



まちゼミ開催カレンダー

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		6 受付開始	7	8	9	10 まちゼミひろば
11	12 ①	13 ① ⑨	14 ②	15 ③ ④ ⑫	16 ③	17 ⑤ ⑬
18 ② ⑨	19 ⑬	20 ⑬	21 ⑥ ⑩ ⑫	22 ④ ⑬ ⑮	23 ⑪ ⑭ ⑯	24 ⑮
25 ⑦	26 ⑧ ⑪ ⑫	27 ⑦ ⑧ ⑮	28 ⑩ ⑬ ⑮	29 ④ ⑥ ⑮	30 ⑤ ⑬ ⑮	31 ⑨
1 ⑦ ⑮ ⑰	2 ⑮	3 ⑤	4 ② ⑩	5 ⑬ ⑮	6 ⑮ ⑰	7 ⑮ ⑰
8 ⑪ ⑭						



お店の人が教えてくれる! 得する街のゼミナール

まちゼミ

第9回 坂城まちゼミ

受講生募集!!

受講申込受付開始 10月6日(火)～

開催期間 2026 10月10日(土)～11月8日(日)

まちゼミってなに?

受講料無料 販売はしません

お店の人が講師となって、専門店ならではの専門的知識やお得な情報、コツを無料(一部材料費等がかかる講座があります。)で楽しく教えてもらえる少人数制のミニ講座です。気軽に受講していただくため、商品の販売はいたしません。

お問合せ 坂城町商工会 長野県埴科郡坂城町 坂城10051

TEL:0268(82)3351 FAX:0268(82)8228

主催: 坂城町商工会・(株)まちづくり坂城
 後援: 坂城町
 協力: アロマテラピールーム fuka*風香*
 MS.tenパソコンサービス
 (株)全国商店街支援センター

お申込みは直接お店に! 申込から受講までの流れ

- ①チラシの講座内容を見る
チラシに記載されている講座内容を確認してください。
- ②行きたい講座を見つける
講座内容を読んで興味のある講座や行ってみたい講座を見つけてください。
- ③お店に予約の電話を入れる「まちゼミの申込です」と伝えてください。
 ■定員になり次第締切になります。
 ■申込は、各店の受付時間内をお願いいたします。
 ■申込初日、電話回線の混雑が予想されます。
 ■申込の際に、持ち物や材料費等を必ずご確認ください。
- ④当日、時間に遅れないようにお店へ
時間、場所をお間違えないようにご参加ください。
キャンセルの場合は必ずお店に連絡をしてください。

※中学生以下の参加は、大人同伴が必要です。

初開催! 予約なし のぞき見OK!!

まちゼミひろば

10月10日(土)

会場: さかきテクノセンター

10:00~11:00	⑥美人の秘訣は背中から 無料 講師: 武居景子
10:30~11:30	⑬アロマと楽しむ ガラスペン 材料費: 400円 講師: 玉木智美・山崎あき子
11:00~12:00	⑮自分を知ろう!! コミュニケーション タイプ診断 無料 講師: 竹内正美
13:00~14:00	⑭アロマで癒し体験。 おやすみ用アロマづくり 材料費: 800円 講師: 山崎あき子
13:30~14:30	⑯「AIを育てる」って どういうこと? 無料 講師: 玉木智美

あなたも『まちゼミ』に参加しませんか。

ナイトまちゼミ。夜間開催の講座です

親子で参加できる講座

講座の色に注目!! 5つに分かれています。

美容・健康

美容や健康・体についての講座

たべる

飲食に関する講座

つくる

つくったり・体験したりする講座

まなぶ

知識や知恵を学ぶ講座

楽しむ

とにかく楽しむ講座

① 現役モデルから学ぶ ウォーキングレッスン



10/12(月)
10:00～11:00
10/13(火)
10:00～11:00

歩き方はその人の心身の状態や生き様、すなわち人生そのものを映す鏡とされています。美しい姿勢と歩き方で新しい自分と出会ってみませんか？

芦澤美穂 坂城町 TEL:090-1269-5108
受付時間 10:00～18:00 定休日 日曜日

●定員:5名 ●会場:坂城町文化センター会議室2
●講師:芦澤美穂 ●持ち物:靴(スニーカー、ハイヒール)

③ 測って発見!あなたの血管・野菜摂取量

10/15(木) 11:00～12:00
10/16(金) 11:00～12:00

実際に血管年齢や日々の野菜摂取量を測定し健康をチェックしながら、人生の振り返りと今後の暮らしについて考えてみませんか？ ※日本生命協賛



長野信用金庫坂城支店
坂城町坂城9178-6 TEL:0268-82-7221
受付時間 9:00～16:00 定休日 土・日曜日

●定員:5名 ●会場:長野信用金庫坂城支店
●講師:南澤祐斗他2名 ●持ち物:なし

⑤ 肩こり・腰痛、放っておきますか？

10/17(土) 10:00～11:00
10/30(金) 13:00～14:00
11/ 3(火) 10:00～11:00

その不調、何をしても変わらない…そんなあなたへ。AI姿勢診断とプロによる骨盤調整を是非体験してみてください。



姿勢改善・美容Salon Jasmine
坂城町南条278-2サープラスピュア2 103 TEL:090-9728-4116
受付時間 9:00～18:00 定休日 日曜日

●定員:2名または1組 ●会場:坂城勤労者総合福祉センター
●講師:小林万梨夏 ●持ち物:フェイスタオル、筆記用具 ※動きやすい服装で

⑦ 時代の顔は眉がつくる

10/25(日) 10:00～11:00
10/27(火) 14:00～15:00
11/ 1(日) 13:00～14:00

眉だけ時代遅れになっていませんか？自分の眉毛を最大限に活かしたナチュラルな眉メイクをとり入れて自然な表情を引き出しましょう！



メナードフェイシャルサロン坂城
坂城町網掛900-123 TEL:090-2644-2103
受付時間 10:00～19:00 定休日 不定休

●定員:2名 ●会場:メナード フェイシャルサロン坂城
●講師:安藤裕子 ●持ち物:なし

⑨ 珈琲をもっと楽しく～淹れ方&飲み比べ

10/13(火) 11:00～12:00
10/18(日) 10:00～11:00
10/31(土) 18:00～19:00

珈琲をより一層おいしく飲んでいただく為、ペーパードリップの淹れ方のコツを種類の違う珈琲の飲み比べと共に楽しんでいただきます。



LABRADOR BEAN'S COFFEE
坂城町坂城9476 TEL:0268-82-0159
受付時間 12:00～17:00 定休日 火・水曜日

●定員:5名 ●会場:LABRADOR BEAN'S COFFEE
●講師:中曽根謙二 ●材料費300円

⑪ キッチンでできる!フライパンで燻製を作ろう!

10/23(金) 19:00～20:30
10/26(月) 14:00～15:30
11/ 8(日) 10:00～11:30

野外やキャンプで作る、手間のかかるイメージの燻製を、キッチンで簡単に作るレシピをお伝えします。出来上がった燻製を皆で美味しく頂きます。



Caféぴろぎち 坂城町南条4861-35かきテクノセンター内
TEL:070-4127-3120
受付時間 10:00～17:00 定休日 日・月・火曜日

●定員:5名 ●会場:Caféぴろぎち
●講師:西澤裕子 ●材料費:500円

② 肩甲骨はがしと肩こり解消マッサージ



10/14(水) 14:00～14:50
10/18(日) 11:00～11:50
11/ 4(水) 14:00～14:50

肩甲骨はがしと肩こり解消マッサージ。首、肩、肩甲骨をゆるめてコリをほぐしましょう。片頭痛の予防にも。

坂城長生館 坂城町坂城9586-28 TEL:0268-82-4158
受付時間 8:00～18:30 定休日 日・水曜日午後

●定員:5名 ●会場:坂城長生館
●講師:寺澤至 ●動きやすい服装

④ トレーニングジムでからだを動かそう!!

10/15(木) 19:00～20:00
10/22(木) 19:00～20:00
10/29(木) 19:00～20:00

トレーニングジムのマシンを使えば、ご自分のペースで、効果的に体を動かすことができます。ジムトレーナーが運動のしかたをアドバイスします。



坂城勤労者総合福祉センター
坂城町南条4910-14 TEL:TEL:0268-81-1234
受付時間 9:00～21:00 定休日 月曜日・祝日の翌日

●定員:3名 ●会場:坂城勤労者総合福祉センター
●講師:笠井尚樹 ●持ち物:運動着・室内用シューズ・飲み物等

⑥ 美人の秘訣は背中から

10/21(水) 9:30～10:30
10/29(木) 18:30～19:30

老化は姿勢から…。肩甲骨周りを中心に全身をウエープリングでほぐし、肩こり腰痛の改善、姿勢を整えます。



STILL PLATINUM BODY
坂城町坂城6402-18コアビル2F TEL:090-9357-4412
受付時間 15:00～17:00 定休日 不定休

●定員:5名 ●会場:IRIKIYA2階
●講師:武居景子 ●持ち物:ヨガマット、動きやすい服装

⑧ がんばるあなたに癒しのひと時を



10/26(月) 19:00～20:00
10/27(火) 10:00～11:00
日頃頑張っている貴女へ。コリをほぐして、秋メイクでリフレッシュ!

STILL PLATINUM BODY・メナード坂城
坂城町坂城6402-18コアビル2F TEL:090-2644-2103
受付時間 10:00～19:00 定休日 不定休

●定員:2名 ●会場:STILL PLATINUM BODY
●講師:武居景子、安藤裕子 ●材料費1000円

⑩ 自分で太巻作っちゃおう!



10/21(水) 14:00～15:00
10/28(水) 14:00～15:00
11/ 4(水) 14:00～15:00
一緒に太巻を作ってみませんか？プロがコツを伝授します。

錦寿司 坂城町坂城10122-5 TEL:0268-82-3692
受付時間 15:00～17:00 定休日 水曜日

●定員:3名または2組 ●会場:錦寿司 ●講師:坂口茂生
●持ち物:エプロン ●材料費:300円

⑫ かわいい!くるみボタンでストラップ作り



10/15(木) 10:30～11:30
ハギレでくるみボタンを作り、金具を付けてストラップにします。ご自分で作るストラップ、プレゼントしても喜ばれます。

(株)まちづくり坂城「鐵のほそ道」
坂城町坂城6312-2 TEL:0268-82-1131
受付時間 10:00～16:00 定休日 月曜日(祝日の場合は翌日)

●定員:3名または2組 ●会場:中心市街地コミュニティセンター2F ホワイエ
●講師:竹鼻結子 ●材料費200円

⑬ 絵てがみ教室～クラフトはがき作り～

10/20(火) 14:00～15:00
10/30(金) 10:00～11:00
11/ 5(木) 14:00～15:00

シールやマスキングテープ、折り紙などを使ってはがきをデコレーションしお手紙を書きます。年賀はがきにも使えます。子供さんも楽しに作れます。



南条郵便局&坂城郵便局
坂城町坂城6350-1 TEL:0268-82-2944
受付時間 9:00～17:00 定休日 土・日曜日・祝日

●定員:5名(原則小学生以下は保護者同伴)
●会場:坂城郵便局2階会議室 ●講師:宮嶋他3名

⑮ オリジナルシールを造ってみませんか

10/30(金) 14:00～15:00
11/ 6(金) 14:00～15:00

好きな風景・家族写真データまたはプリントをご持参ください。小型シールを製作プレゼント致します。



(株)シーデンス
坂城町坂城6498-2 TEL:0268-82-2837
受付時間 9:00～18:00 定休日 土・日曜日・祝日

●定員:2名 ●会場:(株)シーデンス
●講師:滝沢幸男

⑰ 坂城駅の今昔

10/19(月) 10:00～11:00
11/ 1(日) 10:00～11:00

明治21年、近隣の駅の中でも早く開業した坂城駅。駅やまちの移り変わりをお話しします。11月1日は歴史館も見学します。



坂本宿ふれあいガイド 仲間募集中!!
TEL:090-3531-9305(宮下)
受付時間 10:00～16:00

●定員:5名
●会場:坂城駅・ふるさと歴史館／集合はふるさと歴史館駐車場
●講師:小宮山・田原 ●入館料:10/19(月)無料、11/1(日)100円

⑱ 水道のことを知ろう

10/24(土) 10:00～11:00
11/ 1(日) 10:00～11:00
11/ 6(金) 19:00～20:00

漏水の防ぎ方、節水の方法と修理のお得な依頼のしかたや水道のことをご紹介いたします。お気軽にお申込みください。



(有)中沢商店
坂城町坂城6392 TEL:0268-82-2220
受付時間 8:00～18:00 定休日 土・日曜日・祝日

●定員:3名 ●会場:(有)中沢商店
●講師:中澤恵子

⑲ 大菊を楽しもう!～三本盆養仕上げ～

10/27(火) 10:00～11:00
10/28(水) 15:00～16:00
11/ 2(月) 10:00～11:00

さあ、いよいよ大菊の花が咲き誇る季節になりました。三本盆養最後の作業となる輪台を取り付けます。持ち物は必要ありません。お気軽にご参加を!



坂城町商工会
坂城町坂城10051 TEL:0268-82-3351
受付時間 8:30～17:15 定休日 土・日曜日・祝日

●定員:3名 ●会場:坂城町商工会
●講師:塚田陽一

⑳ アロマと楽しむガラスペン

10/22(木) 19:00～20:30
11/ 7(土) 10:00～11:30

アロマの優しい香りに包まれながら、キラキラとした美しいガラスペンで丁寧に文字を書く…。心豊かな癒しのひとときを一緒に楽しみましょう。



MS.ten.アロマテラピールームfuka*風香*
TEL:090-7288-9264
受付時間 18:00～21:00 定休日 不定休

●定員:5名 ●会場:IRIKIYA様2階
●講師:玉木智美・山崎あき子 ●材料費400円

㉑ アロマで癒し体験。おやすみ用アロマづくり

10/23(金) 19:00～20:00
11/ 8(日) 10:00～11:00

好きな香りをつつけて、くみあわせて、自分だけのアロマオイルを作ります。眠る前のリラックスタイムに、香りを楽しむ方法も紹介します。



アロマテラピールームfuka*風香*
坂城町坂城6263-5 TEL:090-3007-7794
受付時間 9:00～19:00

●定員:4名 ●会場:Caféぴろぎち 南条4861-35
●講師:山崎あき子 ●材料費800円

㉒ インフレ時代のお金の守り方・育て方

10/17(土) 10:00～11:00
10/23(金) 13:00～14:00
10/28(水) 10:00～11:00

物価上昇に負けないための資産づくりについて考えてみませんか？将来に備えるためのヒントをわかりやすくお伝えします。



株八十二長野銀行坂城支店
坂城町坂城6413 TEL:0268-82-2882
受付時間 9:00～15:00 定休日 土・日曜日・祝日

●定員:3名 ●会場:(株)八十二長野銀行坂城支店
●講師:井出 ●持ち物:筆記用具

㉓ ご自身の年金について相談してみませんか

10/22(木) 17:30～18:30
10/29(木) 17:30～18:30
11/ 5(木) 17:30～18:30

これから年金を受給される方へ。今後の暮らしを考えるきっかけに!お仕事帰りにもぜひお気軽にお立ち寄りください。



長野県信用組合坂城支店
坂城町坂城6410 TEL:0268-82-2063
受付時間 9:00～15:00 定休日 土・日曜日・祝日

●定員:2名 ●会場:長野県信用組合坂城支店
●講師:矢口・吉田他 ●持ち物:基礎年金番号が分かる書類

㉔ 自分を知ろう!!コミュニケーションタイプ診断

10/26(月) 11:00～12:00
// 15:00～16:00
// 19:00～20:00

コミュニケーションタイプ診断で自分と相手の特徴を知り、より良い人間関係を築くための「伝え方・関わり方」を楽しく学べます。楽しいですよ～!



サポートオフィス アン
坂城町坂城10046-101 TEL:0268-82-7377
受付時間 10:00～15:00 定休日 土・日曜日

●定員:5名 ●会場:竹内正美事務所 坂城オフィス
●講師:竹内正美

㉕ 「AIを育てる」ってどういうこと?

10/21(水) 19:00～20:00
11/ 7(土) 13:30～14:30

スマホに入ってるAI、何に使ってる?検索するだけじゃもったいない!話し方だけで、AIは自分仕様に育ちます。一緒に体験してみよう。



MS.tenパソコンサービス
坂城町 TEL:090-7288-9264
受付時間 18:00～21:00 定休日 不定休

●定員:5名 ●会場:STILL PLATINUM BODY様(坂城駅前コアビル2F)
●講師:玉木智美 ●持ち物:スマートフォン

やるなら
これでしょ!

