

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

1 これで君もシューマイマスター!

中国四川料理 喜京屋
殿町1-3-9

9/3 14:00～15:00
9/17 14:00～15:00
10/8 14:00～15:00

中国料理って? シューマイって何? シューマイを作ろう。

- 会 場:中国四川料理 喜京屋
- 対 象:小学生と保護者
- 持ち物:エプロン、お持ち帰り用容器
- 材料費:¥500(食材料)
- 定 員:各6組12名
- 講師名:足田 昭一郎

申込 0258-32-2417 受付 11:00～21:20
定休日/火曜日

2 親子で体験! パズル&プログラミング

パソコンスクールNET
台町1-8-18 カンコービル3F

9/9 17:30～18:40
9/14 17:30～18:40

パズルや簡単なプログラミング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:長岡市在住の年長園児・小学1・2年生と保護者
- 持ち物:¥300(資料料)
- 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
(土・日曜日は10:00～12:00)
定休日/月曜日・祝日

3 大手通り再開発工事現場 見学ツアー

長岡市商店街連合会×UR都市機構
東坂之上町2-3-5

10/9 10:30～11:30
10/9 13:00～14:00
10/9 15:00～16:00

大手通り沿いの大和デパート跡地を中心に再開発のため工事を行っています。令和5年度の完成後のイメージを見た後に、普段は入れない工事現場で一足先に建物の様子を見学しましょう!

- 会 場:まちなかキャンパス長岡 5F交流ルーム
- 対 象:小学生と保護者
- 持ち物:工事現場に入りますので、長ズボン・スニーカーで
- お越しください!ヘルメットは用意します。
- 定 員:各10組20名
- 講師名:UR都市機構スタッフ

申込 0258-32-7002 受付 9:00～17:00
定休日/土曜日・日曜日・祝日

一般講座

どなたでも参加できる講座です

4 初心者のための「のり巻き講座」

すし・和風料理 米八
東坂之上町2-1-7 ヨネハデビル

9/7 11:30～12:30
9/13 11:30～12:30

巻き寿司の作り方、簡単に上手に作れるコツをやさしく楽しくこっそりと教えます。

- 会 場:すし・和風料理 米八
- 持ち物:エプロン、筆記用具
- 材料費:¥1,200(巻き寿司の材料と調理道具)
- 定 員:各10名
- 講師名:河田 利彦

申込 0258-33-0441 受付 14:00～17:00
定休日/日曜日

5 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

9/11 10:30～11:30
9/19 10:30～11:30
9/23 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:¥400(果物・パン・ドリンク代)
- 対 象:小学生以上
- 定 員:各4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

6 ワイン専門家による飲み比べ講座

遊食居酒屋 なじらてい
殿町1-6-2

9/7 19:00～20:00
9/14 19:00～20:00

ワインの専門家チョイスしたワインと殿町の老舗とのコラボメニューをお楽しみください。川西屋の酒蔵頭ゴルゴンゾーラグラタン、長命堂のもなかカナッペ。

- 会 場:遊食居酒屋 なじらてい
- 対 象者:20歳以上
- 持ち物:筆記用具
- 定 員:各10名
- 材料費:¥1,000(試飲ワイン代、おつまみは各店からのサービスです)
- 講師名:リカーハウス カネウチ 金内一雄/ソムリエ

申込 0258-32-2100 受付 10:00～17:00
定休日/日曜日

7 ステーキの美味しい焼き方講座

長岡グランドホテル ステーキハウス 樺
東坂之上町1-2-1

9/4 16:00～17:30
9/11 16:00～17:30

ステーキを上手に焼くコツをプロが伝授!受講生にもお店の鉄板で実際に焼いてもらい、焼きあがったステーキが自分でお召し上がりいただけます。

- 会 場:長岡グランドホテル ステーキハウス 樺
- 対 象:女性
- 持ち物:エプロン等調理できる服装
- 材料費:¥1,000(ステーキ用肉、ごはん、みそ汁)
- 定 員:各4名
- 講師名:ステーキハウス 樺 シェフ

申込 0258-33-2100 受付 10:00～17:00
定休日/火曜日・木曜日

8 貴方もパーテンドー!? カクテル教室!

ベビーチャップリン
坂之上町2-3-5 コスモ番館ビル5階

9/4 9/13
9/21 9/25
10/2 10/6

各日共 17:00～18:00

パーテンドーに憧れている方、カクテルを作りたい方、プロと一緒にシェイカーを使ってカクテルを作ってみませんか? ノンアルでも作れます。

- 会 場:ベビーチャップリン
- 対 象者:20歳以上
- 材料費:¥500(酒代、氷代など飲食代)
- 定 員:各5名
- 講師名:金澤 豊和

申込 0258-86-5484 受付 17:00～翌05:00
定休日/月曜日(祝日・祝前日は営業)

9 車麩が3倍美味しくなる講座

木宮商店
殿町1-6-5

9/8 14:30～15:30
9/17 14:30～15:30

車麩を美味しく食べる為のコツを製造元からご紹介、実際にお麩を調理して食べ比べをしてみます。他にも便利なお麩に関する裏技をお伝えします。

- 会 場:まちなかキャンパス長岡 4F創作交流室
- 持ち物:エプロン、三角巾
- 定 員:各5名
- 講師名:木宮

申込 0258-32-1753 受付 8:00～19:00
定休日/不定休

10 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1-3-1 高木ビル1F

9/9 19:00～21:00
9/19 18:00～20:00
10/10 18:00～20:00

難しいと思われがちなワインですが、おなじみの4種類のチーズと合わせればわかりやすく楽しめます。

- 会 場:ワインバー スタシオン
- 対 象:20歳以上
- 持ち物:筆記用具
- 材料費:¥1,800(ワイン、チーズ代)
- 定 員:各5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 酒米別の味わいを楽しもう～素敵なおつまみとともに～

越後の地酒 サトウ商店×器の店 ふじい
越後の地酒 サトウ商店/大手通1-3-15 器の店 ふじい/本町1-2-33

9/9 18:30～19:30
9/16 18:30～19:30
10/7 18:30～19:30

日本酒のプロと器のプロによる久々のコラボ講座です。日本酒の奥深さと酒器との組み合わせなどを楽しみましょう。簡単なおつまみも伝授します!

- 会 場:まちなかキャンパス長岡 創作交流室
- 対 象:20歳以上
- 材料費:¥800
- 定 員:各8名
- 講師名:佐藤 愛子、藤井 治子

申込 0258-32-0402(サトウ商店) 受付 平日10:00～20:00、日祝10:00～18:00
定休日/サトウ…不定休 ふじい…水曜日

12 髪よ整え! 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

9/7 18:30～20:00
9/8 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。

- 会 場:美容室 Bloom
- 対 象:女性
- 定 員:各3名
- 講師:美容スタッフ

申込 0258-36-0011 受付 10:00～19:00
定休日/月曜日

13 女性のお顔そりお悩み相談

安藤理容館
東坂之上町2-3-3

9/12 10:00～11:00
9/26 10:00～11:00

顔そりについて悩んでいる事、聞きたい事、教えてもらいたい事、プロがお応えします。

- 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 13:00～18:00
定休日/月曜日・第1火曜日・第3日曜日

14 魅力アップ★眉メイクレッスン

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

9/17 10:30～11:30
9/28 10:30～11:30
10/6 10:30～11:30

マスクをしていても、してなくても、お顔の印象をきめるたいせつなパーツ「眉」。さらに魅力あふれる女性になるために、プロがポイントをお伝えします。一緒に楽しく学びましょう!

- 会 場:アルソアサロンM・ファータ
- 対 象:女性
- 持ち物:書き鏡、眉段を整える道具、リッパール
- 定 員:各4名
- 講師名:星野 あは、川上 真由

申込 090-5829-4349 受付 10:00～18:00
定休日/日曜日・月曜日・祝日

15 マスク生活の悩みにも! おうちで簡単エステ

Poco a Poco ポコアポコ
大島本町5-101-57

9/4 10:00～11:30
9/14 10:00～11:30
9/24 16:00～17:30

長引くマスク生活や外出の控えて、お顔やお身体のたるみ気になる方へ、楽しく続けられる簡単おうちエステをお伝えします。

- 会 場:まちなかキャンパス長岡 9/4・14・502、9/24・503
- 対 象:女性
- 持ち物:パンツスタイル、スニーカー 動きやすい服装、飲み物。
- 定 員:各5名
- 講師名:渡邊 英里子

申込 0258-28-6455 受付 9:00～19:00
定休日/不定休

16 プロによるマスク映えメイク&眉講座!

アルソアサロンM・ファータ
興隆町1-3-1 2F

9/13 10:00～11:00
9/17 13:00～14:00
9/22 13:00～14:00
10/1 10:00～11:00

マスクをしながらか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、いつでも若々しくお洒落を楽しみましょう!

- 会 場:アルソアサロンM・ファータ
- 対 象:女性
- 持ち物:書き鏡、眉ペンシル
- 定 員:各4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

17 おうちでできる骨盤・背骨磨き講座

カイロプラクティック施術院 月とねこ
【飯店舗】東坂之上町2-3-4 Forty-Niners内

9/1 9/14
9/27 10:00～11:00
各日共 9:30～10:30
11:00～12:00
13:00～14:00

歪んだお身体を自分でメンテナンス!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。気軽に参加ください。

- 会 場:月とねこ(Forty-Niners内)
- 持ち物:タオル1枚・動きやすい格好
- 定 員:各5名
- 講師名:カイロプラクター 大橋 元木

申込 0258-32-0402(サトウ商店) 受付 平日10:00～20:00、日祝10:00～18:00
定休日/サトウ…不定休 ふじい…水曜日

18 間違った寝具選びは万病のもと!

カイロプラクティック施術院 月とねこ
【飯店舗】東坂之上町2-3-4 Forty-Niners内

9/8 9/20
10/10 10:00～11:00
各日共 9:30～10:30
11:00～12:00
13:00～14:00

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せんか?健康なる寝具の選び方講座!何年も腰痛・肩こりなどでお困りの方、必見です!

- 会 場:月とねこ(Forty-Niners内)
- 持ち物:タオル1枚
- 定 員:各6名
- 講師名:カイロプラクター 大橋 元木

申込 0258-32-0402(サトウ商店) 受付 平日10:00～20:00、日祝10:00～18:00
定休日/サトウ…不定休 ふじい…水曜日

19 秋のアロマを使った、簡単ハンドケア講座

和漢洋リクセッションサロン 樹あん〜じゅあん〜 長岡店
東坂之上町2-6-10

9/4 9:00～10:00
9/7 18:30～19:30
9/12 14:00～15:00

東洋医学に基づいた漢方の生薬入りのアロマを使って、香りとハンドトリートメントケアで毎日使っている手を元気にしましょう!

- 会 場:樹あん 2階レンタルスペース
- 対 象:女性
- 材料費:¥800(アロマオイル、資料代)
- 定 員:各4名
- 講師名:イシハラ

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

20 刺さない針で目元リフトアップ!!

オアシス鍼灸院
関原南5-4964番地

9/16 18:30～19:30
9/25 10:30～11:30
12:30～13:30

シールのついた刺さら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緒に探していただきます。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
- 材料費:¥500(おきばり代)
- 定 員:各10名
- 講師名:小林 裕子

申込 0258-32-0402(サトウ商店) 受付 平日10:00～20:00、日祝10:00～18:00
定休日/サトウ…不定休 ふじい…水曜日

21 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

9/5 10:00～11:30
9/24 10:00～11:30
13:30～15:00
9/25 10:00～11:30
13:30～15:00

「バナナパウンドケーキ」と「にじりドリンク」で腸の太さうじをして免疫力アップ!!微末な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 503会議室
- 対 象:女性
- 持ち物:スタンバイミラーまたは手鏡
- 材料費:¥500(飲み物、マッサージクリーム代)
- 定 員:各5名
- 講師名:関 厚子、石川 アツ子

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

22 オーガニックコットン100%♥ 優しい手作り

ぎゅっと(栃尾織物製品企画)
販売店 ナカノ手芸店(ショッパイン大手1F)

9/3 10:30～11:50
9/12 10:30～11:50

①ドビー縞縞(縞縞)ネックタイル(生成色×茶系色)②ドビー縞縞のトップス&ストロールまたはスカート(縞縞)③二重織物(平織×ガーゼ)おくるみバスタオル(生成り色)

- 会 場:まちなかキャンパス長岡 302会議室
- 対 象:未完成の場合、ご自宅で作成の続きをできる方
- 持ち物:裁縫道具、筆記用具、③スカーツの方はゴム
- 材料費:生地1枚 ① ¥1,200 ② ¥2,700 ③ ¥3,000
- キオアニックコットン手縫い ¥330
- 定 員:各3名
- 講師名:山岸

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

23 わけあり生地で楽しもう♪ お好み手作り

ぎゅっと(栃尾織物製品企画)
ぎゅっとbaby&越後ちりめん日経工房

9/3 14:30～15:50
9/12 14:30～15:50

A:縞100%ブレストライプ(幅110cm×長さ200cm)カバー等
B:縞100%一点物染めわらじ地縞(約幅90cm×長さ150cm)間仕切り等
C:縞100%白地縞(約幅90cm×長さ170cm)やわらかシャリ感ハーフパンツ

- 会 場:まちなかキャンパス長岡 302会議室
- 対 象:未完成の場合、ご自宅で作成の続きをできる方
- 持ち物:手縫い糸、裁縫道具、筆記用具
- 材料費:生地1枚 A ¥1,000 B ¥2,500 C ¥2,500
- 定 員:各3名または3組
- 講師名:山岸

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

24 電気省エネ術&IH体験会

東北電力 長岡営業所
城内町3-1

9/7 10:00～11:30
9/7 13:30～15:00

IHクッキングヒーターで作る「バスボム&石けんづくりワークショップ」
「電気省エネ術」などをご紹介!新築ご検討中の方の必見の内容です!

- 会 場:東北電力 長岡営業所
- 対 象:小学生以上(低学年要保護者)
- 持ち物:汚れても良い服装、飲み物
- 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

25 風船で作ろう! スマイルドール

イデア 街の風船屋さん
千手3-10-7

9/7 18:00～19:00
9/19 10:00～11:00
10/5 18:00～19:00

いろんな風船を組み合わせてお人形を作ろう!!誰でも簡単にかわいいスマイルドールが作れます。

- 会 場:イデア 街の風船屋さん
- 対 象:小学生以上(低学年要保護者)
- 持ち物:汚れても良い服装、飲み物
- 材料費:¥1,000(風船、ポンプ、装饰材料)
- 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(祝日の場合は火曜日)

26 縫い付けの がま口ポーチ作り

ナカノ手芸店
大手通2-4-9 ショッパイン大手1F

9/4 13:00～15:00
9/19 13:00～15:00
9/23 13:00～15:00

大きさ26cmのポーチ。口金にゴブラン布(オランダ製)を縫い付けの丈夫に仕上がります。模様を選んであなたのポーチが出来上がります。

- 会 場:まちなかキャンパス長岡 9/4・502、9/19・23・503
- 対 象:女性
- 材料費:¥800(アロマオイル、資料代)
- 持ち物:さいほう用具、縫い針は当方で用意
- 材料費:¥2,400(表布、裏布、口金等)
- 定 員:各4名
- 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

27 おすすめショップガイドツアー 女性チョイス編

器の店 ふじい
本町1-2-33

9/6 14:00～15:00

ファッションや暮らしに活かせるおすすめショップを巡りましょう。商品やお店の方の魅力を聞いていただければ幸いです!観客付き。

- 会 場:大手通周辺(集合:器の店 ふじい)
- 対 象:女性
- 材料費:¥500(観客代)
- 定 員: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

28 自装にトライ! 5分で結べる帯結び講座

京のきもの おおも
東坂之上町2-5-9

9/5 10:30～12:00
9/10 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、手が上がらなくても...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
- 持ち物:袋帯又は名古屋帯、帯締め、帯揚げ、帯枕、帯板
- 対 象:女性
- 材料費:¥500(ダブルクリップ大1、ピンチ大3、メジャー用テープ、巾着)
- 定 員:各5名
- 講師名:大面 陽子

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

29 開戦80年、当時の新聞で読む太平洋戦争

横山表具店
宮原2-4-22

9/4 16:00～17:00
9/17 14:00～15:00

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
- 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

30 超入門 Zoomの使い方

横山表具店
宮原2-4-22

9/4 10:00～11:00
9/17 10:00～11:00

Zoom初心者の方、初めて使ってみようと思っている方、気軽に参加してみよう。きっと新しい世界が広がります。

- 会 場:まちなかキャンパス長岡 503会議室
- 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

31 冬靴 長靴の選び方

靴のカネトク
坂之上町2-3-1

10/8 10:30～11:30

長岡の冬に合った滑りにくい、おしゃれな歩きやすい冬靴、ブーツ、長靴の選び方とお手入れ方法を楽しく実際に足を入れて体験しましょう。

- 会 場:靴のカネトク
- 持ち物:くつ下、お手入れした靴かブーツ1足
- 定 員:3名
- 講師名:金子 和実

申込 0258-32-2702 受付 平日 9:30～18:30 日曜・祝日 10:30～17:00
定休日/不定休

32 みんなで考える「写真」のいろんな残しかた

写真館こばやし
東坂之上町2-6-3

10/1 16:00～17:30
10/2 16:00～17:30

皆さんは撮った写真をどう残しますか?スマホの中で眠っている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:写真館こばやし
- 対 象:小学生以上(低学年要保護者)
- 持ち物:スマホ、筆記用具
- 定 員:各4名
- 講師名:小林 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