

25 簡単!1時間で編めるおしゃれコースター

10/4 19:00~11:30 10/12 13:30~15:00
10/29 19:00~20:30

棒を編み初心者の方でも編めるおしゃれでかわいいコースターと一緒に編みましょう。会場:トチオール(会館室1) トチオール(コミュニティルーム) ●おかわりcove藍古(長岡市金町2-3-10) 参加費:500円

hichako
申込 090-4590-5540 (川上) 受付:18:00~20:00
●講師: hichako ●対象者: 棒針編みの経験がある方 ●定員: 53名 ●持ち物: なし

26 カラオケを一緒に楽しめよう 女性専用

10/3・10・17・24 (毎週土曜)
9:00~11:00, 13:30~16:30

「もっと真に声を出したい」「気持ちよく歌いたい」というシニアの方に必ずしも口の開け方や発声のコツを学びながら、一緒にカラオケを楽しみましょう。会場:パナコスモスヤマダ 参加費:無料

パナコスモスヤマダ 所在地:長岡市基尾町3-16
申込 0258-52-2519 受付:平日8:00~18:00
●講師: 山田 ●対象者: 65歳以上の女性 ●定員: 5名 ●持ち物: 飲みたいドリンクをお持ちください

27 おうちギター・ウクレレ復活大作戦!

10/2 10:00~11:30

ご自宅にあるギター・ウクレレをもう一度弾かせてみませんか? 弦交換とメンテナンスを通して弾くことができます。会場:トチオール(コミュニティルーム) 参加費:3000円(弦代、クリーニング代)

ギター&ウクレレ教室ブルームギター
申込 090-6795-2832
受付:お電話(9:30~21:00)またはLINEより
●講師: 佐藤 雅之 ●対象者: 小学生以上 ●定員: 3名 ●持ち物: ギター・ウクレレ

28 初心者のためのウクレレ体験

10/4 10:00~15:00

優しい音色がかわいくウクレレ20分「きらきら星」のメロディーを弾いてみましょう。(1講座20分) 会場:トチオール(小ホール) 参加費:親子1組500円(教材費込み) ウクレレ無料貸出あり

ギター&ウクレレ教室ブルームギター
申込 090-6795-2832 (事前予約不要)
●講師: 佐藤 雅之 ●対象者: 小学生以上 ●定員: 10名 ●持ち物: 飲み水をお持ちください

29 なつかしい歌を、生演奏で一緒に楽しめよう!

10/17 10:00~11:30

お気に入りの曲をギターとピアノに合わせて弾いてませんか? (申込時にご希望の曲をお聞かせ下さい) 会場:トチオール(コミュニティルーム) 参加費:500円(楽譜代)

おとに音楽サークル
申込 090-4727-5379 (さかのかん 様本)
受付:お電話(平日10:00~18:00)またはLINEより
●講師: おとに音楽サークル ●対象者: 20代~60代 ●定員: 10名 ●持ち物: なし

30 3つのコースからお好きなものを選んで楽しむワークショップ

10/6 10:00 10/12 13:30~15:00

・瓶の植物でバラを作ろう。・ハーブ・シユームボール作り・造花でフワフワブーケを作ろう。会場:トチオール(コミュニティルーム) 参加費:各コース1,000円

シマダ
申込 080-1205-5195 受付:平日13:00~18:00
●講師: 山田 美津子 ●対象者: 20代~60代 ●定員: 10名 ●持ち物: なし

31 サンタブーツ編み物講座

10/6 14:30~16:00

クリスマスのサンタクロースのブーツを編みます。アクリルたわしとして使うことも出来ます。会場:トチオール(小ホール) 参加費:600円

とちのめぐみグループ
申込 090-4722-6835 受付:12:00~18:00
●講師: 山田 美津子 ●対象者: 20代~60代 ●定員: 10名 ●持ち物: 針・毛糸

32 元気いっぱい kids CHEER!

10/1 17:00~18:00

CHEERのストレッチを一緒にしましょう!!最後は元気いっぱいKidsの演技を見てみよう! 会場:トチオール(小ホール) 参加費:無料

栃尾チアリーディングサークル
申込 090-4829-9305 受付:平日12:00~19:00
●講師: 山田 美津子 ●対象者: 小学生~中学生 ●定員: 何人でも ●持ち物: 動きやすい服装、運動靴、タオル

33 Let's!Go! CHEER!!

10/2 18:15~19:15

CHEERのアップストレッチを一緒にしましょう!!最後は元気いっぱいの中学校の演技を見てみよう!! 会場:トチオール(小ホール) 参加費:無料

栃尾チアリーディングサークル
申込 090-4829-9305 受付:平日12:00~19:00
●講師: 山田 美津子 ●対象者: 小学生~中学生 ●定員: 何人でも ●持ち物: 動きやすい服装、運動靴、タオル

34 楽しく元気に健康に! リフレッシュCHEER!

10/30 19:40~20:40

キラキラのボンボンを持って、心も体もリフレッシュ!月1回、楽しく汗をかきます! 会場:トチオール(小ホール) 参加費:無料

栃尾チアリーディングサークル
申込 090-4829-9305 受付:平日12:00~19:00
●講師: 山田 美津子 ●対象者: 小学生~中学生 ●定員: 何人でも ●持ち物: 動きやすい服装、運動靴、タオル

開催日『栃尾まちゼミ』で検索!

10/1(木)~10/31(土)

主催: 栃尾商工会 TEL.0258-52-4191 共催: 長岡市

●材料費は原則講座当日に会場にて徴収いたします。つり銭のないようご用意ください。

●お申し込み後のキャンセルは材料費を請求する場合がございます。あらかじめご了承ください。

●各講座とも、定員に達し次第締め切らせていただきます。

●受講対象者が限定されている場合があります。各講座情報をご確認ください。

●各講座とも、受講時の持ち物など詳細を、申し込み時にご確認ください。

第9回 栃尾 まちゼミ

健康 美容 趣味 ライフスタイル 教養 グルメ

開催期間 **10.1(木)~10.31(土)**

お申し込み方法

- 各講座のお店へお電話
- 「まちゼミの申し込みです。」とお伝えください。

お申し込み **9月1日(火)**より受付開始

※お申し込み受付時間は講座によって異なります。各講座の受付時間内にお電話ください。

●参加費は原則講座当日に会場にて徴収いたします。つり銭のないようご用意ください。

●お申し込み後のキャンセルは材料費を請求する場合がございます。あらかじめご了承ください。

『栃尾まちゼミ』で検索!

グループ 1 **とちおの揚げ揚げ体験**

10/24日・31日 各日13:30~

伝統の手揚げも守りながらここぞでできる揚げ体験。体験後はアツアツの揚げたてをおおし上がりください。

会場：南太田 参加費：1,030円

所在地：長岡市栄町2-4-26

申込 0253-53-2014 受付：9:00~17:30 中央火曜定休

●講師：大島 孝子 ●対象者：2歳以上 ●定員：各3名
●持ち物：お弁当、お茶、お水

グループ 2 **ヘルシーなのに本格味揚げない酢豚づくり**

10/4日・12日 各日10:00~12:00

カロリーの気になる方も必見！油で揚げずに炸れる酢豚を一掃に作りましょう。デザートに杏仁豆腐も作ります。

会場：トチオーレ（キッチンスタジオ） 参加費：1,500円（材料費）

所在地：長岡市金町2-3-10

申込 090-4754-2529（八木）受付：18:00~20:00

●講師：八木 美希 ●対象者：小学生以上 ●定員：各16名
●持ち物：エプロン、三角巾、手巾、お茶

グループ 3 **家族で作る巻寿司講座**

10/8日・15日 15:00~16:00

巻寿司を家ですぐ作れる講座。初心者でも、それいけるプロのコツを教えます。道具と材料すべてお持ち帰りになります。

会場：丸五食堂 守門寿司 参加費：1,500円（材料費、調理器具含む）

所在地：長岡市栄町2-3-48

申込 0253-52-3684 受付：11:00~17:00

●講師：丸五 義典 ●対象者：どなたでも ●定員：各4名
●持ち物：エプロン

グループ 4 **秋のゆる菜膳体験クッキング**

10/4日・12日 各日13:30~15:00

旬の食材で体を整える。毎日の食卓に活かせるやさしい菜膳。簡単で美味しい秋のお料理をお伝えします。

会場：トチオーレ（キッチンスタジオ） 参加費：1,500円（材料費）

所在地：長岡市金町2-3-10

申込 090-4754-2529（八木）受付：18:00~20:00

●講師：山田 由紀 ●対象者：15歳以上 ●定員：各10名
●持ち物：エプロン、三角巾、手巾、お茶

グループ 5 **そば打ち体験**

10/3日・14日・18日 15:00~16:00

初心者向けのそば打ち体験。打ったそばは、打ち揚げとゆで食べていただきます。

会場：とちバレル 参加費：1,000円（そば粉代）

所在地：長岡市谷内2-5-9

申込 090-1403-3352 受付：16:00~18:00

●講師：黒田 高二 ●対象者：どなたでも ●定員：各1組（2~3名）
●持ち物：お茶、お水

グループ 6 **とちお揚げで作る五目おこわ講座**

10/4日・12日 各日16:00~18:00

ごぼう、うじき、人参、しいたけととちお揚げでおいしい五目おこわを作ってみよう！さらにポテトサラダも作ります！

会場：トチオーレ（キッチンスタジオ） 参加費：1,500円（材料費）

所在地：長岡市金町2-3-10

申込 090-4754-2529（八木）受付：18:00~20:00

●講師：八木 美希 ●対象者：どなたでも ●定員：各16名
●持ち物：エプロン、三角巾、手巾、お茶

グループ 7 **「おから味噌」ワークショップ**

10/6日 13:00~ 10/11日 10:30~

おからの「おから」を使い、味噌を作ります。

会場：①とちバレル ②トチオーレ（コミュニティルーム） 参加費：1,300円

所在地：長岡市栄町2-4-26

申込 090-4722-6834 受付：12:00~18:00

●講師：高島 孝子 ●対象者：親子5歳以上 ●定員：①20名（お茶、お水）②親子10組
●持ち物：エプロン

グループ 8 **心と体の声をきいてみよう~!**

10/4日 10:00~15:00

心理テストや足指診断をやります。足指診断をお伝えします。プロフ横をうめて、特別バインダーを完成させよう！

会場：トチオーレ（小ホール） 参加費：900円

所在地：長岡市金町2-3-10

申込 070-1303-5214（事前予約不要）受付：18:00~20:00

●講師：山口 シマ ●対象者：小学生~大人まで ●定員：3名
●持ち物：なし

健康・美容 9 **足元から健康に~足のアーチが大切~**

10/4日・11日・12日 各日10:00~、13:30~

足アーチを正しく保つ方法。バランスよく歩くためのインソールについて学びましょう。

会場：トチオーレ（小ホール） 参加費：無料

所在地：長岡市栄町2-3-48

申込 0253-52-2457（事前予約不要）受付：9:00~17:00

●講師：西村 美 ●対象者：15歳以上 ●定員：6名
●持ち物：なし

健康・美容 10 **紙芝居で学ぶ足の裏**

10/5日・17日 各日10:00、11:00、13:00、14:00

紙芝居を見て、自分の足の裏に興味をもってみたいませんか？

会場：塚口さん家（長岡市仲子町6-23） 参加費：500円

所在地：長岡市仲子町6-23

申込 090-5305-2054 受付：9:00~18:00

●講師：塚口 美 ●対象者：どなたでも ●定員：4名
●持ち物：なし

健康・美容 11 **はじめてのフラダンス**

10/4日 13:00~14:00

フラは年齢、性別の関係なくどなたでも楽しめます。ハワイアン音楽で気持ちよく身体を動かしましょう。

会場：トチオーレ（コミュニティルーム） 参加費：600円

所在地：三島市旭町

申込 090-6681-3373 受付：13:00~19:00

●講師：片岡 裕美 ●対象者：どなたでも ●定員：20名
●持ち物：お茶、お水、タオル、筆記用具

健康・美容 12 **疲れたお顔をリセットしましょう**

10/2日 13:30~ 10/12日 10:00~

頭皮や目のツボを押したり、汗を流してリフトUP（疲れた目の方にもおすすめです）

会場：トチオーレ（コミュニティルーム） 参加費：500円（材料費）

所在地：長岡市金町2-3-10

申込 090-4727-5379 受付：お電話（平日10:00~18:00）またはLINE

●講師：松本 美希 ●対象者：どなたでも ●定員：4名
●持ち物：タオル、手鏡

健康・美容 13 **お気に入りのアロマスプレーでリラックス**

10/2日 10:00~ 10/4日 10:00~15:00（予約不要）
10/12日 13:30~

お気に入りの香りを運んでリラックスできるアロマスプレーを作ります！（ぐっすり眠りたい人にもおすすめです）

会場：①トチオーレ（コミュニティルーム）②トチオーレ（小ホール） 参加費：800円（材料費）

所在地：長岡市金町2-2-48

申込 090-4727-5379 受付：お電話（平日10:00~18:00）またはLINE

●講師：松本 美希 ●対象者：どなたでも ●定員：4名
●持ち物：お茶、お水

健康・美容 14 **ピンピンコロリを目指す健康講座**

10/1日・22日・29日 各日10:00~11:30

ピンピンコロリを目指す健康のコツを、楽しく学びましょう！体験も付き

会場：とちバレル3階 参加費：500円

所在地：長岡市栄町2-4-26

申込 080-4061-1094 受付：お電話（平日9:00~18:00）またはLINE

●講師：三浦 美希 ●対象者：どなたでも ●定員：5名
●持ち物：タオル、お茶

健康・美容 15 **苺玉作り**

10/3日・10日 各日13:30~14:30

かわいい苺玉をみんなで作って楽しもう。

会場：広野茶店 参加費：500円（材料費）

所在地：長岡市谷内1-117

申込 0258-52-2284 受付：平日8時~18時日曜定休

●講師：広野 美希 ●対象者：どなたでも ●定員：各4名
●持ち物：お茶、お水

健康・美容 16 **フニ×キラキーホルダー**

10/4日 10:00~

かわいく可愛い苺玉とビーズを使ってキーホルダーを作ります。スクイーズのフニ×キラキーとビーズのキラキラが楽しいです。

会場：トチオーレ（会議室1） 参加費：500円

所在地：長岡市仲子町6-23

申込 080-1187-3289 受付：9:00~20:00

●講師：山口 美希 ●対象者：どなたでも ●定員：5名
●持ち物：なし

健康・美容 17 **自己肯定感スペシャルコラボver**

10/24日 10:00、14:00、16:00

コースとNow Loading...の特別コラボ講座です。大きな水引のおでまスペシャル。自己肯定感アップ！楽しみましょう。自分の長所を探すカードゲーム体験もあります。

会場：塚口さん家（長岡市仲子町6-23） 参加費：800円

所在地：長岡市仲子町6-23

申込 080-1187-3289 受付：9:00~20:00

●講師：山口 美希 ●対象者：どなたでも ●定員：5名
●持ち物：お茶、お水

健康・美容 18 **水引で来年の干支を作ろう**

10/10日・19日・22日 各日10:00~16:00

水引で来年の干支（ひつじ）を作ります。フォトフレームに貼り付けて仕上げるので、お好きな場所に飾って楽しめます。

会場：塚口さん家（長岡市仲子町6-23） 参加費：500円

所在地：長岡市仲子町6-23

申込 080-1187-3289 受付：9:00~20:00

●講師：山口 美希 ●対象者：どなたでも ●定員：5名
●持ち物：なし

健康・美容 19 **ギフト包装の定番「斜め包み」で包む!**

10/24日 10:30~12:00 13:30~15:00

贈り物を綺麗に包むラッピングの定番「斜め包み」で色んなものを包んでみよう。小さな物や薄い物も包めます。

会場：萩原長 参加費：なし

所在地：長岡市谷内1-4-28

申込 0258-52-2131 受付：お電話（平日9:00~17:00）またはLINE

●講師：萩原 美希 ●対象者：どなたでも ●定員：各3名
●持ち物：なし

健康・美容 20 **楽しい「組むもキーホルダー作り」**

10/11日 10:00~12:00 13:30~15:00 16:00~18:00

組むもキーホルダーを使った本格的な組むもキーホルダーを作ります。キレイな模様を楽しめる仕組みです。

会場：トチオーレ（図書室） 参加費：500円（材料費、食費）

所在地：長岡市谷内1-4-28

申込 0258-52-2131 受付：お電話（平日9:00~17:00）またはLINE

●講師：萩原 美希 ●対象者：小学生以上 ●定員：各3名
●持ち物：なし

健康・美容 21 **はじめての「組むもキーホルダー作り」**

10/10日 10:00~12:00 13:30~15:00 16:00~18:00

木製の組むもキーホルダーを組むもキーホルダーを作ります。キレイな模様を楽しめる仕組みです。

会場：トチオーレ（図書室） 参加費：500円（材料費、食費）

所在地：長岡市谷内1-4-28

申込 0258-52-2131 受付：お電話（平日9:00~17:00）またはLINE

●講師：萩原 美希 ●対象者：小学生以上 ●定員：各3名
●持ち物：なし

健康・美容 22 **12玉をあやつる「組むもストラップ作り」**

10/12日・17日・18日 13:00~16:00

12個の重り玉で模様を組み上げる本格的な組むもストラップを作ります。あっという間に時間をかけて組みます。

会場：トチオーレ（図書室） 参加費：500円（材料費、食費）

所在地：長岡市谷内1-4-28

申込 0258-52-2131 受付：お電話（平日9:00~17:00）またはLINE

●講師：萩原 美希 ●対象者：小学生以上 ●定員：各3名
●持ち物：なし

健康・美容 23 **ウクレレでかんたんハワイアン**

10/4日 10:30~11:30 10/13日 13:30~14:30

世界一始めやすい楽器であるウクレレでハワイアンミュージックに挑戦しましょう。

会場：①トチオーレ（コミュニティルーム）②とちおcafe 参加費：900円

所在地：長岡市金町2-3-10

申込 090-4754-2529（八木）受付：18:00~20:00

●講師：佐野 美希 ●対象者：どなたでも ●定員：10名
●持ち物：お茶、お水

健康・美容 24 **①数秘術活用法 ②楽しいお遊びと盛りつけのアイデア**

10/3日・29日 10:00~13:30

①数秘術の本質に気づき、運気の流れに乗りかわる人生を送るコツをお伝えします。②食卓を盛り立てていくお遊びと盛りつけのアイデアをお伝えします。

会場：とちおcafe 参加費：2,000円（ランチ付き）

所在地：長岡市金町2-3-10

申込 090-4754-2529（八木）受付：18:00~20:00

●講師：①佐野 美希 ②八木 美希 ●対象者：小学生以上 ●定員：10名
●持ち物：①筆記用具 ②お茶、お水