

一般講座

どなたでも参加できる講座です

6 髪よせれ！頭皮と髪のケア講座

きれい

美容室 Bloom (ブルーム)

住所：神戸町1-3-14  
定休日：月曜日

9/10

18:30～19:30  
19:30～20:30

9/11

9:30～10:30  
10:30～11:30

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

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。

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

9/15

10:30～11:30  
16:00～17:00

9/21

10:30～11:30  
16:00～17:00

9/23

10:30～11:30  
16:00～17:00

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

忙しい家事の合間に、簡単にジャムを作ること、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。

2 なじらていの裏メニューとドリンクの楽しみ方

グルメ

遊食居酒屋 なじらてい

住所：殿町1-6-2  
定休日：日曜日

9/6

17:00～17:40

9/9

18:00～18:40

9/18

18:00～18:40

会場：遊食居酒屋 なじらてい  
対象：20歳以上  
材料費：¥1,000 (アルコール・ドリンク、つまみ代)  
定員：各10名  
講師：川上 修

申込QR

お車でのご参加はご遠慮ください

通常ご宴会や予約でしか食べられないレアな裏メニューとアルコールドリンクをお楽しみください。牛肉(ミスジ)のステーキ、手長海老の香辛パン粉焼きなど。

3 長岡の地酒と郷土料理の紹介

グルメ

割烹 春六 (しゅんろく)

住所：台町2-5-23  
定休日：日曜日、月曜日、祝日 (予約により営業可)

9/10

11:30～13:30

9/15

11:30～13:30

会場：割烹 春六  
対象：20歳以上でお酒の飲める方  
材料費：¥1,500 (お酒、お弁当の材料代)  
定員：各8名  
講師：佐藤 元美

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

お車でのご参加はご遠慮ください

長岡の地酒飲み比べと郷土料理を味わってください。レシビを紹介いたします。

4 気軽に楽しむワインと料理の楽しみ方

グルメ

ワイン中村

住所：袋町2-1084-4  
定休日：第1、第3、第5日曜日

9/7

14:00～15:30

10/5

14:00～15:30

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：¥1,500 (ワイン、つまみ代)  
定員：各10名  
講師：片桐 めぐみ

申込 0258-32-0434 受付 9:00～19:00

お車でのご参加はご遠慮ください

ワインって何を合わせたらいいかわからない...そんな方に普段は気にせず食べている食事!ワインと合わせるとおいしく感じる!そんな体験をしてみませんか?

5 おうちでもできる女性のお顔そり講座

きれい

安藤理容館

住所：東坂之上町2-3-3  
定休日：月曜日、第1火曜日、第3日曜日

9/11

13:00～14:00

9/18

13:00～14:00

10/2

13:00～14:00

会場：安藤理容館  
対象：女性  
定員：各2名  
講師：安藤 貴司、安藤 清美

申込 0120-32-4596 受付 12:00～18:00

ご自宅でもお手入れできるように、手順や仕方、眉の形など一部体験をしていただきますからお伝えします。

12 その寝具!疲れがとれる?とれない?どっち?

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：月曜日、火曜日

9/28

12:00～14:00  
14:30～16:30

10/5

12:00～14:00  
14:30～16:30

会場：姿勢改善・猫背矯正 月とねこ  
対象：お子様連れ歓迎  
持ち物：フェイスタオル  
定員：各5名  
講師：JAC公認施術師 大橋 元木

申込 0258-36-0011 受付 9:30～19:00

「え?そんなに違うの?!」と思わず声がでてしまう。身体に良い寝具と悪い寝具の強比べをしていただき、どんな変化が体にかかるのか?実験しましょう。

13 セルフ美容整体

健康

小顔・美肌・瘦身・姿勢・不だ整新改善  
Roseate (ロウズイート)

住所：大手通1丁目  
定休日：不定休

9/14

12:00～14:00  
14:30～16:30

9/21

12:00～14:00  
14:30～16:30

9/28

12:00～14:00  
14:30～16:30

10/5

12:00～14:00  
14:30～16:30

会場：ロウズイート  
対象：45歳以上の女性、治療中・通院中・妊婦の方はご遠慮ください。  
持ち物：ヨガマット(敷物)、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&レギンスなどを着用し、動きやすい恰好で来てください。

申込 0258-36-0011 受付 9:30～19:00

たった5分寝るだけで最強の小顔美人になれる1層ごし、腰痛も解消するセルフケアと「魔法の枕」の作り方を伝えます。

14 「体の不調」個別健康相談会

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

9/2

9:00～9:30  
9:30～10:00  
10:00～10:30  
10:30～11:00

9/6

13:00～13:30  
13:30～14:00  
14:00～14:30  
14:30～15:00

会場：アオーレ長岡 第3協働ルーム  
講師：大橋 一樹 (JICA上級カイロプラクター、健康管理一般指導員)

申込 080-6321-9757 受付 9:00～18:00

肩こり、腰痛、睡眠、体の不調、年齢のせいではなく生活習慣が原因かも?個別に悩みをお聴きアドバイスさせて頂きます!無料の体の歪み診断付き!

15 初めてでも安心!パルーンアート教室

作る

アイデア 街の風船屋さん

住所：千手3-10-7  
定休日：月曜日 (祝日の場合は火曜日)

9/5

18:00～19:00

9/12

18:00～19:00

9/19

18:00～19:00

9/26

18:00～19:00

10/3

18:00～19:00

10/10

18:00～19:00

会場：アイデア街の風船屋さん  
まちなかキャンパス長岡 302会議室 (10/13のみ)  
対象：小学生以上 (小学生以下は保護者同伴)  
材料費：¥500 (風船代)  
定員：各3名または2組  
講師：星島 陽太

申込 0258-37-1905 受付 10:30～18:00

細ながーい風船をねじって動物を作った!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。

16 大きめのめい付けがま口ポーチ

作る

ナカノ手芸店

住所：大手通2-4-9 ショッピング大手1F  
定休日：木曜日

9/14

10:00～11:00

9/21

10:00～11:00

10/4

10:00～11:00

会場：まちなかキャンパス長岡 創作交流室 (9/14)、401 (9/21・10/4)  
対象：10才以上、お子様は親子でご参加ください  
持ち物：さいほう道具、無ければ当方で用意  
材料費：¥2,600 (表布、裏布、口金等)  
定員：各3名または2組  
講師：中野 喜美子

申込 0258-33-8423 受付 10:00～16:00

26cm巾の大きめポーチ、口金にオレンジ製ゴブラン布をめい付けするので丈夫に仕上がります。模様を選んで、あなただけのポーチが出来上がります。

17 ガラスの帯留作り～帯留から始まる着物時間～

作る

星ごん

住所：東坂之上町2-3-2  
定休日：水曜日

9/6

13:00～14:00

9/6

14:30～15:30

会場：星ごん  
持ち物：エプロン  
材料費：¥2,000 (ガラスパール、焼き代)  
定員：各5名  
講師：星名 泉、星野 啓子

申込 0258-32-2769 受付 10:30～18:00

世界で1つ、私だけのデザインガラスの帯留作り。着物について興味あることや、わからないこと等お話ししながら楽しく製作しましょう。焼き上がりは1ヶ月後に届きます。

18 お手軽フォトブックを作ろう!

作る

写真館こばやし

住所：東坂之上町2-6-3  
定休日：第2、第4水曜日、木曜日

9/6

15:00～16:00

9/7

15:00～16:00

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をお持ちください)  
材料費：¥1,000 (高級印刷紙代、プリント代)  
定員：各4組 (1組1前まで)  
講師：小林 雅俊

申込 0258-36-0011 受付 9:30～19:00

スマホやデジカメで撮影した写真をプリントし、簡単な工作でフォトブックを作ります。思い出を振り返りながら形に残す大切さに気づいていただけたら嬉しいです。※ご自身で撮影された写真データに限りです。

19 生まれ変わったWiseビル (旧BiCビル) を探検しようツアー

学ぶ

assemble長岡

住所：大手通2-4-5 Wiseビル3階  
定休日：土曜日、日曜日、祝日

9/10

13:00～14:00

9/20

10:00～11:30

9/25

11:00～12:00

会場：assemble長岡  
講師：荒川・秋田・星野

申込 0258-36-0011 受付 9:30～19:00

カジュアルツアー  
13:00～14:00

がつりツアー  
10:00～11:30

カジュアルツアー  
11:00～12:00

大人なら誰もが知っているBiCビル。そのビルが生まれ変わりWiseビルとなりました。そのビルを探索するツアー&カジュアルツアーとがつりツアーをご用意してお待ちしております。

20 一度も洗ったことのない方へ「羽毛ふとんを洗うⅡ」

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：クイーンランド1年中無休、クイーンズ水曜日

10/4

10:00～12:00

10/4

13:30～15:30

会場：アオーレ長岡 第3協働ルーム  
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

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」洗いを教えます。受講者には羽毛ふとん1枚限り1,500円で洗える割引券をプレゼント!

21 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

9/5

13:00～14:30

9/12

13:00～14:30

9/19

13:00～14:30

9/26

13:00～14:30

10/3

13:00～14:30

10/10

13:00～14:30

会場：麻雀cafe LeeBo  
対象：18歳以上  
持ち物：筆記用具  
定員：各10名  
講師：酒井 のこ

申込 0258-30-1350 受付 10:00～16:00

女性に人気の講座!麻雀って難しいそうって思ってたけど始めたいけど...か?実は簡単なことから順番に覚えていく事で無理なく麻雀を楽しめるようになりますよ。

22 自宅と仏壇の正しいしまい方

学ぶ

ながおか空家解決相談窓口

住所：高見町3039-5  
定休日：日曜日

10/9

14:00～15:30

会場：まちなかキャンパス長岡 302会議室  
定員：10名  
講師：酒井 将司、小田島 健太

申込 0258-24-0700 受付 8:30～17:00

将来、空き家にしないためには今からできる対策が重要です。自宅と仏壇の正しいしまい方について、実際にあった事例を交えてご説明します。

23 和食器入門 知っておきたい日本のうつわ

学ぶ

器の店 ふじい

住所：本町1-2-33  
定休日：水曜日

9/21

13:30～14:30

9/28

13:30～14:30

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

様々な産地や窯の器に触れて面白さを知っていただく入門講座です。お気に入りの組み合わせも作ってみましょう。

24 五十六まつりとまちパル・音楽祭での街づくり

学ぶ

長岡市商店街連合会

住所：東坂之上町2-3-5  
定休日：土曜日、日曜日、祝日

9/19

13:30～15:00

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：10名  
講師：理事長 安藤 栄治

申込 0258-32-7002 受付 9:00～17:00

「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開催の「まちパル」(殿町音楽祭)で活性化など今後の長岡の街づくりについてお伝えします。

25 秋の日本画鑑賞講座 (掛軸・色紙など)

学ぶ

横山表具店

住所：宮原2-4-22  
定休日：日曜日

9/12

19:00～20:00

9/23

10:00～11:00

会場：まちなかキャンパス長岡 301会議室等  
定員：各6名  
講師：横山 浩一

申込 090-4758-8673 受付 9:00～17:00

秋はもうすぐそこまで来ている。掛軸や色紙などに描かれた秋を感じる日本画を鑑賞して季節を先取りしてみましょう。

26 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

住所：東坂之上町2-5-9  
定休日：水曜日、木曜日

9/6

10:30～12:00

9/8

10:30～12:00

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：大面 陽子

申込 0258-32-1667 受付 10:00～16:00

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、着付け初心者の方でも大歓迎!お気軽にご参加ください。

27 のし袋の書き方・使い方と美文字のコツ

学ぶ

仏壇・お墓・お祭り用品 とっと

住所：大手通2-1-23  
定休日：土曜日、日曜日、祝日

9/10

13:30～14:10

9/25

13:30～14:10

会場：アオーレ長岡 第2協働ルーム  
持ち物：筆ペン(無ければ教室で販売あり)  
定員：各10名  
講師：山崎 洋子、石橋 直子

申込 0258-30-1350 受付 10:00～16:00

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教えします。

28 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3-12-12  
定休日：土曜日、日曜日、祝日

10/10

18:30～20:00

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

病氣やケガ、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ご家族等へ、制度の仕組みやどんなかたが受給しているのかを解説します。

29 トラップが敵視するディープステートは幕末維新の眼にどう映っていたか一緒に考えませんか?!

学ぶ

美容室 Bloom (ブルーム)

住所：神戸町1-3-14  
定休日：月曜日

9/15

9:30～11:00  
18:00～19:30

10/3

18:00～19:30

会場：長岡駅前レンタルサロン(城内町2-6-22 ホクエンビル5F)  
定員：各4名  
講師：嶋岡 隆

申込 0258-36-0011 受付 9:30～19:00

大航海時代以来、地球上を席巻してきたディープステートは現在の至るまでどんな歴史を作ってきたか、長岡人だからこそ感じるべき事があるのではという講座です。一緒に考えませんか?!