

私たちが講師です

まちゼミは「お客様・お店・地域」のみんなが良くなる「三方よし」の心掛けで、店主やスタッフが講師となって専門知識やプロの技を基本無料でお教える、少人数制ミニ講座です。

講座は6種類に分かれています。

美と健康

グルメ

趣味

学ぶ

ライフ

キッズ



マークがあるお店は
親子で参加可能です。

お申し込みの
手順

1 選ぶ
チラシの内容をよく見て講座をお選びください。

2 申込
受けたい講座のお店へ直接お電話またはQRコードから申し込みください。

※お電話の場合は、「まちゼミ申込みです」とお声を掛けてください。
※受講内容や持ち物、材料費など詳細は各店へお気軽にお問い合わせください。

3 当日
時間・場所をお間違えないよう、ご参加ください。

QRコードからお申込みの場合は、QRコードを読み取っていただき、受講されたい講座名・日時・人数・お名前・ご連絡先等必要事項を送信ください。店舗からの予約完了通知にて予約確定となります。

1 基本の肩の描き方！

10月19日(月)・10月23日(金)・10月31日(土)・11月2日(月)・11月6日(金)・11月10日(火)・11月14日(土) 各日5:00~15:30

メイトのお悩みで1番多い「肩の描き方」をわかりやすく解説！
肩甲骨の動きや肩の構造を詳しく解説します。
肩甲骨の動きや肩の構造を詳しく解説します。

●対象：どなたでも ●材料費：0円 ●定員：1~2名
●講師：杉本 昌博

コンフォートプレス221
長崎市新大工町2-22
☎095-823-1648



2 足と靴のお悩み相談会

10月19日(月) 13:30~14:30
11月10日(火) 13:30~14:30

靴のさんめい

整形外科の先生と足の状態を確認して履きにくい靴の選び方や靴の手入れなど素朴な疑問にお答えします。

●対象：どなたでも ●材料費：0円
●定員：3名~4名
●講師/三宅 明子・山口 誠

靴のさんめい
長崎市新大工町2番22号
☎095-825-6374



3 どんな方でも！タイ式マッサージ体験！

10月21日(水) 16:00~17:00
10月31日(土) 15:00~16:00
11月4日(土) 16:00~17:00

タイ式マッサージ ロム優

2600年以上も愛されるタイ式マッサージ。その心地よさを、自分でもできる簡単なツボ押しを交えながら体験していただきます。

●対象：どなたでも ●材料費：0円
●定員：5名
●講師/若菜 優

タイ式マッサージ ロム優
長崎市松島2-15アルファハイブ
☎090-8832-4018



19 はじめてのそろばん

10月23日(金)・30日(金)・11月6日(金)・13日(金)
各日15:00~15:30
10月24日(土)・31日(土)・11月7日(土)
各日10時半~11時 ②11時半~12時

宮崎珠算会

そろばんは、計算力・算力・数感の土台づくり。せいかく算なら、数科・理科の基礎的知識が身につく。そろばんは、計算力・算力・数感の土台づくり。

●対象：小学生~高校生
●材料費：500円(デキモノ・ミソ・そろばん)
●定員：2~4名 ●講師/宮崎 結希子

宮崎珠算会
長崎市新大工町3-16
☎090-8832-4018



4 愛娘に人気のあみこみ講座

10月21日(水) 9:00~10:00
10月24日(土) 18:00~19:00

D-born

初心者の方大歓迎です。自分の為に愛娘の海でもOK! あみこみの仕方教えます。

●対象：どなたでも ●材料費：100円(ピン)
●定員：3名または2組
●講師/松尾 康正

D-born
長崎市新大工町2-22F
☎095-822-1128



5 お腹の面を味方に！ぽっこりお腹解消

10月22日(木) 10:00~11:00
11月2日(月) 10:00~11:00
11月7日(土) 10:00~11:00

腸と呼吸のサロン まんなか

お腹の面たちのことを楽しく学んで、深い呼吸でスッキリお腹をスッキリさせよう！

●対象：どなたでも ●材料費：0円
●定員：5名
●講師/三宅 明子

腸と呼吸のサロン まんなか
長崎市山崎台
☎090-2398-1173



6 ヨガでほくして！マツケンサンバ！

10月22日(木) 13:00~14:00
11月1日(日) 13:00~14:00
11月8日(日) 13:00~14:00

POPUPSTUDIO CHAMP

ヨガで身体をほくして、音楽に合わせてマツケンサンバに挑戦！初心者大歓迎！楽しく踊って、内面からぽっこりお腹をスッキリさせよう！

●対象：どなたでも ●材料費：0円
●定員：10名
●講師/M.O.C.A Dance School 堀田 YOGA ANDANTE 原

POPUPSTUDIO CHAMP
長崎市新大工町5-17
☎080-9241-4469



22 スマホで体験！はじめての生成AI

10月20日(火) 10:30~12:00
10月28日(日) 10:30~12:00
11月6日(金) 10:30~12:00
11月12日(木) 18:30~20:00

スマホドクター 新大工町店

スマホに詳しくない方でも、AIを使って、今日の就立を考えてみよう。AIの上手な使い方を教えます。AIの上手な使い方を教えます。

●対象：どなたでも ●材料費：0円
●定員：4名または2組 ●講師/山本 裕子

スマホドクター 新大工町店
長崎市片1-10-24 レジールF
☎090-2484-1360



23 スマホでかんたん！AIと考える今日の晩ごはん

10月20日(火)・10月24日(土)・11月3日(火)・11月7日(土)
各日13:00~14:30
10月28日(日)・11月3日(火)・11月7日(土)
各日10:30~12:00

スマホドクター 新大工町店

食べた料理や好きなAIに伝えて、今日の就立を考えてみよう。AIの上手な使い方を教えます。AIの上手な使い方を教えます。

●対象：どなたでも ●材料費：0円
●定員：4名または2組 ●講師/山本 裕子

スマホドクター 新大工町店
長崎市片1-10-24 レジールF
☎090-2484-1360



24 なんでも不動産相談室

期間中毎週金曜日
17:00~18:00

有限会社オササキ商会

日常の不動産に関するお悩みやご相談を解決いたします。どんなことでも、お気軽にご相談ください。

●対象：どなたでも ●材料費：0円
●定員：1組
●講師/大崎 隆雄

有限会社オササキ商会
長崎市新大工町1-14
☎095-823-7755



7 自律神経のバランスを整えるヨガ

10月25日(日)・11月8日(日) 11:00~12:00
10月30日(金)・11月6日(金) 10:00~11:00

POPUPSTUDIO CHAMP

自律神経のバランスを整える効果のある様々なポーズ、呼吸法を通して身体・心・脳の疲労やストレスをリセットし、整えていくワークです。

●対象：どなたでも ●材料費：100円(アロマ)・500円(5本の動画付)
●定員：5名
●講師/のり子 聖

REALYOGA長崎
長崎市新大工町5-17 1階
☎090-2325-9334



8 色を学ぶ！秋のカラーコーディネート体験

10月25日(日) 13:30~15:00
11月4日(水) 13:30~15:00
11月8日(日) 11:00~12:30

クールクレアン長崎店

簡単な色の基本を学んだら、店内の服や小物で秋らしいコーディネートを楽しみましょう。

●対象：女性限定 ●材料費：0円
●定員：3名
●講師/西村 美

クールクレアン長崎店
長崎市新大工町5-17 1階
☎095-822-4890



9 夏野菜に合うドレッシング作り

10月27日(火)・11月1日(日)・11月2日(月)

Café&Bar 珈琲 (コイキ)

夏野菜を使ったドレッシング作り。野菜が新鮮に美味しくなる。夏野菜を使ったドレッシング作り。

●対象：どなたでも ●材料費：500円
●講師/西村 美

Café&Bar 珈琲 (コイキ)
長崎市新大工町5-17 1階
☎090-2719-8493



25 “AI”に聞いてみよう！

10月22日(木)・25日(日)・30日(金)・11月5日(木)・6日(金)
各日14:00~15:00

カフェむぎや

AIについて学びたい方、AIの活用方法を知りたい方、AIの活用方法を知りたい方。

●対象：どなたでも ●材料費：0円
●定員：3名
●講師/吉井 明

カフェむぎや
長崎市新大工町4-4 (つづみむぎや)
☎070-9101-0456



26 初めてのプログラミング体験！

11月1日(日) 11:00~12:00
11月10日(土) 14:30~15:30
14:30~15:30 16:00~17:00

個別指導ECCベストワン 長崎駅前校

大人数のグループで、AIを使って、今日の就立を考えてみよう。AIの上手な使い方を教えます。AIの上手な使い方を教えます。

●対象：小学生~高校生
●材料費：0円 ●定員：2名
●講師/長崎 隆雄

個別指導ECCベストワン 長崎駅前校
長崎市伊勢町3-2 2F 木下ビル2階
☎095-823-7755



27 やってみたい！を選ぶソル・ティDAY

11月14日(土)
14:00~15:30

フリースタイルソル・ティ(Sol-Ty)

①楽しい音楽体験②おやつ作り③アート④ダンス⑤ゲーム⑥読書⑦おしゃべり⑧おしゃべり⑨おしゃべり⑩おしゃべり

●対象：どなたでも ●材料費：0円
●定員：3組
●講師/長崎 隆雄

フリースタイルソル・ティ(Sol-Ty)
長崎市片1-10-24 レジールF
☎095-826-6935



まちゼミ 参加店舗募集中！

次回(第23回)のまちゼミ参加店を募集しています。

長崎まちゼミ実行委員会 ☎n.machizemi@gmail.com

Facebook Instagram LINE

お友だち募集