

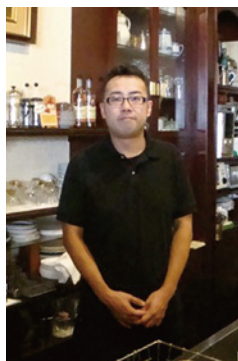
1 15分でジャムを作ろう!! **グルメ****コーヒーハウス ミチル**
大手通1-5-1**2/1日** 10:30～11:30
16:00～17:00
2/11水 10:30～11:30
16:00～17:00
2/23月 10:30～11:30
16:00～17:00

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・ドリング代)
●定員: 各4名 ●講師: 小野 淳一

申込 090-4006-2282 受付 9:00～18:00

定休日/土曜日

**2 つくってみよう!** **グルメ 親子**
給食の車麴揚げ煮**木宮商店**
殿町1-6-5**2/7土** 10:00～11:20
2/14土 10:00～11:20

市内の学校給食で出てくる車麴の揚げ煮を実際につくって試してみます。親子参加も大歓迎です。

●会場: まちなかキャンパス長岡 4F創作交流室
●対象: 親子参加も歓迎です
●持ち物: エプロン・三角巾
●材料費: ¥1,000 (車麴、油、調味料代)
●定員: 各8名 ●講師: 木宮申込フォーム [\[申込後抽選\] 申込締切 1/30金](https://forms.gle/BLAJB1KGBzZFxBsPA)
<https://forms.gle/BLAJB1KGBzZFxBsPA>

定休日/なし

**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)**
台町2-5-23**2/7土** 11:30～13:30
2/14土 11:30～13:30
2/28金 11:30～13:30

長岡の地酒飲み比べと郷土料理を味わってください。レシピを紹介いたします。自家製おやつのお土産付き。

●会場: 割烹 春六
●対象: 【初めての方便先】20歳以上でお酒を飲める方
●材料費: ¥1,000 (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

定休日/日曜日、月曜日、祝日 (予約により営業可)

**4 おうちでもできる** **きれい**
女性のお顔そり講座**安藤理容館**
東坂之上町2-3-3**2/12水** 13:00～14:00
2/19金 13:00～14:00

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ながらお伝えします。

●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

定休日/月曜日、第1火曜日、第3日曜日

**7 美容のプロによる** **きれい 親子**
眉&美肌レッスン**ビューティーサロンM・ファータ**
呉服町1-3-1 2F**2/14土** 10:30～11:30
13:30～14:30
2/20金 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27年の美容のプロ、眉と美肌ケアの両方へける資格講座。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。

●会場: ビューティーサロン M・ファータ
●対象: 親子参加可
●持ち物: 置き鏡、普段眉を整える道具、ダッカル
●材料費: ¥1,000 (スキンケアサンプル、ローチョコ代)
●定員: 各4名 ●講師: 小池 美智子

申込 0258-30-4000 受付 10:00～15:00

(電話受付時間)

定休日/日曜日、月曜日、祝日

**8 和食器入門** **学ぶ**
知っておきたい日本のうつわ**器の店 ふじい**
本町1-2-33**2/14土** 13:30～14:30
2/15日 13:30～14:30

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。

●会場: 器の店 ふじい
●対象: 定員: 各4名
●講師: 藤井 治子

申込 0258-35-0398 受付 10:00～18:00

定休日/水曜日

**9 五十六まつりと** **学ぶ**
まちパル・音楽祭での街づくり**長岡市商店街連合会**
東坂之上町2-3-5**2/4水** 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開催の「まちパル」[観音音楽祭]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。

●会場: アオーレ長岡 第3協働ルーム
●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

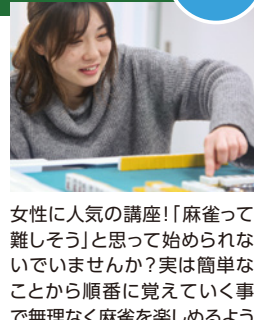
定休日/土曜日、日曜日、祝日

**10 はじめての** **学ぶ**
健康麻雀体験**麻雀cafe LeeBo**
東坂之上町2-3-4 2F**2/6金** 2/13金
2/20金 2/27金
3/6金 3/13金
各日共 13:00～14:30

女性に人気の講座!「麻雀って難しそう」と思って始められないでいませんか?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。

●会場: 麻雀cafe LeeBo
●対象: 18歳以上
●定員: 各10名
●講師: 酒井 のこ申込フォーム <https://LeeBoo.hp.peraichi.com>

定休日/月曜日

**13 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**
高見町3039-5**2/12水** 14:00～15:30
2/26水 14:00～15:30

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。

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

申込 0258-24-0700 受付 8:30～17:00

定休日/日曜日

**14 長岡名物** **学ぶ 親子**
吹矢忍者参上じゃ!**スポーツ吹矢発祥記念館**
城内町2-6-20**2/6金** 2/13金
2/20金 2/27金
各日共 10:30～12:00

僕と私も娘も夢も集まれ。賞金と褒美がお前を待ってるぞ。忍者吹矢発祥地域域内町に集合!5m先のスポンジ的に吹矢の矢が当たると的が落下する面白い競技です。

●会場: スポーツ吹矢発祥記念館
●対象: 5歳以上 (小学生以下は保護者同伴)
●定員: 各10名

申込 090-2881-1660 受付 9:00～18:00

定休日/不定休

**15 アトピー性皮膚炎、** **学ぶ**
香害で悩んでいる方へ**せんたくかあさん**
長岡南町店
南町1-6-22**3/8日** 10:00～11:30
3/8日 13:30～15:00

いま使っている合成洗剤、健康に優しい?環境に優しい?石けん生活に切り替えてみませんか(販売はしません。ご安心を)

●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5名 ●講師: 飯塚 隆一

申込 0258-86-1370 受付 9:00～18:00

090-1653-9155 定休日/コインランドリー:年中無休、クリーニング:水曜日

**16 江戸時代の本** **学ぶ**
触って読んでみよう**横山表具店**
宮原2-4-22**2/1日** 13:00～14:00
2/7土 10:00～11:00

江戸時代に出版された実物の本を、触って読んでみましょう。今回はくずし字の読み方も簡単に解説します。

●会場: まちなかキャンパス長岡 302会議室
●対象: どなたでも
●定員: 各6名
●持ち物: 筆記用具 ●定員: 10名
●講師: 横山 浩一

申込 090-4758-8673 受付 9:00～17:00

定休日/日曜日

**19 春のガラス帯留め or** **作る**
豆皿の制作**星ごん**
東坂之上町2-3-2**2/14土** 13:00～14:00
2/14土 14:30～15:30

第2回春のガラスの帯留作り。(ご希望の方は豆皿も)。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。

●会場: 星ごん
●材料費: ガラス帯留め¥2,000 または 豆皿¥2,700 (ガラス代)
●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

定休日/水曜日

**20 【癒しの香り】** **作る**
よもぎ&ハーブパック作り**よもぎ蒸し&エステサロン つき**
喜多町1051-1 202号室**2/14土** 10:00～11:00
2/14土 13:00～14:00
2/14土 15:00～16:00

バレンタインの日に、よもぎ×ハーブで癒しパック作り。香りに包まれながら、自分へのごほうびパックをかわいく手作りできます♪

●会場: まちなかキャンパス長岡 401会議室
●対象: 女性
●材料費: ¥500 (よもぎ・ハーブ・パック代)
●定員: 各10名 ●講師: 高橋 幸子

申込 0258-32-2769 受付 10:30～18:00

定休日/日曜日

**21 これなら毎日できそう!** **健康**
おうちで姿勢改善運動**姿勢改善・猫背矯正 月とねこ**
東坂之上町2-3-4 1F(Forty-Niners内)**2/5水** 2/9月
2/15日 2/19金
各日共 11:00～12:30
13:00～14:30
15:00～16:30

ひととつです。1回の運動で驚きの効果を実感できます。お気軽にどうぞ。

●会場: 姿勢改善・猫背矯正 月とねこ
●対象: 猫背・肩こり・腰痛・高血圧・静脈瘤、リウマチの方は参加できません。
●持ち物: フェイスタオル ●定員: 各5名
●講師: JICA公認施術師 大橋 元木申込フォーム <https://gfpnz.hp.peraichi.com>

定休日/月曜日、火曜日

**22 「不安な気持ち」との** **健康**
向き合い方**ひろはし薬局・**
心理オフィスひろはし
今朝日3-13-13**2/4水** 19:30～20:30
2/7土 18:30～19:30

不安や緊張感との向き合い方について、認知行動療法、マインドフルネス、自律訓練法などから紹介し、実際に使える対処法を練習したいと思います。

●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
(公認心理師、県スクールカウンセラー)

申込 0258-32-2769 受付 10:30～18:00

定休日/日曜日、祝日

**23 本気女性的美姿勢ラボ** **健康****美容整体・姿勢専門**
Roseate (ローズアイト)
大手通1丁目(お申込後に詳細住所をお伝えします)**2/1日** 2/23日
3/8日 3/14土
各日共 13:30～15:30

変わりたいのに変わらない人の理由、見栄えがしない理由の解説&プチ改善。20歳代から急上昇している、××壊れチェック付き。

●会場: Roseate (ローズアイト)
●対象: 40歳～65歳までの女性。治療中・通院中・妊婦NG。
●持ち物: ヨガマット(優物)、フェイスタオル1枚、ハンドタオル1枚。
ヨガウェアのような、カラダの線がはきり出るものを着用し、動きやすい恰好で来てください。

●定員: 各3名 ●講師: 清水 まさ美

申込フォーム <https://forms.gle/6IXH9FS35kpQcZ1A8>

定休日/不定休

**24 おやすみ前の整えストレッチ** **健康**
(アロマクリーム作り)**yuriyuri yoga**
西片貝**2/12水** 2/16日
2/24水 2/27金
各日共 19:00～20:30

一日の終わりに深呼吸とやさしい動きでリセットしてみませんか?アロマ香る空間で行うため、緊張や疲れが解かれ、深い眠りへと導きます。

●会場: まちなかキャンパス長岡 多目的ルーム1 (2/12-16)、多目的ルーム2 (2/24-27)
●対象: 性別問わず。治療中・通院中・妊婦の方はご遠慮ください。
●持ち物: フェイスタオル、水分、動きやすい服装、ヨガマット(レンタル希望+300円)●材料費: ¥1,200 (エッセンシャルオイル、クリーム、容器など)
●定員: 各10名 (2/12-16)、各6名 (2/24-27) ●講師: yuri申込フォーム <https://forms.gle/sL3Vc85QbhcDampK8>

定休日/不定休

