

みなさんの熱い声にお応えして、  
今年も春秋の2回開催です！

受付開始4/24(水)!

# まちゼミ

5.8wed-6.16sun

## 受講料無料! 内容によっては材料費がかかるものもあります。

- 料金(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。
- お申し込み後のキャンセルは、材料費を頂戴する場合がございますので承知おきください。

## 申し込みは各店へ!

- 定員になり次第締め切らせていただきます。
- 申し込みは、各店の受付時間内をお願いいたします。
- 申し込み初日は、電話回線の混雑が予想されます。ご了承ください。
- 受講対象者が限定されている講座もあります。ご注意ください。
- 各講座ともに、申し込みの際に受講時の持ち物をご確認ください。

## 塩尻知る知りゼミナール

主催：塩尻商工会議所 後援：塩尻市  
本事業は、長野県地域発元気づくり支援金活用事業として実施しております。

シリゼミ

「シリゼミの申込みです」  
とお電話ください。

### 1 お肌?体?心? アロマリンパマッサージで効果的なお手入れを!

お肌のおシミ?体のだるさ?心のリフレッシュ?あなたの気になる事、うっとうしいアロマオイルのリンパマッサージでスッキリしましょう!まずは体験して頂きセルフケアもご紹介します。一度の体験でも違いあり!

5/11(土)・5/20(月)・6/5(水)各日とも  
① 9:30~②11:00~③13:00~  
④14:30~⑤16:00~

対象 持ち物  
定員 各1名 料金 参加費1,000円(内容:材料費)  
アロマ&リンパマッサージ 月の兎  
峰原 185-165 受付☎090-4158-5087  
(8:00~22:00、不定休)

### 2 癒されながら、からだが変わる トリートメントセラピー

日々のストレスや疲労、老廃物は知らず知らず体の中に蓄積されていきます。老廃物を体の外へ排出する事で体はリフレッシュします!冷えやムクミを感じている方、体験してみてください!

5/14(火)・6/8(土)両日とも  
①10:30~11:45 ②12:00~13:15  
③13:30~14:45 ④15:00~16:15  
⑤16:30~17:45 ⑥18:00~19:15

対象 女性 持ち物  
定員 各1名 料金 参加費1,000円(内容:材料費)  
からだの美容室 サロン・ド・Lapis  
広丘高出 1486-517 受付☎0263-54-3891  
赤壁開発 2F (10:30~19:00、日祝休)

### 3 自分の体質を知り、自分に合った養生方法を知ろう!

漢方カウンセラーが体質チェックし、貴方に合った養生法をお伝えします。お一人30分の個別カウンセリングとなりますので、予定時間内で都合の良い30分をご指定ください!

①5/11(土) 10:00~12:30  
②5/16(木) 10:00~12:30  
③6/4(火) 17:30~20:00

対象 持ち物 体質チェックシート \*予約時に渡します。  
定員 1~3名 料金 無料  
(会場)nanoda  
漢方カウンセリング友愈  
辰野町大字辰野 1140-5 受付☎080-7011-5940  
(事務所) (10:00~18:00、土休)

### 4 いつまでも若々しく健康な自分でいたいあなたに!!

あなたにはあなたの乳酸菌。おなかの中の乳酸菌を増やすには、赤ちゃんと一緒におなかの中にいる自分だけの乳酸菌を元気にし、増殖するしかありません。

① 5/19(日) 10:00~11:00  
② 6/2(日) 10:00~11:00

対象 持ち物  
定員 5名 料金 無料  
(有)小松薬局 クスリのコマツ  
大門 69-4 受付☎0263-53-3839  
(8:00~20:00、不定休)

### 5 エコル体感、体験ツアー このツアーで生まれ変わる!

健康のビッグ3といえば、①に食べ物、②に適度な運動、③に血流のための姿勢があげられます。今回、この3つをわかりやすく説明し、健康弁当を食べる正しい姿勢の作り方を説明します。

5/18(土) 13:00~15:00

対象 女性 持ち物 動きやすいカジュアルなスタイル  
定員 30名 料金 2,000円(内容:弁当代他)  
ワールドブティック・サリー (会場)えんばーく401会議室  
大門三番町 3-28 受付☎0263-52-3400  
(10:00~19:00、水休)

### 6 心に響く文章を書こう!

時事ニュースを絶妙の表現で綴る新聞コラム。本セミナーでは魅力的な文章の「書き直し」で心に響く文章を体験していただきます。数々の名作コラムをお楽しみください。

① 5/18(土) 14:00~16:00  
② 6/8(土) 14:00~16:00

対象 持ち物 筆記用具  
定員 5名 料金 無料  
(有)石井新聞店 (会場)えんばーく302会議室  
広丘高出 1496-31 受付☎0263-52-0961  
(10:00~18:00、日祝休)

### 7 誰でも簡単・きれいにできる ゆかたの着付、帯結び講座

着くずれず、楽な「ゆかたの着付けの仕方」をご紹介します。今年の夏から自分で楽しむ事を目標に、お友達やご家族の着付けもお手伝いできるようになりませんか?自分でできるシリーズ第二弾!

① 6/2(日) 13:30~15:30  
② 6/8(土) 13:30~15:30

対象 18歳以上 持ち物 ゆかた、半巾帯、腰紐2本、伊達メ、コーリンベルト、帯板(小)貸し出し用も何点かございます。お申し込みの際にご相談ください。  
定員 5名 料金 無料  
きもの&ジュエリーいちた  
大門一番町 7-1 受付☎0263-52-0052  
ウイングロードビル2階 (10:00~19:00、火休)

### 8 介護サービスを知ろう!!

福祉用具と住宅改修など介護サービスを知りやすく解説し、実際に福祉用具を使用してみましょう。

開催期間中の9:30~17:00の間1時間程度で参加者のご希望に合わせて(要申込、水曜定休)

対象 持ち物 筆記用具  
定員 8名 料金 無料  
介護ショップヒライデ  
大門五番町 12-41 受付☎0263-53-2488  
(10:00~18:30、水休)

### 9 専門家の指導で、カラオケの上達を目指そう!

好きな曲を1曲選んで、先生の指導を受けて歌の練習をします。先生の指導のもと、自分の十八番の曲に磨きをかけましょう。

5/12(日) 14:00~15:00

対象 持ち物  
定員 5名 料金 無料  
カラオケ ビートボックス  
大門一番町 6-7 2階 受付☎0263-52-0550  
(14:00~26:00(平) 14:00~29:00(金、土、祝前日) 無休)

### 10 やさしいデジタルカメラ教室II ー風景、花、スナップ編ー

初心者向のデジタルカメラの撮り方を学習、風景写真や美しい花の撮影方法を教えます。スナップ写真や動物なども一緒に学びましょう。コーヒーなど飲みながらの講座です。

6/8(土) 17:30~19:30

対象 一般初心者 持ち物 デジタルカメラ  
定員 8名 料金 800円(内容:コヒー・ケーキ代)  
(有)クマガイ印刷 (会場)かどや喫茶店  
大門三番町 1-16 受付☎0263-52-0107  
(8:00~19:00、無休)

### 11 「パソコンで写真を印刷しよう!」

デジタルカメラに入っている写真を、パソコンに取り込んで印刷をします。(3枚まで)  
※パソコンは、グループHIYOKOで準備します。

6/7(金)  
①13:30~14:00 ②14:00~14:30  
③14:30~15:00 ④15:00~15:30

対象 どなたでも可 持ち物 写真データ(SDカード・USB)  
定員 各回3名 料金 無料(会場)えんばーく203会議室  
特定非営利活動法人 グループHIYOKO  
大門一番町 12-2 受付☎0263-54-7226  
えんばーく内 (9:30~16:30、水日休)

### 12 ヨーロッパ車の構造 ~エンジン編とシャーシ編~

輸入自動車の普段は見れない車体内部の構造やエンジンを実際に見ながらの講座です。  
ヨーロッパのスポーツカーが大好きな子どもたちも参加できます。

① 5/12(日) 10:30~12:00 (エンジン編)  
② 5/19(日) 10:30~12:00 (シャーシ編)

対象 小学生以上 持ち物 汚れても良い格好でお越し下さい。  
定員 5名 料金 無料  
(有)ライトウェイト 受付☎0263-51-2660  
広丘堅石 2146-394 (9:00~18:00(平) 10:00~17:00(日) 祝休)

### 13 あなたは自分に似合う色を知っていますか?

パーソナルカラー診断。  
肌目髪の色を分析し、実際にさまざまな色布をお顔の近くに当てながら、似合う色似合わない色を診断するものです。

5/10(金)・5/19(日)・5/25(土)・6/9(日)  
①13:30~15:00  
②15:30~17:00

対象 20歳以上の女性 持ち物  
定員 各回2名 料金 無料  
ファッションハウス ミッシェル  
大門八番町 3-29 受付☎0263-52-2626  
(10:00~19:00、火休)

### 14 認定補聴器技能者による「きこえと補聴器の話」

「きこえる」ってどんなこと? 耳の構造や音の性質、補聴器のしくみなど、認定補聴器技能者がお話しします。

① 5/18(土) 15:00~16:30  
② 6/2(日) 10:30~12:00  
③ 6/6(木) 10:30~12:00

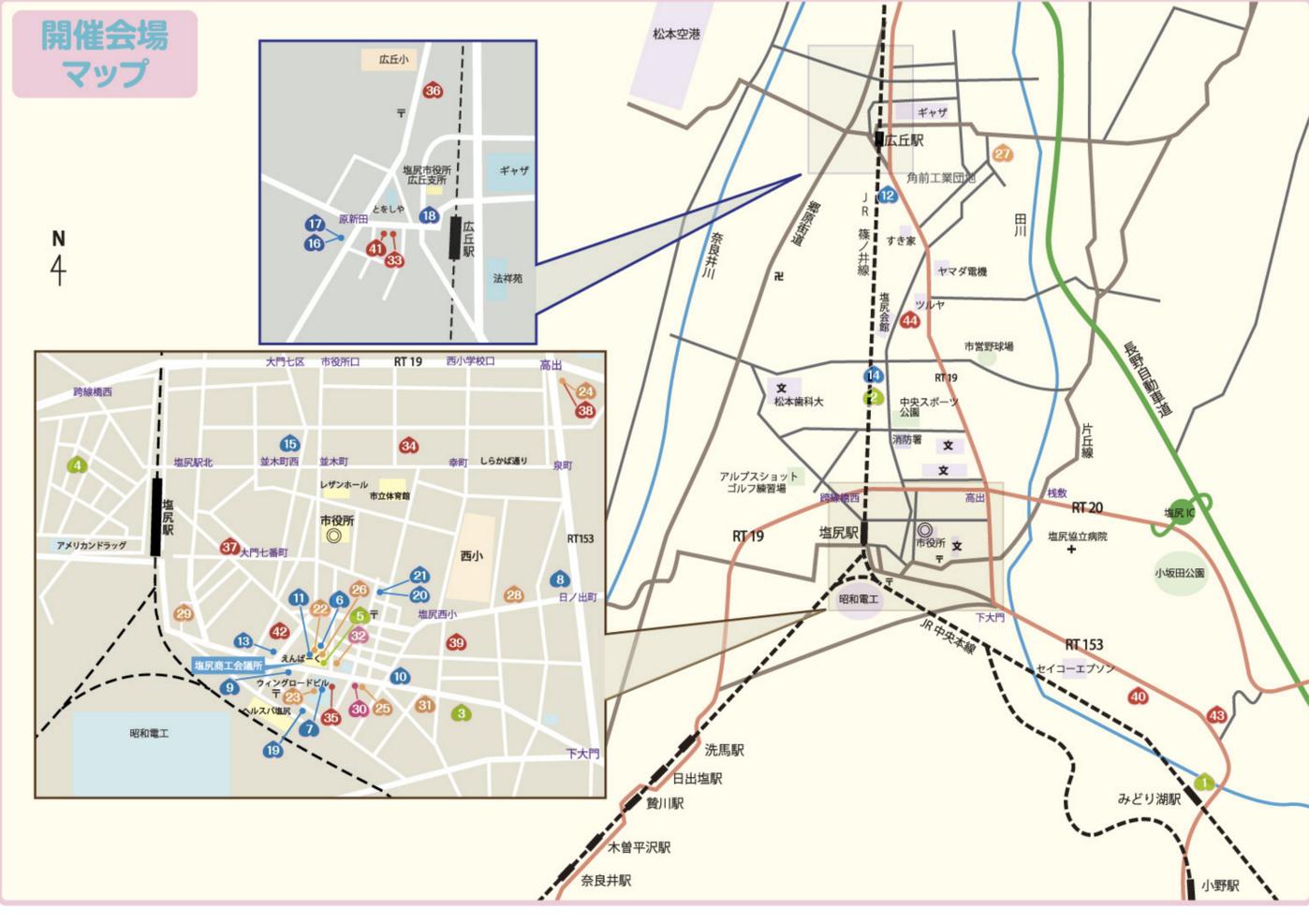
対象 持ち物  
定員 各回5名 料金 無料  
補聴器ラボ みみずく  
広丘高出 1494-37 受付☎0263-54-3301  
(9:00~18:00、日祝休)

### 15 洋服選びがもっと楽しくなる! 自分に似合う色を見つけよう!!

肌の色や瞳の色が一人一人違うように人それぞれ似合う色があります。自分に似合う色の傾向をつかみ、ファッションコーディネートに活かしましょう。

5/28(火)  
①10:00~11:30  
②13:00~14:30

対象 持ち物  
定員 各回5名 料金 無料  
ぷち  
大門桔梗町 7-11 受付☎0263-54-1177  
(10:00~18:30、水休)



**16** 暮らしを包む、心を包む「ふろしき講座」

ふろしきは、心を包むエコロジー。用途に合わせた包み方(丸い物、四角い物、酒ビンなど)が色々あるので、ぜひチャレンジして下さい。また、意外と知らない「のし袋マナー」も学びましょう。

① 5/12(日) 10:00~11:30  
② 5/26(日) 10:00~11:30

対象 高校生以上 持ち物 ふろしき  
定員 10名 料金 無料

京呉服 まつお  
広丘原新田 230-3 受付☎ 0263-53-5298 (10:00~18:30、火休)

**17** 一人で着られる「ゆかた着付け講座」(男性編・女性編)

夏祭り・花火大会など「ゆかた」を着る機会が多い時期はすぐそこです。自分一人でかっこ良く美しく簡単にゆかたを着る為の着方講座を男女別に行います。(講座を行う部屋は男女別々になります。)

① 5/12(日) 14:00~15:30  
② 5/26(日) 14:00~15:30

対象 高校生以上 持ち物 ゆかた・帯・肌着  
定員 男女各5名 料金 無料

京呉服 まつお  
広丘原新田 230-3 受付☎ 0263-53-5298 (10:00~18:30、火休)

**18** 自転車パンク修理講習会

自転車のパンク修理

① 5/ 8(水) 18:30~19:30  
② 5/22(水) 18:30~19:30

対象 中学生以上 持ち物  
定員 各5名 料金 無料

三沢自転車商会  
広丘原新田 184-2 受付☎ 0263-52-1507 (平日8:00~19:30 日・祝9:00~18:30 無休)

**31** お顔でアルビオン体験 この春自分史上最高の肌になる

口コミでNaI 常連のアルビオン化粧品としておきのスキンケア法メイクアップ術を体験していただきます。

5/11(土)  
① 11:00~12:00 ② 14:00~15:00  
③ 16:00~17:00 ④ 18:00~19:00

対象 持ち物  
定員 各回5名 料金 500円(内容:お持ち帰りキット代)

おしゃれショップヒラカワ  
大門三番町 1-8 受付☎ 0263-52-5852 (10:30~19:00、日休)

**32** 髪のお手入れお悩み相談室

日頃ご自分で髪のお手入れをされている上での疑問点やお困りの点、髪の上げ方など、皆さんに出して頂き一つづつお答えし、解決しましょう。

① 5/14(火) 19:15~20:15  
② 5/28(火) 19:15~20:15

対象 高校生以上 持ち物 日頃お使いの仕上げ道具(あったら)  
定員 6名 料金 無料

美容室 ござくら  
大門一番町 11-2 受付☎ 0263-52-0368 (8:00~20:00、不定休)

**33** 簡単、大福作り

材料は、切りもち、道具は電子レンジ、しゃもじ等、家庭にあるものを使って簡単に大福を作ってみませんか?

① 5/22(水) 14:00~15:30  
② 6/ 1(火) 15:00~16:30

対象 小学生以上 持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具  
定員 3名 料金 500円(内容:材料費)

㈱一休堂  
広丘原新田 214-10 受付☎ 0263-52-1544 (8:30~18:00、月休)

**19** おひとり様の生命保険

おひとり様の人生設計に役に立つ生命保険の基礎知識や、自分に合った特約を選ぶコツを分かりやすくお話しします。

① 6/ 5(水) 18:00~19:00  
② 6/ 8(土) 10:00~11:00

対象 持ち物 筆記用具  
定員 8名 料金 無料

美勢エージェンシー株式会社  
大門一番町 3-3 受付☎ 0263-54-3115 (9:00~17:00、土日休)

**20** 『年金のしくみと老後への備え』講座

今、将来不安の第一位は「老後生活資金」です。「ねんきん定期便」は来るけど、これって何?国は財政赤字と言うけど年金は大丈夫なの?まずは年金の初歩を知ってみませんか。

① 14:00~15:30  
② 18:00~19:30

6/4(火)

対象 60歳未満 持ち物 筆記用具、ねんきん定期便  
定員 20名 料金 無料

ユニオン投信株式会社 (会場)長野県労働金庫塩尻支店 2階会議室  
松本市深志一丁目 1-21 受付☎ 0263-38-0725 (9:00~17:00、土日祝休)

**21** 『公的年金』と『投資信託』講座 ~老後不安への備え~

老後資金づくりには「投資」が必要と聞くけど、何がなんだか分からない。買い手にとって良い商品とは?買ってはいけない商品とは?公的年金や投資信託の初歩を知ってみませんか。

① 14:00~15:30  
② 18:00~19:30

6/11(火)

対象 60歳未満 持ち物 筆記用具、ねんきん定期便  
定員 20名 料金 無料

ユニオン投信株式会社 (会場)長野県労働金庫塩尻支店 2階会議室  
松本市深志一丁目 1-21 受付☎ 0263-38-0725 (9:00~17:00、土日祝休)

**34** 季節の和菓子、練切の技公開です

季節の和菓子、練切についてのお話とお菓子を作るところの見学です。初めての方を優先して、受付いたします。

① 5/23(木) 11:00~12:00  
② 6/11(火) 13:00~14:00

対象 持ち物  
定員 6名 料金 無料

御菓子司 一誠堂  
大門幸町 3-1 受付☎ 0263-52-5966 (8:30~19:30、水休)

**35** 自分好みのカクテルを作って、料理と一緒に味わってみよう

リキュール類やカクテルについての説明後、みんなで実際にカクテルを作ってみます。軽い料理を食べながら試飲をして皆さんのご質問にお答えします。

① 5/29(水) 18:00~19:30  
② 6/ 9(日) 17:30~19:00

対象 20歳以上 持ち物 なし(メモ等)  
定員 8名 料金 2,000円(内容:材料費)

カフェ&バル TOM'S Café  
大門一番町 7-1 ウイングロードビル 1F 受付☎ 0263-88-2863 (11:30~23:00、不定休)

**36** 雲居鶴の和菓子作り

さくら餅、練り切りに挑戦! 6月2日(日)は親子3組

① 5/13(月) 14:00~15:30  
② 5/27(月) 14:00~15:30  
③ 6/ 2(日) 14:00~15:30  
④ 6/10(月) 14:00~15:30

対象 持ち物 エプロン、手ぬぐい  
定員 3名 料金 500円(内容:材料費)

㈱雲居鶴  
広丘原新田 133-2 受付☎ 0263-52-1511 (7:30~19:30、無休)

**22** 粘土でつくるバラの花

自然乾燥で固まる樹脂粘土を使ってバラの花を作ります。専用道具で粘土の基本作業を体験していただけます。道具は貸出しますのでお気軽にお出かけください。

① 5/ 9(木) 10:00~11:00  
② 5/10(金) 10:00~11:00  
③ 6/ 8(土) 13:30~14:30  
④ 6/ 9(日) 13:30~14:30

対象 小学生以上 持ち物 なし  
定員 5名 料金 800円(内容:材料費)

アトリエ・グラヌス (会場)5/9,6/8,9 えんばーく203 5/10 えんばーく302  
塩尻市宗賀 1479-3 受付☎ 0263-52-6420 (17:00~21:00、火休)

**23** まち発見!取材しよう

地元の意外な一面をみつめて、情報発信してみませんか。地元愛がいっぱいの記事を一緒に作りましょう。

5/22(水) 11:00~12:00

対象 持ち物  
定員 5名 料金 無料

一般財団法人 塩尻市振興公社 KADO  
大門一番町 7-1 受付☎ 0263-53-6650 (9:00~18:00、土日祝休)

**24** 健康麻雀 (楽しく頭の体操ができ、脳を活性化する)

賭けない・飲まない・吸わないの「3ない」ルールで初めての方、できる方、興味がある方で楽しみましょう。麻雀を覚えることで仲間作り、生きがい作り、健康作りができます!

① 5/ 7(火) 10:30~12:00  
② 5/ 7(火) 19:00~20:30  
③ 5/21(火) 10:30~12:00  
④ 5/21(火) 19:00~20:30

対象 18歳以上 持ち物 筆記用具  
定員 各16名 料金 500円

ケンドーン  
塩尻市棧数 295-3 受付☎ 0263-54-5075 (10:00~21:00、火休)

**37** 遊び心で、おやき作り

一口おやき、きじを計るところから作ります。親子・小学生も是非参加してください。

① 5/14(火) 13:00~15:00  
② 5/26(日) 13:00~15:00  
③ 6/ 4(火) 13:00~15:00

対象 持ち物 エプロン・手ふきタオル  
定員 5名 料金 無料

くらやのおやき  
大門七番町 11-7 受付☎ 090-9801-0357 (7:00~12:00、火休)

**38** 料理教室 (科学的で覚え易い)

今までの常識が変わる料理法マル秘テクニックを教えます!

① 5/14(火) 12:00~13:30  
② 5/14(火) 18:30~20:00  
③ 5/28(火) 12:00~13:30  
④ 5/28(火) 18:30~20:00

対象 18歳以上 持ち物 三角布、エプロン、筆記用具  
定員 各8名 料金 1,000円(内容:材料費)

ケンドーン  
棧数 295-3 受付☎ 0263-54-5075 (10:00~21:00、火休)

**39** おうちで作る☆苺のデコレーションケーキ

生クリームと苺をサンドしたデコレーションケーキの実演をします。簡単な流れを見て家で作る時の参考に。最後にできたてのケーキを試食します。

5/15(水)・5/23(木)・5/31(金)  
6/8(土)・6/16(日) 各日とも 14:00~15:00

対象 中学生以上 持ち物 エプロン  
定員 4名 料金 500円(内容:材料費)

松永堂  
大門五番町 3-3 受付☎ 090-2645-9433 (8:00~19:30、不定休)

**25** ベビースリングを作りましょう

これから生まれてくるお子さんに。お友達、ご家族の出産のお祝いのギフトとしても喜ばれるベビースリングを作ります。

5/15(水) 13:00~16:00

対象 持ち物 ミシン(お持ちの方) 布90~110cm巾×2m  
定員 5名 料金 500円(内容:リング代)

STUDIO・MINX  
大門一番町 8-2 2F 受付☎ 0263-52-0375 (10:00~19:00、不定休)

**26** キッチンで作るオリーブ石けん

家庭にある道具や材料で基本のオリーブ石けんを実際に作りながら、安心安全な手作り石けんの良さをご紹介します。

① 5/ 9(木) 13:30~15:00  
② 5/23(木) 13:30~15:00

対象 中学生以上 持ち物 エプロン  
定員 5名 料金 700円

友絵工房 (会場)5/ 9 えんばーく306 5/23 えんばーく203  
賛川 1707-1 受付☎ 0264-34-3534 (9:00~19:00、土日休)

**27** ハーブのキッチンガーデンを作ろう!

ハーブを植えて豊かな生活をしませんか?好きなハーブを寄せ植えてミニ・キッチンガーデンをつくりましょう。お手入れ方法や利用方法もお教えします。

① 5/ 9(木) 10:00~12:00  
② 5/14(火) 10:00~12:00

対象 持ち物 エプロン、軍手、スコップ(あれば)  
定員 5名 料金 1,000円(内容:材料費)

㈱ハウスアレンジ  
広丘野村 1993-1 受付☎ 0120-543-720 (10:00~17:00、水・第一木・祝祭日休)

**40** 四季を楽しむ日本酒セミナー

日本酒は四季折々に表情を変えていきます。そんな日本酒の楽しみ方や奥深さを、味見しながら知っていきましょう。

5/24(金) 17:00~18:30

対象 20歳以上 持ち物  
定員 6名 料金 無料

笑亀酒造(株)  
塩尻町 140 受付☎ 0263-52-0302 (8:30~17:00、日休)

**41** 豚肉好き、あつまれ!

信州は豚肉が大好きな土地柄。普段よく使うお肉だからこそ、もっと美味しく食べたい。豚肉の調理法や保存のしかたをお教えいたします。

5/22(水) 13:30~14:30

対象 男女大人 持ち物  
定員 6名 料金 無料

大信精肉本店  
広丘原新田 214 受付☎ 0263-52-1529 (9:00~19:30、水休)

**42** 日本酒と料理の相性を探る 笑亀酒造さんとのコラボゼミ

料理長による「地物季節料理と新鮮刺身」の説明。笑亀酒造丸山社長による「当日の料理に合う地酒」のウンチク説明。参加者と試食しながらご質問にお答えします。

① 5/14(火) 18:00~20:00  
② 6/ 2(日) 17:00~19:00

対象 20歳以上 持ち物 なし(メモ等)  
定員 10名 料金 2,000円(内容:材料費)

だんまや水産 塩尻店  
大門八番町 3-25 受付☎ 0263-52-0588 (17:00~23:00、不定休)

**28** さわやか、しかも使える!! キッチンハーブの寄せ植えをつくろう

キッチンで使えるハーブを寄せ植えにします。自宅に一鉢あると、とっても便利です!!アレンジティーに添えたりお弁当の中にも使えて、おススメです。寄せ植えは10月頃まで楽しめます。

① 5/20(月) 14:00~16:00  
② 5/21(火) 14:00~16:00  
③ 5/22(水) 14:00~16:00  
④ 5/23(木) 14:00~16:00

対象 小学生以上 持ち物 なし(お店で用意します。)  
定員 3名 料金 1,000円~(材料により金額が変わります)

はだ生花店 \*お好きな時間でOK!30分程で出来上がります。  
大門五番町 10-28 受付☎ 0263-53-2073 (9:00~19:00、日休)

**29** 世界にひとつだけのオリジナルブローチを作ろう(入門編)

のでVinでお茶を飲みながら講師の方とステキなブチアイトムを作ります。店の雰囲気を知って頂き、様々な交流の場になればと思います。ご気楽にお越し下さい。

① 5/19(日) 13:00~15:00  
② 6/ 4(火) 14:00~15:00

対象 中学生以上 持ち物  
定員 10名 料金 500円(内容:材料費)

Brasserie ので Vin  
大門八番町 9-39 受付☎ 0263-53-8780 (昼11:30~13:30 水木休 夜18:00~22:00 水休)

**30** 若さを保つお手入れの秘訣と5歳若返りメーキャップ

肌悩みに合わせたお手入れをわかりやすくご紹介いたします。また、使いこなしができないメーキャップ類がありましたらお持ちください。ひと工夫で大人の可愛いメイクに!!販売はいたしません。お気軽にご参加ください。

① 5/22(水) 13:00~15:00  
② 5/23(木) 13:00~15:00

対象 \*いつものメイクでお出掛けください \*使いこなしができないメーキャップ製品他メーカーも可  
定員 20名 料金 無料

㈱いちた 資生堂化粧品コーナー  
大門一番町 8-1 受付☎ 0263-52-2700 (9:30~18:30、火休)

**43** 愉しもう旨い珈琲! (コーヒー抽出の勘どころ)

ドリッパコーヒー抽出のコツを中心に様々な抽出方法を御紹介いたします。実際に体験して頂き、後半はお菓子と共に御自身で作ったコーヒーを楽しみましょう。

① 5/10(金) 19:30~21:00  
② 5/11(土) 19:30~21:00

対象 20歳以上 持ち物 エプロン  
定員 15名 料金 300円(内容:コーヒー豆・お菓子)

㈱三澤珈琲 塩尻店  
金井 263 受付☎ 0263-51-5620 (7:00~20:00、月・第一木休)

**44** 美味しい餃子の作り方 焼き方教室

お店で手作り餃子を作ります。「餃子を焼くのはちょっと苦手」という方にも上手に焼く方法を教えます。

① 5/ 9(木) 10:00~11:30  
② 5/18(土) 14:00~15:30  
③ 5/25(土) 14:00~15:30  
④ 6/ 7(金) 14:00~15:30

対象 持ち物 エプロン  
定員 10名 料金 無料

飲茶工場直販所えんえん (美勢商事(株))  
広丘堅石 2145-350 受付☎ 0263-54-4033 (10:30~19:00、月休)

**「シリゼミクーポン」プレゼント!!**

シリゼミを受講すると、お店からシリゼミクーポンをプレゼント。シリゼミ参加店のお得な情報が掲載されています。シリゼミに参加したら、クーポンを使って塩尻市内のお得なお店で買い物を楽しんでみましょう!利用できる店舗や、サービス内容はクーポンをご覧ください。

シリゼミ参加店募集!

私たちと一緒にシリゼミと一緒に開催してみませんか? ご興味のある方は担当までご連絡ください。

お問合せ先! 塩尻商工会議所 相談指導課 担当:山田 崇 千399-0736 長野県塩尻市大門一番町12-2 えんばーく406 電話0263-52-0258