

一般講座

どなたでも参加できる講座です

1 15分でジャムを作ろう!!

ブルメ

コーヒーハウス ミチル
大手道1-5-1

2/3 16:00~17:00
2/5 10:30~11:30
2/12 10:30~11:30
2/23 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 ●定員: 各4名
●材料費: ¥400 (果物・パン・ドリンク代) ●講師名: 小野 淳一

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

2 初心者のための「のり巻き講座」

ブルメ

すし・和風料理 米八
東坂之上町2-1-7 ヨネハチビル

2/8 11:30~12:30
2/15 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

3 燗酒入門 酒々鍋と器の楽しみ方

ブルメ

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/大手道1-3-15 器の店 ふじい/本町1-2-33

2/3 18:30~19:30
2/17 18:30~19:30
2/24 18:30~19:30

お酒と器の専門店による好評コラボ企画。温度によって味わいが変わる燗酒を様々な杯とともに楽しむ入門講座です。お酒と器材だけで作る酒々鍋も学びましょう。

●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: ¥1,000 (酒の試飲・調味料等)
●定員: 各8名 ●講師名: 佐藤 史彦、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/サトウ商店・不定休 ふじい・水曜日

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

4 これで君もシューマイマスター!

親子

中国四川料理 喜京屋
殿町1-3-9

2/4 13:30~15:00
2/18 13:30~15:00
3/4 13:30~15:00

中華の鉄人「陳建一さん」唐伝「ご家庭でも作れる、美味しいシューマイの作り方。1組20個作ってお持ち帰り。

●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、エプロン
●材料費: ¥800 (食材費用)
●定員: 各5組10名 ●講師名: 定田 昭一(キタ ショウイチロウ)

申込 0258-32-2417 受付 14:00~17:00
定休日/火曜日

5 給食でお馴染み! 車麩の揚げ煮の作り方

ブルメ

木宮商店
殿町1-6-5

2/12 14:00~15:00
2/19 14:00~15:00

学校給食などで馴染みの車麩の揚げ煮の作り方を実演でお教えします。後半は作った揚げ煮の試食をしながらお題に関するトークを予定しています。

●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
●材料費: ¥300 (車麩、各種調味料等)
●定員: 各10名 ●講師名: 木宮

申込 0258-32-1753 受付 12:30~15:30
定休日/不定休

6 わかりやすく楽しむワイン

ブルメ

ワインバー スタシオン
城内町2-6-21 高木ビル1F

2/5 18:00~20:00
2/23 18:00~20:00
3/5 18:00~20:00

代表的な品種のグラスワイン4種とお酒での参加はご遠慮ください。それに合わせたチーズ等のおつまみと共に楽しんでいただきます。

●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: ¥2,000 (ワイン、チーズ代)
●定員: 各6名 ●講師名: 坂井 信一郎

申込 0258-33-9638 受付 18:00~24:00
定休日/日曜日

7 山古志棚田米でおにぎり作り 地酒試飲会

ブルメ

関牛と鯨鯨の伝統文化にふれる家
豊誌219-20

2/11 11:00~12:00
2/23 11:00~12:00
3/5 各日共 11:00~12:30

山古志観光のプラゴ、山古志で採れた棚田米、かぐらんぱんみそを使ったおにぎり作りを指導します。地域の地酒も試飲します。味わってください。HP: https://nishikigotougiyu.com/

●会場: まちなかキャンパス長岡 創作交流室
●対象: どなたでも(20歳未満の方は試飲できません)
●材料費: ¥1,000 (お米、かぐらんぱんみそ、地酒代)
●持ち物: エプロン、箸 ●定員: 各5名 ●講師名: 藤田 康弘

申込 090-6700-7980 受付 13:00~17:00
定休日/水曜日

8 郷土料理を食べて作り方を学ぼう!

ブルメ

春六
台町2-5-23

2/11 11:00~12:00
2/18 11:00~12:00
2/25 11:00~12:00

当店で提供している郷土料理の試食会と、レシピを紹介いたします。

●会場: 春六
●材料費: ¥500 (食材代)
●定員: 各8名 ●講師名: 佐藤 元美

申込 0258-35-4000 受付 11:30~14:00
定休日/日曜日・月曜日・祝日

9 トレンド眉にアップデート 魅力UP眉メイク★

きれい

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

2/9 10:30~11:30
2/14 10:30~11:30
3/4 13:30~14:30

続くマスク生活、眉メイク、ワンパターンになっていませんか? 形や色を少し変えるだけで印象が変わります。メイク方法、眉メイクを楽しく学びましょう!

●会場: ビューティーサロン&Kei ●対象: 女性
●持ち物: 鏡、グリップ、普段のメイク道具
●定員: 各4名 ●講師名: 星野 みほ、川上 真由

申込 0258-31-7868 受付 10:00~19:00
定休日/日曜日・月曜日・祝日

10 親子で体験! ブロックロボット&プログラミング

親子

パソコンスクールNET
本町1-8-18 コンコビル3F

2/9 17:30~18:40
2/21 17:30~18:40
3/1 17:30~18:40
3/2 17:30~18:40

ブロックでロボットを組み立て、パソコンからプログラムを転送して、ロボットを動かす体験教室です。小学生2年生以下はブロックバリエーションもあります。

●会場: パソコンスクールNET
●対象: 小学生以下は保護者同伴でお願いします。
●持ち物: エプロン、三角巾
●材料費: ¥1,000 (米粉マフィン4個お持ち帰り)
●講師: 教室スタッフ ●駐車場あり

申込 0258-31-7868 受付 10:00~19:00
定休日/日曜日・月曜日・祝日

11 米粉マイスターによる米粉マフィン教室

親子

ビューティーサロンM・ファータ
呉親町1-3-1 2F

2/4 10:30~12:00
2/18 13:30~15:00

カラダにやさしいグルテンフリーの米粉マフィンを作ります。白砂糖、乳製品、卵、小麦粉不使用なのでアレルギーのお子様も安心。お一人様でも親子で参加できます!

●会場: ビューティーサロンM・ファータ
●対象: 小学生以下は保護者同伴でお願いします。
●持ち物: エプロン、三角巾
●材料費: ¥1,000 (米粉マフィン4個お持ち帰り)
●定員: 各6名または親子4組 ●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 髪よせ! 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

2/8 18:30~20:00
2/9 10:30~12:00

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。マイクアスコープ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

13 プロによるマスク映えメイク&肩甲骨講座!

きれい

ビューティーサロンM・ファータ
呉親町1-3-1 2F

2/3 10:30~11:30
2/8 13:00~14:00
2/18 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♡プロの指導によりポイントメイクや肩甲骨を基本から学び、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: 鏡、化粧箱、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

14 気になる男のシワとタレ! 男の基礎化粧品講座

きれい

カイロプラティック施術院 月とねこ
東坂之上町2-3-4 1F (Forty-Niners内)

2/5 11:00~12:00
2/18 11:00~12:00
3/5 13:00~14:00

目の下のタレ・目じりのシワ・ほほのタレ、いつも疲れたお顔! 男性って何となくしたい! それがお肌の本音です。男の基礎化粧品、コツから始めましょう。

●会場: 月とねこ (Forty-Niners内)
●対象: 男性 ●材料費: ¥500 (化粧品代)
●定員: 各6名 ●講師名: 大橋 元木

申込 0258-44-8125 受付 11:30~13:00
定休日/火曜日

15 刺さない鍼で女性のお体の不調を改善しましょう!

健康

オアシス鍼灸院
関原南5-4964番地

2/23 10:30~12:00
2/24 18:30~20:00

女性に多い症状の冷えやむくみ、肩こりなどに効果的なツボを探して、おきばり(刺さない鍼)を貼っていきます。

●会場: まちなかキャンパス長岡 302会議室
●対象: 女性
●持ち物: 針や綿がしやすい格好が越してください。
●材料費: ¥500 (おきばり代)
●定員: 各10名 ●講師名: 小林 綾子

申込 0258-33-2632 受付 10:00~19:00
定休日/水曜日・日曜日・祝日

16 座ってできる、肩こり・腰痛予防ストレッチ

健康

スポーツクラブNAS長岡
南町1-5-7 ロイヤルプラザ2F

2/18 12:30~13:30
2/23 14:30~15:30
3/2 14:30~15:30
3/4 12:30~13:30

スマホやパソコンを使うことが多い方、ぜひご参加ください。座ったままでもできるストレッチやトレーニングを行い、スッキリしましょう!

●会場: まちなかキャンパス長岡 2/18-502、2/23-3/2-3/4-503会議室
●対象: 男女どなたでもご参加いただけます
●持ち物: タオル、飲み物 ●定員: 各8名
●講師: スポーツクラブNAS長岡 パーソナルトレーナー

申込 0258-33-2632 受付 10:00~19:00
定休日/月曜日

17 パソコンで初めてのマイクラフト!

親子

マイクラフトでプログラミング
コードアドベンチャー長岡校
城岡1-7-28

2/8 16:20~17:35
2/13 16:20~17:35
2/18 13:20~14:35
2/25 10:20~11:35

教育版マイクラフトを使ってプログラミングの始め方、楽しみ方、プログラミングを体験してみよう。パソコンの使い方も教えます。

●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、IICに利用中の方で東北電力の体験会に初めて参加の方優先
●持ち物: エプロン、飲み物 ●定員: 各4組8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

18 やってみよう! ぐるぐる回して電気を発電!

親子

冬 節電チャレンジ
東北電力 長岡営業所
城内町3-1

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

省エネ意識がこの冬のかけ! 手回し発電機やLEDミニクッキングで楽しく学ぼう! 電気の仕組みも学びます。

●会場: 東北電力 長岡営業所
●対象: 小学生と保護者、IICに利用中の方で東北電力の体験会に初めて参加の方優先
●持ち物: エプロン、飲み物 ●定員: 各4組8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

19 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
東坂之上町2-3-4 1F (Forty-Niners内)

1/30 2/3 10:00~12:00
2/15 2/23 11:00~12:00
2/18 13:00~14:00

運んだお身体を自分でメンテナンス! 実際には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。お気軽にご参加ください。

●会場: 月とねこ (Forty-Niners内)
●持ち物: タオル一枚、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 0258-44-8125 受付 11:30~13:00
定休日/火曜日

20 「眠れない悩み」への心理的アプローチ

健康

ひろはし薬局
今朝日3-13-13

2/15 19:30~20:30
2/18 18:30~19:30

「寝つきが悪い」「眠りが浅い」「目覚めがスッキリしない」などの悩み解消に役立つ心理面からの対処法をお伝えします。

●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・薬剤師 廣橋 義和

申込 0258-80-1054 受付 11:00~20:00
定休日/日曜日・祝日

21 免疫力を高めて毎日豊かに暮らしましょう

健康

サロン フルベール
浦瀬町29

3/3 10:00~11:30
3/4 10:00~11:30
3/5 10:00~11:30

「バナナパウダーケーキ」と「じょうじドリンク」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 502会議室
●対象: 女性
●持ち物: ストンドミラーまたは手鏡
●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
定休日/不定休

22 肩こり・腰痛の原因!? 寝具と身体の関係

健康

カイロプラティック施術院 月とねこ
東坂之上町2-3-4 1F (Forty-Niners内)

2/2 9:30~10:30
2/17 11:00~12:00
3/1 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? 健康になる寝具の選び方講座(同年も腰痛・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: タオル一枚 ●定員: 各6名
●講師名: カイロプラクター 大橋 元木

申込 0258-33-2632 受付 10:00~19:00
定休日/火曜日

23 「眠りの質」を改善する漢方の視点

健康

ひろはし薬局
今朝日3-13-13

3/3 19:30~20:30
3/4 18:30~19:30

「寝つきが悪い」「眠りが浅い」「目覚めがスッキリしない」などに対する漢方の視点・考え方を紹介します。

●会場: まちなかキャンパス長岡 302会議室
●持ち物: 筆記用具 ●定員: 各10名
●講師名: 薬剤師・新潟薬科大学臨床教授 廣橋 義和

申込 0258-80-1054 受付 11:00~20:00
定休日/月曜日・火曜日

24 親子でチーム戦! ロボット作って動かそう!

親子

ITスクール アイアルク
川崎3-2414-1

2/12 10:00~11:30
2/12 13:00~14:30
2/12 15:00~16:30

LEGOのロボット教材を使ってミニロボットコンコンを行います! 親子でチームを作ってロボットの改造、操縦をして優勝を目指そう!

●会場: まちなかキャンパス長岡 502会議室
●対象: 小学生から小学生を含む親子
●定員: 各4組8名
●講師名: 小林 誠

申込 0258-80-1054 受付 11:00~20:00
定休日/月曜日・火曜日

25 子どもAI体験×プログラミング

親子

富士通オープンカレッジ 長岡校
番多町407番地 番多町ウィング

2/12 10:30~12:00
2/12 13:30~15:00
2/26 10:30~12:00
2/26 13:30~15:00

「AIを育てよう! AI(人工知能)をScratch(プログラミング)で体験!」一人1台週末で変わる将来像、今の小学生に必要な力を身につけてみませんか?

●会場: まちなかキャンパス長岡 2/26-交流ルーム
●対象: 小学生から保護者
●定員: 各4組8名
●講師名: 五十嵐 奈奈子、金子 智美

申込 0258-25-8671 受付 9:00~18:00
定休日/日曜日

26 東洋医学で冬を乗り切りましょう

健康

はりきゅう わかさ
東坂之上町1-4-3 スカイハイツ4F

1/28 14:00~14:40
2/11 14:00~14:40

それそれに合わせて、良い食べものと料理法、運動と生活習慣、睡眠の重要性、風邪とつき合う、体質改善のツボ、土垂(耳)と体業について。

●会場: はりきゅう わかさ
●対象: どなたでも
●定員: 各3名 ●講師名: 若狭 浩吉

申込 0258-39-8919 受付 9:00~12:00
営業日/火曜日・木曜日・土曜日

27 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

2/1 18:00~19:30
2/15 18:00~19:30
3/1 18:00~19:30

風船で動物を作ったり風船の中に風船を入れたり、おもちゃでも大人から子供まで楽しめる内容になっております。作った作品はお持ち帰り出来ます。

●会場: アイデア 街の風船屋さん
●対象: 小学生以上(低学年の方は保護者の補助が必要)
●材料費: ¥500 (風船、ポンプインフレーター)
●定員: 各3名または2組 ●講師名: 星島 隆太

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)

28 我が家のわんちゃんTシャツを作ろう!

作る

CS合同会社
東坂之上町1-4-3 スカイハイツ201

2/4 13:00~14:30
2/8 10:00~11:30
2/15 18:30~20:00

長岡駅前で気軽にオリジナルグッズを作ろう! 今回は自撮りの家(犬猫)の写真を使って、プリントTシャツをみんなでも楽しく作ってみたい。

●会場: CS合同会社
●対象: 犬猫の家族がいれば誰でもOK
●持ち物: スマートフォン、家畜(犬猫)の写真データ
●材料費: ¥900 (Tシャツ1枚) *ご希望オーガニックコットン手ぬい糸 ¥330
●定員: 各4名 ●講師名: 田端 あゆみ、小黒 知佳

申込 0258-37-1905 受付 10:30~18:00
定休日/水曜日・土曜日・日曜日・祝日

29 オーガニックコットン♥ お好み手作り

作る

ぎゅっと(裾尾織物製品企画)
販売店 ナカ/手芸店 (ショップイン大手1F)

1/28 10:30~11:30
1/31 10:30~11:30

①シルク30%混ガーゼのストール・就寝用マスクストール(生成り・青)
②シルク20%混二重織子つック柄巾着掛け等(青・ピンク・茶) 各色ご指定。
③茶緑色縞縞(縞縞)の赤ちゃん用くま型にぎにぎ&スタイ

●会場: まちなかキャンパス長岡 302会議室
●対象: 自宅で作成できる方 ●持ち物: 筆記用具
●材料費: 生地1枚 ①¥1,400 ②¥3,300 ③¥1,200
●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/水曜日

30 五十六まつりと街づくり

学ぶ

長岡市商店街連合会
東坂之上町2-3-5

2/13 14:00~15:30
2/15 14:00~15:30

「山本五六」を活用した商店街イベントの始まり、現状と今後を長岡市商店街連合会の理事長で大手通商店街の理事長でもある安藤がお伝えします。

●会場: まちなかキャンパス長岡 501会議室
●対象: どなたでも ●定員: 各10名
●講師名: 理事長 安藤 栄治

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

31 令和の時代に感じる継之助の残した長岡の稀な価値

学ぶ

美容室 Bloom (ブルーム)
城内町2-6-22 ホクエンビル1F

2/2 19:00~20:00
2/15 19:00~20:00

昨年から世界情勢や日本の情勢の変化は150年前の明治維新の頃の激変が何だったのか表に出て来ている今日この頃。継之助が見たものを感じていく講座です。

●会場: 美容室 Bloom
●対象: どなたでも ●定員: 各4名
●講師名: 嶋岡 隆

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

32 もう一度学びたい 樹軸の扱い方

学ぶ

横山表具店
宮原2-4-22

2/2 10:00~11:00
2/4 13:00~14:00

掛軸、巻いたり広げたりどうすればいい? 保管の方法は? などなど、掛軸に関する疑問を解決しよう。

●会場: まちなかキャンパス長岡 503会議室
●対象: 小学生以上 ●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