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**
住　所／東坂之上町2-3-4 1F（Forty-Niners内）
定休日／火曜日

2/16㊐ 11:00～12:30 / 13:00～14:30
3/ 2㊐ 11:00～12:30 / 13:00～14:30

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すか？健康になる寝具の選び方講座！何年も腰痛・肩こりなどでお困りの方、必見です。

申込QR
- 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：JAC公認施術師　大橋 元木

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

31 女性の不調を整える 漢方の視点　健康

ひろはし薬局
住　所／今朝白3-13-13
定休日／日曜日、祝日

漢方薬
ひろはし薬局
漢方医学研究室

2/12㊌ 19:00～20:00
2/14㊎ 19:00～20:00

生理痛や生理前症候群（PMS）、子宮内膜症などの生理トラブル、不妊症や産後うつ、つらい更年期障害などの不調に漢方の視点をお伝えします。

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：廣橋 義和（薬剤師・漢方三考塾講師）

申込フォーム 先着 https://forms.gle/MEpxXwHgz8k3rxK47

32 髪よ甦れ! 頭皮と髪のケア講座　きれい

美容室 Bloom（ブルーム）
住　所／神田町1-3-14
定休日／月曜日

2/13㊍ 18:30～19:30 / 19:30～20:30
2/14㊎ 9:30～10:30 / 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2名
- 講　師：Bloomスタッフ

申込 0258-36-0011　受付 9:30～19:00

33 美容のプロによる 眉&美肌レッスン　きれい

ビューティーサロンM・ファータ
住　所／興服町1-3-1 2F
定休日／日曜日、月曜日、祝日

2/14㊎ 10:30～11:30 / 13:30～14:30
2/15㊏ 10:30～11:30 / 13:30～14:30

講師は重度のアトピーを克服し、この道25年の美容のプロ。眉と美肌ケアの両方学べる贅沢講座。肌に優しいスキンケアサンプルと体に優しいローチョコカフェタイム付。

申込QR（24時間受付可）
- 会　場：ビューティーサロンM・ファータ
- 材料費：¥1,000（スキンケアサンプルセット、ローチョコ）
- 定　員：各4名　　講　師：小池 美智子

申込 0258-30-4000　受付（電話）10:00～15:00（日・月・祝日除く）

34 "きれいへの近道"へ 一緒に行きませんか?　きれい

サロン ド フルベール
住　所／浦瀬町29
定休日／不定休

2/28㊎ 10:00～11:00 / 13:30～14:30
3/ 1㊏ 10:00～11:00
3/ 2㊐ 10:00～11:00 / 13:30～14:30

きれいへの近道は"汚れを落とすこと"が大切になってきます。ダブル洗顔をご存じですか?これから実際に手で体験した後は、頭皮、デュルテケアでリフレッシュしませんか?

- 会　場：まちなかキャンパス長岡 401会議室（2/28、3/1）、402会議室（3/2）
- 材料費：¥300（化粧品材料代）
- 定　員：各4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

35 出会いの多い春に向けて 眉レッスン☆　きれい

ビューティーサロン&Kei
住　所／興服町1-3-1 2F（ビューティーサロンM・ファータ内）
定休日／日曜日、月曜日、祝日

2/ 1㊏ **2/ 6**㊍
2/21㊎ **2/26**㊌
3/ 4㊋ 各日共 10:30～11:30 / 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　　対　象：女性
- 持ち物：置き鏡、普段眉を整える道具、ダッカール
- 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 先着 https://onl.bz/sxzYdrN

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

36 親子で発見!氏名に秘められた言霊の意味をやまとことばで解読しよう!!　親子

美容室 Bloom（ブルーム）
住　所／神田町1-3-14
定休日／月曜日

2/ 8㊏ 18:30～19:30
2/24㊊㊡ 10:00～11:00

日本語の音読みではなく訓読みにするとやまとことばが見えてきます。実はひらがな一文字一文字に込められた意味があり、それぞれの名前を呼ばれるたびに自分の使命（氏名）に導かれています。親子で見つけてみませんか?

- 会　場：美容室 Bloom　　対　象：小学4年生以上と保護者
- 持ち物：筆記用具　　定　員：各4組8名　　講　師：嶋岡 隆

申込 0258-36-0011　受付 9:30～19:00

37 親子で体験! ロボットプログラミング　親子

パソコンスクールNET
住　所／台町1-8-18 カンコービル3F
※駐車場なし
定休日／日曜日、月曜日、祝日

2/ 4㊋ **2/ 5**㊌
2/ 7㊎ **2/13**㊍
各日共 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：新年長、小学新1・2・3・4・5年生と保護者
- 材料費：¥300（資料代）　　定　員：各3組6名　　講　師：教室スタッフ

申込 0258-31-7868　受付 火～金 10:00～19:00 / 土 10:00～12:00

38 お絵描き貯金箱を作ろう!　親子

器の店 ふじい
住　所／本町1-2-33
定休日／水曜日

2/11㊋祝 11:00～12:00
2/11㊋祝 15:00～16:00

クレヨンやマーカーを使って、自分だけの貯金箱を作ってみましょう。作品はお持ち帰りいただけます。

- 会　場：器の店 ふじい　　対　象：お子様と保護者
- 材料費：¥500（貯金箱材料費）
- 定　員：各3組6名　　講　師：藤井 治子

申込 0258-35-0398　受付 10:00～18:00

39 親子でトライ♪ 正しい鉛筆の持ち方体験　親子

学研教室 長岡事務局
住　所／東坂之上町2-5-11 グラン長岡ビル2階
定休日／土曜日、日曜日、祝日

2/10㊊ **2/12**㊌
2/28㊎ **3/ 6**㊍
各日共 16:00～17:00
2/22㊏ **3/ 8**㊏
各日共 10:00～11:00

正しい鉛筆の持ち方をご存じですか?親子で 簡単におうちでもできるコツをご紹介します。お好きな文字を書いて、ビフォー・アフターを体験してみてください。

- 会場：学研教室 長岡事務局　　定員：各5組10名　　講師：淺田、長束
- 対象：お子様と保護者、大人の方はおひとり参加も歓迎

申込 0258-37-3339　受付 9:00～17:00

40 親子で歪みチェック♪ 姿勢を正す本当の理由　親子

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/ 1㊏ **2/ 9**㊐
2/11㊋祝
各日共 13:00～14:00 / 14:15～15:15 / 15:30～16:30

体の歪みが子供の成長を妨げる!?片頭痛・肩こり・猫背・内股など、これからの為に徹底的に予防していきませんか?まずは一緒に歪みのチェックから!

- 会場：アオーレ長岡 第2協働ルーム（2/1）、第1協働ルーム（2/9・11）
- 対象：小学生以上と保護者、保護者の一人参加可　　持ち物：タオル1人1枚
- 定員：各4組8名　　講　師：大橋 一樹、風間 瑞貴、武士俣 晴樹、武石 和也

申込 080-6321-9757　受付 9:00～18:00

41 クラフトワーク ハス花を作ろう　親子

小顔・美肌・痩身・姿勢・不定愁訴改善
Roseate（ロウズィエト）
住　所／大手通1丁目
定休日／不定休

2/24㊊㊡ 13:00～14:40 / 15:00～16:40

お好きな色のハス紙を選んで、よって、紙コップに貼っていきます。同じ材料を使っても、みんな違う綺麗さ。年齢に関係なく、世界にひとつのハス花が出来ます。

申込QR
- 会　場：まちなかキャンパス長岡 302会議室
- 対　象：お子様と保護者（優先）、大人おひとり様OK
- 持ち物：作品（20cm×20cm）持ち帰り用袋
- 材料費：¥1,500（ハス紙、接着剤等材料費）
- 定　員：各4組8名　　講　師：清水 まさ美

42 プログラムX工作! 作って動かすロボット　親子

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

2/16㊐ 14:00～15:20 / 15:40～17:00
2/23㊐ 14:00～15:20 / 15:40～17:00

プログラムX工作!ハサミと紙で作ったものがロボットになって動き回る!!アイデアを形にしてカッコいい・カワイイロボットを作って動かそう。

申込QR
- 会　場：まちなかキャンパス長岡 創作交流室（2/16）、402会議室（2/23）
- 対　象：年長以上と保護者
- 材料費：¥600（ロボット材料）
- 定　員：各5組10名　　講　師：小林 誠

長岡まちバル
2025.3.1 sat
machi BAR
詳細はこちらから▼

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!
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!

まちゼミ

第22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！

42講座

ホームページで申込状況をご覧いただけます
長岡まちゼミ

グルメ　学ぶ　作る　親子　きれい　健康

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㊏～3月9日㊐**

受付開始 **1月24日㊎～**

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。

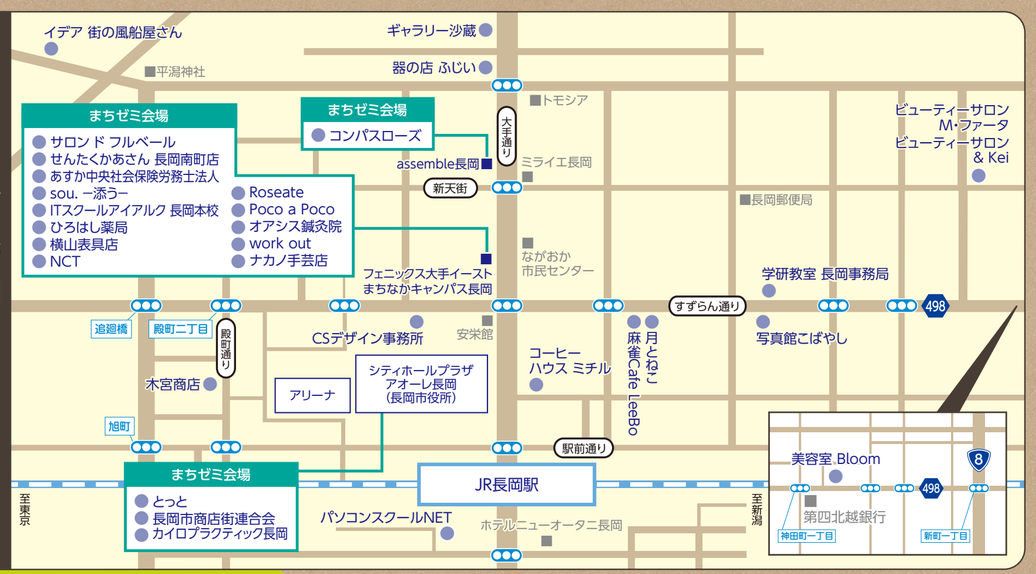
お申し込みの手順

❶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。

❷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。

❸参加する
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



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