



第1回

主催

シリゼミの会

塩尻市北部交流センターえんてらす

えんてらす

塩尻市北部交流センター



シリゼミ マルシェ

in えんてらす

入場
無料

4/11日

10:00~15:00

和菓子屋からアロマテラピーまで市内のお店が大集合！
いろいろな体験を通して、お店の魅力を知ってみませんか。

「もっと塩尻のお店・街を知ってもらい、もっと便利に利用してもらおう」と2014年に企画されたのが「塩尻知る知りゼミナール(シリゼミ)」です。講師はお店の店主や従業員。プロならではの専門的な技術やコツを、無料で紹介するゼミです。

そのシリゼミが「シリゼミマルシェinえんてらす」を始めます。
塩尻の街中からお店が集まり、1日でいろいろなお店を回れます。いつものシリゼミと同じく、技術やコツを紹介したり、実際にお店を体感したりできます。

塩尻市北部交流センター
えんてらす

塩尻市広丘野村2069-1
駐車場あり TEL:0263-52-0305

5月はいつもの「シリゼミ」を開催！
イベント情報はこちらから▶▶▶



ストライダー体験

歩けるようになればランニングバイクに乗れる！
子供の遊びの幅を広げてみませんか？
全身を使い、自然とバランス力と判断力が身に付くランニングバイクをお試しください。

対象▶2歳～ 定員▶都度入れ替り [雨天中止]
三沢自転車商会 **体験 1**

10分で身体のゆがみスッキリ！

姿勢チェック + 骨盤調整をします。
痛みの原因の80%は「骨盤のゆがみ」。
「骨盤 = 骨の土台」のゆがみを取ることで
背骨までスッキリ!美姿勢も目指せます♪
姿勢チェックしませんか？

1人20分で随時施術。1度に2人まで同時OK
カイロプラクティック honu **体験 5**

香道体験～気軽に香遊び～

香道は茶道・華道と並ぶ日本の三大芸道のひとつです。香木の香りを聞き(嗅ぎ)わける日本古来の香りの遊びを短時間で簡単に体験してみませんか？

時間▶10:30-10:45、11:15-11:30
13:30-13:45、14:15-14:30
対象▶中学生～ 定員▶各回5名
京呉服まつお **体験 6**

めざせ！マスク美人

「マスクに映える、眉&目もと」のテクニックで「キレイ & 若返り」のお手伝いをします。マスク生活をオシャレに楽しみましょう♡

時間▶1回約30分 定員▶各回2名
対象▶18歳～・女性
いちた本店・資生堂コーナー **体験 7**

正しく手を洗おう

ブラックライトなどの手洗いテスターを使って、
どうやって手洗いをすれば最適か確かめよう！

体験時間▶5分程度。順次。
市役所 **体験 8**

ダンスって楽しいよ♪

1歳から大人、親子、お孫ちゃん、親友、恋人同士。ダンスは年齢問いません。初めてでも簡単に楽しく、身体を思いっきり動かしてストレス発散、リフレッシュしましょう

13時から30分車入れ替わり(全4回)
定員▶10~15名
向山ダンスアートアカデミー **体験 2**

太鼓演奏・体験 & 気になる文具

太鼓演奏は、日本伝統芸能の曲や民謡を。太鼓体験もできます！また、最近気になる文房具と和太鼓などの展示販売コーナーも。鬼滅の刃グッズも販売！

10:00-11:00 太鼓の演奏
備マルナカ **体験 物販 3**



まず受付へ

- 検温
- 案内図をお渡し

練り切り作り

講師と一緒に練り切り作り。
一対一で作ります。

料金▶体験 ¥200 時間▶15分程度。順次。
持ち物▶帽子 / エプロン / マスク
(有)雲居鶴 **体験 物販 9**

新聞に投稿してみよう

読売KODOMO新聞(毎週木曜日発行)の「こどもボイス」へ投稿します。5月のテーマに沿って、皆さんの想いを手紙に書きましょう。お気軽にご家族でご参加下さい。

10:00 から最大 30 分。席が空き次第入れ替わり。1回最大3家族まで。
対象▶小学生～、家族 料金▶100円(手紙代)
南石井新聞店 **体験 11**

お茶の販売

緑茶・ほうじ茶・ティバック等沢山の種類を揃えて販売いたします。
お茶に関するご質問何でもお答えいたします！

伊勢の園広丘店 **物販 10**

木曾漆器ブローチ絵付け体験

昭和女子大学 × 木曾漆器の新しいブランド「cocoro concept」。コロッとかわいらしい漆塗りのブローチにオリジナルの漆模様を描ける楽しい伝統工芸体験です。

1 回約 45 分程度。1 回定員 4 名まで。
対象▶～13歳は保護者同伴 料金▶¥3,000
木曾くらしの工芸館 **体験 物販 12**

新型コロナなどの影響により
出店が変更・中止になる
可能性がございます。

キャンピングトレーラーを見てみよう

キャンピングトレーラーのメリットやデメリット
わからないことなんでもお聞きください。

定員▶随時1人(1家族) 見学後消毒
小林自動車工業(有) **知識 予約 4**

【風呂敷】の包み方・使い方

素材もデザインも豊富な【風呂敷】をかきこく
使い分け。フォーマル、エコロジー、そして
おしゃれに。日本人の「包む」真心、
工夫を楽しみましょう！

1回30分/都度開催 対象▶小学生以上
きもの&ジュエリーいちた **知識 物販 13**

アロマテラピーを気軽に楽しもう！

アロマは好きだけど、使い方がわからない、
注意事項は？どんな効果があるのかな？など、
アロマの活用法、知りたいことを
初歩的なことから深～いことまで、
何でもお答えします。お気軽にどうぞ！

アロマテラピーサロン木乃香 **知識 物販 14**

おやき・お惣菜の販売

「おやき」の他、「山賊焼のピロシキ」などの
新商品やお惣菜を販売します！

くらやのおやき **物販 15**

生活クラブ塩尻支部

生活クラブは安心・安全な食材を生産者さん
とともにつくりました。そんな生活クラブ
オリジナル食品の一部を販売します！
ぜひ一度手に取ってご覧ください。

生活クラブ塩尻支部 **物販 16**