15日📅 10:30～11:30
9月16日📅 13:30～14:30

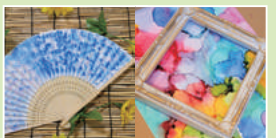
アルファー・ミキ
受付 090-5555-7507
9月4日📅から 10:00～17:00

須坂市高梨2510-1
📞：10：00～18：00
📅：日曜日、祝日

12

アルコールインクアートを
体験しよう

定員
各4名



絵が苦手な方でも楽しく参加で
きます。アートフレームと扇子
かうちわがお選びいただけます。

■対 象：小学生以上(小学生は保護者同伴)
■持ち物：エプロン、マスク、筆記用具
■材料費：1,500円/インク、額、
用紙、扇子、スポンジ
■講 師：中澤明加

9月12日📅 10:00～11:30
9月14日📅 10:00～11:30
9月23日📅 10:00～11:30/13:00～14:30

株式会社 雅塗装 ～ハル～ 会場：須坂市青木町1092-101
パリエージュ平和101(マリア子ども園横)
受付 080-1984-1786
9月3日📅から 10:00～16:00

須坂市大字小河原43-6
📞：8：00～18：00
📅：日曜日

13

クラフトバンドで
オンリーワン作り

定員
各5名



自分の作りたい物を考え、
デザインして自分らしい物
を作る。

■対 象：どなたでも
■持ち物：ハサミ、メジャー、
洗濯ばさみ20個
■材料費：500円/クラフト
バンド等 各材料
■講 師：田川幸子

9月11日📅・9月18日📅
各日10:00～12:00

くらふと工房 はな 会場：井上地域公民館
受付 090-7239-1482
9月3日📅から 11:00～15:00

須坂市米持317-3
📞：11：00～15：00
📅：土曜日、日曜日、祝日

14

癒し!! 苔テラリウムを
作りましょう

定員
各5名



不要になったピンを
再利用してご自身の癒しインテ
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：不要になった広口瓶
(ジャムの瓶など)、筆記用具、マスク
■材料費：1,000円/苔、フィギュア等
■講 師：篠家常則

9月8日📅・9月19日📅・9月20日📅
9月21日📅 各日13:30～15:00

グリーンハウス大丸
受付 026-248-1221
9月3日📅から 8:00～17:00

須坂市臥竜2-2-2
📞：8：00～18：00
📅：月曜日

15

ドライフラワー リース作り

定員
各6名



ソーラーフラワーやドライフ
ラワーを使って室内インテリ
ア用のリースを作りましょう。

■対 象：どなたでも
■持ち物：筆記用具
■材料費：2,000円/花材、資材
■講 師：宮崎弘美

9月10日📅・9月11日📅
各日14:00～15:30

花のミヤザキ
受付 026-248-0681
9月3日📅から 10:00～18:30

須坂市東横町318-2
📞：10：00～18：30
📅：不定休

16

ポーセラーツ
ーオリジナル食器作りー

定員
各3名



世界に一つだけ！オリジナ
ル食器が作れます。お食事
の時間がよりハッピーにな
りますよ！

■対 象：どなたでも(小学生は保護者同伴)
■持ち物：筆記用具
■材料費：1,500円/転写紙、白磁
■講 師：永井敦子

9月11日📅 14:00～15:30
9月16日📅 10:00～11:30/14:00～15:30
9月22日📅 10:00～11:30/14:00～15:30
9月24日📅 10:00～11:30

サロン cocoro
受付 090-2313-5276
9月3日📅から 10:00～18:00

須坂市臥竜2-10-29
📞：10：00～18：30
📅：日曜日、祝日

17

女王蜂を探せ！不思議な
ミツバチの世界!!

定員
3～5名



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
ツの試食が出来るかも!?

■対 象：園児から(保護者同伴)
■持ち物：長ぐつ、タオル
白色の長袖着用、筆記用具
■材料費：500円
■講 師：鈴木健太郎

9月16日📅 13:30～14:30

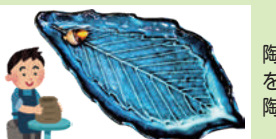
有限会社 鈴木養蜂場 集合：自店 会場：井上蜂場
受付 026-245-0379
9月4日📅から 9:00～18:00

須坂市中町222-3
📞：9：00～18：30
📅：不定休

18

陶芸でドングリの
小皿を作ってみよう

定員
各2名



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円粘土、焼代/当日
■講 師：月岡 唐十郎
(つきおか とうじゅうろう)

9月11日📅・9月12日📅
9月14日📅・9月15日📅
各日9:00～11:00/13:00～15:00

月岡唐十郎 (つきおか とうじゅうろう) **陶芸教室**
受付 090-4721-4971
9月3日📅から 9:00～21:00

須坂市田の神12-3
📞：9：00～18：00
📅：無休

19 アップルボックス
ガーデンを作ろう定員
各5名

アップサイクル体験。
本来捨てられるはずだったりんご箱を使ったアップルボックスガーデンを作ります。

■対 象：どなたでも
■持ち物：軍手、筆記用具
■材料費：2,000円/作成したリンゴ箱を持ち帰っていただきます。
■講 師：スタッフ

9月9日☎・9月10日☎
各日10:00～11:00/13:00～14:00

あっぱさいくる蔵部

受付 090-1834-0553
9月3日☎から 10:00～17:00須坂市大字日滝大谷町899-3
☎：10:00～17:00
休：不定休

20 健康スムージー教室

定員
6名

9月19日☎ 10:30～11:30

湯っ蔵んど 蔵カフェ

受付 026-248-6868
9月3日☎から 13:00～20:00須坂市大字仁礼7番地
☎：平日13:00～20:00
土日祝10:00～21:00
休：不定休21 いろいろな太巻を
巻いてみよう!!定員
5名

9月13日☎ 13:00～14:00

寿司工房 松栄寿司

受付 026-248-2555
9月3日☎から 10:00～20:00須坂市墨城南2-17-1
☎：11:30～14:00
17:00～21:00
休：無休

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：初めての方、限定です
■持ち物：エプロン、三角巾、マスク
■材料費：1,000円/食材料代/当日
■講 師：牧 克也

22 ぶどうの重さ当てゲーム&
歌声喫茶試食付き定員
5名

収穫したての重さを測り当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
■材料費：500円/試食用ブドウ
■講 師：中村 仁・中村美紀

期間中(9月8日～24日)
ご希望の日にご参加ください。 10:00～11:00

中村農園

受付 080-5108-8715
9月3日☎から 9:00～17:00須坂市板倉350
☎：9:00～17:00
休：不定休

23 フリーズドライ新商品試食

定員
10名

9月12日☎ 13:00～14:30

ASUZAC FOODS SHOP Chef's Table

受付 0120-817-014
9月4日☎から 9:00～17:00

乾燥食品・フリーズドライの会社見学と、今後発売の新商品をいち早くお召し上がりいただけます。
※食料アレルギーをお持ちの方は事前にお問い合わせください。
■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：北島遼果

24 ガスでおいしい無水調理鍋
(初心者講座)定員
各4名

9月13日☎ 10:00～11:30/14:00～15:30

山久プロパン 株式会社

受付 026-245-0731
9月4日☎から 8:20～17:20

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
■材料費：無料
■講 師：山久プロパンスタッフ

須坂市臥竜6丁目24-8
☎：8:20～17:20
休：日曜日、祝日25 10年後、日本がペットの
先進国になる事を目指して定員
10名

殺処分ゼロ、ペットが邪魔にならない日本を目指したセミナーと遊びを交えたしつけ教室です。

■対 象：どなたでも
■持ち物：愛犬同伴可、スリッパブラシ、お出かけグッズ等、筆記用具
■材料費：800円/
■講 師：北森ちか

9月9日☎ 13:30～15:00

会場：アクセル物流センター（須坂市須坂1326）



犬処ケンケン

受付 080-6996-1022
9月3日☎から 8:00～18:00
☎ kenken1@suzaka1416.jp須坂市東横町1416
☎：8:00～18:00
休：水曜日(トリミング)

26 ちょっくら観光 体験編

定員
15名

9月16日☎ 9:50～12:00

集合：蔵のまち観光交流センター<5>

一般社団法人 信州須坂観光協会

受付 026-215-2225
9月3日☎から 9:00～17:00

蔵のまちなみを、信州須坂観光ガイドと歩き、クラシック美術館に入館し(館内案内あり) 香り袋づくりを体験します。
■対 象：どなたでも
■持ち物：歩きやすい服装、靴、飲み物、筆記用具
■材料費：1,500円/観光ガイド代・入館料・体験料(高校生以下、須坂市内70歳以上は300円引き)
■講 師：信州須坂観光ガイド

須坂市大字須坂1295-1
☎：9:00～17:00
休：無休27 ワインをちょっと
美味しく飲むテクニック!定員
10名

9月9日☎ 17:30～19:30

会場：蔵のまち観光交流センター<5>2F 多目的ホール

楠わいなリー 株式会社

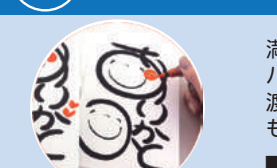
受付 026-214-8568
9月3日☎から 10:00～16:00

同じワインでも温度やグラスが違うとどうなるのか、比較試飲します! ワインの開け方レッスンも!

■対 象：20才以上(ワイン試飲の為)
■持ち物：ソムリエナイフ(お持ちの方)
■材料費：4,000円/ワイン・軽食代
■講 師：島貫誠也

須坂市亀倉123-1
☎：10:00～16:00
休：水曜日、木曜日

28 ありがとうを贈ろう。

定員
各3～5名

満面な笑顔の入ったハガキを完成して大切な方へ渡してみませんか? どなたでも簡単に出来ますよ!!

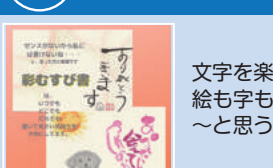
■対 象：小学生以上どなたでも
■持ち物：筆記用具
■材料費：500円/ポストカード、朱筆ペン
■講 師：永井公子(笑ひ文字普及協会講師)

9月10日☎・9月20日☎
各日10:00～10:30/11:00～11:30

サロン cocoro

受付 026-285-0635
(留守電にコメントをお願いします)
9月3日☎から 10:00～18:00須坂市臥竜2-10-29
☎：10:00～18:30
休：日曜日・祝日

29 彩むすび書

定員
各3～5名9月10日☎ 13:30～14:00/14:30～15:00
9月11日☎ 10:00～10:30/11:00～11:30

サロン cocoro

受付 026-285-0635
9月3日☎から 10:00～18:30
留守電にコメントをお願いします

文字を楽しく書いて彩りをプラス!!
絵も字も苦手だけど、書いてみたいな～と思う方の講座です。
■対 象：小学生以上どなたでも
■持ち物：筆記用具
■材料費：500円/ポストカード
■講 師：永井公子(彩むすび書認定講師)

須坂市臥竜2-10-29
☎：10:00～18:30
休：日曜日・祝日30 まちのでんき屋直伝!
省エネな暮らしづくり定員
10名

9月12日☎ 10:00～11:00

グリーンポートマツモト

受付 026-245-2767
9月4日☎から 9:00～18:00

電気代高騰の今だからこそ、知識と経験に基づいた快適で省エネな暮らしづくりをアドバイスします!

■対 象：どなたでも
■持ち物：筆記用具
■材料費：無料
■講 師：スタッフ

須坂市東横町1444
☎：9:00～19:00
休：日曜日、祝日31 珠算・暗算・英語・算数・数学リニューアル
して1年半。体験学習してみませんか。定員
各2～3名

開塾して43年になります。
お子様には、分かりやすく、丁寧に、楽しくをモットーとしています。学力から知力アップ体験してみませんか!

■対 象：小学1年生から中学3年生まで(親子でもどうぞ)
■持ち物：筆記用具
■材料費：500円/算数・数学のみ(体験学習用)
■講 師：坂田芳美・樋口喜義

9月23日☎・9月24日☎
各日10:00～11:30

坂 田 塾

受付 090-2736-4751
9月3日☎から 8:00～21:00須坂市米持町521-2
☎：16:20～20:40
休：金曜日・土曜日・日曜日32 植物が本来持つ知恵を
生かした盆栽づくりの相談定員
3名

9月9日☎ 10:00～11:30

松 山 園

受付 090-9660-5061
9月3日☎から 10:00～18:00

限られた鉢、限られた環境で生きようとする植物の知恵を発見して、限りなく自然に近い盆栽づくりの話。

■対 象：どなたでも
■持ち物：筆記用具
■材料費：無料
■講 師：山本千城子

須坂市幸高屋敷添438-1
☎：9:30～18:30
休：月曜日、水曜日

33 "石"の魅力

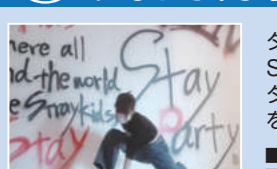
定員
各5名9月17日☎・9月18日☎
各日10:30～11:30

宝石 とけい ヤマグチ

受付 026-245-0034
9月3日☎から 10:00～18:00

基本的な石から、ちょっとレアストーンのお話、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

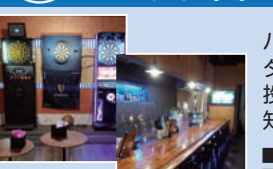
須坂市大字須坂1266-3
須坂ショッピングセンター
☎：10:00～18:00
休：水曜日34 Straykids (ストレイキッズ)
になってみよう。定員
3～5名

ダンスレッスン
StrayKids(ストレイキッズ)のダンスを踊ってK-POPの魅力を知ろう!

■対 象：どなたでも
■持ち物：タオル、飲み物(水筒)、筆記用具
■材料費：無料
■講 師：相沢杏奈、義家琴葉

9月10日☎ 13:00～

千 幸 (センシア)

受付 080-5146-9363
9月3日☎から 11:30～21:00須坂市横町416
☎：11:00～22:00
休：不定休35 気軽に楽しめるスポーツ
ソフトダーツのやり方!定員
5名

9月18日☎ 18:00～19:00

ダイニング こころみ

受付 026-214-7333
9月3日☎から 17:00～21:00

ハウスダーツを使ってダーツの基本のかまえ方、投げ方、簡単なルールを知って楽しみましょう。

■対 象：18才以上
■持ち物：筆記用具、マスク
■材料費：無料
■講 師：湯本芳久

須坂市北横町1302-10 光陽ビル1F
☎：17:00～3:00
休：火曜日36 ガスコンロ
安心・簡単・お掃除講座定員
各4名

9月16日☎ 10:30～11:30/14:00～15:00

山久プロパン 株式会社

受付 026-245-0731
9月4日☎から 8:20～17:20

コンロのお掃除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
■材料費：無料
■講 師：山久プロパンスタッフ

須坂市臥竜6丁目24-8
☎：8:20～17:20
休：日曜日、祝日

各講座は3つに色分け
されています。

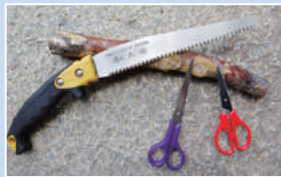
健康・きれい Health・Beauty

つくる・たべる Make・Eat

まなぶ Learn

37 自分で研げます……はさみ！

定員
5名



刃物のプロが教えるハサミの
研ぎ方。工場見学と鋸につい
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
- 材料費：無料
- 講 師：湯本浩司

9月12日 10:00～11:30

有限会社 丸源鋸工場

信州須坂老舗百年會

026-245-0675

須坂市東横町1426

☎：9:00～18:00

休：土曜日、日曜日、祝日

9月4日 9:00～18:00

40 花柄のステンシル講座 (窓をかわいらしく飾る)

定員
各5名



ステンシルシートに色をつけて花
柄のプリントをします。好きな色
で窓周りの壁を飾りましょう。

- 対 象：どなたでも
(小学生以下は保護者同伴をお願いします)
- 持ち物：汚れても良い服装、筆記用具、マスク
- 材料費：2,000円/ステンシル等
(終了後ステンシルは差し上げます)
- 講 師：八田芳美

9月24日 10:00～11:30/13:30～15:00

八田建設 株式会社

須坂市小河原3149-10

☎：8:00～17:00

休：第2・4土曜日、日曜日、祝日

0120-918-166

9月4日 8:00～17:00

43 待ち時間短縮！ 回転寿司店をスマホで予約！

定員
3名



飲食店の予約はスマホです
る時代。便利なアプリの登
録方法や使い方を丁寧に説
明します。

- 対 象：どなたでも
- 持ち物：パソコン、スマホ、タブレット等、筆記用具
- 材料費：無料
- 講 師：芹沢裕貴

9月13日 10:00～11:30

株式会社 Goolight (グーライト)

026-246-1222

須坂市北横町1295-1 シルキービル

☎：9:00～18:00

休：無休

9月3日 9:00～18:00

46 幸せな終活と エンディングノートの活用講座

定員
5名



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
- 材料費：無料
- 講 師：宮澤智史

9月14日 15:00～16:00

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

休：土曜日、日曜日、祝日

9月4日 9:00～16:00

49 「情けと癒しの旅文化」 観光を体験

定員
7名



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
- 材料費：1,000円/資料等
- 講 師：金井秀晃

9月12日 13:00～14:30

仙仁温泉 岩の湯

026-245-2453

須坂市仁礼3159

☎：チェックイン15:00/チェックアウト12:00

休：不定休

9月3日 10:00～18:00

38 他の人にも知ってほしい！ 私のおすすめの本

定員
5名



生き物系の本が揃っている
須坂で話題の書店「自然探
求舎」にてジャンルを問わ
ず本を紹介しあいます。

- 対 象：どなたでも
- 持ち物：おすすめの本
(コミックは対象外とします)
- 材料費：無料
- 講 師：堀内龍真・神林 潤

9月10日 10:00～11:30

会場：須坂駅正面 自然探求舎

コラボ企画 ①有限会社 堀内建材 ②自然探求舎

090-5339-3763

①須坂市墨坂南1丁目14番17号

8:00～17:30 休：日曜日、祝日

②須坂市北横町1288-2

10:00～17:30 休：月曜日

9月4日 8:30～17:30

41 カメラの使い方と写真の撮り方、 画像処理の楽しみ方！

定員
4名



初心者の方大歓迎！カメラの使用
方法は勿論、写真の撮り方から、
画像処理の楽しみ方などカメラの
事なら何でも相談ください。

- 対 象：どなたでも
- 持ち物：カメラ、筆記用具
- 材料費：無料
- 講 師：岩井隆己

9月16日 13:30～15:00

カメラショップ イワイ

026-245-7564

須坂市馬場町1266-16

☎：9:30～18:00

休：水曜日

9月3日 10:00～17:00

44 着物の着付けとマナー教室

定員
4名



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、着物、帯、
腰ひも、コーリンベルト、
前板、伊達締
- ※持ち合わせの無い物は
問合せください。
- 材料費：無し
- 講 師：水野利恵子

9月10日 13:30～15:30

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)

☎：9:30～18:00

休：水曜日

9月3日 9:30～18:00

47 人生100年！脳トレセミナー

定員
各5名



認知機能を測定し、ご家族と介護や
認知症を含めた将来の事を話さきつかけ作りを
してみませんか？

- 対 象：どなたでも
- 持ち物：筆記用具
- 材料費：無料
- 講 師：ほけんブラザースタッフ

9月8日 9月15日

9月24日 各日 10:00～11:00/13:00～14:00

株式会社 八十二銀行 須坂支店

026-245-1284

須坂市須坂519

☎：9:00～15:00/9:00～16:00

休：土曜日、日曜日、祝日

9月4日 9:00～15:00

50 須坂には素晴らしい歴史と 見どころがある。【町ほめ第2回】

定員
10名



須坂の方々に、自分の町の
素晴らしさに気づき町ほめ
をしてほしいから。

- 対 象：どなたでも
- 持ち物：筆記用具
- 材料費：500円/須坂の殿様も
食べたカステラとコーヒード
■講 師：田中宏和

9月16日 10:00～11:30

田中本家博物館

信州須坂
老舗百年會

026-248-8008

須坂市穀町476

☎：平 日11:00～15:30

土 日 祝 10:00～16:00

休：火曜日

9月3日 11:00～15:00

39 補助金を活用した 窓、玄関のリフォーム

定員
各5名



今後の補助金制度の動向も
踏まえ、快適な暮らしのため
の窓・玄関リフォームについ
て解説します。

- 対 象：どなたでも
- 持ち物：筆記用具
- 材料費：無料
- 講 師：堀内龍真

9月8日 9月14日

各日13:30～15:00

会場：須坂商工会議所2F会議室

有限会社 堀内建材

090-5339-3763

須坂市墨坂南1丁目14番17号

☎：8:00～17:30

休：日曜日、祝日

9月4日 8:30～17:30

42 スマホ de 映え写真

定員
5名



手軽に撮影できるスマホ
を使って草花や小物類、
料理などの映える写真
を撮ってみましょう。

- 対 象：どなたでも
- 持ち物：スマホ、筆記用具
- 材料費：無料
- 講 師：寺島広美

9月22日 10:00～11:30

信州 SOHO 支援協議会

026-251-2255

須坂市大字井上1835-1

須坂市技術情報センター

☎：9:00～17:00

休：日曜日、祝日

9月4日 9:00～17:00

45 家族葬について考える。

定員
5名



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
- 材料費：無料(エンディングノート進呈)
- 講 師：葬祭ディレクター

9月21日 10:00～11:00

ハクゼンホールセレクトモニー須高会館

0120-08-3322

須坂市春木町1066-8

☎：9:00～17:30

休：無休

9月3日 9:00～17:30

48 過去50年から学ぶ投資と 健康の専門学校

定員
7名



将来の準備として日々の健康と投資。
本当に大丈夫？不安だと少しでも感じ
たらお気軽にご参加してください。

- 対 象：どなたでも
- 持ち物：筆記用具
- 材料費：無料
- 講 師：中村琢磨 小橋 豊

9月9日 13:30～15:00

会場：須坂商工会議所2F会議室

アクサ生命保険 株式会社 北信営業所

026-246-9068

須坂市立町1278-1 須坂商工会館2F

☎：9:00～17:00

休：土曜日、日曜日、祝日

9月4日 9:00～17:00

「情けと癒しの旅文化」 観光を体験

※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↑

★オンラインまちゼミ についての注意点



- 各講座に記載されている☎メールアドレスよりお申し込みください。
- 申込時には、お名前・人数・連絡先などを記載の上、送信してください。
- 講師(各店舗)より返信がありましたら申し込み完了です。
- 講座の当日、各講座の方法に合わせてオンライン講座をお受けください。(先着順のため、定員に達した講座は受講できないこともあります。ご了承ください。)



市立須坂図書館が貴方の「まちゼミ」をサポートします
「まちゼミ」に関連する書籍を館内に
展示・貸出しています。「まちゼミ」
がもっと楽しくなる情報・資料がいっ
ぱいあります。お気軽にご利用ください。

主催：須坂商工会議所・須坂まちゼミ世話人会 後援：須坂市・市立須坂図書館・須坂新聞社・(株)Goolight・信州須坂老舗百年會

支援団体：須坂市金融団・須坂市商業観光課・(一財)須坂市文化振興事業団

※受付開始日と受付時間は、それぞれお店によって違います。ご確認のうえ、お申し込みください。