

第19回 5.01-5.31 4.22.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17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	4
5	6	7	8 5	9 9	10 2 3	11 2 9 10 11
12 7 9 10 11 16	13 10 11 15	14 9 15	15	16 6	17 6 3 9	18 3 9 12
19 1 2 9	20 16	21	22 8 15	23 1 8	24 6	25
26 1	27 13 16	28	29 17 5	30 4 14	31	1 4

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

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) までお問い合わせ下さい！

[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
MAIL: shirizemi@gmail.com

講座カテゴリー

- からだ・健康の講座
- 作る・体験する講座
- 美容・キレイの講座
- 飲食に関する講座
- 知恵・知識の講座

1 ゆがみラボ honu
意外と知らない「不調の落とし穴」とは？

『身体の不調の原因＝自分の生活習慣』なのはご存知でしょうか？毎日の「姿勢・運動・食事・睡眠」を見直すことで健康になります。この4つに自信がある人は健康なはず。姿勢の歪みチェック＆施術もセット♪

開催日時
①5/19(日) 13:00~14:30
②5/23(木) 13:00~14:30
③5/26(日) 10:00~11:30

対象 中学生以上 持ち物 フェイスタオル、動きやすい服装
定員 各回2名 料金 500円

受付 ☎ 090-5339-8321
※繋がらない場合は留守電へ
塩尻市広丘高出1985-11
10:00~21:00 月・水曜定休(不定休)

2 アロマテラピーサロン 木乃香
自律神経の整え方

私たちの心と身体へ大きな影響を与える自律神経。バランスを整えないと健康へのさまざまな影響が懸念されるとも言われています。そんな自律神経を知り、アロマを使った簡単な整え方をご紹介します。

開催日時
①5/10(金) 10:30~11:30
②5/11(土) 10:30~11:30
③5/19(日) 10:30~11:30

対象 自律神経が気になる方 持ち物 筆記用具
定員 各回2名 料金 なし

受付 ☎ 090-8487-6256
塩尻市大門一番町7-1 ウイングロードビル1F
11:00~20:00 火曜定休、他不定休

3 からだの美容室 サロン・ド・Lapis
新メニュー！アロマタッチ体験してみませんか？

8本のエッセンシャルオイルを背中、背骨、足裏に塗布して行きます。オイルの力が、心と体のこばりを優しくほぐし、自律神経に働きかけます。ストレス社会の今だからこそ植物のパワーを借りてみませんか？

開催日時
5/10(金) 5/18(土)
①10:30~12:00 ④10:30~12:00
②13:30~15:00 ⑤13:30~15:00
③18:30~20:00 ⑥16:30~18:00

対象 どなたでも 持ち物 なし
定員 各回1名 料金 1,000円(材料費)

受付 ☎ 0263-54-3891
塩尻市広丘高出1486-517 2階
10:30~19:00 日、月、祝日定休

8 レストラン ミルボワ
トルペイントで美味しそうなおブドウを描こう

大人のぬり絵とも言われる「トルペイント」で、塩尻の名産ブドウを描きましょう。初めてでも下絵があるので大丈夫。色や粒の大きさを覚えれば、デラにもシャインにもなります。自由に楽しく！超初心者大歓迎！！

開催日時
①5/22日(水)10:00~11:30
②5/22日(水)13:00~14:30
③5/23日(木)10:00~11:30

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 1000円(材料費)

受付 ☎ 0263-88-3918
塩尻市広丘吉田552-3 水曜日・不定水曜日
ランチ 11:30-14:00 / ディナー 17:30-21:00

13 ショジリストア
自家製調味料講座

ショジリストアで実際に料理に使用する自家製調味料の作り方や活用方法をご紹介します。

開催日時
5/27(月) 13:00~14:30

対象 どなたでも 持ち物 なし
定員 10名 料金 なし

受付 ☎ 050-8884-6786
塩尻市大門八番町2-10
ランチ 11:30-14:30
ディナー17:30-22:00 日曜、月定休

4 しばた養鶏
産みたて卵採り

自然養鶏で育てている鶏や卵との触れ合いを通じて、食と命のつながりを感じてほしいです。当日は鶏舎見学、鶏舎の軽作業、産みたて卵のお土産作りです。

開催日時
①5/30(木)10:00~12:00
②6/1(土)10:00~12:00

対象 どなたでも 持ち物 長靴、帽子、手袋
定員 各回3名 料金 1000円(材料費)

受付 ☎ 090-4730-5111
塩尻市北小野391 不定休
10:00~16:00

9 有限会社ハウスアレンジ
エクステリアプランニング講座

庭作りの基礎講座を開催します。庭作りのポイントや自分の庭を設計して見ませんか。これから家を建てる方や建築中の方は特に勉強になると思います。

開催日時
①5/9(木) ②5/11(土)
③5/12(日) ④5/14(火)
⑤5/18(土) ⑥5/19(日)
全講座13:30~15:00

対象 どなたでも 持ち物 筆記用具、建物配置図、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 水曜日 祝祭日

14 中倉会館 龍胆
春巻を作ろう！

本格的な春巻の作り方を伝えます。みんな、春巻を作ろうぜ！

開催日時
5/30(木) 14:00~15:30

対象 龍胆のシリゼミに参加したことがない方 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
塩尻市大門一番町8-17
11:00-14:30 L014:00
17:00~21:30 L021:00 年中無休

5 Healing Space Lucias
数字の世界orメモリーオイルの体験

①1番身近で普遍的な数字が貴方にどんなメッセージがあるのか体験してみよう。
②願いを叶えるメモリーオイル体験。素敵な香り3種類をブレンドして今回シリゼミ特別価格にてスプレーを作ります。

開催日時
5/8(水)5/29(水)
①13:30~14:10
②14:20~15:30

対象 小学生以上 持ち物 電卓
定員 各回4名 料金 講座①500円 ②1800円

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

10 きもの&ジュエリー いちた
① 楽なのにきれいで着くれない『着物の着方』

常に着物で過ごしているからこそ気付いた「着方のコツ」、スッキリした着姿をつくる「機合わせの仕方」「短時間で迷い無く着られる方法」をお教えます。初心者の方も、いつもの着付けを見直したい方も大歓迎です。

開催日時
① 5/11(土) 14:00-15:30
② 5/12(日) 14:00-15:30
③ 5/13(月) 14:00-15:30

対象 中学生以上女性 持ち物 着物、長袖袴、半幅帯、お持ちの方はいつも使っている小物類 ※貸し出し用ございます
定員 各回2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

15 (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量、タイミングを学び、プロテインマッシャーで作って試食します。美味しさも健康と一緒に手に入れましょう！

開催日時
①5/14(火) 10:00~11:30
②5/22(水) 10:00~11:30

対象 どなたでも 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

6 伊勢の園 広丘店
新茶と梅ほうじ茶をご自分で淹れて楽しみましょう！

「八十八夜摘み新茶」と「自家焙煎梅ほうじ茶」をそれぞれ、淹れて味わっていただきます！新茶と焙じ茶の美味しさを充分に楽しんで下さい！「参加の方に、お茶の苗木プレゼント！」

開催日時
①5/17(金) 13:00-14:30
②5/24(金) 13:00-14:30

対象 小学生以上 持ち物 なし
定員 各回4名 料金 300円(材料費)

受付 ☎ 0263-86-2452
塩尻市広丘吉田1055-34
10:00~18:00 日曜定休

11 きもの&ジュエリー いちた
② 初めての『着物の着せつけ』

お嬢さんやお孫さん、お友達に、浴衣や着物を着せてあげましょう！ボテイを使って浴衣または小紋を着せ付けてみましょう。他装を学ぶことで、自分の着付けの改善にも繋がるとお思います。

開催日時
① 5/11(土) 10:30-12:00
② 5/12(日) 10:30-12:00
③ 5/13(月) 10:30-12:00

対象 中学生以上女性 持ち物 ご自身の着物や和装小物がある場合はお持ちください。 ※貸し出し有り
定員 各回1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

16 (有)雲居鶴
雲居鶴の和菓子作り

かりんとう饅頭 練り切り挑戦！
12日(日)は、親子1人×1人 3組

開催日時
①5/12(日) 14:00~15:30
②5/20(日) 14:00~15:30
③5/27(日) 14:00~15:30

対象 当店初講座の方 小学生以上 持ち物 マスク、エプロン、三角巾
定員 各回3名 料金 700円(材料費)

受付 ☎ 0263-52-1511
塩尻市広丘原新田133-2
7:30-19:00 火曜定休

7 京東服まつお
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一つです。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？洋服でも和服でも服装は自由です。平安貴族の優雅な気分と一緒に楽しみましょう！

開催日時
5/12(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
塩尻市広丘原新田230-3
10:00-18:30 火曜定休

12 いちた本店 資生堂コーナー
時短でキレイ。簡単テクニックで美しい目元作り

「くすみ気になる」「アイシャドウが苦手」「メイクは手早く簡単に仕上げたい」etc...
様々なアイメイクのお悩みを一緒に解決いたしましょう

開催日時
5/13(月) 5/18(土)両日共
①10:30~11:30 ④13:30~14:30
②11:30~12:30 ⑤14:30~15:30
③12:30~13:30 ⑥15:30~16:30

対象 18歳以上女性 持ち物 なし
定員 各回2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

17 焼肉楽園
簡単・時短美肌と健康のための美肌スープの作り方&試食会

肉とスープで50年。塩尻市焼肉楽園の健康美容部門の講座。参鶏湯やポーンブロスなどは何時間も煮込みますが1時間もかけずに作れるコラーゲンや栄養たっぷり美肌と健康美のスープ。試食会も行います。

開催日時
5/29(水) 11:30-13:00
13:00-14:00 試食会(参加任意)

対象 どなたでも 持ち物 あればエプロン
定員 10名 料金 500円(材料費)

受付 ☎ 090-2414-1777
塩尻市広丘高出2179-1(国道19号 エディオン前)
11:30-14:00 17:00-22:00 水曜定休(祝日祝日は変更あり)