

第15回

5.1-5.31 4.10⑩より受付開始！

塩尻知る知りゼミナール

塩尻のまち全体が学校に！お店や会社が教室になるよ！
 得する街のゼミナール「まちゼミ」

シリゼミは、お店の人が講師になって「プロならではのコツ」や「使い方や考え方」などを無料で教えてくれる少人数制のゼミナール。みなさんのお役に立つことで、お店と町のファンづくりを目指しています。

**受講料
無料**



安心して受講いただくために、
販売・勧誘は一切ありません。
プロからの講座をお楽しみ下さい！

① 講座を選ぶ

チラシを見て受講したい講座をお選びください。

② お店に申し込む

「シリゼミの申込です」と
お店に直接お電話ください。



③ 当日参加する

時間、場所をお間違えないようご参加ください。



全16講座！ 裏面も見えてね！

▶ 講座カテゴリ

👤 作る・体験する講座

👤 からだ・健康の講座

👤 美容・キレイの講座

👤 知恵・知識の講座

👤 飲食に関する講座

●定員になり次第締め切らせていただきます。●申込みは、各店の受付時間内をお願いします。●申込み初日は電話の混雑が予想されます。●受講対象者が限定されている講座もあります。●内容によっては材料費がかかります。原則、講座当日に会場で徴収いたします。●申込後辞退は、材料費を頂戴する場合がございます。



講座カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 1	4	5	6	7 1 5
8	9 12	10	11 4	12 4	13 11	14 2 5 7 10 11 14
15 1 3 7 9 12	16 2 10 14	17 7 16	18 15	19 2 7	20	21 7 13
22 15	23 12	24	25	26	27	28 13
29	30 12	31	6 期間中の平日 8 ご希望により開催			

新型コロナウイルス感染対策

新型コロナウイルスの感染拡大状況により、
講座が延期または中止となる場合があります。
各講座にて対応が異なりますのでご注意ください。

みなさまへのお願い



マスク
着用



入店時に
消毒を



体調が悪い方は
ご遠慮願います

お店の予防対策



マスク
着用



定期的に
消毒を行います



定期的に
換気を行います

ゆがみラボ honu

1

自宅でのセルフケア(ストレッチ)教えます♪

コロナ禍で、おうち時間増えていませんか？セルフ
ケアをすることで「自分で、自宅で」骨格や筋肉を
整えられたら良いと思いませんか？
姿勢チェックと骨盤調整の施術体験つき。

開催日時

①5月3日(火) 10:00~11:30
②5月7日(土) 13:00~14:30
③5月15日(日) 13:00~14:30

対象 中学生以上
定員 各回2名

持ち物 フェイスタオル、動きやすい服装
料金 なし

受付 ☎ 090-5312-2258

塩尻市広丘高出1985-11
10:00~21:00 水曜定休



アロマテラピーサロン 木乃香

2

私のための♡アロマハンドトリートメント

ご自分を癒すためのアロマハンドトリートメントを
して、幸せホルモン♡を増やしましょう！好きな
香りでトリートメントオイルを作り、セルフハンド
トリートメントをします。残ったオイルはお持ち帰
りいただきます。

開催日時

①5/14(土) 10:30-11:30
②5/16(月) 10:30-11:30
③5/19(木) 10:30-11:30

対象 セルフハンド初めての方
定員 各回2名

持ち物 計まで出せる服装でお越しください。
料金 500円(材料費)

受付 ☎ 0263-51-2511

大門一番町7-1 ウイングロード1F
11:00-20:00 火曜定休、他不定休



京呉服まつお

3

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)わかる、日本古来の香
りの遊びを体験してみませんか？お洋服でも和服で
も服装は自由です。一緒に楽しみましょう！

開催日時

①5月15日(日) 10:30~11:45
②5月15日(日) 13:30~14:45

対象 中学生以上
定員 各回6名

持ち物 白いソックス(洋服の方のみ)
料金 なし

受付 ☎ 0263-53-5298

広丘新田230-3
10:00-18:30 火曜定休



〔主催〕シリゼミの会 〔支援機関〕塩尻商工会議所 〔後援〕塩尻市
〔問合せ〕シリゼミの会事務局 (080-8746-5713)

4

レストラン ミルボワ

トールペイントで紫陽花のコースターを作ろう

筆先に、数色のアクリル絵の具を付けて描くオランダ「アッセンデルフト」の手法で紫陽花を描きましょう。絵心がなくても苦手で心配せずに、自由に楽しく！意外にも簡単に完成します。超初心者大歓迎。

開催日時

①5/11(水)10:00-11:30
②5/11(水)13:00-14:30
③5/12(木)10:00-11:30
④5/12(木)13:00-14:30

対象	高校生以上	持ち物	エプロン タオル
定員	各回4名	料金	500円 材料費

受付 ☎0263-88-3918

塩尻市広丘吉田552-3 水曜日第2・4木曜日定休
ランチ 11:30～14:00 / ディナー 17:30～21:00



5

MERGADO hoy

色について考える

自分で配合した色で、ペンを作ります。オリジナルペンの制作を色についてかんがえていきます。

開催日時

① 5/7(土) 13:30-14:20
② 5/14(土) 13:30-14:30

対象	小さなお客様は保護者同伴	持ち物	汚れてもよい服装
定員	各回1～3名	料金	なし

受付 ☎0263-88-7514

塩尻市大門一番町8-1
平日 10:00-13:30/土日祝 11:00-16:00 不定休



6

Healing Space Lucias

数秘ってなあに？

数秘術という言葉聞いたことありますか？身の回りの物には沢山の数字があります。もちろんご自身の誕生日もそんな数字の組み合わせです。今回はそんな「数秘」の世界を体験していただく講座になります。

開催日時

期間中平日のみ 1回60分
2名以上で開催日設定致します
まずはお問合せください

対象	小学生以上	持ち物	ある方は電卓、筆記用具
定員	各回3名	料金	お茶代 300円

受付 ☎090-6541-7037

塩尻市広丘郷原1653-10
10:00-16:00 不定休



7

有限会社ハウスアレンジ

庭づくり講座

庭づくりの基礎講座を開催します。庭づくりのポイントを聞いて、自分の庭をプランして見ませんか。プラン作成中は個々にご質問に応じ、プラン作成をサポートさせて頂きます。庭に感心のある方、是非ご参加下さい。

開催日時

①5/14(土) 13:30-15:00
②5/15(日) 13:30-15:00
③5/17(火) 13:30-15:00
④5/19(木) 13:30-15:00
⑤5/21(土) 13:30-15:00

対象	どなたでも	持ち物	配置図等の住宅図面
定員	各回3名	料金	なし

受付 ☎0263-54-3720

広丘野村1993-1
10:00～17:30 水曜定休



8

小林自動車工業 有限会社

自動車整備の仕事を見てみよう。

将来自動車整備の仕事をしたいと考えている子供達に実際どんな仕事をしているか体験してもらいます。

開催日時

ご希望により開催いたします。
AM10:00～12:00 / PM1:00～3:00
(第1・第3日曜日と第2・第4土曜日除く)

対象	中学生以上	持ち物	汚れて良い服装
定員	各回3名	料金	参加費なし

受付 ☎0263-52-0709

大門六番町1-25
8:00-17:00 第2、3土曜、日曜、祝日定休



9

きもの&ジュエリー いちた

② 着物の基本を知りましょう！

現代では、あまり触れる機会がなくなった『着物』…。冠婚葬祭や、入学式、卒業式の際、お困りではありませんか？着物の種類とTPO、季節に合った装い、着付けに必要な物など、着物の基礎知識をお話します。

開催日時

5月15日(日) 13:30～15:00

対象	どなたでも	持ち物	なし
定員	5名	料金	なし

受付 ☎0263-52-0052

大門一番町7-1 ウイングロードビル1F
10:00-18:00 火曜定休



10

きもの&ジュエリー いちた

① 自分でできる！『着物の着方』

冠婚葬祭の場以外でも、もっと気軽に「きもの」を楽しみましょう！
店長松尾の、楽なのに着崩れしにくい『着方』を体験していただきながら、おしゃれ着物の楽しみ方をアドバイスさせていただきます。

開催日時

①5月14日(土) 13:30～15:00
②5月16日(月) 13:30～15:00

対象	女性	持ち物	着物・長襦袢または二部式襦袢・半幅帯 ※貸出あり。申込時にご相談ください。
定員	各回2名	料金	なし

受付 ☎0263-52-0052

大門一番町7-1 ウイングロードビル1F
10:00-18:00 火曜定休



11

いちた本店 資生堂コーナー

メイク上手なマスク美人をめざそう

お洒落やメイクを楽しむ気持ちから遠ざかっていませんか？
貴女に合ったアイメイクをアドバイスいたします。

開催日時

5月13日(金)14日(土)
①10:30～12:00
②13:00～14:30
③15:00～16:30
④16:30～18:00

対象	女性	持ち物	なし
定員	各回2名 13日(金)のみ④1名	料金	なし

受付 ☎0263-52-2700

塩尻市大門一番町8-1
10:00～18:30 火曜定休



12

(有)雲居鶴

雲居鶴の和菓子作り

かりんとう饅頭 練り切りに挑戦！

開催日時

①5月9日(月) 14:00～15:30
②5月15日(日) 14:00～15:30
③5月23日(月) 14:00～15:30
④5月30日(月) 14:00～15:30

対象	当店の講座に初参加の方	持ち物	マスク、エプロン、三角巾
定員	各回3名	料金	500円(材料費)

受付 ☎0263-52-1511

広丘原新田133-2
7:30～19:00 火曜定休



13

伊勢の園 広丘店

美味しいお茶の淹れ方「新茶・ほうじ茶・水出し茶」

新茶、ほうじ茶、水出し茶、等の美味しい淹れ方について「温度・時間」を説明致します。

開催日時

①5/21(土) 13:00-15:00位
②5/28(土) 13:00-15:00位

対象	小学生以上	持ち物	なし
定員	各回5名程	料金	なし

受付 ☎0263-86-2452

塩尻市広丘吉田1055-34
10:00～17:00 日曜定休



14

矢沢加工所

米こうじ作り体験

蒸した米にこうじ菌をすりこみ、発酵機へ仕込む米こうじの仕込み作業を体験できます。出来上がったこうじはお持ち帰りいただけますので、甘酒や塩こうじにしてお料理などにご活用いただけます。

開催日時

【仕込み】5月14日 9:00～10:30
【取出し】5月16日 9:00～10:00

対象	中学生以上	持ち物	マスク、エプロン、炊事用厚手のゴム手袋
定員	10名(最少催行人員5名)	料金	材料費1000円

受付 ☎0263-54-7830

塩尻市下西条342
8:30-17:00 土日祝定休



15

TOM's Cafe

ティラミスを作ろう！

結構簡単！ティラミス作り！
ご自宅でも絶対できます。

開催日時

①5/18(水) 18:30～20:00
②5/22(日) 15:00～16:30

対象	どなたでも	持ち物	エプロン
定員	各回6名	料金	500円(材料費)

受付 ☎0263-88-2863

大門一番町7-1 ウイングロードビル1F
11時30分～21時 月曜定休



16

中信会館 龍胆

かけるだけで美味しい手作り中華ソース

かけるだけ、和えるだけで美味しい中華ソースを作ります！薬味ソース、ゴマだれ、シビカラダレを手作りしましょう。

開催日時

5/17(火) 14:00～15:30

対象	どなたでも	持ち物	エプロン 三角巾 筆記用具
定員	5名	料金	なし

受付 ☎0263-52-2340

大門一番町8-17
平日11:00-14:30LO14:00/17:00-20:30LO20:00
金土日祝は21:00LO



▶講座カテゴリー

からだ・健康の講座

知恵・知識の講座

作る・体験する講座

美容・キレイの講座

飲食に関する講座

／ シリゼミ公式情報 ／

ホームページ

Facebook

Instagram

LINE



シリゼミ参加 事業者 募集中

各種 SNS から募集情報をキャッチしていただくか
シリゼミの会事務局 (070-3139-6194 草野) までお問い合わせを！