

25 その寝具!疲れがとれる? 健康 親子

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

3/1 ㈯ 12:00~14:00
3/5 ㈬ 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。身体に良い寝具とい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か? 実験します。

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

申込フォーム <https://machizemi.hyperichi.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 山嘉ビル1F

2/2 ㈰ 10:00~11:30
13:30~15:00

2/12 ㈰ 10:00~11:30
13:30~15:00

2/15 ㈰ 10:00~11:30
13:30~15:00

折れにくく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の基本を丁寧に解説します。講師による参加者様へのデモンストレーション付。知っている様で知らない様の扱い方を丁寧にお伝えします。

会場: 自爪育成サロン ネロリ
対象: 女性
材料費: ¥1,000(エメリーボード(やすり)、バッファー(爪磨き)、ガーゼ、ウッドスティック)
定員: 各6名
講師: JCA公認施術師 大橋 元木

申込フォーム <https://forms.gle/z4JJD6KZkfHtc8h6>
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 ㈪ 13:00~13:30
13:30~14:00
14:00~14:30
14:30~15:00

2/27 ㈮ 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々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: オアレ長岡 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 (JCA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

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
今朝白3-13-13

2/18 ㈬ 19:30~20:30
2/21 ㈯ 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。イライラやすい体质を調える東洋医学の視点をお伝えします。食養生(薬膳)も紹介だからたとえます。

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

申込フォーム
定休日/日曜日、祝日

親子講座

漢方薬
ひろはし薬局
漢方医学研究室

親子で学ぶ
講座です

※保護者同伴でのご参加をお願いします

申込QR

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 ㈯ 10:30~11:30
2/28 ㈯ 10:30~11:30
13:30~14:30
3/14 ㈯ 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: 吾服町1-3-2F(ビューティーサロン&M・フータ内)
対象: 小学生3年生~中学3年生まで(保護者同伴)
大人お一人でも参加OK
持ち物: 置き鏡、普段お使いのメイク道具、ダッカール
定員: 各3組6名
講師: 川上 真由、籠橋 景子

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鹼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 ㈰ 10:00~11:00
2/23 ㈯ 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鹼を使ってEMプリン石鹼を作つてみませんか?陰と陽の絶妙なバランスで身体の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歩を体験しましょう!

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円(EM活性液+シャボン玉スノール石鹼)
定員: 各3組6名
講師: 岡崎 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 ㈰ 11:00~12:00
2/11 ㈰ 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つてみましょう。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
定休日/月曜日

32 パソコンで初めてのマイクラフト 親子

コードアドベンチャー長岡校
城岡1-7-28

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

パソコンを使ってマイ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ましょう。パソコンの操作方法も教えます。

会場: まちなかキャンバス長岡 創作交流室
対象: 小学校1年生~3年生のマイ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

申込フォーム <https://forms.gle/Hx2Yn7NgFu9X439>
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

パソコンスクールNET
台町1-8-18 カンコービル3F ※駐車場なし

2/10 ㈯ 2/13 ㈮
2/17 ㈯ 2/26 ㈮

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。新小学校2年生以下はブロックスタイルもあります。

会場: パソコンスクールNET
対象: 新年生、小学校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 痢育整体をやってみよう 親子

美容整体・姿勢専門 Roseate (ロウゼイエト)
大手通1丁目(お申込後に詳細住所をお伝えします)

3/1 ㈰ 13:30~15:30

痢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・安全な痢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!!

QRコード
中央図書館
まちゼミコーナーは
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24回 得する街のゼミナール

長岡まちゼミ

34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 [QR](#)

ブルメ きれい 学ぶ
作る 健康 親子

受講した方に
特典クーポン
プレゼント!

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!

開催期間 2月1日㈰~3月15日㈰

受付開始 1月23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

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申し込み
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

- トモシア 和室2
- ミライエ長岡
- ながおか市民センター
- フェニックス大手イースト まちなかキャンバス長岡
- アリーナ
- シティホールプラザ オアレ長岡 (長岡市役所)
- JR長岡駅
- パソコンスクールNET
- 春六
- 自爪育成サロン ネロリ
- 美容室 Bloom
- 第四北越銀行
- 新町一丁目

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