

## いきいき市民活動情報

長岡まちゼミ実行委員会から、長岡まちゼミ開催に関する情報が寄せられました。については、下記のとおり概要をお知らせしますので、ぜひ、長岡市民の「市民力」や「地域力」を生かした活動を、貴社で取材くださいますようお願いいたします。

標 題	<b>新講座も続々！商店主ならではの知識教えます！ 第24回長岡まちゼミ開催</b>
期 間	2月1日（日）～3月15日（日）
場 所	各参加店舗、まちなかキャンパス長岡ほか
内 容	<p><b>イベントの主旨</b></p> <p>長岡まちゼミとは、多くの方がお店へ足を運ぶきっかけとするため、商店主が講師となり、プロならではの知識や技術を教える少人数制の講座のことです。市民への認知度も高まり、お店の広報ツールとしても活用されています。</p> <p>第24回目となる今回は、給食で人気のグルメや健康、美容などの専門講座のほか、親子で楽しめる貯金箱作成やプログラミング講座など、さまざまなコンテンツを詰め込みました。商店街エリアの新たな魅力と機能を発信し、商店街のファンづくりに取り組みます。</p> <p><b>内 容（詳細は別紙チラシのとおり）</b> 全34講座</p> <p>各講座は、取材が可能です。 取材いただく際は、チラシ記載の申込先に事前連絡をお願いします。</p> <p><b>&lt;人気講座例&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>○15分でジャムを作ろう！！（チラシ①）</li><li>○つくってみよう！給食の車麩揚げ煮（チラシ②）</li><li>○初めてでも安心！バルーンアート教室（チラシ⑱）</li><li>○お絵描き貯金箱を作ろう（チラシ⑳）</li><li>○パソコンで初めてのマイクラフト（チラシ㉓）</li></ul>
問 い 合 わ せ	長岡まちゼミ実行委員会 事務局 稲垣 電話0258-32-7002（長岡市商店街連合会内）
情 報 提 供 課 名	産業支援課 早川 電話0258-39-2222

**25 その寝具! 疲れがとれる? どれがいい? どっち?** 健康 親子

姿勢改善・猫背矯正 月とねこ  
東城之上町2-3-4 1F (Forty-Niners内)

3/1日 12:00~14:00  
14:30~16:30  
3/5日 12:00~14:00  
14:30~16:30

「え? そんなに違うの?」と思わず声がでてしまう。身体に良い寝具と悪い寝具の寝比べをしていただき、どんな変化が体に起こるのか? 実験しましょう。

●会場: 姿勢改善・猫背矯正 月とねこ  
●対象: お子様連れ歓迎  
●持ち物: フェイスタオル ●定員: 各6名  
●講師: JCA公認施術師 大橋 元木

申込QR

申込フォーム  
<https://machizemi.hp.peraichi.com>  
定休日/月曜日、火曜日

**26 大人女性の美爪塾** 健康

自爪育成サロン ネロリ  
城内町3-2-1 山藤ビル1F

2/2日 10:00~11:30  
13:30~15:00  
2/12日 10:00~11:30  
13:30~15:00  
2/15日 10:00~11:30  
13:30~15:00

折れにくい美しい形に整える為の削り方を実践。健康的で美しい爪になる為の甘皮ケアの基本を丁寧に解説します。講師による参加者様へのデモンストラーション付。知っているようで知らない「爪の扱い方」を丁寧に伝えます。

●会場: 自爪育成サロン ネロリ ●対象: 女性  
●材料費: ¥1,000 (エメリーボード(やすり)、パフナー(爪磨き)、ガーゼ、ウッドスティック)  
●定員: 各3名 ●講師: 美爪クリエイター めぐり

申込QR

申込フォーム  
<https://forms.gle/z4Jd6KZkfHTc8h76>  
定休日/不定休

**27 プロが見る 背骨ゆがみ診断会** 健康

カイロプラクティック長岡  
住吉1-14-6

2/23日 13:00~13:30  
13:30~14:00  
14:00~14:30  
14:30~15:00  
2/27日 10:00~10:30  
10:30~11:00  
11:00~11:30  
11:30~12:00

骨盤や背骨のゆがみをチェックし、肩こりや腰の重さなど日常の不調との繋がりを分かりやすくお伝えする体験会です。簡単な骨盤調整も体験出来ます。

●会場: アオーレ長岡 第1協働ルーム  
●持ち物: フェイスタオル1枚 ●定員: 各1名  
●講師: 大橋 一樹 (JCA認定上級カイロプラクター)

申込 080-6321-9757 受付 9:00~20:00  
定休日/不定休

**28 イライラに効く漢方薬、東洋医学の視点** 健康

ひろはし薬局  
今朝白3-13-13

2/18日 19:30~20:30  
2/21日 18:30~19:30

そのイライラは、あなたの性格が原因ではないかも。イライラしやすい体質を調える東洋医学の視点をお伝えします。食養生(薬膳)も紹介できたらと考えます。

●会場: まちなかキャンパス長岡 302会議室  
●定員: 各10名  
●講師: 廣橋 義和 (薬剤師、元新潟薬科大学臨床教授)

申込QR

定休日/日曜日、祝日

**親子講座**

親子で学べる講座です  
※保護者同伴でのご参加をお願いします

**29 初めてメイク&スキンケア講座** 親子

ビューティーサロン&Kei

2/7日 10:30~11:30  
2/28日 10:30~11:30  
13:30~14:30  
3/14日 10:30~11:30  
13:30~14:30

初めてでも大丈夫。お肌に優しいメイクとスキンケアを知ろう。正しい基礎知識とポイントを学んで体験してみよう! メイクもどんどん楽しくなるよ☆

●会場: 東原町1-3-1-2F (ビューティーサロンM・フアーク内)  
●対象: 小学3年生~中学3年生まで (保護者同伴) 大人お一人でもご参加OK  
●持ち物: 鏡、普段お使いのメイク道具、ダッカール  
●定員: 各3組6名 ●講師: 川上 真由、藤橋 景子

申込QR

申込フォーム <https://x.g/H57V8>  
定休日/日曜日、月曜日、祝日

**30 無添加で安心なプリン石鹸と発酵液を親子で作ってみよう!** 親子

美容室 Bloom (ブルーム)  
神田町1-3-14

2/8日 10:00~11:00  
2/23日 10:00~11:00

EM(有用微生物群)を活性化させた米のとぎ汁発酵液と、シャボン玉スノール石鹸を使ってEMプリン石鹸を作ってみませんか? 酸と塩の絶妙なバランスで身体にいい微生物さん達を応援しながら、健康的なライフスタイルの第一歩を体験しましょう!

●会場: 美容室Bloom ●対象: 小学生のお子様と親御様  
●持ち物: 500ml前後の容量の空のペットボトル2本  
●材料費: 親子1組で¥500 (EM活性液とシャボン玉スノール石鹸)  
●定員: 各3組6名 ●講師: 嶋岡 隆

申込 0258-36-0011 受付 9:30~19:00  
定休日/月曜日

**31 お絵描き貯金箱を作ろう!** 親子

器の店 ふじい  
本町1-2-33

2/11日 11:00~12:00  
2/11日 15:00~16:00

クレヨンやマーカーを使って、自分だけの貯金箱を作ってみよう。作品はお持ち帰りいただけます。

●会場: 器の店 ふじい  
●対象: お子様と保護者  
●材料費: ¥500 (貯金箱材料費)  
●定員: 各3組6名  
●講師: 藤井 治子

申込 0258-35-0398 受付 10:00~18:00  
定休日/水曜日

**32 パソコンで初めてのマインクラフト** 親子

コードアドベンチャー長岡校  
城岡1-7-28

3/1日 10:30~11:45  
12:45~14:00  
14:15~15:30  
3/14日 10:30~11:45  
12:45~14:00

パソコンを使ってマインクラフトとはどんなゲームなのか、始め方や遊び方、楽しみ方、プログラミングも少しだけ体験してみよう。パソコンの操作方法も教えます。

●会場: まちなかキャンパス長岡 創作交流室  
●対象: 小学校1年生~3年生のマインクラフトをやったことのないお子様  
●持ち物: 筆記用具 ●定員: 各6組12名  
●講師: 渡辺 栄子

申込QR

申込フォーム <https://forms.gle/HX2yNS7NgFU9X439>  
定休日/月曜日、水曜日

**33 親子で体験! ロボットプログラミング** 親子

パソコンスクールNET  
台町1-8-18 カンコービル3F ●駐車場なし

2/10日 2/13日  
2/17日 2/26日  
各日共 17:30~18:40

ブロックでロボットを組み立て、パソコンからプログラムを転送して、ロボットを動かす体験教室です。新小学2年生以下はブロックパズルもあります。

●会場: パソコンスクールNET  
●対象: 新学年、小学新1・2・3・4・5年生と保護者  
●材料費: ¥300 (資料代)  
●定員: 各3組6名 ●講師: 教室スタッフ

申込 0258-31-7868 受付 10:00~19:00  
(土曜日は10:00~12:00)  
定休日/日曜日、月曜日、祝日

**34 療育整体をやってみよう** 親子

美容整体・姿勢専門  
Roseate (ローズイート)  
大手通1丁目(お申込後に詳細住所をお伝えします)

3/1日 13:30~15:30

療育整体師プロの高橋ゆうこさんの体験談あり。発達キッズたちに触れながらできる、簡単で、安心・安全な療育整体を体験しましょう。お子さん同伴でなくても可。

●会場: トモシア 和室2  
●対象: 中学生までと保護者  
●定員: 6組12名  
●講師: 高橋 ゆうこ

申込QR

申込フォーム  
<https://forms.gle/QLf57wtG7CAKwBjTA>  
定休日/不定休

**図書館情報**

中央図書館にも  
まちなかコーナーがあるよ!!

中央図書館  
まちなかコーナーは  
こちらから

**ながおかパイ**

駅周辺で使えるお店が増えています。  
お得なキャンペーン実施中!

3・9キャンペーン 3と9のつく日はポイント3倍!

**第24回 得する街のゼミナール**

**長岡まちゼミ**

34講座

お店の人が教えてくれる! まちなかのお店を知るチャンス!

受講した方に特典クーポンプレゼント!

開催期間 **2月1日(日)~3月15日(日)**

受付開始 **1月23日(金)~**

店主自らが企画し講師となって専門知識や情報、コツなどを教える無料講座です。一部、材料費として実費を頂く講座があります。

**お申し込みの手順**

- 講座を選ぶ**  
材料費・対象・持ち物などをよく確認してください。
- 申し込む**  
受付開始の日時を守って各店へお願いします。メール申し込みや抽選の講座もありますので、ご注意ください。
- 参加する**  
キャンセルの場合は必ず事前に各店へご連絡ください。連絡がなかった場合、材料費をいただくことがあります。

**会場MAP**

会場: まちなかキャンパス長岡

- 木宮商店
- サンドフルベール
- 横山表具店
- ながおか空家解決相談窓口
- せんたくかあさん 長岡南町店
- あすか中央社会保険労務士法人
- よもぎ蒸し&エステサロン つぎ
- ひろはし薬局
- yuriyuri yoga
- コードアドベンチャー長岡校

会場: JR長岡駅

- 長岡市商店街連合会
- せんたくかあさん 長岡南町店
- カイロプラクティック長岡

主催/長岡まちゼミ実行委員会(長岡市商店街連合会内) 共催/長岡市・長岡商工会議所 後援/長岡市教育委員会

まちなか全体に関するお問合せ TEL (0258) 32-7002

**1 15分でジャムを作ろう!!** **グルメ**

**コーヒーハウス ミチル**  
大手通1-5-1

2/1日 10:30~11:30  
16:00~17:00

2/11日 10:30~11:30  
16:00~17:00

2/23日 10:30~11:30  
16:00~17:00

忙しい家事の合間に、簡単にジャムを作ること、食卓に彩りをプラス。ミチルの自家製パンと自家焙煎コーヒーでお召し上がりください。

●会場: コーヒーハウス ミチル  
●材料費: ¥500(果物・パン・ドリンク代)  
●定員: 各4名 ●講師: 小野 淳一

申込 090-4006-2282 受付 9:00~18:00  
定休日/土曜日

**2 つくってみよう!** **グルメ 親子**  
**給食の車麩揚げ煮**

**木宮商店**  
殿町1-6-5

2/7日 10:00~11:20

2/14日 10:00~11:20

市内の学校給食で出てくる車麩の揚げ煮を実際につくって試食してみます。親子参加も大歓迎です。

●会場: まちなかキャンパス長岡 4F創作交流室  
●対象: 親子参加も歓迎です  
●持ち物: エプロン・三角巾  
●材料費: ¥1,000(車麩、油、調味料代)  
●定員: 各8名 ●講師: 木宮

申込フォーム <https://forms.gle/BLAJB1KGBzFxBsPA>  
申込後抽選 申込締切 1/30  
お車でのご参加はご遠慮ください

申込 090-2985-4418 受付 11:30~14:00  
17:00~22:00  
定休日/日曜日、月曜日、祝日(予約により営業可)

**3 長岡の地酒と郷土料理の紹介** **グルメ**

**割烹 春六 (しゅんろく)**  
台町2-5-23

2/7日 11:30~13:30

2/14日 11:30~13:30

2/28日 11:30~13:30

長岡の地酒飲み比べと郷土料理を味わってください。レシピを紹介いたします。自家製おやつのお土産付き。

●会場: 割烹 春六  
●対象: [初めての方便先]20歳以上でお酒を飲める方  
●材料費: ¥1,000(車麩、油、お弁当の材料代)  
●定員: 各8名 ●講師: 佐藤 元美

申込 090-2985-4418 受付 11:30~14:00  
17:00~22:00  
定休日/日曜日、月曜日、祝日(予約により営業可)

**4 おうちでもできる** **きれい**  
**女性のお顔そり講座**

**安藤理容館**  
東城之上町2-3-3

2/12日 13:00~14:00

2/19日 13:00~14:00

ご自宅でもお手入れできるように、手順や仕方、眉の形など一部体験をしていただきます。お気軽にお問い合わせください。

●会場: 安藤理容館  
●対象: 女性  
●定員: 各2名  
●講師: 安藤 貴司、安藤 清美

申込 0120-32-4596 受付 12:00~18:00  
定休日/月曜日、第1火曜日、第3日曜日

**5 髪よれ!** **きれい**  
**頭皮と髪のケア講座**

**美容室 Bloom(ブルーム)**  
神田11-3-14

2/12日 18:00~19:00

2/12日 19:00~20:00

2/13日 9:30~10:30

2/13日 10:30~11:30

お顔の肌のトラブルは発見し易いですが、頭皮の変化は発見しづらいもの、マイクロコースで頭皮診断をして女性の細毛・薄毛・くせ毛のケアの仕方を体験しましょう。

●会場: 美容室Bloom ●対象: 女性  
●定員: 各2名 ●講師: Bloomスタッフ

申込 0258-36-0011 受付 9:30~19:00  
定休日/月曜日

**6 4週間続けて目指せ!** **きれい**  
**たるみ改善!**

**サロン ドフルベール**  
浦瀬町29

3/4日 10:00~11:00  
13:00~14:00

3/5日 10:00~11:00  
13:00~14:00

3/7日 10:00~11:00  
13:00~14:00

女性のお肌の悩み第1がしわ。たるみ。第2がシミ・ソバカス。第3がくすみになります。そこで今更に行う簡単なお手入れをマスターし、1ヶ月間続けることで美肌作りをめざしましょう。

●会場: まちなかキャンパス長岡 301.401.402会議室  
●対象: 女性 ●持ち物: 普段お使いのメイク用品  
●材料費: ¥300(化粧品材料代)  
●定員: 各4名 ●講師: 関 厚子、関 夕佳、石川 アツ子

申込 0258-44-8125 受付 11:30~13:00  
18:30~20:00  
定休日/不定休

**7 美容のプロによる** **きれい 親子**  
**眉&美肌レッスン**

**ビューティーサロンM・ファータ**  
呉服町1-3-1 2F

2/14日 10:30~11:30  
13:30~14:30

2/20日 10:30~11:30  
13:30~14:30

講師は重度のアトピーを克服し、この道27年の美容のプロ。眉と美肌ケアの両方へべる資格講座。肌にも優しいスキンケアサンプルと体に優しいローチョコカフェタイム付。

●会場: ビューティーサロン M・ファータ  
●対象: 親子参加可  
●持ち物: 置き鏡、普段眉を整える道具、ダークカラー  
●材料費: ¥1,000(スキンケアサンプル、ローチョコ代)  
●定員: 各4名 ●講師: 小池 美智子

申込 0258-30-4000 受付 10:00~15:00  
(電話受付時間)  
定休日/日曜日、月曜日、祝日

**8 和食器入門** **学ぶ**  
**知っておきたい日本のうつわ**

**器の店 ふじい**  
本町1-2-33

2/14日 13:30~14:30

2/15日 13:30~14:30

様々な産地や窯の器に触れて面白さを知っていただく入門講座です。お気に入りの組み合わせも作ってみましょう。

●会場: 器の店 ふじい  
●対象: 各4名  
●定員: 各4名  
●講師: 藤井 治子

申込 0258-35-0398 受付 10:00~18:00  
定休日/水曜日

**9 五十六まつりと** **学ぶ**  
**まちパル・音楽祭での街づくり**

**長岡市商店街連合会**  
東城之上町2-3-5

2/4日 13:30~15:00

「山本五十六」を活用した商店街イベント。昨年設立したまちづくり会社で開催の「まちパル」[町町音楽祭]で活性化など今後の長岡の街づくりについてお伝えします。

●会場: アオーレ長岡 第3協働ルーム  
●持ち物: 筆記用具  
●定員: 10名  
●講師: 理事 長岡 栄治

申込 0258-32-7002 受付 9:00~17:00  
定休日/土曜日、日曜日、祝日

**10 はじめての** **学ぶ**  
**健康麻雀体験**

**麻雀cafe LeeBo**  
東城之上町2-3-4 2F

2/6日 2/13日 13:00~14:30

2/20日 2/27日 13:00~14:30

3/6日 3/13日 13:00~14:30

女性に人気の講座!「麻雀って難しい」と思ってたが始められないでいませんか?実は簡単なことから順番に覚えていく事で無理なく麻雀を楽しめるようになりますよ。

●会場: 麻雀cafe LeeBo  
●対象: 18歳以上 ●持ち物: 筆記用具  
●定員: 各10名 ●講師: 酒井 のこ

申込フォーム <https://LeeBoo.hp.peraichi.com>  
定休日/月曜日

**11 一度も洗ったことのない方へ** **学ぶ**  
**「羽毛ふとんを洗う」**

**せんたくかあさん**  
長岡南町店  
南町1-6-22

3/7日 10:00~11:30

3/7日 13:30~15:00

大好評につき3回目!!プロのクリーニング師が教える本当の羽毛ふとんの洗い方を教えます。受講者には羽毛ふとん1枚限り1,500円で洗える割引券をプレゼント!!

●会場: アオーレ長岡 第2協働ルーム  
●対象: どなたでも ●持ち物: 筆記用具  
●定員: 各10名 ●講師: 飯塚 隆一

申込 0258-86-1370 090-1653-9155 受付 9:00~18:00  
定休日/コインランドリー:年中無休、クリーニング:水曜日

**12 もう一度知っておきたい** **学ぶ**  
**「掛軸」の扱い方**

**横山表具店**  
宮原2-4-22

2/1日 10:00~11:00

2/7日 13:00~14:00

掛軸、巻いたり広げたりどうすればいい?保管の方法は?などなど、掛軸に関する疑問を解決しましょう。

●会場: まちなかキャンパス長岡 302会議室  
●定員: 各6名  
●講師: 横山 浩一

申込 090-4758-8673 受付 9:00~17:00  
定休日/日曜日

**13 自宅と仏壇の正しいしまい方** **学ぶ**

**ながおか空家解決相談窓口**  
高見町3039-5

2/12日 14:00~15:30

2/26日 14:00~15:30

将来、空き家にならないためには今からできる対策が重要です。自宅と仏壇の正しいしまい方について、実際にあった事例を交えてご説明します。

●会場: まちなかキャンパス長岡 302会議室  
●定員: 各10名  
●講師: 酒井 将司、小田島 健太

申込 0258-24-0700 受付 8:30~17:00  
定休日/日曜日

**14 長岡名物** **学ぶ 親子**  
**吹矢忍者参上じゃ!**

**スポーツ吹矢発祥記念館**  
城内町2-6-20

2/6日 2/13日 10:00~11:30

2/20日 2/27日 10:00~11:30

各日共 10:30~12:00

僕と私もももも集まれ。賞金と褒美がお前を待ってるぞ。忍者吹矢発祥地 城内町内に集合!5m先のスポンジ的に吹矢の矢が当たると的が落下する面白競技です。

●会場: スポーツ吹矢発祥記念館  
●対象: 5歳以上(小学生以下は保護者同伴)  
●定員: 各10名

申込 090-2881-1660 受付 9:00~18:00  
定休日/不定休

**15 アトピー性皮膚炎、** **学ぶ**  
**香害で悩んでいる方へ**

**せんたくかあさん**  
長岡南町店  
南町1-6-22

3/8日 10:00~11:30

3/8日 13:30~15:00

いま使っている合成洗剤、健康に優しい?環境に優しい?石けん生活に切り替えてみませんか?(販売はしません。ご安心を)

●会場: まちなかキャンパス長岡 401会議室  
●対象: 各5名以上 ●持ち物: 筆記用具  
●定員: 各5名 ●講師: 飯塚 隆一

申込 0258-86-1370 090-1653-9155 受付 9:00~18:00  
定休日/コインランドリー:年中無休、クリーニング:水曜日

**16 江戸時代の本** **学ぶ**  
**触って読んでみよう**

**横山表具店**  
宮原2-4-22

2/1日 13:00~14:00

2/7日 10:00~11:00

江戸時代に出版された実物の本を、触って読んでみましょう。今回はくずし字の読み方も簡単に解説します。

●会場: まちなかキャンパス長岡 302会議室  
●定員: 各6名  
●持ち物: 筆記用具  
●講師: 横山 浩一

申込 090-4758-8673 受付 9:00~17:00  
定休日/日曜日

**17 明日を支える障害年金** **学ぶ**  
**心や体の不調で生活に不安を抱える方へ**

**あすか中央社会保険労務士法人**  
宮原3-12-12

3/13日 18:30~20:00

病気がケガ、心の不調や発達障害などで自立した生活を送ることが難しく将来に不安を抱えている方やご家族等へ、制度の仕組みやどんなかたが受給しているのか解説します。

●会場: まちなかキャンパス長岡 302会議室  
●対象: 各5名以上 ●持ち物: 筆記用具 ●定員: 10名  
●講師: 特定社会保険労務士 佐藤 洋司

申込 0258-89-7257 受付 9:00~17:00  
定休日/土曜日、日曜日、祝日

**18 初めてでも安心!** **作る 親子**  
**パルーンアート教室**

**イデア 街の風船屋さん**  
千手3-10-7

2/6日 18:00~19:30

2/13日 18:00~19:30

2/26日 10:00~11:30

細ながーい風船をねじって動物を作ったり帽子を作ったり、初めてでも大人から子供まで楽しめます。お一人でも親子でも参加できます。

●会場: イデア 街の風船屋さん  
●対象: 小学生以上(小学生以下は保護者同伴)  
●材料費: ¥500(風船代)  
●定員: 各3名または2組  
●講師: 星島 隆太

申込 0258-37-1905 受付 10:30~18:00  
定休日/月曜日(祝日の場合は火曜日)

**19 春のガラス帯留め or** **作る**  
**豆皿の制作**

**星ごん**  
東城之上町2-3-2

2/14日 13:00~14:00

2/14日 14:30~15:30

第2回春のガラスの帯留め作り。(ご希望の方は豆皿も)。着物について興味あることや、わからないこと等お話ししながら楽しく制作しましょう。焼き上がりは1ヶ月後に届きます。

●会場: 星ごん  
●材料費: ガラス帯留め¥2,000 または 豆皿¥2,700(ガラス代)  
●定員: 各5名 ●講師: 星名 泉、星野 啓子

申込 0258-32-2769 受付 10:30~18:00  
定休日/水曜日

**20 【癒しの香り】** **作る**  
**よもぎ&ハーブパック作り**

**よもぎ蒸し&エステサロン つき**  
喜多町1051-1 202号室

2/14日 10:00~11:00

2/14日 13:00~14:00

2/14日 15:00~16:00

バレンタインの日に、よもぎ×ハーブで癒しパック作り。香りに包まれながら、自分へのごほうびパックをかわいく手作りできますよ!

●会場: まちなかキャンパス長岡 401会議室  
●対象: 女性  
●材料費: ¥500(よもぎ・ハーブ・パック代)  
●定員: 各10名 ●講師: 高橋 幸子

申込 0258-32-2769 受付 10:30~18:00  
定休日/日曜日

**21 これなら毎日できそう!** **健康**  
**おうちで姿勢改善運動**

**姿勢改善・猫背矯正 月とねこ**  
東城之上町2-3-4 1F(Forty-Niners内)

2/5日 2/9日 11:00~12:30

2/15日 2/19日 13:00~14:30  
15:00~16:30

各日共 11:00~12:30  
13:00~14:30  
15:00~16:30

歪んだお身体を簡単にご自身でメンテナンス!実際に施術院で行っている運動療法の方法を練習したいと思います。

●会場: 姿勢改善・猫背矯正 月とねこ  
●対象: 糖尿病、心臓病、高血圧、安静痛、リウマチの方は参加できません。  
●持ち物: フェイスタオル ●定員: 各5名  
●講師: JCA公認施術師 大橋 元木

申込フォーム <https://gfpnz.hp.peraichi.com>  
定休日/月曜日、火曜日

**22 「不安な気持ち」との** **健康**  
**向き合い方**

**ひろはし薬局・**  
**心理オフィスひろはし**  
今朝白3-13-13

2/4日 19:30~20:30

2/7日 18:30~19:30

不安や緊張感との向き合い方について、認知行動療法、マインドフルネス、自律訓練法などから紹介し、実際に使える対処法を練習したいと思います。

●会場: まちなかキャンパス長岡 302会議室  
●定員: 各10名  
●講師: 廣橋 義和  
(公認心理師、県スクールカウンセラー)

申込 0258-32-2769 受付 10:30~18:00  
定休日/日曜日、祝日

**23 本気女性的美姿勢ラボ** **健康**

**Roseate (ローズイート)**  
大手通1丁目(お申込後に詳細住所をお伝えします)

2/1日 2/23日 13:30~15:30

3/8日 3/14日 13:30~15:30

各日共 13:30~15:30

3か月で-7cm

変わりたいのに変わらない人の理由、見栄えがしない理由の解説&プチ改善。20歳代から急上昇している、XX壊れチェック付き。

●会場: Roseate(ローズイート)  
●対象: 40歳~65歳までの女性。治療中・通院中・妊婦NG。  
●持ち物: ヨガマット(敷物)、フェスタオル1枚、ハンドタオル1枚、ヨガウェアのような、カラダの締めがはきり出るものを着用し、動きやすい恰好でください。  
●定員: 各3名 ●講師: 清水 まさ美

申込フォーム <https://forms.gle/61XHP9F35kpQZC1A8>  
定休日/不定休

**24 おやすみ前の整えストレッチ** **健康**  
**(アロマクリーム作り)**

**yuriyuri yoga**  
西片貝

2/12日 2/16日 19:00~20:30

2/24日 2/27日 19:00~20:30

各日共 19:00~20:30

一日の終わりに深呼吸とやさしい動きでリセットしてみませんか?アロマの香り空間で行うため、緊張や疲れが解かれ、深い眠りへと導きます。

●会場: まちなかキャンパス長岡 多目的ルーム2(2/12-16)、多目的ルーム2(2/24-27)  
●対象: 性別問わず。治療中・通院中・妊婦の方はご遠慮ください。  
●持ち物: フェイスタオル、水分、動きやすい服装、ヨガマット(レンタル希望+300円)  
●材料費: ¥1,200(エッセンシャルオイル、クリーム、容器など)  
●定員: 各10名(2/12-16)、各6名(2/24-27) ●講師: yuri

申込フォーム <https://forms.gle/sL3Vc85QBhCDamPK8>  
定休日/不定休