

第18回 11.01-11.30 10.16.月より受付開始！

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15講座！ 裏面も見てね！

●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 10	4 10
5 3	6 5	7 13	8 15	9	10 2 11	11 6 11
12 1 7	13 2 12	14 7 15	15 4 5	16 7	17	18 7 8 9
19 1 7 8 9 12	20 5	21	22	23 1 5 12	24	25
26 14	27 12	28	29 4	30 4		



塩尻大門エリア



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 (shirizemi@gmail.com) までお問い合わせを！

▶講座カテゴリー

●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

講座に関する情報を随時配信中！

シリゼミ公式情報

ホームページ



Facebook



Instagram



LINE



〔主催〕シリゼミの会 〔支援機関〕塩尻商工会議所
〔後援〕塩尻市、塩尻市教育委員会
〔問合せ〕シリゼミの会事務局 (shirizemi@gmail.com)

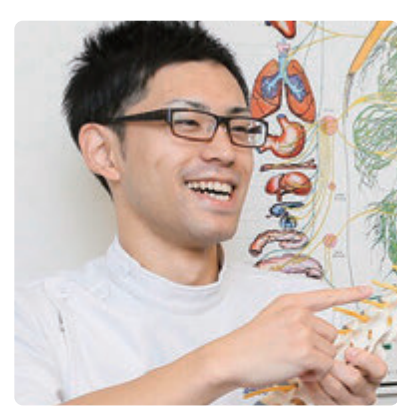
ゆがみラボ honu 骨格のプロが教える正しい枕の使い方

朝起きた時に首や肩が張っている。もしくはしっかり寝ているのに疲れが抜けない等の悩みはありませんか？原因は枕かもしれません！骨格のプロが寝具屋さんで教えてくれる正しい知識を教えます。

開催日時
①11/12(日) 10:00-11:30
②11/19(日) 13:00-14:30
③11/23(木) 10:00-11:30

対象 中学生以上 持ち物 フェイスタオル1枚
定員 各回2名 料金 500円

受付 ☎ 090-5312-2258 塩尻市広丘高出1985-11 10:00-21:00 水曜、不定休



有限会社アクティブ英会話スクール 英語でプログラミング（ネイティブ講師＋日本語サポート）

「英語でやらなきゃもったいない！英語でプログラミング体験会」楽しく学べるスクラッチジュニアを使って、未来のプログラマーになりましょう！英語ネイティブ講師と日本人サポートスタッフが丁寧に指導します。

開催日時
11/11(土) 13:10-14:00 (50分)

対象 小学2年生-6年生 持ち物 なし
定員 6名 料金 300円（コンピューター保険料）

受付 ☎ 0263-52-0873 塩尻市広丘高出1486-309 2階 10:00-21:00 日曜定休



アロマテラピーサロン 木乃香 更年期を知って、健やかに軽やかに♡

多くの女性が体験する更年期、そのメカニズムと対処法を知って少しでも楽～に過ごしましょう。今まさに！の方、またこれからが不安という方もどうぞ。情報交換しながら語り合いたい。香りの体験付きです。

開催日時
①11/10(金) 10:30-11:30
②11/11(土) 10:30-11:30
③11/13(月) 10:30-11:30

対象 更年期が気になる方 持ち物 筆記用具
定員 各回3名 料金 なし

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



有限会社ハウスアレンジ 庭作り講座

庭作りのいろはをお教えしたいと思います。庭作りのポイントや注意点を聞きながら自分でプランニングして見ませんか。住宅建設を検討中の方に、事前に知っておきたいポイントなどもお教えしたいと思います。

開催日時
①11/11(土) 13:30-15:00
②11/12(日) 13:30-15:00
③11/14(火) 13:30-15:00
④11/16(木) 13:30-15:00
⑤11/18(土) 13:30-15:00
⑥11/19(日) 13:30-15:00

対象 年齢制限なし 持ち物 筆記用具、建物配置図や敷地図
定員 各回3名 料金 なし

受付 ☎ 0263-54-3720 塩尻市広丘野村1993-1 10:00-17:30 水曜、祝日定休



京呉服まつお 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、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
11/5(日) ①10:30-11:45
②13:30-14:45

対象 中学生以上 持ち物 白いソックス（洋服の方のみ）
定員 各回6名 料金 なし

受付 ☎ 0263-53-5298 広丘原新田230-3 10:00-18:30 火曜定休



きもの&ジュエリー いちた ① 何が正解？『着物の基礎知識』

フォーマルなお席で失礼のない着物の選び方とは？この着物はいつ着るものなの？今の年齢や立場に合ったコーディネートって？季節のルールとは？自分らしくおしゃれする方法を教えてください。質問にも全てお答えします。

開催日時
①11/18(土) 10:30-12:00
②11/19(日) 10:30-12:00

対象 年齢制限なし 持ち物 なし
定員 5名 料金 なし

受付 ☎ 0263-52-0052 塩尻市大門一番町7-1 ウイングロードビル1F 10:00-18:00 火曜定休



レストラン ミルボワ トールペイントでクリスマスベルを作ろう

大人のぬり絵とも言われる「トールペイント」で、ヒヤリガを描きましょう。初めてでも下絵があるので大丈夫。完成品はクリスマスオーナメントに！色やデザインを選んで、自由に楽しく！超初心者大歓迎！

開催日時
①11/15(水) 10:30-12:00
②11/19(水) 10:30-12:00
③11/29(水) 13:30-15:00
④11/30(木) 10:30-12:00

対象 中学生以上（初心者優先） 持ち物 エプロン タオル
定員 各回3名 料金 800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



きもの&ジュエリー いちた ② 楽なののにきれいで着くすれない『着物の着方』

店長松尾が、常に着物で通しているからこそ気付いた「着方のコツ」、自分に似合う「持合わせの仕方」...「短時間で速く着る方法」をお教えします。初心者の方もベテランの方も大歓迎です。

開催日時
①11/18(土) 14:00-15:30
②11/19(日) 14:00-15:30

対象 中学生以上女性 持ち物 着物・長襦袢・半幅帯または名古屋帯 ※貸出あり。申込時にご相談ください。
定員 各回3名 料金 なし

受付 ☎ 0263-52-0052 塩尻市大門一番町7-1 ウイングロードビル1F 10:00-18:00 火曜定休



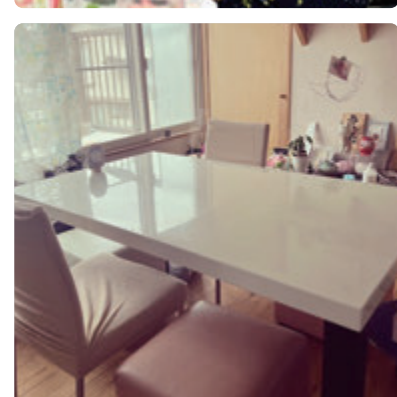
Healing Space Lucias 今必要なメッセージorメモリーオイルスプレー体験

①カードセッションの中でお手軽なオラクルカードから必要なメッセージを受け取ります。②願いを叶えるメモリーオイル体験。今回はシリゼミ特別価格でメモリーオイルを3種ブレンドしてスプレーを作ります。

開催日時
11/6(月) 15(水)
20(月) 23(木)
①10:00-10:40
②10:40-11:20

対象 年齢制限なし 持ち物 講座①/電卓/講座②なし
定員 各回4名 料金 講座①1000円②1800円

受付 ☎ 090-6541-7037 塩尻市広丘郷原1653-10 10:00-16:00 土日祝定休



いちた本店 資生堂コーナー 生まれ持った自分だけの魅力を再発見！

自分の骨格や眉、肌色を資生堂独自の3Dデジタルで分析し、本来の美しさを際立たせるメイクアップのご紹介。

開催日時
11/3(金) 4(土)
両日 全8回60分講座
①10:30-②11:30-③12:30-
④13:30-⑤14:30-⑥15:30-
⑦16:30-⑧17:30-

対象 18歳以上女性 持ち物 なし
定員 各回1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



Pesca Pazzo美食研究所 シェフが教える毒舌パスタ講座 その2

みんなが大好き「アサリのパスタ」をシェフがご家庭でも作れるように秘技を伝授します！※同業者大歓迎

開催日時
11/26(日) 15時～

対象 年齢制限なし 持ち物 エプロン
定員 6名 料金 1000円（材料費）

受付 ☎ 080-8147-0048 塩尻市大門八番町2-10 18:00-22:00(L021:00) 日曜木曜定休



(株) アクセス 美味しく健康！プロテインスイーツ作り

タンパク質の大切さや正しい量、タイミングを学びながら、実際にプロテインスイーツを作って試食します。美味しく健康と一緒に手に入れましょう！

開催日時
①11/8(水) 10:00-11:30
②11/14(火) 10:00-11:30

対象 年齢制限なし 持ち物 なし
定員 各回5名 料金 なし

受付 ☎ 0263-87-0420 塩尻市広丘野村1722-8センターヴィレッジ1階 9:00-17:00 土日祝定休

