

25

背中・首・腰 身体ラクになる  
やさしい気功教室

ハイトスポーツ

呼吸を整えながら、ゆっくり体を動かす気功を体験します。肩こりや首こり、腰の疲れをやわらげ心もリラックス。運動が苦手な方でも安心して参加できます。終わりに、中国茶をいただきます。

10/ 3(土) 10:30～12:00  
10/17(土) 10:30～12:00  
11/11(水) 10:30～12:00

10/14(水) 10:30～12:00  
11/ 7(土) 10:30～12:00  
11/21(土) 10:30～12:00

●講師:笠原一代 ●教材費:500円  
●定員:1講座あたり8名 ●持ち物:動きやすい服装

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

店舗SNSはこちら

26

オリジナル視力回復  
トレーニング&脳トレーニング

ビジョンサロンたてしな

老眼、視力低下、運転免許の更新、眼病対策など視力のお悩みを45年間の実績のある目のトレーニング、脳のトレーニングで、解消しませんか？お友達をお誘いながら参加ください。

火曜日～金曜日 10:30～11:30  
土曜日 11:00～12:00(10/17を除く)

●講師:中川和宏、石黒美枝子 ●定員:1講座あたり4名  
●持ち物:使っているめがね、ソフトコンタクトレンズの替え

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

店舗HPはこちら

27

ミニ量コースターを  
作ってみよう

(有)マルイ産業

量コースター作り。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/ 6(火) 11:00～12:00  
10/20(火) 11:00～12:00

●講師:成澤伸一 ●教材費:300円(量材料代)  
●定員:1講座あたり5名 ※親子もOK

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

店舗HPはこちら

28

チェンソーの目立て&  
安全講座

(株)マルモ機械

WEB申込み可能

正しいチェンの研磨方法や安全な使い方を覚えてチェンソーを活用しましょう。

10/10(土) 9:30～10:30  
10/10(土) 10:40～11:40

●講師:丸茂大介  
●定員:1講座あたり8名  
●持ち物:作業のできる服装

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

店舗HPはこちら

29

筋トレ会

山本整骨院トレーニングジム

筋トレ、卓球、キックボクササイズなどが体験できます。ぜひご来店ください。

10/ 1(木)～11/30(月) 全日程

●講師:山本陽介 ●持ち物:上履き、軍手  
●定員:1講座あたり若干名 ※65歳以上

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

店舗HPはこちら

30

ココロとカラダのセルフケア体験

整体とカウンセリングの「よつ葉セラピー」

整体とカウンセリングの「よつ葉セラピー」

全日程 ※営業日・営業時間なら何時でも可

●講師:小林ゆえ  
●定員:1講座あたり1名または1組

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

店舗HPはこちら

31

実家のもやもやちょっと話  
しませんか？～家と家族の  
これからを考えるお茶会～

(有)ワンズプラス

WEB申込み可能

実家のもやもや、ちょっと話ませんか？  
実家と家族のこれからを考えるお茶会

終活のはじめの一步。家と家族のこれからを気軽に話してみませんか。

10/28(水) 10:30～12:00  
10/28(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

店舗HP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

茅野まちゼミHPはこちら

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。

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

WEBでお申込み

すべての講座で可能！！

WEB申込のある講座で可能！！

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申込のあるお店は、  
右記の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

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承知おください。

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、各店の受付時間内をお願いいたします。  
●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23回

茅野まちゼミ 2026

まちのゼミナール

開催期間

2026年 10月1日(木) — 11月30日(月)

参加方法

3

スタンプコース

高島藩献上米 (5kg×2袋)

2名

2

スタンプコース

バラクライングリッシュガーデンの寄せ植え体験チケット

3名

1

スタンプコース

クラフトビール MARBEE'S Wind Session 2本セット

5名

注意事項

●第23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。

●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。

応募締切

2026年 11月30日

第23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。

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

スーパーの食材ではじめる「おうち薬膳」

New

店舗SNSはこちら

なちゅらるキッチンかりゆし

自分の体質とケア食材がわかる!!カラダを整える「めぐり玉」を作って持ち帰れる薬膳体験です。

10/ 4(日) 10:00～11:30  
11/16(月) 10:00～11:30

●講師:有賀英子 ●持ち物:筆記用具  
●定員:1講座あたり6名  
●教材費:1000円(「めぐり玉」5コ分の材料代)

茅野市玉川5588-1  
**TEL 090-8193-6794**  
【受付】15:00～18:00 【定休日】日曜日/月・火 薬膳料理教室

02

アイシングクッキーを楽しく作ろう!!

New

店舗SNSはこちら

めぐのぱんとおかし

クッキーに、アイシングで文字やデザインなどの書き方を教えます。楽しく作りましょう。

10/19(月) 10:00～12:00 11/ 9(月) 10:00～12:00

●講師:江尻 恵 ●定員:1講座あたり3名  
●持ち物:エプロン、三角巾orぼうし、筆記用具  
●教材費:500円(材料代)  
※当日作ったアイシングクッキーはお持ち帰りできます。

茅野市宮川1265-4  
**TEL 050-8888-0768**  
【受付】11:00～18:00 【定休日】月・火曜日

03

本格!濃厚バスクチーズケーキを作ろう!

New

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/ 7(水) 11:00～13:00 10/17(土) 11:00～13:00

★受付開始日 10/1(木)

●講師:高橋輝樹 ●教材費:1,500円(材料費)  
●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

13

筆ペンで味のある字を描いてみませんか?

己書J.ぽっぷ道場オギノ講座

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/ 3(土) 14:00～15:30 10/17(土) 14:00～15:30  
11/ 7(土) 14:00～15:30 11/21(土) 14:00～15:30

●会場:ハイツスポーツ 茅野市塚原1-17 オギノ2 F  
●講師:上野さつき ●教材費:1,000円(材料、資料)  
●定員:1講座あたり4名  
●持ち物:べんてる筆ペン(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

14

スマホの写真を編集してみよう

J.ぽっぷカルチャースクール

自分のスマホに入っている写真をコラージュしたり、キーホルダーを作ったりしてみませんか?

10/ 4(日) 14:00～15:00 10/18(日) 14:00～15:00  
11/ 1(日) 14:00～15:00 11/15(日) 14:00～15:00

●講師:上野さつき ●材料費:500円  
●定員:1講座あたり4名  
●持ち物:ご自分のスマートフォン(充電してきてください)

茅野市ちの3502-1 ベルビア2F  
**TEL 0266-82-1543**  
【受付】10:00～17:00 【定休日】木曜日

15

花のウェルカムプレート

J.ぽっぷカルチャースクール

アクリル絵の具で花を描いてウェルカムプレートを作りましょう。下絵を写して描くので初めての方でも楽しめます。

10/30(金) 13:30～15:30 11/13(金) 13:30～15:30

●講師:高橋康子 ●材料費:1,500円  
●定員:定員:1講座あたり4名  
●持ち物:エプロン、筆記用具  
※素材やデザインを変更することもあります。

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

04

円安の今知ってお得なお金と未来の話

インクリースオフィス

これから考えたお金、生活、健康。情報が大切な今だから、世界を見据えたこれからのお話です。

10/21(水) 10:00～12:00 10/24(土) 10:00～12:00  
11/11(水) 10:00～12:00 11/14(土) 10:00～12:00

●講師:有賀郁子 ●持ち物:筆記用具  
●定員:1講座あたり4名  
**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】10:00～20:00 【定休日】完全予約制

05

整理収納とお金の基礎講座

オフィス ビアージュ

お金も収納も、「余白」があると人生はもっと豊かになる。忙しい毎日だからこそ、今こそ見直したい「暮らし」と「お金」。毎日をもっとラクに、もっと安心して過ごすためのヒントをお伝えします。

10/ 8(木) 14:00～16:00 11/ 7(土) 14:00～16:00  
11/14(土) 14:00～16:00

●講師:あるがかなえ、井口陽一 ●持ち物:筆記用具  
●定員:1講座あたり5名 ●教材費:500円

茅野市ちの3502-1ベルビア2Fワークラボハヶ岳内  
**TEL 090-3083-1882**  
【受付】11:00～19:00 【定休日】不定休

06

薪ストーブQ&A

キヨヒロストーブブランド

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ください。楽しみながら雑談しましょう!

10/15(木) 10:00～12:00 11/ 8(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

16

楽しくフルート体験

有限会社シマダヤ楽器

お子さまから大人まで楽しく学べる初心者向けの講座です。音楽を奏でる喜びを味わってみませんか。

10/10(土) 11/28(土)

※時間は、要相談

●講師:神山潤子 ●持ち物:お持ちの方はフルート。お持ちでない方はお貸します。

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

17

健康を考えた食材

蓼科縄文農園・かてんカフェ「蓼科高原」

かてん、甘酒、平かい産みたてタマゴの活用方法

10/ 7(水) 11:00～12:00 10/14(水) 11:00～12:00  
10/21(水) 11:00～12:00 11/ 4(水) 11:00～12:00  
11/11(水) 11:00～12:00 11/18(水) 11:00～12:00

●講師:前野ノリコ ●教材費:1,500円(食材もち帰り)  
●持ち物:エプロン  
●定員:1講座あたり2名または1組

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

18

楽しくクッション作り

ドリーム

毎回人気のクッション作りです。初心者及び忘れてしまった方も大歓迎です。毛糸も販売しています。

10/ 7(水) 13:30～15:30 10/27(火) 10:30～12:30  
11/ 7(土) 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:カギ針8or9号、極太毛糸

**参加者特典 次回、来店時に使用出来る商品券プレゼント**

茅野市ちの3502-1  
**TEL 0266-82-6530**  
【受付】10:00～17:30 【定休日】木曜日

07

衣類の“シミ”ってなんだろう?シミ抜き実演会

小池ドライクリーニング

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。シミ抜き実演もあります。

11/14(土) 14:00～15:00

●講師:小池文人 ●定員:1講座あたり3名  
●材料費:300円 ※親子でも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(栗沢観音下)  
**TEL 0266-72-1556**  
【受付】8:00～18:00 【定休日】日曜日

08

プロが教えるお洋服の上手な保管方法

小池ドライクリーニング

お洋服のカビ、変色など保管中のトラブルが大変多くなっています。大切な衣類を長持ちさせる上手な保管方法をアドバイスします。おすすめ保管グッズのプレゼントもあります。

11/21(土) 14:00～15:00

●講師:小池文人 ●定員:1講座あたり3名  
●材料費:200円(資料代) ※親子でもOK  
●持ち物:お困りの衣類(実際には洗いません)

**参加者特典 おすすめ保管グッズのプレゼント**

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

09

プロが教えるコインランドリーの手上的お洗濯

小池ドライクリーニング

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。

10/16(金) 14:00～15:00 11/13(金) 14:00～15:00

●会場:ランドリーカフェFIELD'S(茅野市豊平南大塩3228-7)  
●講師:小池文人 ●定員:1講座あたり4名  
●材料費:300円(洗剤代) ※親子でもOK  
●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(栗沢観音下)  
**TEL 0266-72-1556**  
【受付】8:00～18:00 【定休日】日曜日

19

やさしく学ぶ米国株の魅力

長野証券 茅野営業所

初心者の方から資産運用経験者の方まで、米国株の魅力と基本を学べるセミナーです。

10/14(水) 10:40～12:00 11/ 6(金) 10:40～12:00

●会場:ワークラボハヶ岳茅野市ちの3502-1ベルビア2F  
●講師:高山朝陽、市ノ瀬綾香  
●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

20

今知っ徳、電気設備

南新電気工業株式会社

時代が変われば設備も日々進化しています。自身の身を守るための防犯の備え、蛍光灯の生産終了前に学べること。

10/31(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 ※親子もOK

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

21

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(木)～11/30(月)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

10

大人のご褒美ヨガ

the BIRTH & days

忙しい毎日を送る大人へ、自分のためのご褒美時間を提供します。心と身体を開放して、スッキリしましょう。

10/26(月) 17:30～18:15 11/12(木) 17:30～18:15

※先着順

●講師:矢崎真子 ●教材費:500円  
●定員:1講座あたり15名 ※大人の方限定  
●持ち物:ヨガマット、タオル、お水

**参加者特典 参加者へドリンク一杯**

茅野市ちの3550-10  
**TEL 0266-72-5000**  
【受付】月～木 9:30～21:30、土 9:00～19:00、日 9:00～16:00  
【定休日】金曜日・祝日

11

わくわくキッズトレーニング&ヨガクラス

the BIRTH & days

トレーニングで体を動かし、ヨガで心を整えよう!運動が苦手でも大丈夫。トレーナーが丁寧にサポートします。

10/26(月) 17:30～18:30 11/12(木) 17:30～18:30

●講師:桶田未夢 ●教材費:500円(スムージ代)  
●定員:1講座あたり15名 ※小学生のお子様限定  
●持ち物:飲み物、シューズ、タオル

**参加者特典 ミニスムージー配布**

お子様のみの来館はご遠慮ください。保護者の方はお子様がクラスに参加している時間帯に、同時開催の大人向けヨガクラスに参加することができます。

茅野市ちの3550-10  
**TEL 0266-72-5000**  
【受付】月～木 9:30～21:30、土 9:00～19:00、日 9:00～16:00  
【定休日】金曜日・祝日

12

ブーケ型のアレンジ

アトリエひまわり J.ぽっぷスクール

生の花が持つエネルギーを感じながら、優しい花を使ってブーケ型のアレンジを作ってみませんか。

10/27(火) 11:00～12:00 10/27(火) 13:00～14:00

●講師:亀創成美 ●材料費:1,500円  
●定員:1講座あたり6名  
●持ち物:はさみ、作品を入れる袋

※当日の花の内容は写真と異なります

茅野市ちの3502-1ベルビア2F  
**TEL 0266-24-0565**  
【受付】9:30～16:00 【定休日】木曜日

22

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!

10/15(木) 10:00～11:00 10/21(水) 14:00～15:00  
11/ 6(金) 10:00～11:00 11/19(木) 14:00～15:00

●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

23

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(木)～11/30(月)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

24

親子ロボットプログラミング教室

NOBITTO ACADEMY茅野校

レゴブロックで組み立てをしたロボットをプログラミングして動かします。今話題のプログラミングを楽しめるチャンスです!

10/11(日) 10:00～11:30 10/25(日) 10:00～11:30  
11/ 1(日) 10:00～11:30 11/15(日) 10:00～11:30

●講師:横山 創 ●持ち物:飲み物  
●定員:1講座あたり8名または4組  
※親子限定(兄弟、姉妹でもOK!)

**参加者特典 講座後入会の場合、入会金3,000円OFF!**

茅野市仲町15-22  
**TEL 0266-78-7330**  
【受付】9:00～18:00 【定休日】月曜日