

**1 15分でジャムを作ろう!! グルメ**

**コーヒーhaus ミチル**  
大手通1-5-1  
2/1 ㈯ 10:30~11:30  
16:00~17:00  
2/11 ㈯祝 10:30~11:30  
16:00~17:00  
2/23 ㈰祝 10:30~11:30  
16:00~17:00  
忙しい家の合間に、簡単にジャムを作ることで、食卓に彩りをプラス。ミチルの自家焙煎コーヒーでお召し上がりください。

会場:コーヒーhaus ミチル  
材料費:¥500(パンドリンク代)  
定員:各4名  
講師:小野 浩一

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! 給食の車麩揚げ煮 グルメ 親子**

**木宮商店**  
殿町1-6-5  
2/7 ㈯ 10:00~11:20  
2/14 ㈯ 10:00~11:20  
市内の学校給食で出てくる車麩の揚げ煮を実際につくって試食してみます。親子参加も大歓迎です。

会場:木宮商店  
持ち物:エプロン・三角巾  
材料費:¥1,000(車麩、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](https://forms.gle/BLAjB1KGBeZFxBsPA) | [申込締切 1/30 ㈰](#)  
https://forms.gle/BLAjB1KGBeZFxBsPA

**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 ㈯ 11:30~13:30  
2/14 ㈯ 11:30~13:30  
2/28 ㈯ 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。自家製おやつの土産付き。

会場:割烹 春六  
対象:初めての方価先 20歳以上でお酒を飲む方  
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 女性のお顔そり講座 きれい**

**安藤理容館**  
東坂之上町2-3-3  
2/12 ㈬ 13:00~14:00  
2/19 ㈬ 13:00~14:00  
ご自宅で少し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

**5 髮よ甦れ! 頭皮と髪のケア講座 きれい**

**美容室 Bloom (ブルーム)**  
神田町1-3-14  
2/12 ㈬ 18:00~19:00  
2/12 ㈬ 19:00~20:00  
2/13 ㈭ 9:30~10:30  
2/13 ㈭ 10:30~11:30  
お肌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4名  
講師:Bloomスタッフ

申込 0258-36-0011 受付 9:30~19:00  
定休日/月曜日

**6 4週間続けて目指せ! たるみ改善! きれい**

**サロン ド フルベール**  
浦瀬町29  
3/4 水 10:00~11:00  
13:00~14:00  
3/5 ㈭ 10:00~11:00  
13:00~14:00  
3/7 ㈯ 10:00~11:00  
13:00~14:00  
女性のお肌の悩みの第一はたるみ、第二がシミ・ソバカス、第三がくすみになります。そこで今行なう簡単なお手入れをマスターし、1ヶ月間続けることで美肌作りをめざしましょう。

会場:まちなかキャンパス長岡 301、401、402会議室  
対象:女性  
持ち物:普段お使いのメイク用品  
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 11:30~13:00  
18:30~20:00  
定休日/不定休

**7 美容のプロによる 眉&美肌レッスン きれい 親子**

**ピューティーサロンM・ファータ**  
吳服町1-3-2F  
2/14 ㈯ 10:30~11:30  
13:30~14:30  
2/20 ㈮ 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学べる贊沢講座。肌に優しいスキンケアサンプルと体に優しいローションカフェティ付。

会場:ピューティーサロン M・ファータ  
対象:親子参加可  
持ち物:鏡、普段眉を整える道具、ダッカール  
材料費:¥1,000(スキンケアサンプル、ローション付)  
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 知っておきたい日本のうつわ 学ぶ**

**器の店 ふじい**  
本町1-2-33  
2/14 ㈯ 13:30~14:30  
2/15 ㈰ 13:30~14:30  
様々な産地や窯の器に触れて面白さを知りたいだから入門講座です。お気に入りの組合せも作ってみましょう。

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  
定休日/水曜日

**9 五十六まつりと まちバル・音楽祭での街づくり 学ぶ**

**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「まちバル」(駿府音楽祭)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:長岡市商店街連合会  
定員:各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 健康麻雀体験 学ぶ**

**麻雀cafe LeeBo**  
東坂之上町2-3-4 2F  
2/6 ㈮ 2/13 ㈮  
2/20 ㈮ 2/27 ㈮  
3/6 ㈯ 3/13 ㈯  
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かもしれません?実は簡単なことから順番に覚えていくこと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  
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

**11 一度も洗ったことのない方へ 「羽毛ふとんを洗うⅢ」 学ぶ**

**せんたくかあさん 長岡南町店**  
南町1-6-22  
3/7 ㈯ 10:00~11:30  
3/7 ㈯ 13:30~15:00  
大好評につき3回目!!プロのクリーニング師が教える本当の羽毛ふとんの洗い方を教えます。受講者は羽毛ふとん1枚限り1,500円で洗える割引券をプレゼント!!

会場:オアーレ長岡 第2協働ルーム  
定員:各10名  
講師:飯塚 隆一

申込 0258-86-1370 受付 9:00~18:00  
定休日/コインランドリー:年中無休、クリーニング:水曜日

**12 もう一度知っておきたい 「掛軸」の扱い方 学ぶ**

**横山表具店**  
宮原2-4-22  
2/1 ㈯ 10:00~11:00  
2/7 ㈯ 13:00~14:00  
掛け軸、巻いたり広げたりどうすればいい?保管の方法は?などなど、掛軸に関する疑問を解決しましょう。

会場:まちなかキャンバス長岡 302会議室  
定員:各6名  
講師:横山 浩一

申込 090-4758-8673 受付 9:00~17:00  
定休日/日曜日

**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 ㈬ 14:00~15:30  
2/26 ㈭ 14:00~15:30  
将来、空き家にならなければ自宅と仏壇の正しいしまい方について、実際につながった事例を交えてご説明します。

会場:まちなかキャンバス長岡 302会議室  
定員:各10名  
講師:酒井 将司、小島田 健太

申込 0258-24-0700 受付 8:30~17:00  
定休日/日曜日

**14 長岡名物 吹矢忍者参上じや! 学ぶ 親子**

**スポーツ吹矢発祥記念館**  
城内町2-6-20  
2/6 ㈮ 2/13 ㈮  
2/20 ㈮ 2/27 ㈮  
各日共 10:30~12:00  
僕と私も娘も集まれ。賞金と褒美がお前で争ってどの忍者吹矢発祥地域内町に集合!1m先のスピンドルの間に吹矢の矢が当たると的が落する面白い競技です。

会場:スポーツ吹矢発祥記念館  
定員:各10名  
講師:酒井 将司、小島田 健太

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、香害で悩んでいる方へ 学ぶ**

**せんたくかあさん 長岡南町店**  
南町1-6-22  
3/8 ㈰ 10:00~11:30  
3/8 ㈰ 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:せんたくかあさん 長岡南町店  
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 受付 9:00~18:00  
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 触って読んでみよう 学ぶ**

**横山表具店**  
宮原2-4-22  
2/1 ㈯ 13:00~14:00  
2/7 ㈯ 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:横山表具店  
定員:各6名  
講師:横山 浩一

申込 090-4758-8673 受付 9:00~17:00  
定休日/日曜日

**17 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**  
宮原3-12-12  
3/13 ㈮ 18:30~20:00  
病気やケガ、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やご家族等へ、制度の仕組やどんなかたが受給しているのか解説します。

会場:まちなかキャンバス長岡 302会議室  
定員:各10名  
講師:特定社会保険労務士 佐藤 南洋

申込 0258-89-7257 受付 9:00~17:00  
定休日/土曜日、日曜日、祝日

**18 初めてでも安心! バルーンアート教室 作る 親子**

**イデア 街の風船屋さん**  
千手3-10-7  
2/6 ㈮ 18:00~19:30  
2/13 ㈮ 18:00~19:30  
2/26 ㈭ 10:00~11:30  
細ながい風船をねじて動物を作ったり帽子を作ったり。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。

会場:イデア 街の風船屋さん  
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 陶太

申込 0258-37-1905 受付 10:30~18:00  
定休日/月曜日(祝日の場合は火曜日)

**19 春のガラス帯留め or 豆皿の制作 作る**

**星ごん**  
東坂之上町2-3-2  
2/14 ㈯ 13:00~14:00  
2/14 ㈯ 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、わからぬ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】 よもぎ＆ハーブパック作り 作る**

**よもぎ蒸し＆エステサロン つき**  
喜多町1051-1 202号室  
2/14 ㈯ 10:00~11:00  
2/14 ㈯ 13:00~14:00  
2/14 ㈯ 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:よもぎ蒸し＆エステサロン つき  
定員:各10名  
講師:yomogi.yoga

申込フォーム <https://gfpnz.hp.peraichi.com>  
QRコード

**21 これなら毎日できそう! おうちで姿勢改善運動 健康**

**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 ㈭ 11:00~12:30  
13:00~14:30  
15:00~16:30  
各日共 11:00~12:30  
13:00~14:30  
15:00~16:30  
ひとつです。1回の運動で驚きの効果を実感できます。お気軽はどうぞ。

会場:姿勢改善・猫背矯正 月とねこ  
定員:各5名  
講師:JCA公認施術師 大橋 元木

申込QRコード

**22 「不安な気持ち」との向き合い方 健康**

**ひろはし薬局・心理オフィスひろはし**  
今朝白3-13-13  
2/4 水 19:30~20:30  
2/7 ㈯ 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、自律訓練法などを紹介し、実際に使える対処法を練習したいと思います。

会場:ひろはし薬局・心理オフィスひろはし  
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QRコード

**23 本気女性の美姿勢ラボ 健康**

**Roseate (ロウズエイト)**  
大手通1丁目(お申込後に詳細住所をお伝えします)  
2/1 ㈰ 2/23 ㈰祝  
3/8 ㈰ 3/14 ㈰  
各日共 13:30~15:30  
3ヵ月で-7cm  
変わりのないのに変われない人の理由、見栄えがしない理由の解説&ブチ改善。20歳代から急上昇している、××壊れチェック付き。

会場:Roseate (ロウズエイト)  
定員:各3名  
講師:清水 まさ美

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

**24 おやすみ前の整えストレッチ 健康**

**yuriyuri yoga**  
西片貝  
2/12 ㈭ 2/16 ㈪  
2/24 ㈫ 2/27 ㈮  
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:まちなかキャンバス長岡 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・妊娠の方はご遠慮ください。  
持ち物:ヨガマット(敷物)、フェイスタオル、水分、動きやすい服装、ヨガマット(インタル希望)+¥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/sL3Vc8S5QbhCDamPK8>  
QRコード