

2.1 sun. - 2.28 sat.

# 塩尻知る知りゼミナール

第4回



開催会場  
マップ

N  
4



全30講座!

皆さんに安心して  
受講していただく為に、  
お店からの販売は  
一切ありません。

「シリゼミの  
申込みです。」  
とお電話ください。

**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で徴収いたします。
- 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ご承知おきください。

**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。

**受付開始  
1/26(月)**

講座はカテゴリーごと  
色分けされています

- からだや健康についての講座
- 知識や知恵をまなぶ講座
- 作ったり、体験する講座
- 美容やキレイを追求する講座
- 飲食に関する講座

**1** 今年こそ!  
セルライト集中ケアで部分やせ



トリートメントセラピーとホーム  
ケアアドバイスで「健康的で美し  
いからだづくり」。人気の高い  
3つのケアで即効リンパケアを体  
験してみませんか? (★キャピテー  
ション★ハンドトリートメント★バン  
テージトリートメント)

2/1(土) 10:00-11:30 11:30-12:30  
② 12:30-13:30 ④ 14:30-15:30  
③ 15:30-16:30 ⑤ 16:30-17:30  
⑦ 18:00-19:00

対象 女性 持ち物 なし  
定員 各回1名 料金 1,000円(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)

**2** 補聴器の話だけじゃない!  
補聴器博覧会



メーカー展示説明会に加えて  
耳鼻咽喉科専門医師によるき  
こえの話、認定補聴器技能者  
による補聴器の話をする。  
受講申し込みは不要です。

2/11(水祝) 14:00~16:30

対象 どなたでも 持ち物 なし  
定員 50名 料金 無料

補聴器ラボ みみずく (会場) えんぱーく  
401号室  
広丘高出 1494-37 受付☎ 0263-54-3301  
(9:00~18:00、日祝休)

**3** 簡単・やさしい社交ダンス  
一度は踊ってみたかったという方に!



お子様からご年配の方まで、  
ワルツやチャチャなど簡単な  
ステップで誰でもすぐ踊れる  
ように、プロがおもしろ楽し  
く教えます。  
「ダンス」って楽しいですよ!

① 2/7(土) 14:00~15:30  
② 2/21(土) 14:00~15:30

対象 小学生以上 持ち物 上履き(社交ダンスシューズがあれば)  
定員 各回10名 料金 無料

向山ダンスアートアカデミー  
広丘吉田 3326 受付☎ 0263-86-8814  
(13:00~22:00、日休)

**4** 自分でできるシリーズ 第四弾!  
着物の楽しみ方、ちょっとしたコツをお教えします



店長の「日常着物の楽々着方」  
お見せします!  
お手入れはどうしているの?  
襟元がくずれないようにするには?  
帯揚げのきれいな結び方は? など...  
お申し込みの際にお悩みをお聞  
かせください。(初心者の方もご遠  
慮なくお問い合わせください。)

① 2/16(月) 13:30~15:00  
② 2/21(土) 13:30~15:00

対象 女性 持ち物 着物等一式(お持ちの方のみ)  
定員 各回4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 2F (10:00~19:00、火休)

**5** 初心者のためのデジタル写真講座



初心者の方も良くわかるデジタル  
写真のかんたんな基礎知識と  
写真の撮り方、構図とは...  
風景写真や花の上手な撮り方な  
ど。トムズレストランを会場に  
してコーヒー、ケーキを楽しみ  
ながらの講座です。

2/21(土) 18:00~19:30

対象 高校生以上 持ち物 カメラ(有る方)、撮った写真(自由)  
定員 8名 料金 800円(コーヒー、ケーキ代)

(有)クマガイ印刷 (会場) トムズレストラン  
「詳しくは、申込後連絡します。」  
大門三番町 1-16 受付☎ 0263-52-0107  
(8:00~18:00、日休)

**6** ホントにママだからできる  
楽しい算数の教え方!



だんだん差が開いていく算数の  
文章題を解く力。難しく見える  
けど、絵や図で考えていくと、  
簡単に解ける方法があります。お  
子さまやご家族から尊敬される  
クールなママになっちゃいま  
しょう!

① 2/5(木) 10:00~12:00  
② 2/10(火) 10:00~12:00  
③ 2/11(水) 10:00~12:00  
④ 2/27(金) 10:00~12:00

対象 幼児、児童の保護者様 持ち物 筆記用具  
定員 各回5名 料金 無料

志青塾  
大門 57-4 ニセンポスト 受付☎ 0263-31-0294  
中村コーポ 106 (10:00~21:00、無休)

**7** おうちで役立つおそうじのコツ



あれこれ迷わず、手早くキレイに  
したい...  
汚れが気になるけど、どう手  
を付けたらいいかわからない...  
ダスキンカービスマスターが  
コツを伝授します。

① 2/10(火) 13:30~15:00  
② 2/21(土) 10:00~11:30  
③ 2/21(土) 13:30~15:00

対象 18歳以上 持ち物 筆記用具  
定員 各回5名 料金 無料

ダスキン塩尻  
大門一番町 10-13 受付☎ 0120-52-0278  
(8:30~18:00、祝日・隔週土休)

**8** 庭づくり講座  
お庭のプランをしてみよう!



庭づくりのポイントや注意点を聞き  
ながら、自分でお庭をプランしてみ  
ます。家造りを検討中の方にぜひ事  
前に知ってほしいポイントや、  
既にお庭を楽しんでいる方へのアド  
バイスなども。

① 2/3(火) 10:00~11:30  
② 2/5(木) 10:00~11:30  
③ 2/7(土) 10:00~11:30  
④ 2/7(土) 13:30~15:00  
⑤ 2/8(日) 10:00~11:30  
⑥ 2/8(日) 13:30~15:00

対象 どなたでも 持ち物 筆記用具  
定員 各回5名 料金 無料

(有)ハウスアレンジ  
広丘野村 1993-1 受付☎ 0120-54-3720  
(10:00~17:30、祝水休)



**9** **だれでも簡単！半衿付け講座**



「半衿付けは難しい。面倒で…」という方のために、簡単な半衿の付け方をご紹介します。自分でやって、お仕立代を節約しましょう！

① 2/ 2(月) 10:00~11:30  
② 2/11(水) 14:00~15:30

対象 高校生以上 持ち物 長襦袢・半衿・針・白糸  
定員 各回6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)

**10** **現代オーディオ・ハイレゾとは？**



レコード・テープ・CD・MD から今はハイレゾオーディオに変化し、言葉だけではわからない時代に入ってしまった。昔の音と現代の音の違い、「ハイレゾとは何？」という事をセミナーしたいと思います。

① 2/14(土) 13:10~14:10  
② 2/15(日) 13:10~14:10

対象 どなたでも 持ち物 今お使いのCD・アルバム等  
定員 各回10名 料金 無料

㈱森川デンキ  
広丘吉田 891-1 受付☎ 0263-57-7890 (10:00~20:00、火休)

**11** **古材を使ってメッセージボードを作りましょう！**



家具工房スタイル・ガレによるワークショップです。家具作家藤敬三さんと一緒にスタイル・ガレの旧工場の解体古材を使ってメッセージボードを作ります。古い木材の素材感や質感を感じてください。

① 2/28(土) 13:00~15:00  
② 2/28(土) 15:00~17:00

対象 どなたでも 持ち物 なし  
定員 各回5名 料金 500円(材料費)

㈱スタジオアウラ  
広丘堅石 93-5 受付☎ 0263-87-0254 (9:00~18:00、水休)

**12** **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。

2/ 6(金) 14:00~15:30

対象 どなたでも 持ち物 ミシン、布90~110cm巾×2m  
定員 5名 料金 700円(材料費)

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

**13** **世界にひとつだけの花 自分で作るブローチ入門編**



BrasserieのVinで講師の方とブローチ作りをします。途中teatimeでホッとしながらステキな時間を！これを機会に店の雰囲気を知って頂き、様々な交流の場になればと思っています。初めての方大歓迎！(写真は参考)

① 2/ 3(火) 13:00~15:00  
② 2/ 8(日) 13:00~15:00

対象 中学生以上 持ち物 めがね(必要な方)  
定員 各回10名 料金 1,300円(材料費、デザート、飲み物)

BrasserieのVin  
大門八幡町 9-39 受付☎ 0263-53-8780 (18:00~深夜、水休)  
田中ビル 2F

**14** **子ども自転車乗り方教室**



自転車に乗りたけれど乗れない子どものための自転車乗り方教室。初めて自転車に乗るためのコツをお教えします。

① 2/14(土) 9:30~11:30  
② 2/28(土) 9:30~11:30

対象 年中園児以上 持ち物 自転車 ヘルメット  
定員 各回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 (8:00~19:30、無休)

**15** **本物のエンジンを分解してみよう！**



輸入車のエンジンを分解して構造と機能を見てみましょう。

2/ 8(日) 10:00~16:00

対象 どなたでも 持ち物 厚着/汚れてもよい服装 手袋(作業用)  
定員 5名 料金 無料

㈱ライトウェイト  
広丘野村 1568-1 受付☎ 0263-51-2660 (9:00~18:00、祝休)

**16** **細胞レベルの美肌効果を体験**  
ベネフィークフェイスエステで「美肌×美形」へ導く40分



「友達との肌年齢の差を意識した」「ほろい線って、まさかこれ?」「エステに興味はあるけど料金が高そう」「家の近くで気軽にいけるエステがあれば良いのに…」もし、こんなことを感じていたら体験するタイミングは きっと今!

2/19(木)・2/20(金) 各日とも  
①10:00~11:00 ②11:00~12:00  
③13:30~14:30 ④14:30~15:30  
⑤16:00~17:00 ⑥17:30~18:30

対象 女性 持ち物 施術しやすいお肌を開いた服装で  
定員 各回1名 料金 1,080円 (フルコース施術化粧品代として)

いちた本店(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)

**17** **うるおい美肌 お顔でアルピオン体験**



口コミでNO.1常連のアルピオン化粧品で、とっ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けます。

① 2/21(土) 11:00~12:00  
② 2/21(土) 14:00~15:00  
③ 2/21(土) 17:00~18:00

対象 女性 持ち物 なし  
定員 各回5名 料金 無料

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

**18** **洗顔と保湿だけで ぷるぷるのお肌を手に入れよう！**



年齢なんて関係ない！お家でできる「しっとり洗顔」の方法をお教えします。勧誘・販売は致しませんのでご安心下さい。お茶とお菓子と楽しいおしゃべりも！

① 2/ 3(火) 13:30~15:00  
② 2/ 4(水) 13:30~15:00  
③ 2/ 7(土) 10:00~11:30  
④ 2/ 7(土) 13:30~15:00

対象 女性 持ち物 なし  
定員 各回3名 料金 無料

ダスキン塩尻 ヘルス&ビューティ事業部  
大門一番町 10-13 受付☎ 0120-52-0278 (8:30~18:00、祝日、隔週土休)

**19** **内面から外見から キレイを目指す女性へ！**



自分に似合う色を見つけるカラー診断とアンチエイジングの為に天然のコルセットを作る食べ物をご紹介します。「お茶を飲みながら楽しくおしゃべりしましょう！」

① 2/21(土) 13:00~14:30  
② 2/21(土) 15:00~16:30  
③ 2/25(水) 13:00~14:30  
④ 2/25(水) 15:00~16:30

対象 女性 持ち物 なし  
定員 各回2名 料金 無料

ミッシェル  
大門八幡町 3-29 受付☎ 0263-52-2626 (10:00~19:00、火休)

**20** **郷土の食を味わおう！**



そうざいの「かとう」 大町市「創舎わちがい」店主 渡辺充子さんを講師として、この地に古くから伝わる料理について学びましょう！

① 2/ 4(水) 14:00~15:00  
② 2/18(水) 15:00~16:00

対象 どなたでも 持ち物 なし  
定員 各回10名 料金 300円(材料費)

そうざいのかとう ウィングロード店  
大門一番町 7-1 受付☎ 0263-53-4114 (9:00~19:30、無休)  
ウィングロードビル B1F

**21** **気軽にワインを!!**



ワイン初心者の方向けの講座です。ぶどう品種によるさまざまな味わいの違いがあります。4種類のワインを飲み比べ、一緒に午後のひとときを楽しみましょう。

2/28(土) 14:00~15:00

対象 20歳以上 持ち物 なし  
定員 3名 料金 500円(ワイン代)

㈱木下商店  
広丘吉田 880-2 受付☎ 0263-51-6660 (10:00~18:00、日祝休)

**22** **雲居鶴の和菓子作り**



さくら餅、練り切りに挑戦！

① 2/ 2(月) 14:00~  
② 2/ 9(月) 14:00~  
③ 2/16(月) 14:00~  
④ 2/23(月) 14:00~

対象 どなたでも 持ち物 エプロン・三角巾  
定員 各回3名 料金 500円(材料費)

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

**23** **料理は遊び心**



おやき作りを体験しましょう！粉を計るから、粉を練り、おやきを作るまでやります。

① 2/ 7(土) 13:30~15:00  
② 2/14(土) 13:30~15:00  
③ 2/22(土) 13:30~15:00

対象 小学生以上 持ち物 エプロン・三角巾  
定員 各回3名 料金 500円(材料費)

くらやのおやき  
大門七番町 11-7 受付☎ 090-9801-0357 (7:00~15:00、火休)

**24** **発酵で健康！ 酒粕&塩麹講座**



酒粕にはコレステロールを下げる効果があるとされています。自然な発酵食品を日頃の食生活に取り入れていくことで、健康的で文化的な食生活を送ることができます。本講座では、粕漬けをいっしょにしたり、粕汁を作ったりして、そんな発酵生活のきっかけになればと思います。

2/10(火) 14:00~

対象 どなたでも 持ち物 なし  
定員 5名 料金 500円(材料費)

笑亀酒造(株)  
塩尻町 140 番地 受付☎ 0263-52-0302 (9:00~17:00、日休)

**25** **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。豚肉の調理方法や保存の仕方をお教えいたします。

① 2/ 8(日) 13:00~14:30  
② 2/22(日) 13:00~14:30

対象 成年男女 持ち物 エプロン・筆記用具  
定員 各回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)

**26** **お家で出来る！ キムタクチャーハンを作ろう講座**



塩尻の最新当地グルメ、キムタクごはんをチャーハンにアレンジ！お家での作り方を伝授します。

① 2/ 3(火) 14:00~15:00  
② 2/ 9(月) 14:00~15:00

対象 どなたでも 持ち物 ガス対応フライパン、エプロン、手ぬぐい  
定員 各回5名 料金 無料

中信会館 龍胆  
大門一番町 8-17 受付☎ 0263-52-2340 (平日 11:00~14:00 17:00~21:30 (土日祝日 11:00~21:30 (LO 21:00)、12/31&1/1 休)

**27** **気軽にワインの楽しみ方 (和食を囲んで)**



シニアワインアドバイザー西牧高氏をお迎えして、それぞれの和食に合うワインを楽しみます。安価なワインでも色々楽しめるポイントを探しましょう。

2/12(木) 18:30~20:30

対象 20才以上 持ち物 メモなど  
定員 6名 料金 2,000円(材料費)

塩尻呑食堂 Tetsu  
大門八幡町 3-25 受付☎ 0263-52-0588 (17:00~23:30、不定休)

**28** **気軽にワインの楽しみ方 (洋食を囲んで)**



シニアワインアドバイザー西牧高氏をお迎えして、TOM's Caféの料理と共に、安価なワインでも色々な楽しみ方があることを探します。

2/19(木) 18:30~20:30

対象 20才以上 持ち物 メモなど  
定員 6名 料金 2,000円(材料費)

ナチュラルフード TOM's Café  
大門一番町 7-1 受付☎ 0263-88-2863 (11:30~23:00、不定休)  
ウィングロードビル 1F

**29** **スペシャルティーコーヒーを楽しもう！**



スペシャルティーコーヒーとは何か？スタンダードコーヒーと飲み比べながらその風味と味覚特性について学んで頂きます。

2/ 4(水) 19:30~20:30

対象 20歳以上 持ち物 なし  
定員 15名 料金 300円(コーヒー豆代)

三澤珈琲塩尻店  
金井 263 受付☎ 0263-51-5620 (7:00~19:00、毎週月・毎月第一木休)

**30** **餃子工場直伝！ 手作り餃子と焼き方のコツ**



一緒に手作り餃子を作ります。餃子の具を美味しくするコツと失敗しない焼き方を教えます。冷凍餃子、市販品の餃子のお話しもします。お子様もお気軽に参加してください。

① 2/ 4(水) 10:00~11:30  
② 2/21(土) 10:00~11:30

対象 どなたでも 持ち物 エプロン  
定員 各回8名 料金 200円(材料費)

美勢商事(株) 飲茶工場直売所 えんえん  
広丘堅石 2146-350 受付☎ 0263-54-4033 (10:30~19:00、火休)

**「シリゼミクーポン」プレゼント!!**

シリゼミを受講した方に、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お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。

私たちと一緒に「シリゼミ」を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。

シリゼミの会事務局  
塩尻商工会議所内  
TEL 0263-52-0258