

38 眉からはじまるマスクメイク

ビューティーサロン&Kei
長岡1-3-12(ビューティーサロンM・ファータ)

9/29(土) 14:00~15:00
10/9(土) 10:30~11:30
10/13(水) 10:30~11:30

マスクをしていてもメイクは楽しむことができます!まずは眉から整えてみませんか。秋冬のトレンドメイクもご紹介いたします。

●会場:ビューティーサロンM・ファータ
●対象:女性 ●持ち物:眉化粧、眉段を整えている道具
●定員:各4名
●講師名:樋口 奈美、藤橋 景子

申込 090-5829-4349 受付 9:00~17:00
定休日/日曜日

39 プロによる秋冬マスク映えメイク&眉講座!

ビューティーサロンM・ファータ
長岡1-3-12 2F

9/9(土) 10:30~11:30
9/16(土) 10:30~11:30
9/25(土) 10:30~11:30
10/7(土) 10:30~11:30

マスクをしながでも女性として美しくありたいという想いは大切!プロの指導により秋冬メイクや眉を基本から学び、いつまでも若々しくお洒落を楽しみましょう!

●会場:ビューティーサロンM・ファータ
●対象:女性 ●持ち物:眉化粧、眉ペンシル
●定員:各3名 ●講師名:小池 美智子

申込 0258-30-4000 受付 10:00~18:00
定休日/日曜日・月曜日・祝日

40 素肌美人。おうちでできる女性のお顔そり講座

安藤理容館
東坂之上町2-3-3

9/13(土) 10:00~11:00
10/18(日) 10:00~11:00

気になっていたけれどという方も、もう一度復習してみたいという方も、眉や口のまわりなどポイントにシビアにお伝えします。

●会場:安藤理容館
●対象:女性
●定員:各2名
●講師名:安藤 貴司、安藤 清美

申込 0120-32-4596 受付 12:00~18:00
定休日/月曜日・第1火曜日・第3日曜日

41 髪を隠れ!頭皮と髪のケア講座

美容室 Bloom(ブルーム)
城内町2-6-22 ホクエンビル1F

9/15(土) 19:00~20:30
9/16(土) 10:00~11:30
10/13(水) 19:00~20:30
10/14(木) 10:00~11:30

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。マイクローブで頭皮診断をして女性の髪毛・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: Bloomスタッフ

申込 0258-36-0011 受付 10:00~19:00
定休日/月曜日、第1・第3火曜日

42 刺さない針で目元リフトアップ!!

オアシス鍼灸院
原南5-4964

9/24(土) 18:30~19:30
9/26(日) 10:30~11:30
9/29(水) 10:30~11:30

シールのついた刺さない針を用いて、目元の小ジワやリフトアップに効果的なツボを一組に探して貼っていきます。眼精疲労や頭痛、肩凝りにも効果的です。

●会場:まちなかキャンパス長岡 302会議室
●対象:女性 ●持ち物:卓上鏡
●定員:各3名
●講師名:小林 裕子

申込 0258-44-8125 受付 11:30~13:00
13:30~21:00
定休日/水曜日・日曜日・祝日

43 免疫力を高めて毎日豊かに暮らしましょう

サロン フルベール
浦瀬町29

9/3(金) 9/4(土)
9/5(日) 10/2(土)
10/3(日) 10/8(金)

「バナナパウダーケーキ」に「ころじドリンク」で調った大そうじ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:スタンダーミラー又は手鏡
●材料費:¥500(飲み物とマッサージクリーム代)
●定員:各3名 ●講師名:関 厚子、石川 アツ子

申込 0258-44-8125 受付 11:30~13:00
13:30~21:00
定休日/不定休

44 お家でできる足ツボ

靴のカネトク
坂之上町2-3-1

9/5(日) 10:30~11:30

コロナ禍で自宅にいる間に出来る簡単な足ツボで、つまづきにくい転倒予防に効果のあるツボを学びましょう。

●会場:靴のカネトク
●持ち物:足をよく除菌シート、タオル1本
●定員:各3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

45 秋の漢方アロマを使った、過ごし方講座

樹あん〜じゅあん〜 長岡店
東坂之上町2-6-10

9/2(土) 13:00~14:00
18:30~19:30
9/6(月) 9:30~10:30
9/12(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「秋の漢方アロマ」を使い、秋の養生ポイントをお伝えします。秋を心地よく過ごすためのヒントにお使い下さい!

●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:好きな香りのお香し、お香し入れ
●材料費:¥900(アロマオイル・アロマキャンドル)
●定員:各4名 ●講師名:イシハラエ

申込フォーム 申込締切 8/30(日) 申込後抽選
https://forms.gle/Vf9Ht1VwhFubirpKA
定休日/火曜日・第3日曜日

オンライン講座

自宅から参加できる講座です

全国一斉 まちゼミ

今回は他県のオンライン講座を受講することもできます!詳しくは公式サイトをご覧ください

https://machizemi.jp/

46 自分を大切にするための個性心理学®

新潟県民限定 POCO a POCO ポコアポコ
大島本町5-101-57

9/23(土) 9/25(日)
10/3(日) 10/23(日)

各日共 10:00~11:30

人間関係や子育てで悩んだり、自分自身の事がわからなかったり。個性心理学®で自分を知ると、周りのことも見えてくるかも!

●対象:女性 ●定員:各3名
●講師名:渡邊 英里子

※申込時、生年月日と、わかれ生まれた時間を教えてください。

申込フォーム 先着
https://forms.gle/5clVHe5UCoCatRzK7
定休日/日曜日・月曜日

47 「世界ふしぎ発見!」で話題の長岡に伝わる「十分盃」を知る

和雑貨の店 わがんせ
城内町1-611-1 駅ビルCoCoLo長岡1階

9/9(土) 18:00~19:00
9/11(日) 11:00~12:00

7月にTBSテレビ「世界ふしぎ発見!」で紹介された話題の「十分盃」を解説します。酒どころ長岡に伝わる酒器、その歴史と構造から意味を知り、現代にもつながる教訓を学び取りましょう。酒器の話ですので、お酒を飲みながらの参加もOKです。

●定員:各10組
●講師名:川上 恵子

申込フォーム 申込締切 9/5(日) 申込後抽選
https://forms.gle/RXFBBtn9ev8pmQgUA
定休日/なし

48 お宝発掘!わくわく断捨離

横山表具店
宮原2-4-22

9/11(土) 10:00~11:00
10/9(土) 17:00~18:00
10/20(水) 19:00~20:00

家庭内に眠っている美術品・貴重品の「ような物」、処分していませんか?終活カウンセラーの資格を持つ表具店主が利活しのコツを教えます。

●定員:各6名
●講師名:終活カウンセラー 横山 浩一

申込フォーム 先着
https://reserva.be/yokohyo
定休日/日曜日

49 錦鯉と闘牛の伝統文化のお話し

篠田商店
電話町219-20

9/20(日)祝 15:00~16:30
10/12(土) 19:00~20:30
10/24(日) 15:00~16:30

新潟県長岡市山古志地域の闘牛と錦鯉の伝統文化の観光と私の説明で紹介いたします。美しい錦鯉と勇ましい闘牛をお楽しみください。

●定員:各5名 ●講師名:篠田 康弘

申込フォーム 先着
https://nishikigoitouguy.com/form
定休日/水曜日

50 米百俵大学「長岡発18番目のSDGs」

一般社団法人 米百俵の学
坂之上町2-4-11 アメジストビル301

9/11(土) 19:00~20:00
9/19(日) 朝6:00~7:00
10/9(土) 朝6:00~7:00

SDGsに対する提案です。世界で最も平和な国である日本、我が国の伝統的精神から導き出された18番目のSDG Sです。

●定員:各10名
●講師名:根津 孝誠

申込フォーム 先着
https://bit.ly/2UWHLL4
定休日/月曜日

51 初めてのプレス作り体験

コンパスローズ
坂之上町2-4-11 アメジストビル301

9/15(土) 9/17(日)
10/13(水) 10/21(土)

各日共 14:00~15:00

初心者向けプレス作り講座です。自分に合ったプレス作りに挑戦してみませんか?(予約ページで材料のセットを選んで購入して下さい。)

●材料費:¥1,550~¥1,850(プレス材料一式・送料)
●定員:各3名または3組 ●講師:店スタッフ

申込フォーム 先着
https://bit.ly/2UWHLL4
定休日/月曜日

52 コロナ禍における開運のポイント

コンパスローズ/横山表具店

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

9/14(土) 10:00~11:00
10/14(土) 10:00~11:00

コロナ禍の総意が見えませんが、不安な気持ちばかりでは気が滅入る一方です。明るい未来へ向けて希望が持てるよう運氣を上げていきましょう。

●定員:各4名
●講師名:根津 孝誠・横山 浩一

申込締切 9/4(日) 申込後抽選 申込フォーム 先着
https://bit.ly/2UWHLL4
定休日/コンパスローズ…月曜日 横山表具店…日曜日

53 活版印刷でアマビエが出来るまで

コンパスローズ/大林印刷

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

9/9(土) 10:00~11:00
13:00~14:00
10/15(土) 10:00~11:00
13:00~14:00

活版印刷でアマビエを和紙に印刷する過程をご案内いたします。(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
https://bit.ly/2UWHLL4
定休日/コンパスローズ…月曜日 大林印刷…土曜日・日曜日・祝日

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!

全国一斉 まちゼミ

第15回 長岡まちゼミ

53講座

受付開始 8/26(木)

開催期間 9月1日(水)~10月31日(日)

~得する街のゼミナール~

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

- 講座を選ぶ
- 申し込む
- 参加する

講座の種類: きれい、学ぶ、健康、作る、グルメ、親子、オンライン

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 検索

長岡まちゼミは新型コロナウイルス感染予防対策を実施した上で開催します

- 講師、スタッフの体調管理の徹底・開講前の検温
- マスクまたはフェイスシールドの着用、講座の内容によっては手袋着用
- 会場の換気、アルコール消毒の設置
- 十分な間隔の確保のため定員の削減(基本は3名以内、広い会場で密接にならない講座の場合に限り10名以内)
- 中越地区在住の方限定

〈受講者の方へお願い〉

- 必ずマスク着用の上お越しください。
- 来店の際、手洗いはアルコール消毒をお願いします。
- 入店時に検温させていただく場合がありますのでご協力をお願いします。
- 風邪症状(発熱(37.5℃以上)、せき、のどの痛み等)、悪寒、強いだるさ等のある方は受講できません。(申込後に症状が出た方は、早めに店舗へご連絡ください。)
- 2週間以内に感染拡大地域へ行かれた方はご遠慮ください。

●感染拡大状況によりオンライン講座以外中止の場合があります。既にお申込みされている場合は各店舗より中止のご連絡をいたします。

※ご自身の体調等を考え、少しでも不安のある場合は受講をお控えください。申込受付時に、重症化リスクが高いと報告されている基礎疾患のある方などは、受講をお断りさせていただく場合があります。予めご了承ください。

〈オンライン講座について〉

- お申込み後店舗よりミーティングルームアドレスを送信します。また講座前日までに個別に接続テストをお願いしております。ご協力いただけますようお願い申し上げます。

全国一斉 まちゼミ

今回は他県のオンライン講座も受講できます!詳しくは公式サイトをご覧ください

https://machizemi.jp/

主催/長岡まちゼミ実行委員会(長岡市商店街連合会内) まちゼミ全体に関するお問合せ

共催/長岡市・長岡商工会議所 後援/長岡市教育委員会

TEL:(0258)32-7002