

私たちが講師です。

まちゼミは「お客様・お店・地域」のみんなが良くなる「三方よし」の心掛けで、店主やスタッフが講師となって専門知識やプロの技を基本無料で教えます。新大工町商店街振興組合主催の少人数制ミニ講座です。

講座は7種類に分かれています。 **美と健康** **グルメ** **趣味** **学ば** **ライフ** **キッズ** **オンライン**

マークがあるお店は親子で参加可能です。WEBでの申込みが可能です。

お申し込みの手順

1 選ぶ
1. 講座の内容をよく見て講座をお選びください。

2 申込
2. 受けたい講座のお店へ直接お電話またはWEBからお申し込みください。

3 当日
3. 「まちゼミ申込みです。」とお声を掛けてください。
●受講内容や持ち物、材料費など詳細も各店へお気軽にお問い合わせください。
●時間・場所をお間違えないよう、ご参加ください。

1 愛娘に人気のあみこみ講座
10月20日(水) 9:00~10:00 / 10月23日(土) 18:30~19:30
会場：D-born
初心者の方歓迎です。自分の為にも愛娘の為でもOK!!あみこみの仕方教えます♡
●対象：どなたでも
●定員：4名
●持ち物：なし
●材料費：0円
●定員：4名または2組
■講師/松尾康正

2 高品質エッセンスオイルで化粧水作り
10月20日(水) 10:00~11:30
会場：ECCベストワン諏訪社前校
高品質エッセンスオイルで化粧水を作ります。こんなにお安くできるのは今回のみです。着講師兼美容師の松尾康正が教えます。
●対象：どなたでも
●定員：4名
●持ち物：筆記用具
●材料費：800円
■講師/IMASメディカルアロマアドバイザー 松尾康正

3 巻き爪・外反母趾・魚の目などの足と靴の相談会
10月26日(火)・11月10日(水)
各日 13:30~14:30
会場：ファミリーシューズ・ヤマモト新大工場
山口整骨院院長による巻き爪・外反母趾・タコ・魚の目などのお悩み無料相談会開催。参加者の足を測定し、左右の足のバランスを診断します。
●定員：5名
●持ち物：履いている靴
●材料費：0円
■講師/山本和則・山口誠

4 お買物を楽しくする! 似合う一着を選ぶコツ
10月20日(水)・11月3日(水)
各日 11:00~12:30 / 11月17日(水) 13:00~14:30
会場：ワークカレアン長崎店
お買物が楽しくてくれてほしい! 似合う一着を選んでくれる。スタッフが手助けして適切なアドバイスをさせていただきます。
●対象：女性
●持ち物：筆記用具
●定員：2名
■講師/栗原 朝美

5 健康は良い睡眠から
11月2日(火)・16日(火)
各日 16:00~16:30
会場：新丸亀電気店
1日の睡眠時間を8時間と考えると80年の人生のうち27年間は睡眠時間となります。真方に合った寝具選びが健康と寿命を左右する重要なポイントです。睡眠の重要性を知り、自分に合った寝具を選びたい方へお話しさせていただきます。
●対象：どなたでも
●定員：4名または2組
■講師/新丸亀電気

6 パリ島の健康ドリンクを作ろう!
11月3日(水)・8日(月)・13日(土)
各日 13:30~15:00
会場：Oasis Heals オアシスヒールズ
日本やアジアの健康・美に関する文化や伝統に触れたい。面白い体験もできる。自分でお話しします。
●持ち物：エプロン、ドリンクを入れる容器(ドリンク持ち帰り希望される方)・筆記用具
●材料費：500円(生クリームは別)※定員：4名
■講師/入井恭子

7 心とカラダの力を抜こう
10月24日(日)
15:00~16:00 / 10月25日(月) 13:00~14:00
会場：POP UP STUDIO CHAMP
むだな力が抜けることで疲れた心はほぐれ、集中力もアップさせ仕事やスポーツにも心が入ります。呼吸と体操で、今こそ力を抜きましょう。
●対象：どなたでも
●定員：6名
●持ち物：ヨガマット・タオル
●材料費：0円
●定員：6名
■講師/みやけり

8 はじめての人のためのやさしいヨガ
10月27日(水)
9:30~10:30 / 11月10日(水) 14:00~15:00
会場：POP UP STUDIO CHAMP
長く自費生活で、買った身体をヨガで気持ちよく伸ばしてあげよう! 初心者向けのやさしいメニューをご用意しております。不安な方はご相談ください。
●対象：どなたでも
●定員：6名
●持ち物：タオル、ドリンク、動きやすい服、マット(持っている人)
●材料費：0円
■講師/河原 歩

17 初めての男の袴!
着方のポイント伝えます。
10月30日(土) 11月13日(土)
各日 11:00~12:00
会場：呉服のすずおか
くち帯で長袴の男性は袴を着る機会が多いです。着方ポイントに詳しい着方のポイントをお伝えします。
●持ち物：袴をお持ちの方はご持参ください。
●材料費：0円
●定員：1名
■講師/杉岡功一郎

18 子育てソリューション:
より良い親子関係
10月30日(土) 10:30~12:00
会場：長崎バプテスト教会
子育て中の親のために開発された、世界中で学ばれているActive Parenting講座の内容をご紹介します。
●対象：幼児・小学生の親(既入り)
●持ち物：筆記用具
●材料費：0円
●定員：4名
■講師/APジャパン認定リーダー

19 0・1・2歳 赤ちゃんママの楽しい時間
10月30日(土) 10:00~10:45 / 11:00~11:45
会場：学研新大工教室
赤ちゃんの知的好奇心の芽を育てる絵本やワークを使って、親子で楽しい時間を過ごしましょう。
●対象：0・1・2歳のお子様と保護者の方
●材料費：550円(絵本・ワーク代)
●定員：2組
■講師/上村ゆかり

20 プロが伝える!
得する電気の使い方!
10月26日(火) 10:10~10:40 / 10:50~11:20
会場：新大工町商店街事務所
①電気を節約できる家電の使い方! ②どうする? 電気の対処法!
★お家来子と飲み物を用意します★
●対象：小学生以下の方は、保護者の同伴が必要です。
●持ち物：マスク
●材料費：0円
●定員：2組
■講師/丸電社員、丸電ホームアドバイザー

21 個別不動産相談室
10月20日(水)~22日(金) / 25日(月)~29日(金) / 11月1日(月)・2日(火) / 8日(木)・9日(金) / 11月12日(日)・15日(月)~18日(木)
各日 18:00~19:00
会場：有限会社オオサキ商会
ご自身やご家族様の不動産取引のご相談や不動産に関するお悩みや気になることのある方のご相談に個別に対応させていただきます。
●材料費：0円 ●定員：1組
■講師/大嶋優希

22 はじめてのいけばな(草月流)
10月28日(木)・11月13日(土)
各日 15:00~17:00
会場：喜助うどん
いつでも、どこでも、だれにでも楽しく自由な花を生かして、自分らしの個性がにぎやかな花をいけてみましょう。使ったお花はお持ち帰りできます。
●材料費：500円(お花代)
●定員：3名
■講師/鈴木仁葉・佐々野清華・助手 児島希

23 初心者でも簡単に出来る美味しい魚料理を教えます。
10月20日(水)・27日(水)・11月4日(木)
各日 15:00~16:00
会場：浜康
家族でも簡単に出来る美味しい魚料理の作り方を教えます。1つ1つ丁寧に教えますので気軽に御参加ください。
●持ち物：筆記用具
●材料費：0円
●定員：3~5名
■講師/南和真

24 美容師体験
パーマを巻いてみよう!
10月30日(土)・31日(日)
各日 18:30~19:30
会場：D-born
美容師を目指してたり美容のお仕事気になる学生さん体験してみたい! 髪型がパーマを巻いてみましょう。美容師さん1名同伴をお願いします。
●対象：小学生~学生のみなさん
●持ち物：ヘア 드라이ヤー
●材料費：0円
●定員：4名または2組
■講師/松尾康正

9 初めてのボディメイク!
10月27日(水)・11月3日(水)・14日(日)
各日 11:00~12:00
会場：POP UP STUDIO CHAMP
お悩みに合わせて、簡単なトレーニングをお伝えします。プアエアロビクス体験も楽しんでもらいます。
●対象：子連れOK
●持ち物：動きやすい服装、室内シューズ、タオル
●材料費：0円
●定員：6名
■講師/インストラクターさっし

10 飲み比べで分かるダシの上手な使い方
10月23日(土)・11月6日(土)
各日 10:00~11:00
会場：喜助うどん
飲み比べながらダシの取り方、使い方を教えます!
●定員：6名
●持ち物：なし
●材料費：0円
■講師/児島正吾

11 【麴】初心者でも簡単にできる作り方&使い方
10月28日(木)・11月4日(木)・16日(火)
各日 10:00~11:30
会場：和みカフェ 花むすび
食材そのものを味わい深く変化させたい。シンプルだから誰でも気軽に楽しむことができます。自家製麹を使って毎日の料理に活用していきましょう。
●対象：どなたでも
●定員：5名または3組
■講師/佐々木寿子・中村雅子

12 初めてのおまんじゅう作り体験
11月3日(水)・5日(金)・6日(土)
各日 14:00~15:00
会場：平井餅まんじゅう
おまんじゅう作りながら、おまんじゅうの歴史や由来を学ばせてあげたい。おまんじゅうに、おまんじゅうに。
●持ち物：マスク、タオル、エプロン、三角巾
●材料費：300円
●定員：3名または2組
■講師/平井栄一

29 まちゼミって何? 気になる事業主さん必見
11月12日(金) 19:30~20:30
会場：オンライン
お話しください。興味をお持ちの長崎市内新大工町エリア近所にお話しいただける事業主さんに参加検討に向けてオンラインにて解説します。
●対象：事業者さまもしくは希望する方
●材料費：0円
●定員：8名
■講師/新大工町まちゼミ世話人会

新店舗紹介 新たにまちゼミに加盟したお店をご紹介します!!

新店舗 YOGA ANDANTE
“歩くスピードで穏やかに”という意味のヨガアンダンテ。それぞれに合わせたペースで出来るヨガレッスンをテーマに行っています。この街ゼミでは皆さんがヨガと関わるきっかけになればと思っています!一緒に心と身体を解いていきましょう

新店舗 フィットネス教室ILSOLE (イルソール)
いつでも綺麗でいたい!元気がほしい!やさしいエアロビクスやストレッチで年齢に負けない身体作りをします。お悩みに合わせてケアやトレーニングの個別相談もOK。初めての方が楽しく動けるシンプルなエアロビクスです。

新店舗 TOKUMIKIダンス部
こんにちは!TOKUMIKIダンス部です。主に大人の初心者の方向けにレッスンいたします。音楽に身を任せて思いっきり体を動かしてみませんか?基礎のアップ/ダウンリズミから丁寧に指導いたします。お待ちしております!!

13 大人から始める! ストリートダンス☆
11月3日(水) 14:00~15:30 / 11月7日(日) 10:00~11:30 / 11月17日(水) 19:00~20:30
会場：POP UP STUDIO CHAMP
大人の皆さん!アップとダウンの基本リズムを取りながら楽しく踊ってみませんか?初めての方、ブランクありの方もどなたでもお待ちしております!
●対象：大人の方(学生さんはご相談ください)
●持ち物：動きやすい服、動きやすい靴(ジャケット、スウェット、ジャージなど)、飲料、タオル
●材料費：0円
●定員：8名
■講師/徳永美紀

14 初めてでも作れる レジンアクセサリーや小物たち
10月20日(水) 10:00~11:00 / 11月2日(火) 10:00~11:00
会場：POP UP STUDIO CHAMP
沢山のパーツの中から好きなものを選んでいただき、世界にひとつだけのレジンアクセサリーや小物を作りたい方へお話しします。
●持ち物：汚れてもいい服かエプロン、必要な方は眼鏡など
●材料費：500円(レジン液・小物、パーツ) ●定員：4名
■講師/徳永美紀

15 バレエレッスンデビュー
11月6日(土) 14:00~15:00
会場：POP UP STUDIO CHAMP
バレエの基本練習であるバレエの基本練習(バーを支えにして) 段階的でない筋肉を動かしてみよう。血液循環を良くして基礎代謝アップ!
●対象：13才
●持ち物：Tシャツ、レギンスorズボン、厚手のくつ下、飲み水
●材料費：0円
●定員：6名
■講師/ユウガ

16 きれいなひらがなの書き方
11月3日(水)・14日(日)
各日 10:00~11:00
会場：学習塾はじめ
簡単で面白いひらがなの書き方。大人になってもきれいに書きたいひらがなの書き方をお伝えします。
●対象：小3以上(保護者同伴可)
●持ち物：なし
●材料費：0円
●定員：6名
■講師/福山嘉人

LINE 公式アカウント 始めました
新大工町商店街のイベントやお得な情報を LINE でお届け!
友だち登録のしかた
【その他】>【友だち追加】>【QRコード】より右のQRコードを読み取ります。

8 はじめての人のためのやさしいヨガ
10月27日(水)・11月3日(水)・14日(日)
各日 11:00~12:00
会場：POP UP STUDIO CHAMP
お悩みに合わせて、簡単なトレーニングをお伝えします。プアエアロビクス体験も楽しんでもらいます。

9 初めてボディメイク!
10月27日(水)・11月3日(水)・14日(日)
各日 11:00~12:00
会場：POP UP STUDIO CHAMP
お悩みに合わせて、簡単なトレーニングをお伝えします。プアエアロビクス体験も楽しんでもらいます。

16 きれいなひらがなの書き方
11月3日(水)・14日(日)
各日 10:00~11:00
会場：学習塾はじめ
簡単で面白いひらがなの書き方。大人になってもきれいに書きたいひらがなの書き方をお伝えします。

17 初めて男の袴!
着方のポイント伝えます。
10月30日(土) 11月13日(土)
各日 11:00~12:00
会場：呉服のすずおか