

22 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

2/26日 13:30~15:00
2/27日 13:30~15:00

「山本五十六」を活用した商店街イベントの始まり、現状と今後の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(2/26)、502会議室(2/27)
●持ち物: 筆記用具
●定員: 各10名 ●講師: 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

**23 江戸時代の本を
読んでみよう** **学ぶ**

横山表具店
宮原2-4-22

2/4日 13:00~14:00
2/12日(休) 10:00~11:00

今から150年から200年に刊行された江戸時代の本、その実物に実際に見て、触ってみます。当時の人々の思いを体験して見ましょう。

●会場: まちなかキャンパス長岡 503会議室
●定員: 各6名
●講師: 横山 浩一

申込 090-4758-8673 受付 9:00~17:00
定休日/日曜日

**24 冬はこたつで
タブレット活用** **学ぶ**

**富士通オープンカレッジ
長岡校**
喜多町407番地 喜多町ウイング2F

2/26日 10:00~11:00
13:00~14:00
2/27日 10:00~11:00
13:00~14:00

雑誌、動画、ラジオで情報収集、パズル、塗り絵、ボードゲームで脳トレ。冬時間を快適にするタブレットやスマホの活用方法をご紹介します。

●会場: まちなかキャンパス長岡 503会議室
●対象: シニア向け
●持ち物: なし(講座は当方で用意するiPadを利用)
●定員: 各5名
●講師: 中嶋 さやか

申込 0120-835-414 受付 9:00~17:00
定休日/日曜日

**25 アトピー、
化学物質過敏症と洗濯方法** **学ぶ**

せんたくかあさん長岡南町店
南町1-6-22

2/23日(休) 10:00~11:30
13:00~14:30
2/24日 10:00~11:30
13:00~14:30
2/25日 10:00~11:30

今、子どもたちのアトピー性皮膚炎が増えているそうです。また化学物質過敏症、香害、花粉症などにお悩みの方は、洗濯方法についてクリーニング師と一緒に考えましょう。

●会場: アーオレ長岡 第2協働ルーム(2/23)、第1協働ルーム(2/24、25)
●対象: 一般、親子、小中学校の先生、施設関係者
●持ち物: 筆記用具 ●定員: 各10名 ●講師: 飯塚 隆一

申込 0258-86-1370 受付 9:00~17:00
定休日/無休

26 刺さない針で花粉症予防!! **健康**

オアシス鍼灸院
関原南5-4964番地

2/25日 10:30~12:00
3/1日 18:30~20:00

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な症状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。花粉症がない方も目元のシワやたるみ、ほろい線などにも効果的です。

●会場: まちなかキャンパス長岡 302会議室
●対象: 男女どなたでも
●持ち物: 置き鏡、筆記用具
●材料費: ¥500(置きばり代)
●定員: 各10名
●講師: 小林 銘子

申込後抽選 申込締切 1/28日

**27 季節の健康法とツボを
使った外反母趾のケア** **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

3/3日 12:00~13:00

病気になる言葉は東洋医学から来た言葉です。氣を病まない生活法を解説します。外反母趾を例に、ツボを使ったカラダのケアをご紹介します。

●会場: はり・きゅうわかさ
●定員: 3名
●講師: 若狭 浩吉

申込 0258-39-8919 受付 9:00~12:00 (平日のみ)
営業日/火曜日、木曜日、土曜日

**28 手軽に出来る!
肩こり・腰痛予防** **健康**

スポーツクラブNAS長岡
南町1-5-7 ロイヤルプラザ長岡 2F

2/3日 10:30~11:30
2/17日 10:30~11:30
2/29日 10:30~11:30

自宅でも簡単に出来る、椅子を使った肩こり・腰痛予防のストレッチやトレーニングをNAS長岡のパーソナルトレーナーがレクチャーいたします。

●会場: まちなかキャンパス長岡 503会議室
●対象: 中学生以上・全性別対象
●持ち物: 動きやすい服装・タオル・飲み物
●定員: 各8名
●講師: スポーツクラブNAS認定トレーナー 関 能克

申込 0258-33-2632 受付 10:30~19:00
定休日/月曜日

**29 おうちでできる
骨盤・背骨磨き講座** **健康**

姿勢改善・猫背矯正 月とねこ
東坂之上町2-3-4 1F (Forty-Niners内)

2/1日 2/4日
2/14日 2/21日
各日共 9:30~10:30
11:00~12:00
13:00~14:00

歪んだお身体をご自身でメンテナンス!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。お気軽にご参加ください。

●会場: Forty-Niners(すずらん通り)
●持ち物: タオル一枚・動きやすい格好
●定員: 各5名
●講師: カイロプラクター 大橋 元木

申込フォーム 先着
https://gfpnz.hp.peraichi.com

**30 肩こり・腰痛の原因!?
寝具と身体の関係** **健康**

姿勢改善・猫背矯正 月とねこ
東坂之上町2-3-4 1F (Forty-Niners内)

2/12日(休) 2/28日
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はいけません。健康になる寝具の選び方講座!何年も腰痛・肩こりなどで困りの方、必見です。

●会場: Forty-Niners(すずらん通り)
●持ち物: タオル一枚
●定員: 各6名
●講師: カイロプラクター 大橋 元木

申込フォーム 先着
https://machizemi.hp.peraichi.com

**31 セルフハンドマッサージを
やってみよう** **健康**

aroma Jun (アロマジュン)
宮内

2/3日 10:00~11:00
13:00~14:00
2/11日(休) 10:00~11:00
13:00~14:00
2/16日 10:00~11:00
13:00~14:00

好きなアロマを選んだ後、ハンドマッサージの実践をします。潤いを与えながら、乾燥しやすい冬を乗り切らしましょう。アロマセラピーが初めての方も安心してご参加ください。

●会場: まちなかキャンパス長岡 4F創作交流室
●対象: 女性
●持ち物: フェイスタオル(オイルが付いても可能なタオル)
●材料費: ¥500(ベースオイル、精油代)
●定員: 各3名 ●講師: 古川 淳子

申込フォーム 先着
https://forms.gle/timFsNU5eQCgazMV6

営業日/土曜日、日曜日、祝日

**32 今年の運気を知って
運を掴もう!** **オンライン**

Poco a Poco (ポコアポコ)
大島本町5-101-57

2/10日 15:00~16:30
2/12日(休) 10:00~11:30

個性心理学で考える今年の運気は立春から始まります。天気予報を知るように今年の運気を取り戻して、充実した一年にしませんか。

●対象: 女性
●持ち物: 筆記用具
●定員: 各5名 ●講師: 渡邊 英里子

申込フォーム 先着
https://x.gd/3ArDe

定休日/不定休

図書館情報

中央図書館にも
まちゼミコーナーがあるよ!!

中央図書館
まちゼミコーナーは
こちらから

ながおかペイ

駅周辺で使えるお店が増えています。
お得なキャンペーン実施中!

3・9キャンペーン 3と9のつく日はポイント3倍!
ソロ目キャンペーン 11日・22日はポイント10倍!

まちゼミ **第20回 得する街のゼミナール**

長岡まちゼミ
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!

32 講座
受講した方に特典クーポンプレゼント!

開催期間 **2月1日(木)~3月3日(日)**
受付開始 **1月26日(金)~**

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**
材料費・対象・持ち物などをよく確認してください。
- 申し込む**
受付開始の日時を守って各店へお願いします。メール申し込みや抽選の講座もありますのでご注意ください。
- 参加する**
キャンセルの場合は必ず事前に各店へご連絡ください。連絡がなかった場合、材料費をいただくことがあります。

会場MAP

まちゼミ会場
● サトウ商店×ふじい
● 木宮商店
● サロンドフルベール
● 長岡市商店街連合会
● 横山表具店
● 富士通オープンカレッジ
● オアシス鍼灸院
● スポーツクラブNAS長岡
● aroma Jun

まちゼミ会場
● とっと
● せんたくかあさん長岡南町店

まちゼミ会場
● 長岡市商店街連合会×UR都市機構

主催/長岡まちゼミ実行委員会(長岡市商店街連合会内) 共催/長岡市・長岡商工会議所 後援/長岡市教育委員会

まちゼミ全体に関するお問合せ
TEL (0258) 32-7002