



受講料 無料

第1回 中野まちゼミ 30講座

得するまちのゼミナール

お店の人が教えてくれる

受講生募集



「まちゼミ」って何？
お店の人が講師となって専門ならではの知識や情報、プロのコツを無料で教えてくれる少人数制のミニ講座です。安心して受講していただくためお店からの販売は一切ありません！

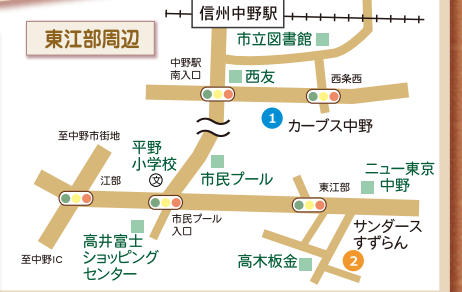
【開催期間】平成26年 2月1日(土)▶2月28日(金)

ゼミの種類はいろいろ

- 健康ゼミ
- 美的ゼミ
- 食ゼミ
- 生活ゼミ
- 文化ゼミ



お申し込みは各店へ！
「まちゼミの申込みです」とお電話ください。
受付開始 平成26年1月24日(金)
詳しくは 信州中野商工会議所HPでチェック！
<http://nakanocci.or.jp/>



■ 定員になり次第、締め切らせていただきます。
■ お申込みは、各店の営業時間内をお願い致します。
■ 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、お申込みの際に受講時の持ち物をご確認ください。
■ 内容によっては材料費を頂く場合があります
■ 材料費は原則として、講座当日に会場にて徴収いたします。
■ お申込み後のキャンセルについては、材料費を頂く場合もありますのでご了承ください。
■ 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。
■ 小学生以下は、保護者同伴でのご参加をお願い致します。
■ 都合により中止になる場合があります

1 自宅でできる！ 簡単体操教室
カーブス中野 定員 10名
2月13日(水)・18日(火)・20日(木) 13:00~14:00
筋肉の大切さがわかる紙芝居の後、自宅で簡単にできる体操を行います。
■ 会場 カーブス中野
■ 講師 森山千江美
■ 対象 女性のみ
■ 持ち物 運動靴
TEL 0269-24-1012 日 10:00~13:00, 15:00~19:00 中野市西条1315 日 日曜日

2 貴女に合った眉描き& アイメイクレッスン 定員 3名
ご自分で出来る美肌作り ~リンパマッサージレッスン~ 定員 5名
サンダースすずらん
2月3日(月)・16日(木)・20日(木)・25日(火) 11:30~12:00 ②13:30~15:00 ③16:00~17:30
2月5日(水)・11日(火)・22日(土) ①10:30~12:00 ②13:30~15:00 ③16:00~17:30
お客様に合った眉スタイリングをお教えします。アイメイクで目元の印象を変えてみませんか？
■ 会場 サンダースすずらん
■ 講師 町田美佐子
ご自分の肌タイプを知って、実際にリンパマッサージをやってみましょう。セルフレッスンで目指せマイナス5歳肌。
■ 会場 サンダースすずらん
■ 講師 町田美佐子
■ 持ち物 タオル2枚、ターバン
■ 教材費 300円
TEL 0269-22-7370 日 10:00~18:00 中野市大字江部775-33 日 日曜日

3 還暦前のファッションチェック MIND DANCE 定員 3名
2月21日(金)・23日(日) 10:30~11:50
おしゃれに、すでに年をとり幸せでいたい... そんなお手伝いを。
■ 会場 MIND DANCE
■ 講師 小田切康雄
初めての方大歓迎
TEL 0269-26-0324 日 10:00~18:30 中野市中央3-3-31 日 日曜日

4 楽しいね！作ってみよう 本格的な生豆腐 定員 10名
原豆腐園
2月2日(日)・16日(日) 10:00~11:00
本格的な生豆腐の手作り体験と試食。
■ 会場 原豆腐園
■ 講師 原 猛
TEL 0269-22-4805 日 9:00~19:00 中野市中央2-6-11 日 日曜日

5 楽しく学ぶ日本酒学校 日本酒のマリアージュ 定員 5~10名
有水橋酒店
2月1日(日)・8日(日)・15日(日)・22日(日) 7:30~9:00
「葡萄酒と学ぶ日本酒のおもしろさ」
1. なせ国酒なのか、日本酒の歴史(味噌)
2. 料理に合う日本酒(マッチング・実食)
3. 蔵見学(仕込み見学・志賀泉酒造)
4. 試飲
■ 会場 有水橋酒店
■ 講師 水橋 謙
■ 対象 20~50代
■ 教材費 500円
※試飲があるので量はNG
TEL 0269-26-6666 日 9:00~19:00 中野市三好町2-2-26 日 日曜日

6 春のお菓子を味わってみる 定員 5名
有丸屋製菓舗
2月13日(土) 10:00~12:00
立春は過ぎても、寒さの厳しい北信州。お菓子を春を早取りしましょう。
■ 会場 有丸屋製菓舗
■ 講師 丸山富雄
■ 対象 女性
■ 持ち物 ハンカチ
2月下旬、男性専科「卒業のための試作ケーキ」予定しています。
TEL 0269-22-3384 日 8:00~19:00 中野市中央4-4-15 日 不定休

7 親子で楽しむチョコレート&クッキー 定員 4組
有パロンミヨシ
2月2日(日)・23日(日) 16:00~17:00
チョコレートやクッキーを使って親子で楽しく作りましょう。
■ 会場 パロンミヨシ
■ 講師 武田雅治
■ 対象 親子(初心者)
■ 持ち物 エプロン・タオル
■ 教材費 1名様につき300円
TEL 0269-22-6737 日 9:30~19:00 中野市中央1-8-10 日 火曜日

8 アジのタタキをつくろう! 定員 5名or 5組
有カクアゲ
2月8日(土)・15日(土) 14:00~15:30
丸のアジをおろしてタタキ作りに挑戦。魚調理の基本が学べます。親子での受講も歓迎ですよ。
■ 会場 カクアゲ
■ 講師 佐藤浩之
■ 持ち物 エプロン・包丁(あれば)
■ 教材費 500円
TEL 0269-22-5515 日 9:00~19:00 中野市中央1-8-6 日 不定休

9 失敗のない「はんこ」選びのコツ 定員 3名
有竹内製印社
2月8日(土)・9日(日)・22日(土) 14:00~16:00
はんこの役割・印材・書体・手入れなど目的にあう「はんこ」の選び方を紹介。
■ 会場 有竹内製印社
■ 講師 原山久美子
TEL 0269-22-5505 日 9:30~18:00 中野市中央2-1-36 日 日曜日

10 知って得する知らなきゃ損するおうちのはなし 定員 5組
有山三 和ホーム
2月2日(日)・9日(日)・23日(日) 13:30~15:00
2月16日(土) 10:30~12:00
家づくりのための資金計画・健康住宅セミナーやベッドに関する話。(おいしいスイーツ付き)
■ 会場 有山三 和ホーム
■ 講師 保倉利光
■ 対象 家づくりに関心のある人
TEL 0269-22-5415 日 8:00~19:00 中野市一本木704-4 日 不定休