

## 一般講座

どなたでも参加できる  
対面の講座です

### 1 めげせ眉美人♡マスク美人!!

ビューティーサロン&Kei  
呉服町1-3-1 2F(ビューティーサロンM・ファータ)

2/27(土) 10:30~11:30  
3/ 3(水) 14:00~15:00  
3/ 6(土) 10:30~11:30

お顔の顔線として大切なパーツの眉、マスクをしていても見えるパーツでもあります。眉美人、マスク美人を目指してメイクのスキルアップを!!

●会場:ビューティーサロン M・ファータ ●対象:女性  
●持ち物:普段着を整えている道具、鏡、前髪を留める物  
●定員:各3名 ●講師名:龍橋景子、樋口奈美

申込 090-5829-4349 受付 10:00~17:00

定休日/日曜日・祝日

### 2 髪よ遅れ! 頭皮と髪の手入れ講座

美容室 Bloom (ブルーム)  
城内町2-6-22 ホクエンビル1F

2/17(水) 19:00~20:00  
2/18(木) 10:00~11:00

お顔の肌のトラブルは発見し易いですが、頭皮の変化は発見しづらいもの、マイクroskop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。

●会場:美容室Bloom ●対象:女性  
●定員:各3名  
●講師名:Bloomスタッフ

受付開始 2/3(水)

申込 0258-36-0011 受付 9:30~19:00

定休日/月曜日、第1・第3火曜日

### 3 あなたの今年の運気予報

Poco a Poco (ポコアポコ)  
大島町5-101-57

2/ 7(日) 10:00~11:30  
2/17(水) 20:00~21:30  
3/ 7(日) 10:00~11:30

個性心理学®を使って、あなたの本質や考え方のパターン、そして今年の運気を知りましょう。予報がわかれば、半袖で行く傘をささるが、行動できます。

●対象:女性 ●定員:各3名 ●講師名:渡辺英里子

※申込時、生年月日とわかるは時間を入力してください。  
申込フォーム [先着](https://forms.gle/XSAsETTMwScPNv4h6)

申込 0258-36-0011 受付 9:30~19:00

定休日/日曜日・月曜日

### 4 朝活のススム 「朝活はなぜ開運するのか」

COMPASSROSE (コンパスローズ)  
坂之上町2-4-11 アメジストビル301

2/19(金) 10:00~11:00  
2/26(金) 10:00~11:00  
3/ 5(金) 10:00~11:00

日本を代表する「米百俵精神」。実はこの大転換の時代こそ、それを活かすチャンスです。その理由を運命的観点からご説明致します。

●定員:各7名 ●講師:根津孝誠

申込フォーム [先着](http://komehyappyo.com/machizemi/)

申込 0258-36-0011 受付 9:30~19:00

定休日/月曜日

### 5 「米百俵精神」を今こそ活かす時!

COMPASSROSE (コンパスローズ)  
坂之上町2-4-11 アメジストビル301

2/19(金) 10:00~11:00  
2/26(金) 10:00~11:00  
3/ 5(金) 10:00~11:00

日本を代表する「米百俵精神」。実はこの大転換の時代こそ、それを活かすチャンスです。その理由を運命的観点からご説明致します。

●定員:各7名 ●講師:根津孝誠

申込フォーム [先着](http://komehyappyo.com/machizemi/)

申込 0258-36-0011 受付 9:30~19:00

定休日/月曜日

### 6 「好活」に役立つ 東洋医学的な視点

ひろはし薬局  
今朝白3-13-13

3/ 3(水) 3/ 5(金)

各日共 20:00~21:00

自然な妊娠を望む方、なかなか妊娠しない方...に、妊娠しやすい身体を東洋医学の視点で作ります。また近年増加している「産後うつ」の予防にも触れる予定です。

●定員:各10名または10組  
●講師名:廣橋義和(薬剤師、新潟薬科大学臨床教授)

申込フォーム [先着](https://forms.gle/wkLFqGBGU7xStfeZ9)

申込 0258-36-0011 受付 9:30~19:00

定休日/日曜日・祝日

### 9 15分でジャムを作ろう!!

コーヒーハウス ミチル  
大手通1-5-1

2/ 7(日) 2/14(日)  
2/21(日) 2/28(日)  
3/ 7(日) 3/14(日)

各日共 11:00~12:00、16:00~17:00

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:¥400(果物・パン・ドリンク代)  
●定員:各3名 ●講師名:小野野一

申込 090-4006-2282 受付 9:00~18:00

定休日/土曜日

### 10 山古志の棚田米のおにぎりと 天ぷら作り

篠田商店  
豊詰町219-20

2/ 7(日) 2/14(日)  
2/20(土) 3/ 6(土)

各日共 11:00~12:30

山古志観光のプロで、民泊オーナーと一緒に山古志棚田米、かぐらんぼんみそ、自家製梅干しのおにぎり、野菜・豊の天ぷらを楽しむませんか。

●会場:まちなかキャンパス長岡 創作交流室  
●持ち物:エプロン、タオル、マスク、三角巾  
●材料費:¥800(山古志米、おにぎりのりなど食材代)  
●定員:各3名 ●講師名:篠田康弘

申込 090-6700-7980 受付 13:00~17:00

定休日/水曜日

### 11 ハンドドリップコーヒーを淹れよう!

すまいるカフェ  
豊1-608 北長岡ショッピングセンターパルス内

2/15(日) 2/22(日)  
3/ 1(日) 各日共 13:00~14:30

コーヒーを深く知り、おいしいハンドドリップコーヒーを淹れよう! コーヒーマシンに頼らず、自分でコーヒーを淹れてみませんか?

●会場:アオーレ長岡 第2協働ルーム  
●対象:コーヒーが好きな方、興味がある方  
●持ち物:エプロン、マスク、コーヒードリッパー(お持ちの方)  
●材料費:¥500(コーヒー豆、お菓子、ペーパーフィルター代)  
●定員:各3名 ●講師名:渡辺麻衣香

申込フォーム [先着](https://forms.gle/XSAsETTMwScPNv4h6)

申込 0258-36-0011 受付 9:30~19:00

定休日/月曜日

### 7 コロナ禍における開運のポイント

COMPASSROSE × 横山表具店  
COMPASSROSE (コンパスローズ) 横山表具店  
坂之上町2-4-11 アメジストビル301 宮原2-4-22

2/24(水) 15:00~16:00 2/25(木) 10:00~11:00

コロナの影響を受けた昨年ですが、今年はどうなるのか、アマビエに代わる新しい妖怪が出てくるのか、今年の行方を占ってみたい。

●会場:コンパスローズ ●定員:各7名  
●講師名:根津孝誠、横山浩一

申込フォーム [先着](http://komehyappyo.com/machizemi/)

申込 0258-36-0011 受付 9:30~19:00

定休日/COMPASSROSE...月曜日 横山表具店...日曜日

### 8 活版印刷でアマビエが出来るまで

COMPASSROSE × 大林印刷  
COMPASSROSE (コンパスローズ) 大林印刷  
坂之上町2-4-11 アメジストビル301 南陽2-951-9

2/24(水) 19:00~20:00  
3/ 7(日) 10:00~11:00  
3/ 7(日) 13:00~14:00  
3/ 7(日) 17:00~18:00

活版印刷でアマビエを和紙に印刷する過程をご覧いただけます。(受講者全員に出来上がったカードをプレゼント致します。)

●定員:各7名 ●講師名:山田進市

申込フォーム [先着](http://komehyappyo.com/machizemi/)

申込 0258-36-0011 受付 9:30~19:00

定休日/COMPASSROSE...月曜日 大林印刷...土曜日・日曜日

### 12 おうちで楽しむワイン

ワイン中村  
袋町2-1084-4

2/13(土) 14:00~15:00  
3/13(土) 14:00~15:00

おうちで楽しむワインの選び方。サービスの仕方、合わせる料理、おつまみの考え方と一緒に考えましょう。ワインについての質問にお答えします。

●会場:まちなかキャンパス長岡  
●対象:20歳以上 ●持ち物:筆記用具  
●定員:各10名 ●講師名:中村新太郎

申込 0258-32-0434 受付 9:00~19:30

定休日/第1・3・5日曜日

### 13 わかりやすく楽しむワイン

ワインバー スタシオン  
城内町2-6-21 高木ビル1F

2/11(水祝) 18:00~19:00  
2/21(日) 18:00~19:00  
3/ 1(日) 19:00~20:00

以前と違う新しいテーマで、グラーワイン4種類のチーズ等の相性の良いおつまみと楽しんでみましょう。

●会場:ワインバー スタシオン ●対象:20歳以上  
●持ち物:簡単な筆記用具 ●材料費:¥1,800(ワイン、チーズ代)  
●定員:各3名 ●講師名:中村新太郎

申込 0258-33-9638 受付 18:30~24:00

定休日/日曜日

### 14 靴のお手入れ

靴のカネトク  
坂之上町2-3-1

3/13(土) 10:00~11:00

冬靴から春の靴への入れ替わりの際、きれいに磨いて収納しましょう。一般的なお手入れの方法を楽しく学びます。

●会場:靴のカネトク ●対象:女性  
●持ち物:手持ちのクリーナー、靴すり、タオル、ブラシ、スポンジ、手入れしたい靴  
●定員:各4名 ●講師名:金子和美

申込 0258-32-2702 受付 9:30~18:30

定休日/不定休

### 15 今さら聞けない! デジタル一眼レフカメラの使い方

写真館 こぼやし  
東坂之上町2-6-3

2/ 6(土) 2/ 7(日)  
2/14(日) 各日共 15:00~16:30

今まで知っているようで知らなかった! デジタル一眼レフカメラの仕組みや使い、撮影方法の基本を丁寧に解説します。質疑応答タイムあり。

●会場:写真館こぼやし ●対象者:一眼レフ初心者  
●持ち物:(必須) デジタル一眼レフカメラ (機種不問・ミラーレス可/スマホ不可)、(お持ちなら)交換レンズ  
●定員:各4名 ●講師名:特定社会保険労務士 佐藤洋司

申込 0258-32-0974 受付 10:00~18:00

定休日/木曜日

### 16 これだけは知りたい「障害年金」

中越障害年金手続支援センター  
(あすか中央社会保険労務士法人)  
宮原3-12-12

3/ 5(金) 18:30~20:00

障害年金は、がん、脳出血、うつ病、発達障害、人工関節/透析/弁等々、幅広い障害が対象となる国の年金制度です。全ての方に知っていただきたい制度です。

●会場:まちなかキャンパス長岡  
●対象:どなたでも ●持ち物:筆記用具  
●定員:10名 ●講師名:特定社会保険労務士 佐藤洋司

申込 0258-89-7257 受付 9:00~18:00

定休日/土曜日・日曜日・祝日

### 17 スマートフォンで マップを使いこなそう

ドコモショップ長岡宮内店  
要町1-7-19

2/26(金) 10:30~11:30  
2/26(金) 13:00~14:00

googleマップを使って、お店の情報を調べたり、経路の検索をします。店頭でも大変人気の講座です!是非ご参加ください!

●会場:まちなかキャンパス長岡 5階交流ルーム  
●対象:スマートフォン、筆記用具  
●定員:各8名 ●講師名:ドコモショップスタッフ

申込 0120-017-253 受付 10:00~19:00

定休日/第2火曜日

### 18 今後の成人式振袖衣裳の不安解消 Q&A相談会

長岡鶴電社・スタジオリングス  
呉服町1-6-1

2/11(水祝) 13:30~14:30  
2/18(水) 13:30~14:30  
2/23(水祝) 13:30~14:30

成人式延期により、今後の成人式を迎えらる方のお悩みや不安等新しい生活様式に添った当社の衣裳選びから当日の流れまでの説明を踏まえたお悩みのQ&A相談会です。

●会場:長岡鶴電社・スタジオリングス ●対象:女性(親子可)  
●持ち物:スマートフォン、筆記用具 ●定員:3名または3組(1組2名まで)  
●講師名:小川祐蔵・記世子

申込 0258-33-0411 受付 10:00~16:00

定休日/火曜日(祝日は営業)

### 19 易しい! 知っておきたい 相続対策の動向

ファイナンシャル・ジャパン  
表町1-4-9 CTNビル2F

3/ 7(日) 10:15~12:00  
3/13(土) 10:15~12:00

相続は誰にでも起こります。「うちは大丈夫」はもめる原因です。早めに対策して安心長生きのために、相続対策の動向を詳しく解説します。

●会場:まちなかキャンパス長岡 502号室  
●対象:25歳以上 ●持ち物:筆記用具  
●定員:各6名 ●講師名:大川史生

申込 0258-30-3541 受付 10:00~15:00

定休日/土曜日、日曜日

### 20 マネーセミナーでは教えない 「お金の話」

ファイナンシャル・ジャパン  
表町1-4-9 CTNビル2F

2/ 7(日) 2/20(土)  
2/27(日) 2/28(日)

マネーセミナーでは教えない、増やす、守るお金の話です。老後のお金を増やしたい、しっかり保険を組みたい方は是非。

●会場:まちなかキャンパス長岡 503号室  
●対象:25歳~60歳 ●持ち物:筆記用具  
●定員:各6名 ●講師名:大川史生

申込フォーム [先着](https://forms.gle/x41rLVUvGd6nYk3a9)

申込 0258-30-3541 受付 10:00~15:00

定休日/土曜日、日曜日

### 21 本当に必要ながん保険 最新の治療事情より

ファイナンシャル・ジャパン  
表町1-4-9 CTNビル2F

2/21(日) 10:15~12:00

がんの検査、治療は急速に進化し、がん保険を取り巻く環境が劇的に変化しています。今しかないがん保険の選び方を伝えたい。

●会場:まちなかキャンパス長岡 503号室  
●対象:成人、もしくは10歳以上  
●持ち物:筆記用具 ●定員:6名 ●講師名:大川史生

申込フォーム [先着](https://forms.gle/bAPQkKWZ1Q8U9hjq5)

申込 0258-30-3541 受付 10:00~15:00

定休日/土曜日、日曜日

### 22 意外と簡単! エンディングノートの書き方

終活ひろば ファン・デビイ  
宮原2-4-22

2/10(水) 15:00~16:00  
2/14(日) 10:00~11:00

人生が終末に向かうのは、誰も不安に感じますが、でも、エンディングノートを書くことで、そんな不安を少しでも解消しましょう。

●会場:まちなかキャンパス長岡 503号室  
●対象:25歳以上 ●持ち物:筆記用具  
●定員:各3名 ●講師名:終活カウンセラー 横山浩一

申込 090-4758-8673 受付 9:00~17:00

定休日/日曜日

### 23 超入門ズームの使い方

横山表具店  
宮原2-4-22

2/ 7(日) 10:00~11:00  
2/13(土) 10:00~11:00

ウィズコロナの時代、オンラインでのコミュニケーションは定着していきそうです。初めての方、とりあえずやってみましょう!

●会場:まちなかキャンパス長岡 503号室  
●対象:各3名 ●講師名:横山浩一

申込 090-4758-8673 受付 9:00~17:00

定休日/日曜日

### 24 春を呼ぶ掛軸鑑賞講座

横山表具店  
宮原2-4-22

2/ 6(土) 10:00~11:00  
2/11(水祝) 15:00~16:00

春が待ち遠しいこの季節、掛軸を鑑賞しながら春を先取りしてみよう。きっと心も暖かくなりますよ!

●会場:まちなかキャンパス長岡 503号室  
●対象:小学生以上または高齢者の方で初めてスマホを持つ人  
●持ち物:筆記用具、スマホ(お持ちの方)  
●定員:各3名 ●講師名:横山浩一

申込 090-4758-8673 受付 9:00~17:00

定休日/日曜日

### 25 ネットリテラシー講座 初めての スマホの危機管理 (お子様、高齢者向け)

雷神  
大手通2-2-6 市民センターB1

2/28(日) 10:00~11:20  
3/13(土) 13:00~14:20

スマホには危険が一杯。子供の服から学校がわかったり、SNSから犯罪に巻き込まれたり、子供や高齢者が持つ前に、危機管理をしておきましょう。

●会場:市民センターB1 NaDeC BACE  
●対象:小学生以上または高齢者の方で初めてスマホを持つ人  
●持ち物:スマートフォン、スマホ(お持ちの方)  
●定員:各10名 ●講師名:榎木貴子、鶴巻力哉

申込 090-9547-2893 受付 10:00~16:00

定休日/土曜日・日曜日・祝日

### 26 オーガニックコットン♡ 二重ガーゼストール

ぎゅっと (栃尾織物製品企画)  
販売店 ナカノ手芸店(ショッピング大手1F)

2/ 8(日) 10:30~11:30  
13:30~14:30  
16:00~17:00

天然きなり色メルクワ27%混カラーの二重ガーゼ、グレー、青、ブラウン、ピンク、水色よりご希望下さい。デザインはお好みで、フードマスク型は就寝時にもおすすめです。

●会場:まちなかキャンパス長岡 302号室  
●対象者:ご自宅で製作をできる方 ●持ち物:筆記用具  
●材料費:生地代1,500円、オーガニックコットン手ぬい糸、レース各330円より  
●定員:各3名 ●講師名:山岸

申込 090-2407-1007 受付 10:00~17:00

定休日/木曜日

### 27 ハーブせっけん&バスボム作りと 電気のおつけく術

東北電力 長岡営業所  
城内町3-1

2/17(水) 10:00~12:00  
3/11(水) 10:00~12:00

天然素材で作る身体に優しいハーブせっけん&バスボム作り! IHのグリルでお菓子作りや「ちょっと気になる電気のおつけく術」などもご紹介!

●会場:東北電力 長岡営業所 ●対象:初めての方限定!  
●持ち物:エプロン、手拭き、お飲み物、汚れても良い服装  
●定員:各4名 ●講師名:東北電力 ホームアドバイザー

申込 0258-32-1425 受付 9:00~16:00

定休日/土曜日・日曜日・祝日

### 28 抗菌ガーゼを使ったマスク作り

ナカノ手芸店  
大手通2-4-9 ショッピング大手1F

2/ 7(日) 13:00~14:30  
2/14(日) 13:00~14:30

気をゆるめることのできる日々が続きます。抗菌・抗ウイルス機能繊維加工のダブルガーゼ(クレンゼ)を使ってマスクを作りましょう。

●会場:まちなかキャンパス長岡 503号室  
●対象者:成人、もしくは10歳以上  
●持ち物:さしうし用具、ハサミ等 無ければこちらで用意  
●材料費:¥1,000(マスク2枚分のワガーゼとゴム、インナー1こ)  
●定員:各3名 ●講師名:中野真美子

申込 0258-33-8423 受付 10:00~16:00

定休日/木曜日

### 29 和紙のくくるみ絵で おひなさまをつくる

和雑貨の店 わがなせ  
城内町1-661-1 CoCoLo長岡1F

2/16(水) 10:30~12:00  
2/17(水) 10:30~12:00

パーツを和紙でくくる、色紙に貼り付けて少し立体感のある、おひなさまを作りましょう。今年のひなまつりは手作りのおひなさまを飾りましょう。

●会場:CoCoLo内特設会場  
●持ち物:ハサミ、手芸用ボンド ●材料費:¥1,000(おひなさま材料代)  
●定員:各3名 ●講師名:岡本子、石川アツ子

申込 0258-32-0123 受付 10:00~19:30

定休日/なし

### 30 免疫力を高めて 毎日豊かに暮らしましょう

サロン ドフルベール  
浦瀬町29

2/13(土) 2/14(日)  
3/ 5(金) 3/ 6(土)

各日共 10:00~11:30  
13:30~15:00

「バナナパウンドケーキ」と「こらびドリンク」で腸の大掃除をして免疫力アップ! 微笑むマッサージを覚えてさらに免疫力アップ!

●会場:まちなかキャンパス長岡 ●対象:女性  
●持ち物:スタンダードハンドクリーム ●材料費:¥500(飲み物とクリーム代)  
●定員:各10名 ●講師名:岡本子、石川アツ子

申込 0258-44-8125 受付 11:30~13:30

定休日/不定休

### 31 春の漢方アロマを使った、 セルフケア講座

樹あん〜じゅあん〜 長岡店  
東坂之上町2-6-10

3/ 1(日) 13:00~14:00  
18:30~19:30  
3/ 7(日) 13:00~14:00  
15:00~16:00

東洋医学に基づいた漢方の生薬入りの「春の漢方アロマ」を使い、春の養生ポイントをお伝えします。香りセルフケアで身体を守りましょう。

●会場:樹あん長岡店 2階レンタルスペース  
●対象:女性  
●持ち物:動きやすい服装・締め付けにくいパンツ  
●材料費:¥800(テキスト・オイル・アロマ香水代)  
●定員:各4名 ●講師名:ソノハラエ

申込フォーム [先着](https://forms.gle/VfQhH1VhwFubirXA)

申込 0258-44-8125 受付 11:30~13:30

定休日/火曜日、第3日曜日

### 32 不安・動悸・パニック...に、 自律訓練法を体験しよう

ひろはし薬局  
今朝白3-13-13

2/24(水) 14:30~15:30  
19:30~20:30  
2/25(木) 19:30~20:30

手軽に実施できることから、心身医学分野で広く使われている自律訓練法を身につけてみませんか? 効果的で正しい自律訓練法のポイントをお伝えします。

●会場:まちなかキャンパス長岡 交流ルーム  
●対象:15歳以上 ●定員:各10名  
●講師名:廣橋義和(医師、心理士、東洋医学士、日本自律訓練法協会)

申込フォーム [先着](https://forms.gle/BKNGkDjvp1JCb5YD7)

申込 0258-36-0011 受付 9:30~19:00

定休日/日曜日・祝日