

1/24^金
受付
スタート!

長岡まちゼミ

お店の人が教えてくれる! まちなかのお店を知るチャンス!

開催
期間

2月1日^土~3月9日^日

受講生大募集!

親子で参加できる
講座もあります

受講料無料

※講座により材料費が別途
かかる場合があります。

受講した方に
特典クーポン
プレゼント!

無料で学べる
とってもお得な
講座です!

第21回までの
受講者満足度は

98%

プロならではの
知識や情報をお
伝えします

まちゼミ全体に
関するお問合せ

長岡まちゼミ実行委員会
TEL (0258) 32-7002

お申し込み方法、講座内容など
詳しくはチラシか
ホームページをご覧ください。



長岡まちゼミ

30 肩こり・腰痛の原因!? 寝具と身体の関係

姿勢改善・猫背矯正 月とねこ

定 所 / 東區上町2-3-4 1F (Forty-Niners内)
定 休 / 火曜日

2/12

11:00~12:30
13:00~14:30

3/2

11:00~12:30
13:00~14:30



健康

人生の1/3を過ごす寝具が健康に影響を及ぼさないと思いますか？健康になる寝具の選び方講座1周年も慶賀・肩こりなどでお困りの方、必見です。

- 会 場：Forty-Niners (すすろん通り)
- 持 物：タオル一枚 ● 定 員：各6名
- 講 師：JAC公認施術師 大橋 元木

申込QR



申込フォーム

先着

<https://machizemi.hp.peraichi.com>

31 女性の不調を整える
漢方の視点

ひろはし薬局

住所：〒朝陽3-13-13
定休日：日曜日、祝日

2/12 水 19:00～20:00
2/14 金 19:00～20:00

生理痛や生理前症候群（PMS）、子宮内膜症など生理トラブル、不妊症や産後うつ、つらい更年期障害などの不調に漢方の視点をお伝えします。

●会場：まちなかキャンパス長岡 302会議室
●持ち物：筆記用具 ●定員：各10名
●講師：廣橋 義和（薬剤師・漢方三考塾講師）

申込フォーム **先着** <https://forms.gle/MEpXxWHzg8K3rxK47>

健康

ひろはし薬局
漢方医学 研究室

申込QR



32

髪を隠れ! 頭皮と髪のケア講座

きれい

美容室 Bloom (ブルーム)

住所：神田町1-3-14
定休日：月曜日

2/13 木
 18:30～19:30
 19:30～20:30

2/14 金
 9:30～10:30
 10:30～11:30

- 会場：美容室 Bloom
- 対象：女性
- 定員：各2名
- 講師：Bloomスタッフ



お顔の肌のトラブルは発見しやすいですが、頭皮の変化は発見しづらいものの、マイクロスコープで頭皮診断をして女性の細毛・薄毛・くせ毛のケアの仕方を体験しましょう。

申込 0258-36-0011

受付 9:30～19:00

33 美容のプロによる 眉&美肌レッスン

ビューティーサロンM・ファータ

住 所/ 呉坂町1-3-1 2F
定休日/ 日曜日、月曜日、祝日

2/14

2/15

10:30~11:30
13:30~14:30

10:30~11:30
13:30~14:30



きれい

講師は重度のアトピーを克服し、この道25年の美容のプロ。眉と美肌ケアの両方学べる贅沢講座。肌にも優しいスキンケアサンプルと体にも優しいローチョコカフェタイム付。

- 会 場: ビューティーサロンM・ファータ
- 材料費: ¥1,000 (スキンケアサンプルセット、ローチョコ)
- 定 員: 各4名

● 講 師: 小池 美智子

申込QR

(24時間受付可)



申込 0258-304-4000

受付 (電話) 10:00~15:00

(日・祝日除く)

34 “きれいの近道”へ 一緒に行きませんか?

サロンド フルベール

住所 浦瀬町29
定休日 不定休

2/28 会	10:00～11:00 13:30～14:30
3/ 1 会	10:00～11:00
3/ 2 会	10:00～11:00 13:30～14:30

- 会場：まちなかキャンパス長岡 401会議室(2/28、3/1)、402会議室(3/2)
- 材料費：¥300(化粧品材料代)
- 定員：各4名 ●講師：関 厚子、関 夕佳、石川 アツ子

きれい



きれいの近道は“汚れを落とすこと”が大切になってきます。ダブル洗顔をご存じですか?これら実際に手で体験した後は、頭皮、デュルテグアでフレッシュしませんか?

申込

0258-44-8125

受付

11:00～13:00
19:00～21:00

35 出会いの多い春に向けて 眉レッスン☆

ビューティーサロン&Kei

住所/呉服町1-3-1 2F
(ビューティーサロンM・ファタ内)

定休日/日曜日、月曜日、祝日

きれい



お顔の印象を決める大切なパーツです。まずは眉から整えてみませんか。骨格に合わせた眉の描き方とお手入れの仕方をお伝えします♡

2/1 金

2/21 金

3/ 4 火

2/ 6 木

2/26 水

各日 10:30~11:30
12:30~13:30

●会場:ビューティーサロンM・ファタ

●持ち物:置き鏡、眉階段を渡る道具、スッパール

●材料費:¥500(すぐに使えるスリキアセット付)

●定員:各4名 ●講師:星 師、星 夢、川上 貴由

申込QR



申込フォーム

先着

https://onl.sx/sxzYdrN



親子講座

親子で学べる
講座です

※保護者同伴でのご参加をお願いします

36 親子で発見!氏名に秘められた言葉の意味をやまとことばで解説しよう!!

親子

美容室 Bloom (ブルーム)

住 所/ 神戸区 3-1-14
定 休/ 月曜日

2/ 8 土 18:30~19:30

2/24 月休 10:00~11:00



日本語の音読みではなく訓読みにするやまとことばが見えてきます。実はほかにも一文字一文字に込められた意味があり、それぞれの名前を呼ばれるたびに自分の使命(氏名)に導かれています。親子で見つけてみませんか?

●会 場: 美容室 Bloom
●対 象: 小学4年生以上と保護者

●持 ち 参: 筆記用具
●定 員: 各4組8名
●講 師: 嶋岡 隆

申込 0258-36-0011

受付 9:30~19:00

37 親子で体験! ロボットプログラミング

親子

パソコンスクールNET

住所 所/台町1-8-18 カンコービル3F
 ※駐車場なし

定休日 / 日曜日、月曜日、祝日

2/4 火 2/5 水

2/7 金 2/13 金

各日共 17:30~18:40



ブロックでロボットを組み立て、パソコンからプログラムを転送して、ロボットを動かす体験教室です。小学4年生以下はブロックパズルもあります。

●会場：パソコンスクールNET

●対象：新年生、小学新1・2・3・4・5年生と保護者

●材料費：¥300（資料代） ●定 員：各3組6名 ●講 師：教室スタッフ

申込

0258-31-7868

受付

火～金 10:00～19:00

土 10:00～12:00

38

お絵描き貯金箱を作ろう!

親子

器の店 ふじい

住所 所/本町1-2-33

定休日/水曜日




7/11 必税

11:00~12:00

7/11 必税

15:00~16:00

クレヨンやマーカーを使って、自分の貯金箱を作ってみよう。作品はお持ち帰りいただけます。

- 会場: 器の店 ふじい
- 対象: お子様と保護者
- 材料費: ¥500 (貯金箱材料費)
- 定員: 各3組6名
- 講師: 藤井 治子

申込 0258-35-0398

受付 10:00~18:00

39 親子でトライ♪ 正しい鉛筆の持ち方体験

学研教室 長岡事務局

住 所/東坂之上町2-5-11 グラン長岡ビル2階
定休日/土曜日、日曜日、祝日

親子



2/10 月

2/28 金

各日共 16:00～17:00

2/12 水

3/6 木

2/22 土

3/8 土

各日共 10:00～11:00

正しい鉛筆の持ち方を存じませんが親子で 簡単におうちでもできるコツをご紹介します。お好きな文字を書いて、フォー・アフターを体験してみてくださいね。

●会場/学研教室 長岡事務局 ●定員/各5組10名 ●講師/淺田・長束

●対象/お子様と保護者、大人の方はおひとり参加も歓迎

申込 0258-37-3339 受付 9:00～17:00

40 親子で歪みチェック 姿勢を直す本当の理由

カイロプラクティック長岡

住所：住吉1-4-6
定休日：不定休

親子

2/1 ± 2/9 日

2/1 火曜

各日共 13:00～14:00
14:15～15:15
15:30～16:30



体の歪みが子供の成長を妨げる？！片頭痛・肩こり・猫背・内股など、これからの為に徹底的に予防していきたいませんか？まずは一緒に歪みをチェックから！

●会場：アオーレ長岡 第2協働ルーム（2/1）、第1協働ルーム（2/9・11）

●対象：小学生以上と保護者、保護者の一人参加可 ●持ち物：タオル1人1枚

●定員：各488名 ●講師：大橋一樹、風間 瑞貴、武士俊 晴樹、武石 和也

申込 080-6321-9757

受付 9:00～18:00

41

クラフトワーク ハス花を作ろう

親子

小顔・美肌・痩身・姿勢・不定愁訴改善

Roseate (ロウズイェト)

住 所／大手通1丁目

定休日／不定休

2/24日休

13:00～14:40

15:00～16:40

お好きな色のハス紙を選んで、よって、紙コップに貼っていきます。同じ材料を使っても、みんな違うハス花が。年齢に関係なく、世界にひとつのハス花が出来ます。

- 会 場：まちなかキャンパス長岡 302会議室
- 対 象：お子様と大人お二人様以上様OK
- 持ち物：作品(20cm×20cm)持ち帰り用袋
- 材料費：¥1,500(ハス紙、接着剤等材料費)
- 定 員：各4組8名

● 講 師：清水 まさ美

申込QR



42 プログラムX工作! 作って動かすロボット

親子

ITスクールアイアルク 長岡本校

住所 所/川越3-2414-1
定休日/月曜日、火曜日



2/16日

2/23日

14:00～15:20
15:40～17:00

14:00～15:20
15:40～17:00

プログラムX工作!!ハサミと紙で作ったものがロボットになって動き回る!!アイデアを形にしてカッコいい!!カワイイロボットを作って動かそう。

- 会場: まちなかキャンパス長岡
創作交流室(2/16)、402会議室(2/23)
- 対象: 年長以上と保護者
- 材料費: ¥600 (ロボット材料)
- 定員: 各5組10名 ●講師: 小林 誠

申込QR





ながおか
ペイ

3・9キャンペーン

3と9のつく日は **ポイント3倍!**

詳細はこちら ▶



第22回

得する街のゼミナール

ホームページで
申込状況をご
覧いただけます

長岡まちゼミ

42
講座

グルメ 学ぶ 作る
親子 きれい 健康

長岡まちゼミ

お店の人が教えてくれる! まちなかのお店を知るチャンス!

受講した方に
特典クーポン
プレゼント!

開催
期間

2月1日(土)~3月9日(日)

受付
開始

1月24日(金)~

店主自らが企画し講師となって専門知識や情報、
コツなどを教える無料講座です。
一部、材料費として実費を頂く講座があります。

お申し込みの手順

①講座を選ぶ

材料費・対象・持ち物などをよく
確認してください。

②申し込む

受付開始の日時を守って各店へ
お願いします。メール申し込み
や抽選の講座もありますのでご
注意ください。

③参加する

キャンセルの場合は必ず事前に
各店へご連絡ください。連絡が
なかった場合、材料費をいただ
くことがあります。

会場MAP

主催/長岡まちゼミ実行委員会(長岡市商店街連合会内)

共催/長岡市・長岡商工会議所 後援/長岡市教育委員会

まちゼミ全体に
関するお問合せ

TEL (0258) 32-7002

一般講座

どなたでも参加できる講座です

6

じっくり見てみて！
手描きの器

学ぶ

器の店 ふじい

住 所/本町1-2-33
定休日/水曜日

2/12 11:00～12:00

2/19 11:00～12:00

普段取り扱っている手描きの器。産地や作家、手法などをじっくり見て、その良さとおもしろさに触れてみましょう。

●会場:器の店 ふじい ●対象:各4名 ●講師:藤井 治子

申込 0258-35-0398 受付 10:00～18:00

12

誰かに話したくなる
掛軸の豆知識

学ぶ

横山表具店

住 所/宮原2-4-22
定休日/日曜日

2/2 10:00～11:00

2/11 13:00～14:00

掛軸にまつわるいろいろな「うんちく」や、つい誰かに話したくなるような新たな知識を学んでみましょう。

●会場:まちなかキャンパス長岡 302会議室 ●対象:各6名 ●講師:横山 浩一

申込 090-4758-8673 受付 9:00～17:00

18

築100年の蔵で雛人形飾り体験
してみませんか！

学ぶ

ギャラリー・沙蔵

住 所/大手道1-4-3
定休日/水曜日、木曜日

2/3 18:00～19:30

2/5 10:30～12:00

築100年の蔵で雛人形飾りを体験しながら、お雛様の扱い方、いわれを学びませんか！希望者は後日「越後長岡ひなものがたり」の雛飾りで実践できます。

●会場:ギャラリー・沙蔵 ●対象:どなたでも ●定員:各5名 ●講師:松本 泰典

申込 0258-32-7002 受付 9:00～17:00
(長岡市商店街連合会)

24

自分で自分を姿勢矯正！
骨盤・背骨の矯正運動

健康

姿勢改善・猫背矯正 月とねこ

住 所/東坂之上町2-3-4 1F(Forty-Niners内)
定休日/火曜日

2/2 2/9 10:30～11:30

2/11 2/24 11:00～12:00

歪んだお身体をご自身でメンテナンス！実際に施術院で行っている運動療法の一つです。一回の運動でかなりの効果が期待できます。気楽にご参加ください。

●会場:Forty-Niners(すずらん通り) ●持持物:タオル一枚・動きやすい格好 ●定員:各5名 ●講師:JAC公認施術師 大橋 元木

申込フォーム 先着 https://gfpnz.hp.peraichi.com

1

15分でジャムを作ろう!!

ブルメ

コーヒーハウス ミチル

住 所/大手道1-5-1
定休日/土曜日

2/2 10:30～11:30

2/11 10:30～11:30
16:00～17:00

2/24 10:30～11:30

忙しい家事の合間に、簡単にジャムを作ること、食卓に彩りをプラス。ミチルの自家製パンと自家焙煎コーヒーでお召し上がりください。

●会場:コーヒーハウス ミチル ●材料費:¥500(果物・パン・ドリンク代) ●定員:各4名 ●講師:小野 洋一

申込 090-4006-2282 受付 9:00～18:00

7

車駐ってなんですか？

学ぶ

木宮商店

住 所/霞町1-6-5
定休日/なし

2/1 10:00～10:50
14:00～14:50

2/8 10:00～10:50
14:00～14:50

今まで何気なく食べていた車駐が一体どのようなように生まれたのか。お郷の歴史やルーツ、木宮商店の歴史などを講師が対面形式でお話します。

●会場:木宮商店 ●定員:各4名 ●講師:木宮 大基

申込 070-8420-2315 受付 平日13:00～18:00

13

初めて登る米山さん(Ⅱ)説明会

学ぶ

せんたくかあさん長岡南町店

住 所/南町1-6-22
定休日/コインランドリー年中無休、クリーニング水曜日

3/8 9:30～11:30
13:30～15:30

3/9 9:30～11:30
13:30～15:30

大好評企画の第2弾。登山初心者、未経験者も、米山を安全安心に登れるようスナップアップしていきます。当日は登山用品の洗濯法も交えながら、山のおもてなしをします。

●会場:まちなかキャンパス長岡 302または401会議室 ●持持物:筆記用具 ●対象:どなたでも ●定員:各10名 ●講師:飯塚 隆一、飯塚 伸子

申込 0258-86-1370
090-1653-9155 受付 9:00～17:00

19

シンガポール風水(無常派)に
学ぶ「お墓風水」

学ぶ

コンパスローズ

住 所/大手道2-4-5 Wiseビル3階
定休日/土曜日、日曜日、祝日

2/3 2/5 9:30～11:30

2/12 2/19 11:00～12:00

2/25 3/3 各日共 11:00～12:00

誰も教えてくれない「お墓の風水」です。これから納骨される方、墓じまいをお考えの方に知っておいて欲しい内容を鑑定歴20年の講師がお伝え致します。

●会場:assemble長岡 ●定員:各4名 ●講師:根津 孝誠

申込 0258-86-1370
090-1653-9155 受付 9:00～17:00

25

女性のおきばり講座
～むくみや冷え肩こり～

健康

オアシス鍼灸院

住 所/坂町1-7-28 SHIRONEビル212号室
定休日/日曜日、祝日、水曜日

2/28 18:30～20:00

3/2 10:00～11:30
12:30～14:00

刺さない鍼を使って特に女性が気になるむくみや冷え肩こりを改善するツボを一緒に探していきます。膝下や肘下のツボを使用しますので膝や肘が出るゆったりとした服装でお越しください。

●会場:まちなかキャンパス長岡 302会議室 ●対象:女性 ●材料費:¥500(置き鍼代) ●持持物:肘や膝まであげやすいゆったりとした格好がお越しください ●定員:各10名 ●講師:小林 裕子

申込 0258-86-1370
090-1653-9155 受付 9:00～17:00

2

フォトブックを作ろう!&
ヒストリーツアー

作る

写真館こぼやし

住 所/東坂之上町2-6-3
定休日/第2・第4水曜日、木曜日

2/8 15:00～16:30

2/9 15:00～16:30

スマホやデジカメで撮影した写真をプリントしてシブシブなフォトブックを作ります。プリントをお待ちいただいている間に、店舗創業当時から残る100年前の品々をご紹介します。

●会場:写真館こぼやし ●対象:小学生以上(小学生は保護者同伴) ●持持物:事前に選んだ写真のデータ10枚(スマホやUSBでお持ちください) ●材料費:¥1,000(高級印刷紙代、プリント代) ●定員:各4組(1組1冊まで) ●講師:小林 雅俊

申込 0258-33-8423 受付 10:00～16:00

8

のし袋の書き方・使い方と
美文字のこつ

学ぶ

仏壇・お墓・お祭り用品 とっと

住 所/大手道2-1-23
定休日/土曜日、日曜日、祝日

2/6 13:30～14:10

2/20 13:30～14:10

3/5 13:30～14:10

いざという時困らない!冠婚葬祭の包みものや表書きのマナーを解説。表書きを書く時のちょっとした美文字のコツもお教えます。

●会場:アオーレ長岡 第3協働ルーム ●材料費:¥500(のし袋) ●持持物:筆ペン(なければ教室で販売あり) ●定員:各10名 ●講師:山崎 洋子、石橋 直子

申込 0258-30-1350 受付 10:00～15:30

14

プロ家庭教師が教える
「いじめに負けない」子育て術

学ぶ

ITスクールアイアルク
長岡本校

住 所/川崎3-241-4-1
定休日/月曜日、火曜日

2/27 17:00～19:00

自分の子がいじめの当事者になったら...そんな不安ありませんか？プロ家庭教師の持つ豊富な実例が不安を解消します。

●会場:まちなかキャンパス長岡 ●定員:各5名 ●講師:小林 誠

申込 0258-86-1370
090-1653-9155 受付 9:00～17:00

20

明日を支える障害年金
心や体の不調で生活に不安を抱える方へ

学ぶ

あすか中央社会保険労務士法人

住 所/宮原2-12-16
定休日/土曜日、日曜日、祝日

3/7 18:30～20:00

病気がケガ、心の不調や発達障害などで自立した生活を送ることが難しく将来に不安を抱えている方やご家族等へ、制度の仕組みやどんな方が受給しているのか解説します。

●会場:まちなかキャンパス長岡 302会議室 ●対象:どなたでも ●持持物:筆記用具 ●定員:10名 ●講師:社会保険労務士 佐藤 洋司

申込 0258-89-7257 受付 9:00～17:00

26

お家運動♪
☆猫背・むくみスッキリ体操☆

健康

カイロプラクティック長岡

住 所/住吉1-14-6 定休日/不定休

2/6 9:00～10:00
10:15～11:15
11:30～12:30

2/13 14:00～15:00
15:15～16:15
16:30～17:30

2/28 9:00～10:00
10:15～11:15
11:30～12:30

3/9 13:00～14:00
14:15～15:15
15:30～16:30

猫背やむくみを簡単な運動でスッキリしてみませんか？猫背やむくみは肩こり・頭痛・冷え性の原因にもなります。♪楽しく運動♪姿勢改善♪スッキリ爽快♪

●会場:アオーレ長岡 第2協働ルーム(2/6)、第1協働ルーム(2/13・28・3/9) ●対象:どなたでも ●持持物:タオル1枚 ●定員:各6名 ●講師:大橋 一樹、風間 瑞貴、武士 優晴、武士 和也

申込 080-6321-9757 受付 9:00～18:00

3

ダイステッチを
やってみよう

作る

ナカノ手芸店

住 所/大手道2-4-9 ショップイン大手1F
定休日/木曜日

2/8 13:00～15:00

2/16 13:00～15:00

かわいい巾着をつくります。布に書いた模様を色を塗り、刺しゅうで周りを縁取りします。

●会場:まちなかキャンパス長岡 創作交流室(2/8)、スタジオ1(2/16) ●対象:10歳以上 お子様は親子でご参加ください ●持持物:糸切ハサミ、無ければ当方で用意 ●材料費:¥700(布(キャンパス、裏地)、ししゅう糸、針、ひも) ●定員:各5名または3組 ●講師:中野 喜美子

申込 0258-33-8423 受付 10:00～16:00

9

令和の時代に感じる
継之助の残した長岡の稀な価値

学ぶ

美容室 Bloom(ブルーム)

住 所/神田町1-3-14
定休日/月曜日

2/11 18:30～20:00

2/19 18:30～20:00

一昨年からの世界情勢や日本の情勢の変化は、150年前の明治維新の頃の激変が何だったのか表に出て来ている今日のごころ。継之助が見ていたものを感じていく講座です。

●会場:美容室 Bloom ●対象:対 象:どなたでも ●定員:各3名 ●講師:崎岡 隆

申込 0258-36-0011 受付 9:30～19:00

15

はじめての健康麻雀体験

学ぶ

麻雀cafe LeeBo

住 所/東坂之上町2-3-4 2F
定休日/月曜日

2/2 2/9 10:00～11:00

2/16 3/2 10:00～11:00

3/9 各日共 13:30～15:00

2/24 15:00～16:30

最近、流行の健康麻雀！難しそうと思ってる方から始められる方や初心者の方向けに体験教室を90分程度で開催します。お友達を誘ってご参加ください。

●会場:麻雀cafe LeeBo ●対象:対 象:18歳以上 ●持持物:筆記用具 ●定員:各10名 ●講師:酒井 のこ

申込フォーム 先着 https://LeeBoo.hp.peraichi.com

21

終戦80年、当時の新聞で読む
太平洋戦争

学ぶ

横山表具店

住 所/宮原2-4-22
定休日/日曜日

2/2 13:00～14:00

2/11 10:00～11:00

太平洋戦争終戦から80年が経過しました。当時発行された実物の新聞を読みながら、時代の雰囲気を感じてみましょう。

●会場:まちなかキャンパス長岡 302会議室 ●定員:各6名 ●講師:横山 浩一

申込 090-4758-8673 受付 9:00～17:00

27

女性のからだの
セルフケア

健康

Poco a Poco(ポコ ア ポコ)

住 所/大崎本町5-101-57
定休日/不定休(Instagramでご確認ください)

2/6 15:00～16:30

2/16 14:00～15:30

3/3 10:00～11:30

毎日気軽に取り入れられる、冷えや尿漏れ、便秘対策のお話やセルフのお話をお伝えします。美しく健康的な女性を目指しましょう。

●会場:まちなかキャンパス長岡 多目的スペース2 ●対象:女性、食後1時間以上経ってからおいでください ●持持物:バスタオル(敷物として使います。ヨガマット可) ●定員:各6名 ●講師:渡邊 英里子

申込フォーム 先着 https://x.gd/KEZh1

4

手作りプレス講座

作る

コンパスローズ

住 所/大手道2-4-5 Wiseビル3階
定休日/土曜日、日曜日、祝日

2/3 2/5 10:30～11:30

2/12 2/19 16:00～17:00

2/25 3/3 18:00～19:00

各日共 14:00～15:00

オリジナルプレスで2025年巳年の運氣アップでスタートしましょう!!

●会場:assemble長岡 ●材料費:¥1,200(プレス材料一式) ●定員:各5名 ●講師:お店スタッフ

申込 0258-37-1905 受付 10:30～18:00

10

Instagramで
情報発信してみよう!

学ぶ

CSデザイン事務所

住 所/東坂之上町1丁目4-3 スカイハイツ201
定休日/水曜日、土曜日、日曜日、祝日

2/4 2/6 13:30～15:00

2/14 2/17 13:30～15:00

3/5 各日共 13:30～15:00

2/26 19:00～20:30

お店の情報をInstagramで効果的に発信するための投稿文や画像作成のコツを教えます。Instagramでの広報のお悩み相談も大歓迎です。

●会場:CSデザイン事務所 ●対象:お仕事の広報でSNSを使われる方 ●持持物:Instagramが利用可能なスマートフォンまたはパソコン ●定員:各3名 ●講師:おぐろはるか

申込フォーム 先着 https://cs-machizemi.peatix.com/

16

意外と知らない!
庭や道端の「薬草」の秘密

学ぶ

オリジナル漢方茶 SOU. - 添う -

住 所/浦 定休日/不定休

2/10 10:30～11:30

2/20 13:30～14:30

2/28 17:30～18:30

3/8 10:30～11:30

庭や散歩道で見つける身近な植物が、実は漢方に知られざる効能や簡単な使い方を学び、自然の恵みを日常に取り入れてみませんか？

●会場:まちなかキャンパス長岡 401会議室 ●持持物:筆記用具 ●定員:各4名 ●講師:漢方茶プランナー認定講師 大滝 円

申込 090-5767-3708 受付 平日18:30～21:00
土 日 9:00～21:00

22

一度も洗ったことのない方へ
「羽毛ふとんを洗う」

学ぶ

せんたくかあさん長岡南町店

住 所/南町1-7-9
定休日/コインランドリー年中無休、クリーニング水曜日

3/2 9:30～11:30
13:30～15:30

3/3 9:30～11:30
13:30～15:30

買ってから一度も洗った事のない方優先、プロのクリーニング師が「正しい」洗い方を教えます。受講者には羽毛ふとん1枚を1200円で洗える割引券をプレゼント!

●会場:まちなかキャンパス長岡 401会議室 ●対象:どなたでも ●持持物:筆記用具 ●定員:各8名 ●講師:飯塚 隆一、飯塚 伸子

申込 0258-86-1370
090-1653-9155 受付 9:00～17:00

28

体調改善
エクササイズ

健康

work out

住 所/渡里町3-3
定休日/不定休

2/16 11:10～12:00

3/2 11:10～12:00

いつも朝から体が重い、疲れてるって事ありませんか？そんな方に、眠っている筋肉や、関節を小さくゆっくり揺らして動きやすくし体の調子を整えて、疲れづらく体をめざしましょう。

●会場:まちなかキャンパス長岡 多目的スペース2 ●持持物:動きやすい服装、飲み物 ●定員:各5名 ●講師:高橋 香織

申込 0258-86-1370
090-1653-9155 受付 9:00～17:00

5

パルーンアート教室

作る

アイデア 街の風船屋さん

住 所/千手3-10-7 定休日/月曜日(祝日の場合は火曜日)

2/9 10:30～11:30

2/11 16:00～17:00

2/26 18:00～19:00

細ながーい風船をねじって動物を作ったり帽子を作ったり、初めてでも大人から子供まで楽しめます。お一人でも親子でも参加できます。

●会場:まちなかキャンパス長岡 301会議室(2/9)・302会議室(2/11)、アイデア街の風船屋さん(2/26) ●対象:親子で参加可能(小学校低学年以下は親の補助が必要です) ●材料費:¥500(風船、持ち帰り用袋代) ●定員:各10名または5組 ●講師:星島 隆太

申込 0258-37-1905 受付 10:30～18:00

11

五十六まつりと
るろうに剣心での街づくり

学ぶ

長岡市商店街連合会

住 所/東坂之上町2-3-5
定休日/土曜日、日曜日、祝日

2/25 13:30～15:00

2/26 13:30～15:00

「山本五十六」を活用した商店街イベント、昨年設立したまちづくり会社の「るろうに剣心」に関連した活性化など今後の長岡の街づくりについてお伝えします。

●会場:アオーレ長岡 第2協働ルーム ●持持物:筆記用具 ●定員:各10名 ●講師:理事長 安藤 栄治

申込 0258-32-7002 受付 9:00～17:00

17

「幸せ作り」の心理学

学ぶ

ひろはし薬局

住 所/今輪3-13-13
定休日/日曜日、祝日

2/26 19:00～20:00

2/28 19:00～20:00

認知行動療法、マインドフルネス、対人関係療法、交流分析、家族療法、アサーション、などから「幸せ作り」につながるエッセンスを紹介します。

●会場:まちなかキャンパス長岡 302会議室 ●持持物:筆記用具 ●定員:各10名 ●講師:廣嶋 義和(公認心理師・スクールカウンセラー・薬剤師)

申込フォーム 先着 https://forms.gle/nVBzoGtqQWu5U8THH6

23

NCT「オジさんぽ」
視聴者ミーティング

学ぶ

NCT(エヌ・シー・ティ)

住 所/千手1-7-9
定休日/土曜日、日曜日、祝日

2/6 13:30～15:00

視聴者との情報交流会です。オジさんからは制作裏話や、散歩して見た長岡のこと、これらの予定などをお話します。

●会場:まちなかキャンパス長岡 302会議室 ●対象:どなたでも ●持持物:筆記用具 ●定員:10名 ●講師:若月 栄弥

申込 080-5986-4330 受付 9:00～18:00

29

セルフ美容整体
(女性限定)

健康

小顔・美肌・痩身・姿勢・不定愁訴改善
Roseate(ロウゼイト)

住 所/大手道1丁目
定休日/不定休

2/22 13:00～14:30
15:00～16:30

2/23 13:00～14:30
15:00～16:30

身体を正しく理解し、トータル的にバランスを整え、お腹の肉、ストレートネック、巻き肩をセルフで改善し、美しい姿勢と健康を手に入れましょう。激しい運動はありません。

●会場:まちなかキャンパス長岡 多目的スペース2 ●対象:22日/22歳～44歳 23日/45歳以上。治療中・通院中・妊婦の方はご遠慮ください。 ●持持物:タオル1枚、ヨガウェアのような、カラダの線がはっきりするもの、ユニクロのヒートテック/レギンスなどを着用し、動きやすい格好で来てください。 ●定員:各3名 ●講師:清水 まさ美

申込 0258-86-1370
090-1653-9155 受付 9:00～17:00