

**25 その寝具! 疲れがとれる? とれない? どちら?** 健康 親子

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

3/1日 12:00~14:00  
14:30~16:30

3/5日 12:00~14:00  
14:30~16:30

「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寝比べをしていただき、どんな変化が体に起こるのか? 実験しましょう。

●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6名  
●講師: JICA公認施術師 大橋 元木

申込QR

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

定休日/月曜日、火曜日

**26 大人女性の美爪塾** 健康

自爪育成サロン ネロリ  
城内町3-2-1 山藤ビル1F

2/2日 10:00~11:30  
13:30~15:00

2/12日 10:00~11:30  
13:30~15:00

2/15日 10:00~11:30  
13:30~15:00

折れにくい美しい形に整える為の削り方を実践。健康的で美しい爪になる為の甘皮ケア。知っているようで知らない「爪の扱い方」を丁寧に教えます。

●会場: 自爪育成サロン ネロリ ●対象: 女性  
●材料費: ¥1,000(エミリーボード(やすり)、パフナー(爪磨き)、ガーゼ、ウッドスティック)  
●定員: 各3名 ●講師: 美爪クリエイター めぐり

申込QR

申込フォーム  
<https://forms.gle/z4JjD6KZkfHTc8h76>

定休日/不定休

**27 プロが見る 背骨ゆがみ診断会** 健康

カイロプラクティック長岡  
住吉1-14-6

2/23日 13:00~13:30  
13:30~14:00  
14:00~14:30  
14:30~15:00

2/27日 10:00~10:30  
10:30~11:00  
11:00~11:30  
11:30~12:00

骨盤や背骨のゆがみをチェックし、肩こりや腰の重さなど日常の不調との繋がりを分かりやすくお伝えする体験会です。簡単な骨盤調整も体験出来ます。

●会場: アーレ長岡 第1協働ルーム  
●持ち物: フェイスタオル1枚 ●定員: 各1名  
●講師: 大橋 一樹(JICA認定上級カイロプラクター)

申込 080-6321-9757 受付 9:00~20:00

定休日/不定休

**第24回 得する街のゼミナール**

**長岡まちゼミ**

34 講座

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!

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(日)~3月15日(日)**

受付開始 **1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。

**28 イライラに効く漢方薬、東洋医学の視点** 健康

ひろはし薬局  
今朝日3-13-13

2/18日 19:30~20:30

2/21日 18:30~19:30

そのイライラは、あなたの性格が原因ではないかも。イライラしやすい体質を調える東洋医学の視点をお伝えします。食養生(薬膳)も紹介できたらと考えます。

●会場: まちなかキャンパス長岡 302会議室  
●定員: 各10名  
●講師: 廣橋 義和 (薬剤師、元新潟薬科大学臨床教授)

申込QR

定休日/日曜日、祝日

**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

**29 初めてメイク&スキンケア講座** 親子

ビューティーサロン&Kei

2/7日 10:30~11:30

2/28日 10:30~11:30  
13:30~14:30

3/14日 10:30~11:30  
13:30~14:30

初めてでも大丈夫。お肌に優しいメイクとスキンケアを知ろう。正しい基礎知識とポイントを学んで体験してみよう!メイクもどんどん楽しくなるよ☆

●会場: 東区町1-3-1-2F(ビューティーサロンM・フータ内)  
●対象: 小学3年生~中学3年生まで(保護者同伴) 大人お一人でもご参加OK  
●持ち物: 鏡、普段お使いのメイク道具、ダッカル  
●定員: 各3組6名 ●講師: 川上 真由、籠橋 景子

申込QR

申込フォーム <https://x.gd/H57V8>

定休日/日曜日、月曜日、祝日

**30 無添加で安心なプリン石鹸と発酵液を親子で作ってみよう!** 親子

美容室 Bloom(ブルーム)  
神田町1-3-14

2/8日 10:00~11:00

2/23日 10:00~11:00

EM(有用微生物群)を活性化させた米のとぎ汁発酵液と、シャボン玉スノール石鹸を使ってEMプリン石鹸を作ってみませんか? 陰と陽の絶妙なバランスで身体にいるいろんな微生物さん達を応援しながら、健康的なライフスタイルの一步を体験しましょう!

●会場: 美容室Bloom ●対象: 小学生のお子様と親御様  
●持ち物: 500ml前後の容量の空のペットボトル2本  
●材料費: 親子1組で¥500(EM活性液とシャボン玉スノール石鹸)  
●定員: 各3組6名 ●講師: 嶋岡 隆

申込 0258-36-0011 受付 9:30~19:00

定休日/月曜日

**31 お絵描き貯金箱を作ろう!** 親子

器の店 ふじい  
本町1-2-33

2/11日 11:00~12:00

2/11日 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よう。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

定休日/水曜日

**32 パソコンで初めてのマインクラフト** 親子

コードアドベンチャー長岡校  
城岡1-7-28

3/1日 10:30~11:45  
12:45~14:00  
14:15~15:30

3/14日 10:30~11:45  
12:45~14:00

パソコンを使ってマインクラフトとはどんなゲームなのか、始め方や遊び方、楽しみ方、プログラミングも少しだけ体験してみよう。パソコンの操作方法も教えます。

●会場: まちなかキャンパス長岡 創作交流室  
●対象: 小学校1年生~3年生のマインクラフトをやったことがないお子様  
●持ち物: 筆記用具 ●定員: 各6組12名  
●講師: 渡辺 栄子

申込QR

申込フォーム <https://forms.gle/HX2yNS7NgFU9X439>

定休日/月曜日、水曜日

**33 親子で体験! ロボットプログラミング** 親子

パソンスクールNET  
台町1-8-18 カンコビル3F ※駐車場なし

2/10日 2/13日 2/17日 2/26日  
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: パソンスクールNET  
●対象: 新学年、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 10:00~19:00 (土曜日は10:00~12:00)

定休日/日曜日、月曜日、祝日

**34 療育整体をやってみよう** 親子

美容整体・姿勢専門 Roseate (ローズイート)  
大手通1丁目(お申込後に詳細住所をお伝えします)

3/1日 13:30~15:30

療育整体師プロの高橋ゆうこさんの体験談あり。発達キッズたちに触れながらできる、簡単で、安心・安全な療育整体を体験しましょう。お子さん同伴でなくても可。

●会場: トモシア 和室2  
●対象: 中学生までと保護者  
●定員: 6組12名  
●講師: 高橋 ゆうこ

申込QR

申込フォーム <https://forms.gle/QLf57wtG7CAKwBjTA>

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!

3・9キャンペーン 3と9のつく日はポイント3倍!

**会場MAP**

まちゼミ会場

- 木宮商店
- サロンド フルベール
- 横山表具店
- ながおか空家解決相談窓口
- せんたくかあさん 長岡南町店
- あすか中央社会保険労務士法人
- よもぎ蒸し&エステサロン つき
- ひろはし薬局
- yuriyuri yoga
- コードアドベンチャー長岡校

まちゼミ会場

- 長岡市商店街連合会
- せんたくかあさん 長岡南町店
- カイロプラクティック長岡

至東京

至新潟

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