

**23 江戸時代の本に  
触ってみよう** 学ぶ

横山表具店  
宮原2-4-22

9/1日 13:00~14:00  
9/23日 10:00~11:00

江戸時代出版された実物の本を、触って読んでみましょう。当時の生活の息吹が感じられるかもしれません。

●会場: まちなかキャンパス長岡 302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 初めて登る米山さん、  
説明会** 学ぶ

せんたくかあさん長岡南町店  
南町1-6-22

9/21日 10:00~11:30  
9/21日 13:30~15:00  
9/22日 10:00~11:30  
9/22日 13:30~15:00

クリーニング店、コインランドリーを営みながら夫婦で登山を楽しむ。地元の名峰・米山に登りたい、初心者、中高年の方を募り、後日、日時を決めて登ります。ゼミ当日は米山を始め登山の話と、洗濯の話も少しだけします。

●会場: まちなかキャンパス長岡 402会議室  
●持ち物: 筆記用具 ●定員: 各10名 ●講師: 飯塚 隆一

申込 0258-86-1370 090-1653-9155 受付 9:00~17:00  
定休日/コインランドリー:無し、クリーニング:水曜日

**25 髪よせれ!  
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

9/11水 18:00~19:00  
9/11水 19:30~20:30  
9/12木 10:00~11:00  
9/12木 11:30~12:30

お顔の肌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。マイクロスロ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2名 ●講師: Bloomスタッフ

申込 0258-36-0011 受付 9:30~19:00  
定休日/月曜日

**26 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

9/6金 10:30~11:30  
9/7土 10:30~11:30  
9/7土 13:30~14:30  
9/11水 13:30~14:30  
9/20金 10:30~11:30  
9/20金 13:30~14:30

好印象は眉で決まります。日頃の眉に自信が持てるよう、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?

●会場: ビューティーサロン M・ファータ  
●持ち物: 置き鏡、普段お使いの眉メイク道具  
●材料費: ¥500 (すぐに使えるスキンケアセット代)  
●定員: 各6名 ●講師: 鈴木 みのり、近藤 友美

申込フォーム <https://forms.gle/yzRpvXip5ck8q1BX7>  
定休日/日曜日、月曜日、祝日

**27 秋のスキンケア&  
メイクレッスン会** きれい

サロン ドルベール  
浦瀬町29

9/27金 10:00~11:30  
9/27金 13:30~15:00  
9/28土 10:00~11:30  
9/28土 13:30~15:00  
10/2水 10:00~11:30  
10/2水 13:30~15:00

クレンジングからクリームでのスキンケア5種の正しい使い方をお伝えします。また季節に合ったお客様にぴったりのメイクをご提案させていただきます。

●会場: まちなかキャンパス長岡 401会議室(9/27)、スタジオ1(9/28)、402会議室(10/2)、スタジオ1は土足禁止  
●対象: 女性  
●材料費: ¥500 (化粧品材料代)  
●定員: 各5名 ●講師: 関 厚子、関 夕佳、石川 アツ子

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

**28 骨格を生かした  
眉レッスン★** 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)

9/5木 10:30~11:30  
9/10水 10:30~11:30  
9/10水 12:30~13:30  
9/14土 10:30~11:30  
9/14土 12:30~13:30  
9/17火 10:30~11:30  
9/17火 12:30~13:30

お顔の印象を決める大切なパーツです。まずは眉から整えてみませんか。骨格に合わせた眉の描き方とお手入れの仕方をお伝えします。

●会場: ビューティーサロン M・ファータ  
●持ち物: 置き鏡、普段眉を整える道具、前髪を留めるピン  
●材料費: ¥500 (すぐに使えるスキンケアセット代)  
●定員: 各4名 ●講師: 星野 みほ、川上 真由

申込フォーム <https://onl.bz/sxzYdrN>  
定休日/日曜日、月曜日、祝日

**29 刺さない針でリフトアップ!** 健康

オアシス鍼灸院  
城岡1-7-28 SHIRONEYAビル 212号室

9/8日 9:30~11:00  
9/13金 18:30~20:00

刺さない針を使用し、お顔のリフトアップに効果的なツボを探し一緒にリフトアップを目指しましょう! お顔のお悩みがない方でも眼精疲労、花粉症、肩凝りにも効果的ですので興味ある方はお待ちしております。

●会場: まちなかキャンパス長岡 302会議室  
●持ち物: 置き鏡  
●材料費: ¥500 (おさびり代) 申込後抽選  
●定員: 各10名 申込締切 8/27日  
●講師: 小林 鈴子

※お電話でご予約は受け付けておりません。ご了承ください。  
定休日/日曜日、祝日、水曜日

**30 “更年期”を  
健やかに過ごすヒント★** 健康

定もみと無痛整体 めぐり施術院  
宮本町1丁目甲246

9/25水 10:00~11:30  
10/1火 10:00~11:30  
10/1火 13:00~14:30

一般的に、45~55歳辺りを「更年期」と呼びます。その年代を迎える前に、「更年期」についての基礎知識を知り、健やかに過ごすためのヒントを一緒に探しましょう。

●会場: Yorito (東坂之上町1-1-7)  
●対象: 30代~40代女性  
●持ち物: 筆記用具  
●材料費: ¥1,000 (資料代・ドリンク代)  
●定員: 各3名 ●講師: 整体師 大谷 あすみ

定休日/土曜日、日曜日、祝日

**31 ウォーキングから始める  
ダイエット** 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

9/5木 11:00~12:00  
9/12木 11:00~12:00  
9/19水 11:00~12:00

ダイエットに最適なウォーキングのやり方やコツをNAS長岡のインストラクターがご案内致します。お気軽にご参加ください。

●会場: まちなかキャンパス長岡 302会議室(9/5-19)、301会議室(9/12)  
●対象: 中学生以上・全性別対象  
●持ち物: 動きやすい服装とシューズ・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

**32 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)

9/1日 9/3火  
9/8日 9/18水  
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。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 <https://gfpnz.hp.peraichi.com>  
定休日/火曜日

**33 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)

9/10火 9/29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1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 <https://machizemi.hp.peraichi.com>  
定休日/火曜日

**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

**ながおかパイ**  
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!  
詳細はこちらから

3・9キャンペーン 3と9のつく日はポイント3倍!

**第21回 得する街のゼミナール**

**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!

33講座

受講した方に  
特典クーポン  
プレゼント!

開催期間 **9月1日(日)~10月6日(日)**

受付開始 **8月23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**

- 1 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。
- 2 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。
- 3 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

- 木宮商店
- サロン ドルベール
- 横山表具店
- ITスクールアイルク 長岡本校
- せんたくかあさん 長岡南町店
- オアシス鍼灸院
- スポーツクラブNAS長岡
- アイデア 街の風船屋さん
- ナカノ手芸店

まちゼミ会場

- とっと
- ワイン中村
- 長岡市商店街連合会

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