

まちゼミ開催カレンダー 1・2月

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
10	11	12 受付開始	13	14 10	15 11	16 12
17 1 2 9 13 14	18 3 15	19 4 16	20 5	21 10 17	22 6 13	23 13 14 18 19
24 9	25 1 3	26 11 16	27 2	28 5 10 15	29 4	30 8
31 9 12 15	1 3	2 5 6	3 2	4 10	5 20	6 4 7 8 18
7 2	8 11	9 1 12 17	10 20	11 3 8	12 7 14 19	13 6 7 8 17
14 19						

お店の人が教えてくれる！ 得する街のゼミナール
まちゼミ 第3回 坂城まちゼミ

受講生募集!!



開催期間

2021 1月15日(土) ▶▶ 2月14日(日) 1ヵ月 受講申込受付開始 1月12日(火)~

まちゼミ会場マップ



立町・横町通りの街路灯フラッグで『まちゼミ』をPRしています。



新型コロナウイルス感染予防対策 受講者の皆様へお願い



安心・安全 講師店の予防対策



まちゼミってなに?

受講料無料 販売はしません

お店の人が講師となって、専門店ならではの専門知識やお得な情報、コツを無料(一部材料費等がかかる講座があります。)で楽しく教えてもらえる少人数制のミニ講座です。気軽に参加していただくため、商品の販売はいたしません。

お問い合わせ 坂城町商工会 長野県埴科郡坂城町 坂城10051
 TEL:0268(82)3351 FAX:0268(82)8228

オンラインまちゼミについての注意点

- チラシのQRコード(又は記載のURL・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・ご希望日時・人数・連絡先などを記載の上、送信してください。
- 講師より返信がありましたら、申し込み完了です。(先着順の為、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。)

このアイコンのある講座がオンライン講座です。

お申し込みは直接お店に! 申込から受講までの流れ

- 1 チラシの講座内容を見る
チラシに記載されている講座内容を確認してください。
- 2 行きたい講座を見つける
講座内容を読んで興味のある講座や行ってみたい講座を見つけてください。
- 3 お店に予約の電話を入れる 「まちゼミの申込です」と伝えてください。
 - 定員になり次第締切になります。
 - 申込は、各店の受付時間内をお願いいたします。
 - 申込初日、電話回線の混雑が予想されます。
 - 申込の際に、持ち物や材料費等を必ずご確認ください。
- 4 当日、時間に遅れないようにお店へ
時間、場所をお間違えないようにご参加ください。キャンセルの場合は必ずお店に連絡をしてください。

※中学生以下の参加は、大人同伴が必要です。

まちゼミオンライン講座 7 11 15 20

主催:坂城町商工会 後援:坂城町

あなたも『まちゼミ』に参加しませんか。

ナイトまちゼミ。夜間開催の講座です

親子で参加できる講座

講座の色に注目!!
4つに分かれています。

美容・健康
美容や健康・
体についての
講座

食べる
飲食に関する
講座

つくる
つくったり・
体験したりする
講座

まなぶ
知識や知恵
を学ぶ講座

オンラインまちゼミ

視察・同業者NGの講座

視察
NG

①正しい泡洗顔で美肌作りをめざしましょう

1/17(日) 10:00~11:30 ※きめ細かい泡の作り方で、肌に負担をかけない泡洗顔の仕方

1/25(月) 10:00~11:30 ※その後の洗い流し方

2/ 9(火) 10:00~11:30 ※流した後の水分の拭き取り方

エンジェル 坂城町坂城6411
TEL:0268-82-0080 FAX:82-3169
受付時間 10:00~19:00 定休日 月・不定休で火

●定員: 2名 ●会場:エンジェル ●講師:蒲原とこ子
●持ち物:使用の洗顔剤、フェイスタオル、ローション類、メイク用品

②下半身のむくみをとる骨盤足裏マッサージ

1/17(日) 11:00~11:40 寒い季節、マッサージで血行を良くして下半身のむくみをとります。

1/27(水) 14:00~14:40 かんたん足裏マッサージも体験してみよう。

2/ 3(水) 14:00~14:40

2/ 7(日) 11:00~11:40

坂城長生館 坂城町四ツ屋9586-28
TEL:0268-82-4158
受付時間 8:00~18:30 定休日 日・水曜日午後

●定員: 3名 ●会場:坂城長生館 ●講師:寺澤至
●持ち物:タオル

③1ヵ月で5キロ痩せた!食べて痩せる方法

1/18(月) 11:00~12:00 ダイエットにオススメの食材。

1/25(月) 11:00~12:00 食事をちゃんととりながら少しずつ痩せられる方法をお伝えします。

2/ 1(月) 11:00~12:00

2/11(木) 9:00~10:00

きばらし坂城店
坂城町坂城10084 TEL:0268-82-2260
受付時間 17:00~21:00 定休日 日

●定員: 3名 ●会場:きばらし坂城店 ●講師:笠原みゆき
●持ち物:なし

④アロマオイルで感染症予防ジェルづくり

1/19(火) 14:00~14:45 抗菌、抗ウイルス作用のある、いくつかのアロマオイルの中から好きな香りのオイルを選んで、毎日使える天然の感染症予防ジェルを作りましょう。

1/29(金) 10:00~10:45

2/ 6(土) 10:00~10:45

ハーブ&アロマかのうや
坂城町上平340
TEL:090-1502-7987
受付時間 17:00~20:00 定休日 不定休

●定員: 2名 ●会場:ふれあいセンター
●講師:平林啓子
●持ち物:なし ●材料費:300円

⑤美人の秘訣は背中から

1/20(水) 10:00~11:00 老化は姿勢から...肩甲骨まわりをほぐすだけで、あらビックリ!自宅でもその日から始められるエクササイズです。

1/28(木) 19:00~20:00

2/ 2(火) 14:00~15:00

STILL PLATINUM BODY
坂城町坂城6402-18 コアビル2F
TEL:090-9357-4412
受付時間 9:00~20:00 定休日 不定休

●定員: 3名 ●会場:STILL PLATINUM BODY ●講師:武居景子
●持ち物:バスタオル、動きやすい服装

⑥寝ながらピラティスエクササイズ

1/22(金) 10:00~10:45 お腹まわりの筋肉を鍛えることは、姿勢改善につながります。好きな香りをくゆらせ、深い呼吸でリラックスして行きましょう。

2/ 2(火) 14:00~14:45

2/13(土) 10:00~10:45

ハーブ&アロマかのうや
坂城町上平340
TEL:090-1502-7987
受付時間 17:00~20:00 定休日 不定休

●定員: 2名 ●会場:ふれあいセンター
●講師:平林啓子
●持ち物:バスタオル、ヨガマット(あれば)

⑦おうちでゆるりと。しっとりハンドケア

2/ 6(土) 19:30~20:30 いつものハンドクリームと化粧水と、少しのケアで手肌はしっとりうるおいます。一緒に手の凝りもほぐせば、指先ポカポカ、肩の力がぬけます。

2/ 7(日) 10:30~11:30

2/12(金) 19:30~20:30

2/13(土) 19:30~20:30

アロマテラピールーム fuka*風香*
TEL:090-3007-7794
受付時間 10:00~17:00 定休日 不定休

●定員: 3名 ●会場:オンライン ●講師:山崎あき子
●持ち物:普段お使いのハンドクリームと、あれば化粧水

⑧おいしい日本酒に出会う講座

1/30(土) 15:30~16:30 4種類の日本酒からあなた好みの日本酒と一緒に探しましょう!

2/ 6(土) 15:30~16:30

2/11(木) 15:30~16:30

2/13(土) 15:30~16:30

きばらし坂城店
坂城町坂城10084 TEL:0268-82-2260
受付時間 17:00~21:00 定休日 日

●定員: 1組3人まで(20歳以上) ●会場:きばらし坂城店
●講師:笠原みゆき ●材料費:1,000円
※徒歩、公共交通機関をご利用ください。

⑨プロ直伝!恵方巻

1/17(日) 14:00~15:00 プロが上手な巻き方のコツを教えます。

1/24(日) 14:00~15:00

1/31(日) 14:00~15:00

錦寿司 坂城町坂城10122-5
TEL:0268-82-3692
受付時間 11:00~13:30、17:00~21:00 定休日 水

●定員: 3名または2組 ●会場:錦寿司
●講師:坂口茂生
●持ち物:マスク、エプロン、三角巾など ●材料費:300円

⑩あなたが造る手づくり写真集

1/21(木) 14:00~16:00 家族の記録や自分史を手づくりしてみませんか! デジタルとアナログの融合でお気に入りの作品が完成。

1/28(木) 14:00~16:00

2/ 4(木) 14:00~16:00

滝沢印刷合同会社 坂城町坂城6498-2
TEL:0268-82-2837 FAX:0268-81-1612
受付時間 9:00~18:00 定休日 日・祝

●定員: 1名または1組 ●会場:滝沢印刷合同会社
●講師:滝沢幸男
●持ち物:筆記用具、パソコン(必要な方)、プリントした写真

⑪まちゼミ!ってナニ?(お店向け)

1/15(金) 10:00~11:00 第3回坂城まちゼミを開催!って、いったい何を
1/26(火) 10:00~11:00 するのかかわからない?
// 18:00~19:00 お店の方に向けた講座をZOOMで説明いたします。
2/ 8(月) 10:00~11:00
// 18:00~19:00

坂城町商工会 坂城町坂城10051
TEL:0268-82-3351 FAX:0268-82-8228
受付時間 8:30~17:15 定休日 土・日・祝

●定員: 3名 ●会場:オンライン ●講師:中村公彦

sci@sakakinavi.jp

⑫気軽にZOOMを楽しもう!

1/17(日) 10:00~11:00 アプリのインストールから使い方で、一緒に学
1/22(金) 10:00~11:00 びませんか?これであなともZOOMデビュー!
1/23(土) 14:00~15:00

MS.ten パソコンサービス
TEL:090-7288-9264
受付時間 18:00~21:00 定休日 予約制

●定員: 3名 ●会場:きばらし坂城店2階
●講師:玉木智美
●持ち物:スマートフォン、またはノートパソコン

⑬ZOOMで学ぶ 文章作成キホンのキ!

1/18(月) 19:00~20:00 ZOOMを使ってオンラインでの講座です。早く・
1/29(金) 19:00~20:00 簡単・キレイなWord文章の作り方のコツをお伝
1/31(日) 14:00~15:00 えます。

MS.ten パソコンサービス
TEL:090-7288-9264
受付時間 18:00~21:00 定休日 予約制

●定員: 3名 ●会場:オンライン ●講師:玉木智美
●持ち物:Wordがインストールされているパソコン・スマートフォン

⑭水回りでこまったことは?

1/16(土) 18:00~19:00 給水や排水で困ったこと
1/31(日) 16:00~17:00 がありませんか?
2/ 9(火) 19:00~20:00 だれもができる応急処置
や予防法をご紹介します。

(有)中沢商店 坂城町坂城6392
TEL:0268-82-2220 FAX:0268-82-2429
受付時間 8:00~18:30 定休日 土・日・祝

●定員: 2名 ●会場:(有)中沢商店 ●講師:中澤恵子

⑮早く・簡単・キレイ 文章作成キホンのキ!

1/17(日) 14:00~15:00 パソコンを使った文章作成。時間がかかって嫌に
1/23(土) 10:00~11:00 なりませんか?早く・簡単・キレイなWord文章
2/12(金) 10:00~11:00 の作り方のコツをお伝えします。

MS.ten パソコンサービス
TEL:090-7288-9264
受付時間 18:00~21:00 定休日 予約制

●定員: 3名 ●会場:きばらし坂城店2階
●講師:玉木智美
●持ち物:Wordがインストールされているパソコン(お持ちでない方要相談)

⑯相続セミナー ~入門編~

1/19(火) 14:00~15:00 家族に遺す財産にどのくら
1/26(火) 14:00~15:00 いの相続税がかかるの
か心配。具体的にどんな相
続方法があるの?などわかり
やすくお話しします。一緒
に勉強しませんか?

(株)長野銀行坂城支店
坂城町坂城6610 TEL:0268-82-8383
受付時間 9:00~17:00 定休日 土・日・祝

●定員: 2名 ●会場:(株)長野銀行坂城支店
●講師:山下俊文

⑰今までの銀行の仕事とこれからの銀行の仕事

1/21(木) 13:00~13:30 皆さまのお陰で当店は創立70周年を迎えまし
2/ 9(火) 13:00~13:30 た。ありがとうございます。銀行業務に関心のあ
2/13(土) 13:00~13:30 る方のご来店お待ちしております。

八十二銀行 坂城支店
坂城町坂城6413
TEL:0268-82-2882 FAX:0268-82-7180
受付時間 9:00~15:00 定休日 土・日・祝

●定員:3名または1組
●会場:八十二銀行 坂城支店
●講師:眞泉貴之、徳武俊

⑱撮影会あり!楽しく刀の街めぐり

1/23(土) 10:00~11:00 鬼滅の刃で人気の日本刀。坂城町は日本刀と深
1/23(土) 13:30~14:30 ~い繋がりがあふれています。展示館を見学し、坂木
2/ 6(土) 10:00~11:00 宿のあった街並みを巡り歴史館で模造刀を使っ
て撮影会。

(株)まちづくり坂城
坂城町坂城6312-2 TEL:0268-82-1131
受付時間 10:00~16:00 定休日 月

●定員:3名または1家族
●会場:鉄の展示館・ふるさと歴史館
●講師:宮下一江 ●参加費:400円(中学生以下無料)
●持ち物:写真を撮る時の衣装(ある方)

⑲水道で清潔な暮らしを!

1/23(土) 16:00~17:00 新型コロナウイルスでこれまで以上に清潔が求められて
2/12(金) 19:00~20:00 います。
2/14(日) 16:00~17:00 毎日の暮らしにお役にたてる情報をお伝えし
ます。

(有)中沢商店 坂城町坂城6392
TEL:0268-82-2220 FAX:0268-82-2429
受付時間 8:00~18:30 定休日 土・日・祝

●定員: 2名 ●会場:(有)中沢商店 ●講師:中澤恵子

⑳まちゼミ!ってナニ?(事務局向け)

2/ 5(金) 10:00~11:00 今、全国で400ヵ所以上の地域で開催されてい
// 18:00~19:00 る「まちゼミ」事務局の皆さん向けにスタートす
2/10(水) 10:00~11:00 る段取りを、お話しいたします。
// 18:00~19:00

坂城町商工会 坂城町坂城10051
TEL:0268-82-3351 FAX:0268-82-8228
受付時間 8:30~17:15 定休日 土・日・祝

●定員: 3名 ●会場:オンライン ●講師:中村公彦