

## 親子講座

親子で学べる講座です

※保護者同伴でご参加をお願いします

### 1 陶器でお絵かき おひなさま (貯金箱)

親子

器の店 ふじい 本町1-2-33

2/6日 11:00~12:00  
2/6日 15:00~16:00

とっても簡単!陶器に好きな色を塗って世界にひとつだけのおひなさまを作ります。おうち飾ってくださいね!

●会場:器の店 ふじい ●対象:親子と保護者 ●材料費:¥400  
●定員:各2組4名 ●講師名:藤井 治子

申込 0258-35-0398 受付 10:00~18:00  
定休日/水曜日

### 2 親子でばかばかハンドケア教室

親子

樹あ〜じゅあ〜 長岡店 東坂之上町2-6-10

2/20日 10:00~11:00  
2/20日 13:00~14:00

親子でお互いの手をコミュニケーションをとりながら、簡単なハンドトリートメントをして、ほっこり楽しい時間を♪

●会場:樹あ〜じゅあ〜 長岡店 ●対象:長岡市在住の小学生と保護者 ●材料費:¥200 (オイル代)  
●定員:各3組6名 ●講師名:イシハラ

申込フォーム 申込締切 2/13日 申込後抽選  
https://forms.gle/V8Y5ZpfcWxZ1Gp6v9 受付開始 1/24日

定休日/火曜日・第3日曜日

### 3 親子で体験!ブロックパズル&プログラミング

親子

パソコンスクールNET 台町1-8-18 カンコービル3F

3/1日 17:30~18:40  
3/4日 17:30~18:40

ブロックを使ったパズルや簡単なプログラムを作成することを通じて自分で考える力(自考力)を育てる自考力キッズ教室を体験してみましょう。

●会場:パソコンスクールNET ●対象:長岡市在住の小学新1・2・3年生、新学年と保護者 ●材料費:¥300 (資料代) ●定員:各親子3組6名 ●講師:教室スタッフ ※駐車場なし

申込 0258-31-7868 受付 10:00~19:00 (月曜日は17:30~19:00、土・日曜日は10:00~12:00)  
定休日/祝日

### 4 親子で体験!新築にも役立つ「IH体験」&「電気のおトク術」

親子

東北電力 長岡営業所 城内町3-1

2/6日 10:00~11:30  
2/6日 13:00~14:30

新築やリフォーム検討中の方必見!IHなら一緒にキッチンに立っても安心!IHで作るキャンドルとおトクになる電気の話などもご紹介!

●会場:東北電力 長岡営業所 ●対象:初めての方向け、小学6年生以下の子と保護者 ●持ち物:汚れても良い服装、飲み物 ●定員:各3組6名 ●講師: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

### 5 プログラミングを体験しよう

親子

スマホ教室 開催中 ドコモショップ長岡宮内店 要町1-7-19

2/19日 11:30~12:30  
2/19日 14:00~15:00

embotというロボットを使って、プログラミングを体験してみましょう!

●会場:まちなかキャンパス長岡 302会議室 ●対象:小学生と保護者 ●定員:各3組6名 ●講師名:五十嵐 奈奈子

申込 0120-017-253 受付 10:00~19:00  
定休日/第2火曜日

### 6 パソコンカUP タイピング×プログラミング

親子

富士通オープンカレッジ 長岡西校 番町770-1

2/5日 10:00~11:30  
2/5日 13:00~14:30  
2/5日 15:00~16:30

1人1台端末で変わる授業。今の小学生に必要なパソコンスキルを身につけてみませんか?タイピング、プログラミング、ミニロボなど盛り沢山の内容!

●会場:まちなかキャンパス長岡 503会議室 ●対象:小学生と保護者 ●定員:各3組6名 ●講師名:池守 弘人

申込 0258-25-8671 受付 9:00~18:30  
定休日/日曜日

## 一般講座

どなたでも参加できる講座です

### 7 15分でジャムを作ろう!!

グルメ

コーヒーハウス ミチル 大手通1-5-1

1/30日 11:00~12:00  
16:00~17:00  
2/6日 11:00~12:00  
16:00~17:00  
2/20日 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 淳一

申込 090-4006-2282 受付 9:00~18:00  
定休日/土曜日

### 8 山古志棚田米のおにぎり&天ぷら作り

グルメ

篠田商店 豊後219-20

1/30日 11:00~12:30  
2/23日 11:00~12:30  
3/6日 11:00~12:30

山古志観光のプロと一緒に、山古志棚田米のおにぎりや野菜・鰻の天ぷらを作り、食べていただきます。

●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、三角巾 ●材料費:¥800 (山古志棚田米、野菜、鰻など食材代) ●定員:各5名 ●講師名:篠田 康弘

申込 090-6700-7980 受付 12:00~17:00  
定休日/水曜日

### 9 長岡の伝説酒器 十分盃で日本酒を愉しむ

グルメ

酒楽の里あさひ山 駅ナカ店 和雑貨の店がくせ 城内町1-6-11-1 駅ビルCoCoLo長岡1階

2/10日 19:00~20:00  
2/18日 19:00~20:00  
2/25日 19:00~20:00

長岡酒造野村家のからくり酒器「十分盃」。その歴史と画に込められたメッセージを学びながら、十分盃で長岡の美味しい地酒をいただきます。300余年の誇りを思いながらいただくお酒はいつもと違う味わいを感じることができるでしょう。

●会場:酒楽の里あさひ山 駅ナカ店 ●対象:20歳以上 ●お酒の提供があります ●材料費:¥1,500 (日本酒と肴) ●定員:各8名 ●講師名:平田 誠、川上 恵子

申込フォーム 先着 受付開始 1/24日  
https://bit.ly/3dVwvys

定休日/無休 (CoCoLo 長岡に準じる)

### 10 わかりやすく楽しむワイン

グルメ

ワインバー スタシオン 城内町2-6-21 高木ビル1F

1/30日 18:00~19:30  
2/11日 18:00~19:30  
2/23日 18:00~19:30

難しいと思われがちですが、お酒の楽しみ方を知ると、お酒の楽しみ方が変わります。お酒の楽しみ方を知ると、お酒の楽しみ方が変わります。

●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:坂井 信一朗

申込 0258-33-9638 受付 19:00~24:00  
定休日/日曜日

### 11 プロによるマスク映えメイク&眉講座!

きれい

ビューティーサロンM・ファータ 興隆町1-3-1 2F

2/10日 10:30~11:30  
2/12日 10:30~11:30  
3/3日 10:30~11:30

マスクをしながらでも女性として美しくありたいという思いは大切!プロの指導により春夏メイク&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:筆記用具 ●材料費:¥1,000 (化粧品、メイク用品) ●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

### 12 髪よすれ!頭皮と髪のケア講座

きれい

美容室 Bloom (ブルーム) 城内町2-6-22 ホクエンビル1F

2/9日 19:00~20:00  
2/10日 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。マイクロスコープで頭皮診断をして女性の髪毛・薄毛・毛穴・皮脂のケアを体験しましょう。

●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

### 13 眉からはじめるマスク映えメイク

きれい

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

2/8日 13:30~14:30  
2/19日 10:30~11:30  
2/22日 10:30~11:30

マスクをしていてもメイクは楽しみたい!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:筆記用具、眉を整える道具 ●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・月曜日・祝日

### 14 つまづきにくい靴と歩き方

健康

靴のカネトク 坂之上町2-3-1

3/5日 10:30~11:30

つまづきにくい歩き方と靴で冬に弱った筋力を強化しましょう!

●会場:靴のカネトク ●対象:女性 ●持ち物:履いている靴 ●定員:3名 ●講師名:金子 初美

申込 0258-32-2702 受付 9:30~18:30  
定休日/不定休

### 15 刺さない針で花粉症対策!!

健康

オアシス鍼灸院 関原南5-4964番地

2/25日 18:30~19:30  
2/27日 10:30~11:30  
12:30~13:30

シールのついた刺さない針を用いて、鼻詰まりや目のかゆみなど花粉症の不快感に効果的な顔や手のツボを一緒に探して貼っていきます。花粉症がない方でも目のツボやたるみ、ほろり感など効果的です。

●会場:まちなかキャンパス長岡 302会議室 ●対象:女性 ●持ち物:手鏡 (顔鏡) ●材料費:¥300 (おきばり代) ●定員:各5名 ●講師名:小林 結子

申込締切 1/30日 申込後抽選

定休日/水曜日・日曜日・祝日

### 16 免疫力を高めて毎日豊かに暮らしましょう

健康

サロン ドフルベール 浦原町29

1/28日 10:00~11:30  
13:30~15:00  
1/29日 10:00~11:30  
13:30~15:00  
1/30日 10:00~11:30  
13:30~15:00

「バナナパウダーケーキ」と「こうじドリンク」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:スタッドミラー又は手鏡 ●材料費:¥500 (飲み物とマッサージクリーム代) ●定員:各5名 ●講師名:関 厚子、石川 アンナ

申込 0258-44-8125 受付 11:30~13:00  
19:00~21:00  
定休日/不定休

### 17 アレルギー疾患の漢方薬と養生法

健康

ひろはし薬局 今朝白3-13-13 電話 (0258) 37-7551

2/26日 18:30~19:30  
2/28日 14:30~15:30  
19:30~20:30

花粉症・アトピー性皮膚炎・喘息などのアレルギー疾患に対する漢方薬の考え方と主な漢方薬、体質改善に役立つ養生法を解説する予定です。

●会場:まちなかキャンパス長岡 501会議室 ●対象:女性 ●定員:各10名 ●講師名:漢方師・新潟薬科大学臨床教授 廣橋 義和

申込フォーム 先着 受付開始 1/24日  
https://forms.gle/HjqoDv8LCuaNfauy9

定休日/日曜日・祝日

### 18 マインドフルネス体験

健康

ひろはし薬局 今朝白3-13-13 電話 (0258) 37-7551

2/5日 18:30~19:30  
2/7日 14:30~15:30  
19:30~20:30

心身や慢性疼痛など医療だけでなく、学校や有名企業も取り入れているマインドフルネス。そのマインドフルネス、ストレス低減法を体験してみませんか!

●会場:まちなかキャンパス長岡 302会議室 ●対象:女性 ●定員:各10名 ●講師名:公認心理師 廣橋 義和

申込フォーム 先着 受付開始 1/24日  
https://forms.gle/rY7ZC4VmB9F7WfIAA

定休日/日曜日・祝日

### 19 冬と春のアロマを使ったセルフケア講座

健康

樹あ〜じゅあ〜 長岡店 東坂之上町2-6-10

1/30日 14:00~15:00  
2/2日 10:00~11:00  
2/10日 18:30~19:30

東洋医学に基づいた漢方の生薬入りのアロマを使い、香りとお風呂でアロマで冬から春の体調を整えよう!

●会場:樹あ〜じゅあ〜 長岡店 ●対象:長岡市在住の女性 ●持ち物:動きやすい服装 ●材料費:¥800 (アロマオイル代) ●定員:各4名 ●講師名:イシハラ

申込フォーム 申込締切 1/29日 申込後抽選  
https://forms.gle/VfqHh1VvhFubirpXA

定休日/火曜日・第3日曜日

### 20 おうちでできる骨盤・背骨磨き講座

健康

カイロプラティック施術院 月とねこ [坂店]東坂之上町2-3-4 1F

1/30日 3/1日 10:00~11:00  
各日共 10:00~11:00  
2/2日 2/23日 15:00~16:00  
各日共 15:00~16:00

骨盤や背骨の歪みは色々な原因で起こります。毎日磨きをするように骨盤・背骨磨きを始めてみませんか?くびれ、たるみなどの美容効果も期待できます。

●会場:ウエストナバー Forty-Niners ●対象:女性 ●持ち物:動きやすい服装 ●定員:各5名 ●講師名:カイロプラクター 大嶋 元木

申込フォーム 先着 受付開始 1/24日  
https://forms.gle/VqHh1VvhFubirpXA

定休日/土曜日

### 21 手芸入門 クロスステッチ

作る

ナカノ手芸店 大手通2-4-9 ショッピング大手1F

2/19日 13:00~15:00  
2/23日 13:00~15:00  
2/27日 13:00~15:00

かわいらしいクロスステッチの小物づくり。圖案とカラー、プローチ、マグネットから、直径5cm~8cmくらいです。

●会場:まちなかキャンパス長岡 502会議室 ●対象:10才以上 (お子様は保護者と参加してください) ●持ち物:使い慣れた縫製機、ハサミなど (無ければこちらで用意します) ●材料費:¥800 (ステッチ用布、刺しゅう糸、刺しゅう針、台座) ●定員:各4名または2組 ●講師名:中野 喜美子

申込 0258-33-8423 受付 10:00~16:00  
定休日/木曜日

### 22 風船をひねって作る パルーンアート教室

作る

アイデア 街の風船屋さん 千手3-10-7

2/2日 18:00~19:30  
2/16日 18:00~19:30  
3/2日 18:00~19:30

風船でお花や動物などを作ります。初心者や子どもでも基本をしっかりと学べ、作った作品はお持ち帰りできます。

●会場:アイデア 街の風船屋さん ●対象:小学生以上 (中学生以下は保護者同伴) ●材料費:¥500 (風船、ポンプ、持ち帰り袋) ●定員:各3名または2組 ●講師名:星島 陽太

申込 0258-37-1905 受付 10:30~18:00  
定休日/月曜日

### 23 オーガニックコットン♥やさしい手作り

作る

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)

1/28日 14:00~15:00  
2/24日 14:00~15:00  
2/28日 14:00~15:00

①後染め平織の190cm ロングストール (後色)、②フルク20%混織速乾チェックのレース付きストール (5色以上)、③二重織物 (平織×ガーゼ) のお楽しみマスクストール

●会場:まちなかキャンパス長岡 302会議室 ●対象:ご自宅で製作できる方 ●持ち物:筆記用具 ●材料費:生地1枚 ①¥1,200、②¥1,800、③¥3,000 ●定員:各4名 ●講師名:山岸

申込 090-2407-1007 受付 10:00~16:00  
定休日/木曜日

### 24 やわらかシャリ♡ 栃尾麻織物 お好み手作り

作る

ぎゅっと (栃尾織物製品企画) 長岡市宮内 ぎゅっとbaby工房

1/28日 2/24日 10:30~12:00  
2/28日 各日共 10:30~12:00

A:後染め春風2色の多色目籠マットとミニbabyお雛様 B:本染めの手仕上げミニバッグ (20cmアクリル使用) C:ポテリオッシュョウフル(麻×ガーゼ) (生肌り白)

●会場:まちなかキャンパス長岡 302会議室 ●対象:好きな手芸、ご自宅で製作の続きができる方 ●持ち物:お好きな手芸機、縫製機、筆記用具 ●材料費:1セット A ¥1,500、B ¥1,800、C ¥2,500 ●定員:各3名 ●講師名:山岸 陽子

申込 090-2407-1007 受付 10:00~16:00  
定休日/木曜日

### 25 自装にトライ! 5分で結べる帯結び講座

学ぶ

京のきもの おおも 東坂之上町2-5-9

2/12日 10:30~12:00  
2/14日 10:30~12:00

お太鼓がきれいに簡単に結べます。初心者の方も、手が上がらなくて...という方もお気軽にどうぞ卒業式、入学式に「ご自分で着装」にトライしてみませんか!

●会場:京のきもの おおも ●対象:女性 ●定員:各10名 ●講師名:長岡 陽子

申込 0258-32-1667 受付 10:00~18:00  
定休日/水曜日・木曜日

### 26 みんなで考える「写真」のいろんな残しかた

学ぶ

写真館こぼやし 東坂之上町2-6-3

2/5日 16:00~17:00  
2/6日 16:00~17:00

皆さんは撮った写真をどうされていますか?スマホの中で眠らせておくだけじゃもったいない!正しいバックアップの方法やオリジナルの写真集制作の楽しさまで、皆さんと一緒に考えていきます。

●会場:写真館こぼやし ●対象:スマホやPCを扱える方 ●持ち物:スマホ・筆記用具 ●定員:各4名 ●講師名:小川 雅俊

申込 0258-32-0974 受付 10:00~18:00  
定休日/木曜日、第2・第4水曜日

### 27 Zoomの使い方 ~入門編・実践編~

学ぶ

横山表具店 宮原2-4-22

2/5日 10:00~11:00  
2/6日 10:00~11:00  
2/12日 10:00~11:30  
2/13日 10:00~11:30

2月5日と6日は入門編、2月12日と13日は実践編となります。入門編はZoomの初歩的な知識を、実践編はホストについて学びます。

●会場:まちなかキャンパス長岡 502会議室 ●対象:Zoomに参加経験があり、Zoomアカウントも取得済みの方 ●定員:各5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

### 28 開戦80年、当時の新聞で読む太平洋戦争

学ぶ

横山表具店 宮原2-4-22

1/29日 10:00~11:00  
2/4日 10:00~11:00

太平洋戦争開戦から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 503会議室 ●対象:小学生以上 ●持ち物:筆記用具 ●定員:各4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

### 29 これだけは知りたい「障害年金」

学ぶ

あすか中央社会保険労務士法人 宮原3-12-12

3/4日 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、幅広い病種が対象となる年金制度です。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 302会議室 ●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  
受付開始 1/24日

定休日/土曜日・日曜日・祝日

### 30 家族のためのエンディングノート

学ぶ

在宅介護・介護自由診療センター新潟 DAIRAS 大手通2-2-6

2/13日 10:00~11:30  
2/20日 10:00~11:30  
2/27日 10:00~11:30

「エンディングノート」知ってはいらぬけど何を書いたらいいのかわからない!そんな方へ、自分だけのエンディングノートを一緒に書いてみましょう。

●会場:まちなかキャンパス長岡 503会議室 ●対象:どなたでも ●持ち物:エンディングノート作成用のノート1冊、筆記用具 ●定員:各4名 ●講師名:大平 幸幸

申込 080-7852-9292 受付 8:00~18:00  
定休日/土曜日・日曜日・祝日 ※予約が多ければ365日訪問可能

### 31 スマートフォンでマップを使いこなそう

学ぶ

スマホ教室 開催中 ドコモショップ長岡宮内店 要町1-7-19

2/17日 13:00~14:00  
2/24日 10:30~11:30

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。店頭でも大人気の講座ですぜひご参加ください!

●会場:まちなかキャンパス長岡 2/17・302、2/24・5F交流ルーム ●対象:スマホユーザー ●持ち物:筆記用具、スマホ ●定員:各5名 ●講師名:長岡 夏希

申込 0120-017-253 受付 10:00~19:00  
定休日/第2火曜日

### 32 アプリを使ってみよう

学ぶ

スマホ教室 開催中 ドコモショップ長岡宮内店 要町1-7-19

2/17日 10:30~11:30  
2/24日 13:00~14:00

アプリとは何?アプリの追加方法・注意事項や仕組み・削除方法などをお伝えします。スマホの使い方が広がる講座です!ご参加お待ちしております。

●会場:まちなかキャンパス長岡 2/17・302、2/24・5F交流ルーム ●対象:スマホユーザー ●持ち物:筆記用具、スマホ ●定員:各5名 ●講師名:長岡 夏希

申込 0120-017-253 受付 10:00~19:00  
定休日/第2火曜日