

第6回 とうみまちゼミ講座カレンダー

2025年(令和7年) **2月** February

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1 15 19 25
2 5 25	3 14	4	5 1 6 7 21	6 10	7 2 6 7	8 16 19 20
9 7 8	10 11	11 建国記念の日 20	12 1 7	13 10 13	14 4 14	15 3 4 12 19 22
16 3 12 23 24	17 18	18 13	19 8	20	21	22 9 11 17 18 22 25
23 天皇誕生日 25	24 振替休日	25	26 1 11	27 10	28	1

第6回 とうみまちゼミ会場MAP

- ...美容・健康
- ...学ぶ
- ...グルメ



まちゼミ

お店の人が教えてくれる!
得する街のゼミナール

とうみまちゼミ **受講料 無料**

第6回 開催期間 2025.2/1(土)~2/28(金)

受付開始 1/25(土)



19店25講座参加者募集!!

まちゼミってなに?

まちゼミ

お店の人が講師となって、専門店ならではの専門知識や情報、コツを無料で教えてもらえる、街の中の少人数ゼミナールです。講座を聴いていただくのが目的です。

講座中の販売や営業活動は一切ありません。
お気軽にお申込み下さい。

お申込みの手順

各講座は中面をご覧ください

- 1 選ぶ** チラシの内容をよく見て講座をお選びください。
- 2 申込** 受けたい講座のお店へ直接電話でお申込みください。「まちゼミ申込です。」とお声をかけてください。受講内容や持ち物、材料費など詳細も各店へお気軽にお問合わせください。
- 3 当日** 時間、場所をお間違えないようにご参加ください。

- 定員になり次第締め切らせていただきます。
- 受講対象者が限定されている講座があります。お子様連れの方は、電話受付時に同伴可能かどうかを確認してください。
- 講座会場にて、他の受講者に対する営業活動や勧誘はご遠慮ください。
- 様々な事由により、講座を変更、中止する場合があります。申込時にお店にご確認ください。

主催 **東御市商工会** TEL 0268-75-5536 <http://tomi-city.jp>

これからお店を始めたい
経営の改善をしたい **東御市商工会は新規会員を募集中です!**

各講座はカテゴリー別に3つに分かれています

美容・健康 講座No.①～⑩

学 ぶ 講座No.⑪～⑲

グルメ 講座No.⑳～㉕

1 魅せる姿勢と小顔を手にする 骨格調整体験会

骨盤・骨格を整えると姿勢、スタイル、フェイスラインにまで影響があることを体験しませんか？また、その状態を維持する方法をお伝えします。

- 会場/店舗内 ▶ 材料費/無料 ▶ 対象/どなたでも
- 定員/4名 ▶ 持ち物/服装はスカートNG
- 講師名/庭山真悟

開催日時 2月5日(水)、12日(水)、26日(水) 各日13:00～14:30

カイロサロン アロセ 定休日/不定休
 東御市海善寺490 申込/080-9328-8421
 受付/9:00～19:30

2 頭皮&お顔のセルフマッサージ 重たーい浮腫みさよーならー

頭と顔の浮腫をとって若返り♡
 頭皮の血流をよくし、気分もすっきり♡
 リフトアップ効果も期待!!

- 会場/店舗内 ▶ 材料費/1,000円 フェイスハーブティ マッサージクリーム(持ち帰りプレゼント)
- 対象/どなたでも ▶ 定員/4名
- 持ち物/お水、タオル ▶ 講師名/清水恵理

開催日時 2月7日(金) 11:00～11:45

Beauty Salon Shimizu 定休日/不定休
 東御市東198 申込/080-1182-7437
 受付/10:30～15:30

3 ヒートショック 断熱と健康・補助金の話

ヒートショックのメカニズムと予防法についてお伝えいたします。住まいの断熱性が及ぼす健康への影響と医療費光熱費・今年の補助金制度もご説明。

- 会場/店舗内 ▶ 材料費/無し
- 対象/どなたでも ▶ 定員/10名
- 持ち物/無し ▶ 講師名/吉澤正憲

開催日時 2月15日(土)、16日(日) 各日10:30～12:30

太陽リビング株式会社 定休日/日曜日、祝日
 東御市常田444-27 申込/0268-64-2126
 受付/9:00～17:00

4 肩こりスッキリさせたい方に に向けた簡単美筋ヨガ

解剖学に基づいた美筋ヨガで、肩こりをお持ちのかたはもちろん!猫背が気になる方も! 体の仕組みを知って、体を整えましょう!!

- 会場/店舗内 ▶ 材料費/無し
- 対象/女性 ▶ 定員/4名
- 持ち物/飲み物、タオル ▶ 講師名/齋藤ちなつ

開催日時 2月14日(金)、15日(土) 各日14:00～15:00

Body Make Studio HANAHANA 定休日/日曜
 東御市和2196-8 申込/070-3363-2363
 受付/9:30～19:00

5 寒さを忘れる! パーソナルトレーニング体験

30分の無料トレーニングはこの日限り!プロのトレーナーがお待ちしております!
 ※必ず事前に参加人数をお電話でお問い合わせ下さい。

- 会場/店舗内 ▶ 材料費/無料
- 対象/どなたでも ▶ 定員/人数制限なし
- 持ち物/室内用運動靴 ▶ 講師名/竹内準平

開催日時 2月2日(日) 10:30～11:00、12:00～12:30、13:30～14:00
 15:00～15:30、16:30～17:00

Five fitness (ファイブフィットネス) 定休日/不定休
 東御市東542-5 申込/080-3314-2002
 ah061310tc@gmail.com 受付/9:30～21:00

6 心体波動分析器で「健康チェック」します♪

身体波動分析器を用い、あなたの健康をチェックします♪ヘッドフォンを着けるだけで簡単に測定できます。今回は「五臓六腑」のお話をします♪

- 会場/店舗内 ▶ 材料費/無し
- 対象/ペースメーカー、人工透析、妊娠中のかたはお控えください
- 定員/3名 ▶ 持ち物/無し ▶ 講師名/佐山洋子

開催日時 2月5日(水) 10:00～11:00 2月7日(金) 14:00～15:00

心体波動分析サロン 定休日/土・日・祝日
 東御市羽毛山765-8 申込/090-4933-5748
 受付/9:00～17:00

7 無料フェイシャル体験、肌診断

POLAのエステを無料でご体験できます。肌カメラでお肌を撮影し今のお肌の状態を知ることができます。

- 会場/店舗内 ▶ 材料費/無料 ▶ 対象/20歳以上
- 定員/2名 ▶ 持ち物/メイク道具
- 講師名/ESTHE INN 東御 ビューティーディレクター

開催日時 2月5日(水)、9日(日)、12日(水) 各日10:00～12:00

POLA ESTHE INN 東御 定休日/不定休
 東御市加沢1156-1 申込/0268-71-6388
 受付/10:00～18:00

8 フットエステ&ヘッドケア

フットエステ、ヘッドケアを無料で体験できます。足も頭もスッキリしますよ!

- 会場/店舗内 ▶ 材料費/無料 ▶ 対象/20歳以上
- 定員/2名 ▶ 持ち物/無し
- 講師名/ESTHE INN 東御 ビューティーディレクター

開催日時 2月9日(日) 14:00～17:00 2月19日(水) 10:00～12:00

POLA ESTHE INN 東御 定休日/不定休
 東御市加沢1156-1 申込/0268-71-6388
 受付/10:00～18:00

9 お仕事体験

エステシヤンのお仕事体験してみませんか?初心者でも大丈夫。スタッフがサポートします。

- 会場/店舗内 ▶ 材料費/無料
- 対象/20歳以上・女性
- 定員/2名 ▶ 持ち物/無し
- 講師名/ESTHE INN 東御 ビューティーディレクター

開催日時 2月22日(土) 10:00～12:00、14:00～17:00

POLA ESTHE INN 東御 定休日/不定休
 東御市加沢1156-1 申込/0268-71-6388
 受付/10:00～18:00

10 むくみ・冷え改善エステ体験

むくみや冷えは身体の歪みが原因で起きることはご存知ですか?身体の歪み調整とフットエステ体験、ホームケア方法もお伝えします!

- 会場/店舗内 ▶ 材料費/1,000円 脂肪燃焼フットクリーム代 ▶ 対象/女性のみ ▶ 定員/2名
- 持ち物/エステ体験として膝下を露出しますので、捲りやすい服装でお越しください。 ▶ 講師名/唐沢美優

開催日時 2月6日(木)、13日(木)、27日(木) 各日13:00～14:00
 14:00～15:00

カイロサロン Lucoco 定休日/不定休
 東御市海善寺480 申込/080-5744-1444
 受付/9:00～17:00

11 手相入門講座と談笑

手相の由来と基本線を学べます。そのあとは、飲み物を飲みながら談笑しましょう。

- 会場/店舗内 ▶ 材料費/1,000円 飲み物、天然石チャームのお土産 ▶ 対象/どなたでも ▶ 定員/8名
- 持ち物/無し ▶ 講師名/斎藤真弓

開催日時 2月10日(月)、22日(土)、26日(水) 各日10:00～11:00

café SORA 定休日/木・金・日曜日
 東御市滋野乙438-7 申込/080-7654-0055
 受付/11:30～16:00

12 住まいの防犯対策の話

昨今ニュースで不安をあおる住居での強盗犯罪。その防犯としてご相談が急増しています。そのような防犯対策商材をご紹介します。ぜひご参加ください。

- 会場/店舗内 ▶ 材料費/無料
- 対象/どなたでも ▶ 定員/10名
- 持ち物/無し ▶ 講師名/吉澤正憲

開催日時 2月15日(土)、16日(日) 各日13:30～15:30

太陽リビング株式会社 定休日/日曜日、祝日
 東御市常田444-27 申込/0268-64-2126
 受付/9:00～17:00

13 はちのの①NISAセミナー ②相続セミナー

13日は今話題の新NISAについて分かりやすく説明します。18日は将来に備えた相続対策についてお伝えします。ぜひご参加ください。

- 会場/店舗内 ▶ 材料費/無し ▶ 対象/どなたでも
- 定員/6名 ▶ 持ち物/無し
- 講師名/八十二銀行マネーアドバイザー

開催日時 2月13日(木)、18日(火) 各日10:00～11:00

八十二銀行 田中支店 定休日/土・日・祝日
 東御市 田中98-7 申込/0268-62-1182
 受付/9:00～17:00

14 カラーで魅力アップ講座

色彩心理を使ってラッキーカラーや似合う色のセルフチェック!
 自分らしさを楽しみましょう

- 会場/店舗内 ▶ 材料費/500円 ラッキーカラーの耳つぼジュエリープレゼント ▶ 対象/どなたでも ▶ 定員/2名
- 持ち物/無し ▶ 講師名/小笠原早苗

開催日時 2月3日(月) 10:30～11:30 2月14日(金) 13:00～14:30

はっぴー☆ママ 定休日/不定休
 自宅サロン 申込/ 受付/10:00～16:00

15 歌唱健康指導士が教えるカラオケ上達講座

歌唱健康指導士がカラオケを数倍楽しむ技を楽しく教えます。

- 会場/店舗内 ▶ 材料費/500円
- 対象/どなたでも ▶ 定員/5名または3組
- 持ち物/無し ▶ 講師名/坂田美幸

開催日時 2月1日(土) 10:00～11:30

カラオケ喫茶 ひまわり 定休日/月曜日
 東御市 滋野乙1296 申込/090-4529-2647
 受付/12:00～16:00

16 歌唱健康指導士が教えるカラオケ上達講座

歌唱健康指導士がカラオケを数倍楽しむ技を楽しく教えます。

- 会場/店舗内 ▶ 材料費/500円
- 対象/どなたでも ▶ 定員/5名または3組
- 持ち物/無し ▶ 講師名/坂田美幸

開催日時 2月8日(土) 10:00～11:00

カラオケ喫茶 ひまわり 定休日/月曜日
 東御市 滋野乙1296 申込/090-4529-2647
 受付/12:00～16:00

17 歌唱健康指導士が教えるカラオケ上達講座

歌唱健康指導士がカラオケを数倍楽しむ技を楽しく教えます。

- 会場/店舗内 ▶ 材料費/500円
- 対象/どなたでも ▶ 定員/5名または3組
- 持ち物/無し ▶ 講師名/坂田美幸

開催日時 2月22日(土) 10:00～11:00

カラオケ喫茶 ひまわり 定休日/月曜日
 東御市 滋野乙1296 申込/090-4529-2647
 受付/12:00～16:00

18 空き家を使って 起業・副業しよう!

自分らしく生きるために、小さくても良いからビジネスをやりたい!と思っている方。起業のアイデアと一緒に考え、空き家活用のコツをご紹介します。

- 会場/東上館(お菓子の花岡の駐車場奥)
- 材料費/無料 ▶ 対象/どなたでも
- 定員/4名 ▶ 持ち物/無し ▶ 講師名/辻新一郎

開催日時 2月17日(月)、22日(土) 各日14:00～

一般社団法人フード&エコロジー信州 定休日/不定休
 東御市和5359番地1 申込/080-4685-2383
 foodandecology.shinshu@gmail.com

19 親子で学ぼう! 車の日常点検と工具の使い方

車の日常点検や整備のしかたを親子で学ぼう! 工具の使い方もプロが教えます。目指せ未来の整備士!!

- 会場/店舗内 ▶ 材料費/無し ▶ 対象/親子
- 定員/3組 ▶ 持ち物/無し ▶ 講師名/山岸智之

開催日時 2月1日(土)、8日(土)、15日(土) 各日11:00～12:30

(有)山岸自動車工業 定休日/日・祝日
 東御市 本海野1650 申込/0268-62-1025
 受付/9:00～18:00

20 圧力鍋とオープンレンジで 簡単調理!!

①圧力鍋で簡単調理!! 昨年は参鶏湯が好評でした。今年のもメニューは申込時にお知らせします。
 ②オープンレンジで簡単 チーズカツレツ!!
 ※圧力鍋を仕込んだあとの待ち時間にオープンレンジでチーズカツレツを作ります。

- 会場/店舗内 ▶ 材料費/500円
- 対象/どなたでも ▶ 定員/4名
- 持ち物/エプロン ▶ 講師名/武田順子

開催日時 2月8日(土)、11日(火) 各日10:00～12:30

アルファタケダ 定休日/日曜日
 東御市 常田702 申込/0268-62-1262
 受付/9:30～17:00

21 ラテアート体験

お店でよく見るラテアートを自分で。美味しいコーヒーを飲む機会に。

- 会場/店舗内 ▶ 材料費/500円 コーヒー豆、牛乳
- 対象/どなたでも ▶ 定員/4名
- 持ち物/無し ▶ 講師名/原澤雅直

開催日時 2月5日(水) 10:00～11:00、13:00～14:00、15:00～16:00

&espresso 定休日/不定休
 東御市田中187-1 申込/0268-55-7416
 受付/7:00～18:00

22 見て聞いて食べて体験 柿酢ってなあに

長野の郷土食でもある柿酢の製造と効果のお話を、家庭でも楽しめる柿酢レシビの試食と共にお伝えします。柿酢弁当も販売します。

- 会場/店舗内 ▶ 材料費/500円
- 対象/親子 ▶ 定員/10名
- 持ち物/無し ▶ 講師名/橋原由紀子

開催日時 2月15日(土)、22日(土) 各日11:00～12:30

里山のくらし商店 定休日/月・水・木・金 日・月火は電話受付できます
 東御市新張925-9 申込/050-3479-9259
 受付/10:00～17:00

23 和菓子を作ろう (親子で)

煉切という細工しやすいあんで、上生菓子作り挑戦!!

- 会場/店舗2階 裏口よりお入り下さい
- 材料費/500円(親1名子1名)1人増えるごと250円
- 対象/親子 ▶ 定員/5組
- 持ち物/上はき エプロン 三角巾 マスク 手拭き ▶ 講師名/和菓子スタッフ(高畑直樹・高橋幸二)

開催日時 2月16日(日) 13:30～15:30

お菓子処 花岡 定休日/水曜日
 東御市 田中179 申込/0268-62-0236
 受付/10:00～17:00

24 マジパンで人形(人)を作ろう (親子OK)

マジパンは砂糖とアーモンド粉を練り上げた物です。そのマジパンで人形を作ろう。

- 会場/店舗1階
- 材料費/500円(親1名子1名)1人増えるごと250円
- 対象/親子 ▶ 定員/5組
- 持ち物/上はき エプロン 三角巾 マスク 手拭き ▶ 講師名/ケーキスタッフ 矢澤絵美・山岸くるみ

開催日時 2月16日(日) 13:30～15:30

お菓子処 花岡 定休日/水曜日
 東御市 田中179 申込/0268-62-0236
 受付/10:00～17:00

25 生ハムランチ& 食べる生ハムの魅力

八重原ハムの生ハム&ランチを食べながら生ハムについて学べる講座です! 参加者限定!生ハムテイクアウト10%OFF

- 会場/店舗内 ▶ 材料費/2,530円 生ハム、ランチ代
- 対象/どなたでも ▶ 定員/4名 ▶ 持ち物/無し ▶ 講師名/阿部達也

開催日時 2月1日(土)、2日(日)、22日(土)、23日(日) 各日11:30～13:30

八重原ハム 定休日/不定休
 東御市八重原2164 申込/090-3440-2961
 wakuwaku050677@icloud.com