

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
住 所/大手通1-5-1
定休日/土曜日

2/2 10:30~11:30
2/11 10:30~11:30
16:00~17:00
2/24 10:30~11:30

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
●材料費:¥500(果物・パン・ドリンク代)
●定員:各4名 ●講師:小野 淳一

申込 090-4006-2282 受付 9:00~18:00

2 フォトブックを作ろう!!& ヒストリーツアー

作る

写真館こぼやし
住 所/東坂之上町2-6-3
定休日/第2、4水曜日、木曜日

2/8 15:00~16:30
2/9 15:00~16:30

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。プリントをお待ちいただいている間に、店舗創業当時から残る100年間の品々をご紹介します。

●会場:写真館こぼやし
●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をお持ちください)
●材料費:¥1,000(高級紙印刷代、プリント代)
●定員:各4組(1組1名まで) ●講師:小林 雅徳

申込QR

3 ダイステッチをやってみよう

作る

ナカノ手芸店
住 所/大手通2-4-9 ジョブプリン大手1F
定休日/木曜日

2/8 13:00~15:00
2/16 13:00~15:00

かわいい巾着をつくります。布に書いた模様を色を塗り、刺しゅうで周りを縁取ります。

●会場:まちなかキャンパス長岡 創作交流室(2/8)、スタジオ1(2/16)
●対象:10歳以上 お子様は親子でご参加ください
●持ち物:糸切ハサミ、無ければ当方で用意
●材料費:¥700(布(キャンパス、裏地)、ししゅう糸、針、ひも)
●定員:各5名または3組 ●講師:中野 喜美子

受付開始 1/25
申込 0258-33-8423 受付 10:00~16:00

4 手作りプレス講座

作る

コンパスローズ
住 所/大手通2-4-5 Wiseビル3階
定休日/土曜日、日曜日、祝日

2/3 2/5
2/12 2/19
2/25 3/3

オリジナルプレスで2025年巳年の運氣アップでスタートしましょう!!

●会場:assemble長岡
●材料費:¥1,200(プレス材料一式)
●定員:各5名
●講師:お店スタッフ

申込QR

5 バルーンアート教室

作る

アイデア 街の風船屋さん
住 所/千手1-107 定休日/月曜日(祝日を除く)
定休日/土曜日、日曜日、祝日

2/9 10:30~11:30
2/11 16:00~17:00
2/26 18:00~19:00

細ながーい風船をねじって動物を作ったり帽子を作ったり、初めてでも大人から子供まで楽しめます。お一人でも親子でも参加できます。

●会場:まちなかキャンパス長岡 301会議室(2/9)・302会議室(2/11)、アイデア街の風船屋さん(2/26)
●対象:親子で参加可能(小学校低学年以下は親の補助が必要です)
●材料費:¥500(風船、持ち帰り用袋)
●定員:各10名または5組 ●講師:星島 隆太

申込 0258-37-1905 受付 10:30~18:00

6 じっくり見てみて! 手描きの器

学ぶ

器の店 ふじい
住 所/本町1-2-33
定休日/水曜日

2/12 11:00~12:00
2/19 11:00~12:00

普段取り扱っている手描きの器。産地や作家、手法などをじっくり見て、その良さとおもしろさに触れてみましょう。

●会場:器の店 ふじい
●定員:各4名 ●講師:藤井 治子

申込 0258-35-0398 受付 10:00~18:00

7 車麩ってなんですか?

学ぶ

木宮商店
住 所/殿町1-6-5
定休日/なし

2/1 10:00~10:50
14:00~14:50
2/8 10:00~10:50
14:00~14:50

今まで何気なく食べていた車麩が一体どのようなようにして生まれたのか。お麩の歴史やルーツ、木宮商店の歴史などを講師が対面形式でお話します。

●会場:木宮商店 ●定員:各4名 ●講師:木宮 大基

申込 070-8420-2315 受付 平日 13:00~18:00

8 のし袋の書き方・使い方と美文字のこつ

学ぶ

仏壇・お墓・お祭り用品 とつと

美容室 Bloom
住 所/大手通2-1-23
定休日/土曜日、日曜日、祝日

2/6 13:30~14:10
2/20 13:30~14:10
3/5 13:30~14:10

いざという時困らない! 冠婚葬祭の包みものや表書きのマナーを解説。表書きを書く時のちょっとした美文字のコツもお話します。

●会場:アール長岡 第3協働ルーム
●持ち物:筆ペン(なければ教室で販売あり) ●材料費:¥500(のし袋)
●定員:各10名 ●講師:山崎 洋子、石橋 直子

申込 0258-30-1350 受付 10:00~15:30

9 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)
住 所/神田町1-3-14
定休日/月曜日

2/11 18:30~20:00
2/19 18:30~20:00

一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か表に出て来ている今日のごころ。継之助が見ていたものを感じてほしい講座です。

●会場:美容室 Bloom ●対象:どなたでも
●定員:各3名 ●講師:嶋岡 隆

申込 0258-36-0011 受付 9:30~19:00

10 Instagramで情報発信してみよう!

学ぶ

CSデザイン事務所
住 所/東坂之上町1丁目4-3 スカイハイツ201
定休日/水曜日、土曜日、日曜日、祝日

2/4 2/6
2/14 2/17
3/5 各日共 13:30~15:00
2/26 19:00~20:30

お店の情報をInstagramで効果的に発信するための投稿文や画像作成のコツを教えます! Instagramでの広報のお悩み相談も大歓迎です!

●会場:CSデザイン事務所 ●対象:お仕事の広報でSNSを使われる方
●持ち物:Instagramが利用できるスマートフォンまたはパソコン
●定員:各3名 ●講師:おぐはら かの

申込フォーム <https://cs-machizemi.peatix.com/>

11 五十六まつりとるうに剣心での街づくり

学ぶ

長岡市商店街連合会
住 所/東坂之上町2-5
定休日/土曜日、日曜日、祝日

2/25 13:30~15:00
2/26 13:30~15:00

「山本五十六」を活用した商店街イベント、昨年設立したまちづくり会社での「るうに剣心」に関連した活性化など今後の長岡の街づくりに関してお伝えします。

●会場:アール長岡 第2協働ルーム ●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

12 誰かに話したくなる 掛軸の豆知識

学ぶ

横山表具店
住 所/宮原2-4-22
定休日/日曜日

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

掛軸にまつわるいろいろな「らんち」や、つい誰かに話したくなるような新たな知識を学んでみましょう。

●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

13 初めて登る米山さん(II)説明会

学ぶ

せんたくかあさん長岡南町店
住 所/南町1-6-22
定休日/コインランドリー年中無休、フリーニング水曜日

3/8 9:30~11:30
13:30~15:30
3/9 9:30~11:30
13:30~15:30

大好評企画の第2弾。登山初心者、未経験者も、米山を安全安心に登れるようスナックアップしていきます。当日は登山用品の洗濯も交えながら、山のよみや話をします。

●会場:まちなかキャンパス長岡 302または401会議室
●対象:どなたでも ●持ち物:筆記用具
●定員:各10名 ●講師:飯塚 隆一、飯塚 伸子

申込 0258-86-1370 090-1653-9155 受付 9:00~17:00

14 プロ家庭教師が教える「いじめに負けない」子育て術

学ぶ

ITスクールアイアルク 長岡本校
住 所/川崎3-2414-1
定休日/月曜日、火曜日

2/27 17:00~19:00

自分の子がいじめの当事者になったら...そんな不安ありませんか? プロ家庭教師の持つ豊富な実例が不安を解消します。

●会場:まちなかキャンパス長岡
●定員:各5名 ●講師:小林 誠

申込QR

15 はじめての健康麻雀体験

学ぶ

麻雀cafe LeeBo
住 所/東坂之上町2-3-4 2F
定休日/月曜日

2/2 2/9
2/16 3/2
3/9 各日共 13:30~15:00
2/24 15:00~16:30

最近、流行の健康麻雀! 難しくそう思ってたかなかなか始められない方や初心者の方向けに体験講座を90分程度で開催します。お友達を誘ってご参加ください。

●会場:麻雀cafe LeeBo ●対象:18歳以上
●定員:各4名 ●講師:酒井 のこ

申込フォーム <https://LeeBo.hp.peraichi.com>

16 意外と知らない! 庭や道端の「薬草」の秘密

学ぶ

オリジナル漢方薬 SOU. - 添う -
住 所/浦 定休日/不定休

2/10 10:30~11:30
2/20 13:30~14:30
2/28 17:30~18:30
3/8 10:30~11:30

庭や散歩道で見つける身近な植物が、実は漢方に知られざる効果や簡単な使い方を学び、自然の恵みを日常に取り入れてみませんか?

●会場:まちなかキャンパス長岡 401会議室 ●持ち物:筆記用具
●対象:どなたでも ●講師:漢方薬プランナー認定講師 大滝 円

申込 090-5767-3708 受付 平日 18:30~21:00 土日 9:00~21:00

17 「幸せ作り」の心理学

学ぶ

ひろはし薬局
住 所/今朝3-13-13
定休日/日曜日、祝日

2/26 19:00~20:00
2/28 19:00~20:00

認知行動療法、マインドフルネス、人間関係療法、交流分析、家族療法、アサーション、などから「幸せ作り」につながるエッセンスをご紹介します。

●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:廣橋 義和(公認心理師・スクールカウンセラー・薬剤師)

申込フォーム <https://forms.gle/nVz0GtqQW5u8THH6>

18 薬100年の蔵で雛人形飾り体験してみませんか!

学ぶ

ギャラリー沙蔵
住 所/本町1-4-3
定休日/水曜日、木曜日

2/3 18:00~19:30
2/5 10:30~12:00

薬100年の蔵で雛人形飾り体験しながら、お雛様の扱い、いわれを学びませんか! 希望者は後日「越後長岡ひなものがたり」の雛飾りで実践できます。

●会場:ギャラリー沙蔵 ●対象:どなたでも
●定員:各5名 ●講師:松本 泰典

申込 0258-32-7002 受付 9:00~17:00 (長岡市商店街連合会)

19 シンガポール風水(無常派)に学ぶ「お墓風水」

学ぶ

コンパスローズ
住 所/大手通2-4-5 Wiseビル3階
定休日/土曜日、日曜日、祝日

2/3 2/5
2/12 2/19
2/25 3/3 各日共 11:00~12:00

誰も教えてくれない「お墓の風水」です。これから納骨される方、墓じまいをお考えの方に知っておいて欲しい内容を鑑定歴20年の講師がお伝え致します。

●会場:assemble長岡
●定員:各4名 ●講師:根津 孝誠

申込QR

20 明日を支える障害年金 心や体の不調で生活に不安を抱える方へ

学ぶ

あすか中央社会保険労務士法人
住 所/宮原3-12-16
定休日/土曜日、日曜日、祝日

3/7 18:30~20:00

病気がケガ、心の不調や発達障害などで自立した生活を送ることが難しく将来に不安を抱えている方やご家族等へ、制度の仕組みやどんな方が受給しているのか解説します。

●会場:まちなかキャンパス長岡 302会議室
●対象:どなたでも ●持ち物:筆記用具
●定員:10名 ●講師:社会保険労務士 佐藤 洋司

申込 0258-89-7257 受付 9:00~17:00

21 終戦80年、当時の新聞で読む 太平洋戦争

学ぶ

横山表具店
住 所/宮原2-4-22
定休日/水曜日、木曜日

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

太平洋戦争終戦から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 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

22 一度も洗ったことのない方へ「羽毛ふとんを洗う」

学ぶ

せんたくかあさん長岡南町店
住 所/南町1-6-22
定休日/コインランドリー年中無休、フリーニング水曜日

3/2 9:30~11:30
13:30~15:30
3/3 9:30~11:30
13:30~15:30

買ってから一度も洗った事のない方優先。プロのクリーニング師が「正しい」洗い方を教えます。受講生には羽毛ふとん1枚を1200円で洗える割引券をプレゼント!

●会場:まちなかキャンパス長岡 401会議室
●対象:どなたでも ●持ち物:筆記用具
●定員:各6名 ●講師:飯塚 隆一、飯塚 伸子

申込 0258-86-1370 090-1653-9155 受付 9:00~17:00

23 NCT「オジさんぽ」視聴者ミーティング

学ぶ

NCT(エヌ・シー・ティ)
住 所/千手1-7-9
定休日/土曜日、日曜日、祝日

2/6 13:30~15:00

視聴者との情報交流会です。オジさんからは制作裏話や、散歩で見えた長岡のこと、これからの予定などをお話します。

●会場:まちなかキャンパス長岡 302会議室
●対象:どなたでも ●持ち物:筆記用具
●定員:10名 ●講師:若月 栄弥

申込 080-5986-4330 受付 9:00~18:00

24 自分で自分を姿勢矯正! 骨盤・背骨の矯正運動

健康

姿勢改善・猫背矯正 月とねこ
住 所/東坂之上町2-3-4 1F(Forty-Niners内)
定休日/火曜日

2/2 2/9
2/11 2/24 各日共 9:30~10:30
11:00~12:00
13:00~14:00

歪んだお身体をご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。気楽にご参加ください。

●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:JAC公認施術師 大橋 元木

申込フォーム <https://gfpn.hp.peraichi.com>

25 女性のためのおきばり講座 ~むくみや冷え肩こり~

健康

オアシス鍼灸院
住 所/堀1-7-28 SHRONETビル212号室
定休日/日曜日、祝日、水曜日

2/28 18:30~20:00
3/2 10:00~11:30
12:30~14:00

刺さない鍼を使って特に女性が気になるむくみや冷え肩こりを改善するツボを一緒に探していきます。時々のツボを使用し、その場で効果が得られるゆったりとした服装でお越しください。

●会場:まちなかキャンパス長岡 302会議室
●対象:女性 ●材料費:¥500(置き鍼代)
●持ち物:針や湯まてがけやけりゆとりとした格好がお勧めです
●定員:各10名 ●講師:小林 鈴子

申込 0258-32-7002 受付 9:00~17:00

26 お家運動♪ 猫背・むくみスッキリ体操

健康

カイロプラクティック長岡
住 所/住吉1-14-6 定休日/不定休

2/6 9:00~10:00
10:15~11:15
11:30~12:30
2/13 14:00~15:00
15:15~16:15
16:30~17:30
2/28 9:00~10:00
10:15~11:15
11:30~12:30
3/9 13:00~14:00
14:15~15:15
15:30~16:30

猫背やむくみを簡単な運動でスッキリしてみませんか? 猫背やむくみは肩こり・頭痛・冷え性の原因にもなります。♪楽しく運動♪姿勢改善♪スッキリ爽快♪

●会場:アール長岡 第2協働ルーム(2/6)、第1協働ルーム(2/13・28・3/9)
●対象:どなたでも ●持ち物:タオル1枚
●定員:各6名 ●講師:大橋 一樹、堀 瑞貴、武士 晴樹、武石 和也

申込 080-6321-9757 受付 9:00~18:00

27 女性のからだのセルフケア

健康

Poco a Poco(ポコ アポコ)
住 所/大島本町5-101-57
定休日/不定休(Instagramでご確認ください)

2/6 15:00~16:30
2/16 14:00~15:30
3/3 10:00~11:30

毎日気軽に取り入れられる。冷えや尿漏れ、便秘対策のお話やセルフのお手入れをお伝えします。美しく健康的な女性を目指しましょう。

●会場:まちなかキャンパス長岡 多目的スペース2
●対象:女性、食後1時間以上経ってからおいでください
●持ち物:バスタオル(敷物として使います。ヨガマット可)
●定員:各6名 ●講師:渡邊 英里子

申込フォーム <https://x.gd/KEZh1>

28 体調改善 エクササイズ work out

健康

work out
住 所/選道町3-3
定休日/不定休

2/16 11:10~12:00
3/2 11:10~12:00

いつも朝から体が重い、疲れてるって事ありませんか? そんな方に、眠っている筋肉や、関節を小さくゆったり揺らして動きやすく体の調子を整えて、疲れづらい体をめざしましょう。

●会場:まちなかキャンパス長岡 多目的スペース2
●定員:各5名 ●講師:高橋 香織

申込QR

29 セルフ美容整体 (女性限定)

健康

小顔・美肌・痩身・姿勢・不定愁訴改善 Roseate(ローズイート)
住 所/大手通1丁目
定休日/不定休

2/22 13:00~14:30
15:00~16:30
2/23 13:00~14:30
15:00~16:30

身体を正しく理解し、トータル的にバランスを整え、お肌の内、ストレートネック、巻き肩をセルフで改善し、美しい姿勢と健康を手に入れましょう。激しい運動はありません。

●会場:まちなかキャンパス長岡 多目的スペース2
●対象:20代/22歳~44歳 23日/45歳以上
●治療中・通院中・妊婦の方はご遠慮ください。
●持ち物:タオル1枚、ヨガウェアのようなカラダの線がはっきりするもの、ユニクロのヒートテック&しんぎんなどを着用し、動きやすい格好で来てください。
●定員:各3名 ●講師:清水 まさ美

申込QR