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!! グルメ

コーヒーハウス ミチル
大手通1-5-1

9/ 3(日) 10:30〜11:30 16:30〜17:30
9/10(日) 10:30〜11:30 16:30〜17:30
9/17(日) 10:30〜11:30 16:30〜17:30
10/1(日) 10:30〜11:30 16:30〜17:30

忙しい家事の合間に、簡単にジャムを作ることで、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：¥500（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 全国どぶろく研究大会 W受賞品飲み比べ講座 グルメ

遊食居酒屋 なじらてい
殿町1-6-2

9/ 7(木) 19:00〜20:00
9/14(木) 19:00〜20:00

第16回全国どぶろく研究大会W受賞の原料米（亀の尾）のどぶろく2品種の飲み比べ講座。なじらていのメニューとのフードマッチングもお楽しみください。

お車での参加はご遠慮ください　先着

- 会　場：遊食居酒屋 なじらてい
- 対　象：20歳以上
- 持ち物：筆記用具
- 定　員：各8名
- 材料費：¥500（どぶろく&おつまみ）
- 講師名：店主　川上 修

申込QR

定休日／日曜日

3 初心者のための「のり巻き講座」 グルメ

すし・和風料理 米八
東坂之上町2-1-7 ヨネハチビル

9/13(水) 11:30〜12:30
9/20(水) 11:30〜12:30

テッカ巻き、かんぴょう巻き、海鮮太巻きを巻いて、切って、折箱に盛り付けてみましょう。巻き方のコツ、包丁の正しい持ち方、パッキングの仕方まで優しくお教えします。

- 会　場：すし・和風料理 米八
- 持ち物：エプロン、筆記用具
- 材料費：¥1,500（食材、巻きす、折箱（すべてお持ち帰り））
- 定　員：各10名　講師名：河田 利彦

申込フォーム　先着
https://onl.bz/dSNiapj

申込QR

定休日／日曜日

4 大山どり3品 食べくらべ講座! グルメ

やきとり家 すみれ 長岡駅前店
大手通2-2-10

9/ 4(月) 9/11(月)
9/21(木) 9/28(木)
10/5(木)　各日共 18:00〜19:00
9/ 7(木) 9/14(木)
9/25(月) 10/2(月)
各日共 19:00〜20:00

鳥取県の大山どり3種食べ比べ！焼：やきとり2本、揚げ：唐揚げ2個、蒸しょだれどり。違う調理法で3種類を提供、それぞれの特徴を講師が説明いたします。是非美味しい大山どりの食べ比べをお楽しみください。（ドリンク付き）

- 会　場：やきとり家 すみれ 長岡駅前店　定　員：各10名または5組
- 材料費：¥1,000（食材費）　講師名：猪俣

申込 0258-89-6623　受付 17:00〜22:00（金曜日・土曜日は17:00〜24:00）

定休日／無休

5 初心者さんのための「日本酒基礎講座」 グルメ

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／大手通1-3-15　器の店 ふじい／本町1-2-33

9/ 8(金) 18:30〜20:00
9/15(金) 18:30〜20:00
9/22(金) 18:30〜20:00

「日本酒に興味はあるけれど、選び方、飲み方、おつまみなど、どうしていいか分からない」という初心者さんに向けて楽しい講座です。酒器や盛り付けも学びましょう。日本酒ライフのスタートにぜひご参加ください！

- 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・食材）
- 定　員：各8名　講師名：佐藤 愛子、藤井 治子

お車での参加はご遠慮ください

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

6 ひな鳥 おや鳥 食べ比べするガブ!! グルメ

がブリチキン長岡駅前店
大手通2-2-1 大手セブンビル1階

9/ 5(火) 18:00〜19:30
9/25(月) 19:00〜20:30
10/4(水) 18:00〜19:30

ひな鳥とおや鳥の違いをお話しした後、実際にひな鳥、おや鳥を食べ比べていただいて、味と肉質の違いを理解していただきます。

- 会　場：がブリチキン長岡駅前店
- 材料費：¥1,500（食材代）
- 定　員：各5名
- 講師名：小杉 駿博、久富 琴音

受付開始 9/1(金)

申込 0258-94-4711　受付 14:00〜24:00

定休日／無休

7 学校給食でお馴染みの 車麩の揚げ煮の作り方 グルメ

木宮商店
殿町1-6-5

9/ 3(日) 10:00〜11:00
9/23(土祝) 10:00〜11:00
9/24(日) 10:00〜11:00

市内の学校給食に出てくる車麩の揚げ煮の作り方をご紹介する講座です。実際に調理の過程をご覧いただき、試食をしながら車麩について交流します。

- 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
- 材料費：¥500（車麩、油、調味料等）
- 定　員：各10名　講師名：木宮

申込QR

申込フォーム　申込後抽選　申込締切 8/29(火)
https://forms.gle/PDvUWDHZecwnezxR7

定休日／なし

8 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

9/ 8(金) 19:00〜20:30
9/18(月祝) 18:00〜19:30
10/1(日) 18:00〜19:30

代表的な品種のグラスワイン4種類と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。

お車での参加はご遠慮ください

- 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：¥2,000（ワイン、チーズ代）
- 定　員：各6名　講師名：坂井 信一朗

申込 0258-33-9638　受付 18:00〜24:00

定休日／日曜日

9 IHクッキングヒーターで「夕飯づくり♪」 グルメ

東北電力 長岡営業所
城内町3-1

9/20(水) 13:00〜14:30

IHクッキングヒーターを使って、省エネ・時短・ほったらかし！今夜のおかずをみんなでつくりましょう♪「夏の節電アクション」も実施中！

申込後抽選　申込締切 9/6(水)

- 会　場：東北電力 長岡営業所
- 対　象：IHご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・手拭き・飲み物
- 定　員：4名
- 講　師：東北電力 ホームアドバイザー

申込QR

定休日／土曜日・日曜日・祝日

10 プリンアラモードを 作って食べてみよう! グルメ

割烹 春六（しゅんろく）
台町2-5-23

9/ 9(土) 14:30〜15:30
9/17(日) 14:30〜15:30

プリン、アイスクリーム、フルーツなどを飾ってプリンアラモードを作ってみましょう！その他デザートのレシピも紹介いたします。（飲み物付）

申込後抽選　申込締切 8/31(水)　HPはこちら▶

- 会　場：割烹 春六
- 対　象：小学生以上（小学生は保護者同伴）、初めて参加の方優先
- 持ち物：エプロン、筆記用具　材料費：¥500（食材費）
- 定　員：各6名または3組　講師名：佐藤 元美

申込 090-2985-4418　受付 11:30〜14:00 17:00〜22:00

定休日／月曜日、日曜日・祝日は不定休

11 コンビニグルメとワインの ペアリング講座・初級編 グルメ

リカーハウス カネウチ
春日1-2-20

9/15(金) 19:00〜20:00
9/19(火) 19:00〜20:00

日々進化を続け、高品質ながら、お手軽な「コンビニグルメ」。家飲み用お値打ちワインとのペアリングのコツを、試飲・試食を交えて体験して頂きます。

- 会　場：アオーレ長岡 第1協働ルーム（9/15）、会議室B（9/19）
- 対　象：20歳以上　定　員：各10名
- 材料費：¥1,500（ワイン、コンビニグルメ）
- 講師名：日本ソムリエ協会認定ソムリエ　金内 一雄

申込QR

申込フォーム　先着　お車での参加はご遠慮ください
https://onl.bz/cZK73bW

定休日／日曜日・祝日

12 ゴブラン織りの スマホケース作り 作る

ナカノ手芸店
大手通2-4-9 ショップイン大手1F

9/ 9(土) 13:00〜15:00
9/23(土祝) 13:00〜15:00
10/8(日) 13:00〜15:00

オランダ製のゴブラン織布でスマホケースを作ります。本革タブのマグネットホックを使用、肩ひも付き。

- 会　場：まちなかキャンパス長岡 503会議室
- 対　象：10才以上対象、お子様は保護者同伴
- 持ち物：使い慣れたさいほう道具、無ければ当方で用意
- 材料費：¥2,500（ゴブラン布、内袋布、芯、肩紐等）
- 定　員：各4名または2組
- 講師名：中野 喜美子

受付開始 8/26(金)

申込 0258-33-8423　受付 10:00〜16:00

定休日／木曜日

13 世界に一冊だけの フォトブックをつくろう! 作る

写真館こばやし
東坂之上町2-6-3

9/ 2(土) 16:00〜17:30
9/ 3(日) 16:00〜17:30

スマホやデジカメで撮影した写真をプリントして、シンプルなフォトブックを作ります。データとして楽しむことが多い昨今、写真を形あるものとして残すことはむしろ新鮮かもしれません。

- 会　場：写真館こばやし
- 対　象：小学生以上（小学生は保護者同伴）
- 持ち物：事前に選んだ写真のデータ10枚（スマホやUSBでお持ちください）
- 材料費：¥1,000（印画紙代、プリント代）
- 定　員：各4名　講師名：小林 雅俊

申込QR

申込フォーム　先着
https://forms.gle/XjNtsutkktWjPS9eA

定休日／木曜日、第2・第4水曜日

14 バルーンアート講座 作る

イデア 街の風船屋さん
千手3-10-7

9/13(水) 18:00〜19:00
9/27(水) 18:00〜19:00
10/9(月祝) 10:00〜11:00

風船をひねって動物などを作ります。初めて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：イデア 街の風船屋さん（9/13・9/27）まちなかキャンパス長岡 503会議室（10/9）
- 対　象：小学生以上（低学年の方は保護者の補助が必要です）
- 材料費：¥500（風船）
- 定　員：各3名（9/13・9/27）、10名（10/9）　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）

15 オーガニックコットン♥ お好み手作り 作る

ぎゅっと（栃尾織物製品企画）
販売店 ナカノ手芸店（ショップイン大手1F）

9/ 2(土) 10:30〜11:45 14:00〜15:15
9/11(月) 10:30〜11:45 14:00〜15:15

①お花のリース（生成り・水色・ピンク生地&綿花）接着剤不使用
②たこスティッチ素材生地の汗拭きストール（約36cm×110cm）
③麻26%混ストライプのハーフシーツ（約110cm×170cm）

- 会　場：まちなかキャンパス長岡 302会議室
- 対　象：並縫い可の小学生以上、未完成の場合はご自宅で製作（小学生は保護者同伴）
- 持ち物：手縫い糸、裁縫道具、筆記用具
- 材料費：①1個¥1,000・2個¥1,800、②¥1,000、③¥3,800（オーガニックコットン手縫い糸¥330 要予約）
- 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

16 髪よ甦れ! 頭皮と髪のケア講座 きれい

美容室 Bloom（ブルーム）
神田町1-3-14

9/ 6(水) 18:00〜19:00
9/ 7(木) 10:30〜11:30

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：Bloomスタッフ

申込QR

申込 0258-36-0011　受付 9:30〜19:00

定休日／月曜日

17 好印象をつくる眉講座 きれい

ビューティーサロンM・ファータ
呉服町1-3-1 2F

9/14(木) 10:30〜11:30 13:30〜14:30
10/7(土) 10:30〜11:30 13:30〜14:30

好印象は眉で決まります。日頃の眉に自信がもてるよう、プロの指導により眉の描き方を基本から学んでみませんか？（メンズもOK）

- 会　場：ビューティーサロンM・ファータ
- 持ち物：置き鏡、今お使いの眉道具
- 定　員：各6名
- 講師名：小池 美智子、鈴木 みのり

申込QR

申込フォーム　先着　https://onl.bz/mDr49RQ

申込 0258-30-4000　受付 10:00〜18:00

定休日／日曜日・月曜日・祝日

18 笑顔が変わる "顔エステ"講座 きれい

ポーラまゆ花
古正寺3-293

9/ 7(木) 14:00〜15:30
9/15(金) 10:00〜11:30

お家で簡単にできるマッサージのコツをお伝えします。仕上げに海藻たっぷりのアルゲマスクを乗せるエステ体験もあります♪

- 会　場：まちなかキャンパス長岡 502会議室（9/7）、503会議室（9/15）
- 持ち物：顔全体が写る鏡、普段お使いのメーク品、スキンケア品、タオル2枚、ターバン、ティッシュ
- 材料費：¥1,320（アルゲマスク代）　対　象：女性
- 定　員：各3名　講師名：安部 智恵子

申込QR

申込フォーム　先着
https://line.me/R/ti/p/@949prpir

定休日／日曜日・祝日

19 界面活性剤やめたら 美肌になっちゃった講座 きれい

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

9/ 4(月) 10:00〜11:30 13:00〜14:30
9/10(日) 10:00〜11:30 13:00〜14:30
10/1(日) 10:00〜11:30 13:00〜14:30

クレオパトラが利用していた、ねんどの化粧品が注目されています。正しく利用して美肌になりましょう。アトピーなどのアレルギー体質の改善も期待できます。

先着

- 会　場：月とねこ（Forty-Niners内）
- 対　象：女性　定　員：各5名
- 持ち物：ヘアーバンド・フェイスタオル・メイク道具
- 材料費：¥500（クレイ基礎化粧品代）
- 講師名：ねんど化粧品アドバイザー　竹田 有紀

申込QR

定休日／火曜日

20 おうちでできる 女性のお顔そり講座 きれい

安藤理容館
東坂之上町2-3-3

9/11(月) 10:30〜11:30
9/25(月) 10:30〜11:30

気になっていたけどという方も、眉やお口のまわりなどにしぼって試してみませんか。手順や仕方をお伝えします。

- 会　場：安藤理容館
- 対　象：女性
- 定　員：各3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

21 眉でイメチェン! メイク再開のお手伝い☆ きれい

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・ファータ内）

9/ 7(木) 9/ 9(土)
9/16(土) 9/21(木)
各日共 10:30〜11:30
9/ 5(火) 9/ 9(土)
9/26(火)　各日共 13:30〜14:30

マスクを外す機会が増えてきました。久しぶりのメイクに不安を抱いていませんか？「眉」の描き方のポイントをお伝えします♡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：置き鏡、普段眉を整える道具、ダッカール
- 定　員：各4名　講師名：星野 みほ、川上 真由

申込QR

申込フォーム　先着
https://onl.bz/sxzYdrN

定休日／日曜日・月曜日・祝日

22 ストレスをスムーズに受け流す! 快適は生活の知恵袋 きれい

サロン ド フルベール
浦瀬町29

9/23(土祝) 10:00〜11:30 13:30〜15:00
9/24(日) 10:00〜11:30 13:30〜15:00
9/29(金) 10:00〜11:30 13:30〜15:00

夏の暑さと日々の生活でストレスが溜まっていませんか？そんな方に心も体も癒され快適に過ごせるよう、この機会にフェイシャル体験をしませんか？

- 会　場：まちなかキャンパス長岡 502会議室（9/23）、503会議室（9/24）、創作交流室（9/29）
- 対　象：女性
- 材料費：¥880（マッサージクリーム代（通常¥1,100のところ受講者は¥880））
- 定　員：各4名　講師名：関 厚子、関 夕佳、石川 アツ子

申込 0258-44-8125　受付 11:30〜13:00 19:00〜20:30

定休日／不定休

23 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

9/ 2(土) 10:30〜12:00
9/ 4(月) 10:30〜12:00

お太鼓がきれいに簡単に結べます。形が決まらない…！手が上がらなくて…！という方。また、着付け初心者の方も大歓迎！お気軽にご参加ください。

- 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
- 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

24 書かない エンディングノート®の作り方 学ぶ

一般社団法人 相続と遺言の相談センター
幸町1-3-10

9/21(木) 10:00〜11:00
9/26(火) 10:00〜11:00

先着

これからできる、簡単にできる「書かないエンディングノート」の作り方を教えます。これを使って一緒に相続対策してみませんか？

申込QR

- 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：行政書士　佐藤 穣

申込 0258-34-9000　受付 9:00〜17:00

定休日／土曜日・日曜日・祝日

25 信託がいいか、後見がいいか 学ぶ

一般社団法人 相続と遺言の相談センター
幸町1-3-10

10/2(月) 10:00〜11:30
10/5(木) 10:00〜11:30

先着

老後のあなたを支える制度として、どの制度が相応しいのか、中心になってあなたを支えるのは誰かを決めておくことは大切です。

申込QR

- 会　場：まちなかキャンパス長岡 交流ルーム
- 持ち物：筆記用具　定　員：各10名
- 講師名：弁護士　加藤 正樹

申込 0258-34-9000　受付 9:00〜17:00

定休日／土曜日・日曜日・祝日

26 語ってこそ 想い出は輝きます 学ぶ

仏壇・お墓・お祭り用品 とっと
三和1-3-40

9/ 1(金) 14:00〜14:45
9/13(水) 14:00〜14:45
9/27(水) 14:00〜14:45

長岡年末の風物詩であった駅前慈善釜の募金活動や、20有余年にわたって悠久山ラジオ体操会を主催してきた著者が、ふるさと長岡の思い出と未来について語ります。

- 会　場：アオーレ長岡 西棟3F第2協働ルーム（9/1・13）、西棟3F第1協働ルーム（9/27）
- 定　員：各10名　講師名：桜井 カツエ

申込 0258-30-1350　受付 9:00〜18:00

定休日／無休

27 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）
神田町1-3-14

9/11(月) 19:00〜20:00
10/4(水) 19:00〜20:00

昨年からの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が表に出て来ている今日このごろ。継之助が見てい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 9:30〜19:00

定休日／月曜日

28 なるほどナットク 掛軸の豆知識 学ぶ

横山表具店
宮原2-4-22

9/ 2(土) 10:00〜11:00
9/ 8(金) 13:00〜14:00

日頃の生活で身近な存在から遠くなった掛軸、その掛軸にまつわる様々な豆知識を通じて、もう一度見直して見ませんか？日本の伝統文化を感じましょう。

- 会　場：まちなかキャンパス長岡 502会議室
- 定　員：各6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 山本五十六没後80年 新聞で読む太平洋戦争 学ぶ

横山表具店
宮原2-4-22

9/ 2(土) 13:00〜14:00
9/ 8(金) 10:00〜11:00

山本五十六の戦死から80年が経過しました。当時発行された実物の新聞を触って読んで、あの頃の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 502会議室
- 定　員：各6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 中心市街地活性化の 取り組み 学ぶ

長岡市商店街連合会
東坂之上町2-3-5

9/19(火) 14:00〜15:30
9/26(火) 14:00〜15:30

ホコ天やまちゼミ、新しくオープンしたミライエ長岡についてなど、商店街として新しい中心市街地活性化の取り組みについてお話しします。

- 会　場：ミライエ長岡 5Fイノベーションサロン内 プロジェクトルーム
- 持ち物：筆記用具　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

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

31 親子で學ぶ♪やまとことばで 紐解く古事記の世界 親子

美容室 Bloom（ブルーム）
神田町1-3-14

9/18(月祝) 9:30〜11:00
9/24(日) 9:30〜11:00

▶勉強なんてつまらない！▶やりたいことが見つからない！▶個性や考え方を伸ばしたい！そんなお子さまたちに！絵本を使って、日本人の素晴らしさと誇りを詳しく解説します！

- 会　場：美容室Bloom
- 対　象：小学4年以上
- 持ち物：筆記用具
- 定　員：各4組8名　講師名：嶋岡 隆

申込 0258-36-0011　受付 9:30〜19:00

定休日／月曜日

32 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
台町1-8-18 カンコービル3F

9/ 6(水) 17:30〜18:40
9/20(水) 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。新小学2年生以下はブロックパズルもあります。

- 会　場：パソコンスクールNET
- 対　象：年長、小学1・2・3・4年生と保護者
- 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（土曜日は10:00〜12:00）

定休日／日曜日・月曜日・祝日