25 チェンソーの目立て講座

店舗HPはこちら

(株)マルモ機械 WEB申込み可能

チェンソーは薪作りや庭木の手入れ等で大変活躍する道具です。正しいチェンの研磨方法を覚えて活用しましょう。

10/ 4(土) 9:30〜10:20
10/ 4(土) 11:00〜11:50

- 講師：丸茂大介
- 定員：1講座あたり8名

茅野市豊平3131 ※実施会場はたてしな店になります
TEL 0266-72-2288(本社)
【受付】9:00〜17:30 【定休日】水曜日

26 筋肉と筋力をつけて Let's Enjoy!

店舗SNSはこちら

山本整骨院

茅野市の皆様、健康美容運動を楽しみませんか？ご参加お待ちしております。

10/1(水) 〜11/30(日) 期間中

- 講師：山本陽介
- 定員：1講座あたり若干名(下記の①②いずれかに該当する方)
  ※①65歳以上の方 ②年齢不問で夕方に参加可能な方
- 持ち物：軍手、靴(上履き)

茅野市本町東5-23
TEL 0266-78-6918
【受付】8:30〜17:00 【定休日】日曜日

27 聞き方（傾聴） 話し方（アプローチ）講座

店舗HPはこちら

整体と心理カウンセリングの「よつ葉セラピー」

総合職や相談員。またコミュニケーションが苦手な方。他者の話の聞き方・伝え方を心理相談員がお教えいたします。

期日内全日

- 講師：小林ゆえ
- 定員：1講座あたり1名または1組

※20歳以上 同時に複数名可能

参加者特典 受講の方1名・1回に限り当店整体・心理カウンセリングに使える500円引き券プレゼント

茅野市米沢303 イオンタウン茅野内
TEL 0266-82-2750
【受付】10:00〜18:00 【定休日】不定休 お問い合わせください

28 書類や写真の整理のコツ 〜データ化しましょう〜

店舗HPはこちら

(有)ワンズプラス WEB申込み可能

書類や写真など紙の整理でお困りの方いらっしゃいませんか？これからの時代はデータ化です。Scansnapを使って実演してわかりやすくお伝えします。

11/12(水) 10:30〜12:00
11/12(水) オンライン ZOOM 20:00〜21:00

- 会場：店舗・オンラインZOOM
- 講師：熊谷一子
- 定員：1講座あたり4名
- 持ち物：筆記用具

茅野市米沢6924-1
TEL 090-8326-0183
【受付】9:00〜18:00 【定休日】日曜日

まちゼミ参加店募集!!

茅野まちゼミでは、まちゼミを開催する茅野市内の事業所を募集しています。まちゼミって何？どんなことをやるの？という方！まちゼミ事務局が詳しい募集の条件や内容をご説明させて頂きますのでお問合せ下さい。

まちゼミに関するお問い合わせは…

茅野商工会議所
0266-72-2800

茅野まちゼミ ホームページはこちら！

お申込みの流れ

お申込みは各店へ！

01 講座を選ぶ

参加したい講座を選んでください。講座内容は茅野まちゼミのホームページからもご確認いただけます。小学生以下のお子様は保護者同伴でご参加ください。

茅野まちゼミ HPはこちら

02 お電話もしくはWEBで、お店へ直接お申込み

電話でお申込み

すべての講座で可能!!

受けたい講座のお店へ 直接お電話でお申込み！

- 「まちゼミ申込みです」と声をかけてください。
- 受講内容や持ち物、材料費などの詳細も各店へお気軽にお問い合わせください。

WEB でお申込み

WEB申込のある講座で可能!!

WEB申込 のあるお店は、下記の QRコードを読み取り、WEBからお申込み！

- 講座のお申し込みフォームに必要事項を入力して送信してください。
- 受講内容や持ち物、材料費などの詳細は各店へお気軽にお問い合わせください。

WEB申込はこちらから

03 当日受講する！

時間・場所・持ち物などを確認してご参加ください。

※当日は準備がありますので10 分前を目安にご来場ください。

※やむを得ずキャンセルする場合は、お早めにご連絡をお願いいたします。

お申込みの前にご確認ください

受講料 について

- 材料費は原則として講座当日に会場で徴収いたします。(税込)
- お申込み後にキャンセルされた場合、材料費を頂戴することがございますのでご承知おきください。

お申込みについて

- 定員になり次第、募集を締め切らせていただきます。
- お申込みは、各店の受付時間内にお願いいたします。
- 受講対象者が限定されている講座もありますのでご注意ください。
- 各講座ともお申込みの際には、受講時の持ち物をご確認ください。
- 講座中に発生した事故等につきましては、主催者側は一切責任を負いません。

今 この街が
楽しい！ うれしい！ 美味しい！

第22回
茅野まちゼミ 2025

まちの ゼミナール

特典付き講座もあり！

受講料 無料!!
講座の内容により材料費がかかる場合があります。

WEB申込み可能
マークのある講座は こちらからお申込みできます

県外・市外の方も大歓迎！

開催期間 2025年 10/1(水) - 11/30(日)

まちゼミスタンプラリー

第 22 回まちゼミに参加して茅野市の魅力を満喫！スタンプラリーで素敵な賞品をゲットしよう！
まちゼミ受講で貰えるスタンプを集めると、スタンプの数に応じて各コースの応募ができます。
抽選で茅野市の魅力が楽しめる賞品が当たります。

応募締切：2025 年 11 月 30 日

3 スタンプコース STAMP CARD 済 済 済
高島藩献上米 5kg — 2名

2 スタンプコース STAMP CARD 済 済 3
茅野市温泉施設 回数券 — 3名

1 スタンプコース STAMP CARD 済 2 3
クラフトビール MARBEE'S Wind Session 2本セット — 5名

参加方法

- 第22 回茅野まちゼミに参加すると 1 講座ごとにスタンプが 1 つもらえます。
- スタンプカードは参加した講座で配布します。
- 集めたスタンプの数に応じて各コースに応募できます。
- 希望するコース分のスタンプが集まったら、必要事項をご記入いただき参加店にご提出ください。

注意事項

- 当選者の発表は当選者への連絡をもって代えさせていただきます。(抽選 12 月下旬予定)
- 記載内容の不備があった場合は予告なく当選を無効とさせていただきます。
- スタンプ及びスタンプカードの再発行は行いません。紛失にご注意ください。
- スタンプは各店舗で押印された物のみ有効です。

主催茅野商工会議所 後援茅野市 伴走型小規模事業者支援推進事業

01 本格！濃厚バスク チーズケーキを作ろう！

店舗HPはこちら

アニバーサリーチロル

材料を順番に混ぜていくだけで簡単に作れる本格バスクチーズケーキの作り方を教えます！当日はお持ち帰りできます。

10/ 8(水) 11:00～13:00　★受付開始日★
10/18(土) 11:00～13:00　10/1(水)

●講師：高橋輝樹　●材料費：1,500円(材料代)
●定員：1講座あたり5名
●持ち物：エプロン、三角巾、上履き、筆記用具

茅野市ちの7015
TEL 0266-72-2547
【受付】9:30～19:00 【定休日】月曜日

02 安心未来のために 知ってお得なお金の話

インクリースオフィス

WEB申込み可能

教育資金や老後資金、効率よく準備するにはどうしたらいいの？預金や退職金を減らしたくない！ファイナンシャルアドバイザーからとっておきの方法を聞けます。

10/ 4(土) 10:00～12:00　10/ 8(水) 13:00～15:00
10/18(土) 10:00～12:00　10/22(水) 13:00～15:00
11/ 8(土) 10:00～12:00　11/12(水) 13:00～15:00
11/22(土) 10:00～12:00　11/26(水) 13:00～15:00

●講師：有賀郁子　●定員：1講座あたり4名
●持ち物：筆記用具

参加者特典　無料個別相談

茅野市宮川5844-2全日本旅行ビル1F
TEL 090-1825-9534
【受付】10:00～19:00 【定休日】完全予約制

03 殖やし続ける資産運用

オフィス　ビアージェ

WEB申込み可能

お金の基礎知識を学んでいただき、安全で減らす事がない方法をお伝えします。

10/ 4(土) 14:00～16:00
10/18(土) 14:00～16:00
11/ 8(土) 14:00～16:00
11/22(土) 14:00～16:00
※この日程以外にも開催可能ですので、希望日がありましたら連絡下さい。

●講師：井口陽一　●定員：1講座あたり5名※親子もOK
●持ち物：筆記用具

参加者特典　後日の個別相談を無料で行います！

茅野市ちの3502-1　ベルビア2Fワークラボ八ヶ岳内
TEL 090-3083-1882
【受付】11:00～19:00

04 薪ストーブQ&A

キヨヒロ ストーブ プランズ

薪ストーブについて、分からない事、聞いてみたい事をお話しください。
楽しみながら雑談しましょう！

10/19(日) 10：00～12：00

●講師：兵藤康弘
●定員：1講座あたり4名

茅野市北山2830
TEL 090-4002-5309
【受付】9:00～17:00 【定休日】不定休

05 衣類シミ抜き実演 シミと汚れについて

店舗HPはこちら

小池ドライクリーニング

WEB申込み可能

食べ残し・変色など衣類のシミの特性について学びましょう。無料にてシミ抜きもあります。

11/22(土) 14:00～15:00

●講師：小池文人(クリーニング師)　●材料費：300円(材料代)
●定員：1講座あたり3名　※親子もOK
●持ち物：シミでお困りの衣類(お一人一点無料でシミ抜きします)

参加者特典　お一人一点無料でシミ抜きします

茅野市玉川408(粟沢観音下)
TEL 0266-72-1556
【受付】8:00～18:00 【定休日】日曜日

06 季節ごとの衣替え＆防虫対策講座

店舗HPはこちら

小池ドライクリーニング

WEB申込み可能

衣類を長持ちさせる収納と防虫法。洋服保管カバーのプレゼントがあります。

11/29(土) 14:00～15:00

●講師：小池文人(クリーニング師)
●定員：1講座あたり3名
●持ち物：アドバイスしてほしい衣類

参加者特典　洋服保管カバーのプレゼント

茅野市玉川408(粟沢観音下)
TEL 0266-72-1556
【受付】8:00～18:00 【定休日】日曜日

07 プロが教えるコイン ランドリーの上手なお洗濯

店舗HPはこちら

小池ドライクリーニング

WEB申込み可能

コインランドリーでの洗濯、前処理など上手な活用方法をアドバイスします。おすすめ洗剤のプレゼントもあります

10/17(金) 14:00～15:00　11/14(金) 14:00～15:00

●ランドリーカフェ FIELD'S
〒391-0213茅野市豊平南大塩3228-7
●講師：小池文人(クリーニング師)　●定員：1講座あたり4名
●材料費：300円　(会場利用料材料等)
●持ち物：お困りの衣類(実際には洗いません)

参加者特典　参加者へおすすめ洗剤のプレゼント

茅野市玉川408(粟沢観音下)
TEL 0266-72-1556
【受付】8:00～18:00 【定休日】日曜日

08 筆ペンで味のある字を 描いてみませんか？

己書J.ぽっぷ道場

絵を描くように文字を描いてみませんか？
固定概念を捨てて、感じたままを描く。少しの時間でとても味のある字が描けますよ。

10/6(月) 14:00～15:30　10/20(月) 14:00～15:30
11/3(月) 14:00～15:30　11/17(月) 14:00～15:30

●会場：ハイトスポーツ 茅野市塚原1-17　オギノ2F
●講師：上野さつき　●材料費：1,000円(材料、資料)
●定員：定員：1講座あたり4名
●持ち物：ぺんてる筆ペン(中字か太字・うす墨)

茅野市塚原1-17　オギノ2階
TEL 0266-72-2646
【受付】10:00～19:00 【定休日】第3水曜日

09 コースターに描く花のペイント

J.ぽっぷカルチャースクール

アクリル絵の具でコースターに小さな花の絵を描きます。下絵を写して描くので初めての方でも楽しめます。

10/28(火)13:30～15:00　10/31(金)13:30～15:00
11/11(火)13:30～15:00　11/14(金)13:30～15:00

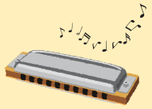
●講師：高橋康子　●材料費：1,000円(材料代)
●定員：1講座あたり4名
●持ち物：エプロン、筆記用具

茅野市ちの3502-1　ベルビア2F
TEL 0266-82-1543
【受付】10:00～19:00 【定休日】木曜日

10 初心者のハーモニカ講座

店舗HPはこちら

有限会社シマダヤ楽器店



ハーモニカ未経験の方基礎を学ぼう！！好きな曲が吹けたらうれしいナ♪楽しみましょう！！

10/1(水)～ 11/30(日)の期間中　随時

●講師：五味一章
●定員：1講座あたり5名
●持ち物：ハーモニカ(C調)

茅野市塚原2-7-22
TEL 0266-72-2872
【受付】10:00～19:30 【定休日】月曜日

11 うみたて玉子・寒天料理

かんてんカフェ「蓼科高原」蓼科縄文農園

ところ天、かんたんたまご焼、たまごかんてん

10/8(水) 11:00～12:00　10/22(水) 11:00～12:00
11/5(水) 11:00～12:00　11/19(水) 11:00～12:00

●講師：前野ノリコ　●材料費：1,500円
●定員：1講座あたり2名または1組

参加者特典　玉子焼ハンバーガー1個持ち帰り

茅野市米沢397-3
TEL 090-1656-4765
【受付】8:00～19:00

12 楽しくクッション作り

ドリーム

特に忘れてしまった方、大歓迎です。いずれもスタート日です。毛糸の欲しい方もお待ちしております。

10/ 4(土) 13:00～15:00
10/12(日) 13:00～15:00
10/21(火) 10:30～12:30

●講師：三澤みち子、長田幸子
●定員：1講座あたり3～4名
●持ち物：極太毛糸、カギ針8or9号

参加者特典　次回、来店時に使用出来る買物券

茅野市ちの3502-1
TEL 0266-82-6530
【受付】10:00～17:00 【定休日】木曜日

13 運用をプロにお任せ！ ラップ口座の仕組み

店舗HPはこちら

長野證券　茅野営業所

投資初心者大歓迎！投資運用をプロに任せる『ラップ口座』をゼロから学べるセミナーです。

10/9(木) 10:40～12:00

●会場：ワークラボ八ヶ岳茅野市ちの3502-1ベルビア2F
●講師：小澤青空、高山朝陽
●定員：1講座あたり8名
●持ち物：メモがとれるもの

参加者特典　ノベルティ有

茅野市塚原1-3-23
TEL 0266-72-9012
【受付】9:00～16:30 【定休日】土・日・祝日

14 身近な消防設備

店舗HPはこちら

南新電気工業株式会社

もしもの時にちょっとした心得で守れるものがあるかも！？身近にある消防設備について少し触れてみませんか？

11/15(土)10:00～11:00

●講師：篠原克己、増木聖成
●定員：1講座あたり20名

茅野市塚原2-4-3
TEL 0266-72-4158
【受付】8:00～17:00 【定休日】土・日・祝日

15 最新AIによる姿勢分析を 体験しよう！

のぞみ施術院

写真を撮るだけで、今の姿勢を点数化。さらに！未来の姿勢まで分かっちゃう！改善のヒントも知れちゃうかも！

10/1(水) ～11/30(日) の期間中、随時開催いたします。
ご希望の日時をご連絡下さい。※所要時間 30 分 / 人程度

●講師：田子貴士、田子希、他
●持ち物：体のラインが分かりやすい服装(着替え可)

参加者特典　点数によって割引券

茅野市玉川1746-1
TEL 090-9836-3606
【受付】9:00～20:00 【定休日】不定休 / 完全予約制

16 産後ママのための骨盤ケア体験

のぞみ施術院

出産で開いたままの骨盤は、むくみや冷え、下半身太りの原因に。骨盤を整えるチャンスです！
お子様連れOK!

10/16(木) 10:00～11:00　11/4(火) 10:00～11:00
10/28(火) 10:00～11:00　11/9(日) 10:00～11:00
※この他にも開催可能ですので、ご希望日がありましたらご連絡下さい

●講師：田子希　●材料費：500円(サプリメント代)
●定員：1講座あたり2名　※産後一年以内の方限定
●持ち物：フェイスタオル1枚
※お子様連れの方はお申し込み時にお知らせください

参加者特典　プレゼント付き割引券

茅野市玉川1746-1
TEL 090-6656-4745
【受付】9:00～20:00 【定休日】不定休 / 完全予約制

17 のぞみ施術院の施術を 実際に受けてみよう

のぞみ施術院

のぞみ施術院の真骨頂！肩こり、腰痛、膝痛の原因は体の歪みかもしれません。実際に施術を体験してみましょう。

10/1(水)～11/30(日) の期間中、随時開催いたします。
ご希望の日時をご連絡下さい。※所要時間は1時間程度

●講師：田子貴士、田子希、他
●定員：1講座あたり2名または1組　※親子もOK

参加者特典　割引券

茅野市玉川1746-1
TEL 090-9836-3606
【受付】9:00～20:00 【定休日】不定休 / 完全予約制

18 親子ロボット プログラミング教室

店舗HPはこちら

NOBITTO ACADEMY 茅野校 (ロボ団茅野校)

WEB申込み可能

レゴブロックで組み立てたロボットを、プログラミングをして動かします。話題のプログラミングを親子で楽しめるチャンスです！

10/25(土) 9:30～11:00

●講師：中島眞生　●持ち物：筆記具
●定員：1講座あたり4組　※親子限定
(兄弟、姉妹でもOK! 参加可能なお子さんの年齢：年長～6年生)

茅野市仲町15-22
TEL 0266-78-7330
【受付】10:00～20:00 【定休日】月曜日

19 いつまでも歩ける足へ！ 足測定＆靴選びを学ぶ

ハイトスポーツ

合わない靴は膝・腰などに負担をかけ痛みの原因となります。ご自分の足を知り、靴選び・履き方を学びマッサージで癒し、健やかな足を育てましょう。

10/6(月)～10/31(金)応相談
所要時間　約1時間

●講師：丸山順子
●定員：1講座あたり1名
●持ち物：普段履いている靴

茅野市塚原1-17オギノ2階
TEL 0266-72-2646
【受付】10:00～19:00 【定休日】第3水曜日

20 気功で心も体も整えましょう

ハイトスポーツ

全身の気血の流れを調整し健康を保ち老化を遅らせる12世紀から伝わる気功(峨眉派気功)を体験し、心・体・呼吸を整え軽やかな毎日を過ごしましょう。

10/ 8(水) 10:30～12:00
11/15(土) 10:30～12:00

●講師：笠原一代　●材料費：500円
●定員：1講座あたり8名
●持ち物：飲み物

茅野市塚原1-17オギノ2階
TEL 0266-72-2646
【受付】10:00～19:00 【定休日】第3水曜日

21 元気が出る ハッピースマイル体操教室

ハイトスポーツ

笑顔で楽しい体操、ストレッチで血流アップ、コリ解消。終わった後は、来た時より元気、若々しく。キツイことはしません。顔もほぐし、足のセルフマッサージで自分を癒します。

10/16(木) 10:30～11:45
11/20(木) 10:30～11:45

●講師：進藤久美　●材料費：500円
●定員：1講座あたり10名
●持ち物：5本指ソックス、飲み物

茅野市塚原1-17オギノ2階
TEL 0266-72-2646
【受付】10:00～19:00 【定休日】第3水曜日

22 女性のためのサロン はり・きゅうの体験をしてみよう

店舗HPはこちら

はりきゅう ふじもり治療院

手足に「はりシール」や「きゅう」を使い、筋肉の緊張を緩和したり美容効果を得る事ができます。体験をきっかけに、自分に合った方法を見つけてみよう！

開催期間中の午後
※時間は要相談　所要時間 30 分

●講師：藤森香百合
●定員：1講座あたり1名　※女性限定

茅野市ちの2615-1
TEL 0266-55-6210
【受付】12:00～18:00 【定休日】日曜日

23 視力低下・老眼のための 視力回復トレーニング

店舗HPはこちら

ビジョンサロンたてしな

視力低下、老眼、免許の更新、眼病対策など視力のお悩みを目トレ、脳トレ、体の体操で解消していきましょう。

毎週　火・水曜日　11:00～12:00
毎週土曜日 10/18(土)、11/22(土)除く 11:30～12:30
★受付開始日★ 9/1(月)　※その他要相談

●講師：中川和宏、石黒美枝子
●定員：1講座あたり4～5名　※親子もOK
●持ち物：普段ご使用のメガネ、コンタクトレンズの替え

参加者特典　当日から使えるクーポン券

茅野市仲町15-13
TEL 0120-910-025
【受付】10:00～18:00 【定休日】日曜日・月曜日・祝日

24 ミニ畳コースターを 作ってみよう

店舗HPはこちら

有限会社マルイ産業

畳コースター作り。実際に職人さんが使っている道具や材料で日本の文化に触れながらクラフト体験をしてみよう。

10/ 7(火) 10:00～12:00　10/21(火) 10:00～12:00
11/ 4(火) 10:00～12:00　11/18(火) 10:00～12:00

●講師：成澤伸一　●材料費：200円(畳表・芯材・糸など)
●定員：1講座あたり5名

参加者特典　畳・襖・障子・網戸張り替え10%割引き券

茅野市玉川7468
TEL 0266-79-3257
【受付】8:00～17:00 【定休日】日曜日、第2・第4土曜日