

Uonuma Machi Zemi

知って得する

全35講座
受講者募集

第12回魚沼まちのゼミナール

受講料無料 / 内容によっては材料費がかかるものもございます

開催期間2026年10月23日～11月23日

お店の人が
教えてくれる！

まちゼミとは…

お店の人が講師となって、専門店ならではの専門知識や情報、コツを無料でおしえてもらえる、まちなかゼミナール、略して「まちゼミ」です。

受付開始10月16日金

※受付時間は店舗により異なります。詳しくは、各講座の内容欄をご確認ください。

要予約

お申込みは各店へ

「まちゼミの申込みです」とお電話ください。

➤ 定員になり次第締め切らせていただきます。

➤ 申込みは、各店の受付時間内にお願います。

➤ 申込み初日は、電話回線の混雑が予想されます。ご了承ください。

➤ 受講対象者が限定されている講座もあります。ご注意ください。

➤ やむを得ずキャンセルする場合は早めにご連絡ください。

➤ 各講座ともに、申込みの際に受講時の持ち物をご確認ください。

➤ 小学生以下は保護者同伴でのご参加をお願いします。

food&drink

主催 魚沼市商工会 後援 魚沼市

入場無料

「まちゼミ」ちょっと体験！まちゼミワークショップ

会場：「こいでテラス」(魚沼市本町2-5/18小出郷図書館)

日時：10月18日⑩10時～13時

エレキギター
電子ドラム
ウクレレ弾き
体験
ハーモニランド

肩こり猫背を
リセット！
大人の美姿勢
づくりストレッチ
ブルーシュガージム魚沼店

深視力測定
してみませんか？
古泉眼鏡店

かんたん
ハンドケア
体験
サロンドフルベール
大塚町店

「脳トレ英語」
「ハロウィン」
「心理学」
ソロモンエディケーション

ガンダム好きな
店主と
”ガンプラ”
組み立て
清花園

いろんな
ボードゲームで
遊んでみよう

まちゼミって
なあに？
相談コーナー
親子で、お仲間で、
もちろんお一人様でも
楽しめます！

※お車で越しの方は、会場裏「こいでテラス駐車場」、会場近く「イベント広場」をご利用いただけます。※内容は変更する場合がございます。

魚沼まちゼミ MAP

小出・湯之谷 地区

原虫野地区

虫野 地区

健康・美容

1 秋枯れ肌をやっつけよう！
プチフェイシャル体験

紫外線によるトラブルをプチフェイシャル体験で血行促進＆ふっくらお肌に。

開催日時 ご希望日でお問い合わせください ※完全予約制
平日 / 9:00～14:00

受付 ☎090-5439-6375 (予約受付) 9:30～18:00

会場 自店 講師 原寺 智枝美 対象 女性

持ち物 メイク直し用のメイク用品

材料費 500円 定員 各回 1名または1組(2名)

サロンドフルベール 大塚町店

魚沼市小出島730-7
■営業時間 / 9:30～18:00 ■定休日 / 不定休 ■担当・連絡 / 原寺

健康・美容

2 薬剤師が提案する
「腸活」講座

「腸活」ってよく聞けど、実際何をしたらいいの？
そんなお悩みを解決します！

開催日時 10月26日⑩ / 14:00～15:00
30日⑤ / 15:00～16:00
11月 5日⑥ / 13:30～14:30
7日④ / 10:30～11:30
9日⑤ / 14:00～15:00

受付 ☎025-792-0213 (予約受付) 10:00～18:00

会場 自店 講師 藤岡 弘 対象 どなたでも

持ち物 なし 材料費 無料 定員 各回 4名

有限会社 藤岡薬局

魚沼市本町1-35
■営業時間 / 9:00～19:00 ■定休日 / 日・祝 ■担当・連絡 / 藤岡

健康・美容

3 肩こり猫背をリセット！
大人の美姿勢づくり

普段の姿勢のクセをチェックし、自宅でできる簡単ストレッチを伝授。無理なく
若々しい立ち姿を目指します。

開催日時 10月27日⑩ / 14:00～15:00
10月30日⑤ / 10:30～11:00

受付 ☎070-8926-5135 (予約受付) 9:00～18:00

会場 自店 講師 佐藤 孝晃 対象 どなたでも

持ち物 動きやすい服装と室内履き

材料費 無料 定員 各回 6名

ブルーシュガージム魚沼店

魚沼市原虫野351-5
■営業時間 / 5:00～24:00 ■定休日 / なし ■担当・連絡 / 佐藤

健康・美容

4 自分でヘアマニキュアを
してみよう！

ヘアカラーの違い、マニキュアをする時のコツを説明しながら、自分でヘアマニキュアをする体験会です。

開催日時 10月29日⑥ / 11月 3日⑥ / 10:00～12:00
11月11日⑥ / 14:00～16:00

受付 ☎025-793-2236 ☎090-4610-4220 (予約受付) [月火水木金土]9:00～15:00 日曜日は受付不可です

会場 自店 講師 柊澤 英子 対象 白髪の気になる方

持ち物 なし 材料費 500円 定員 各回 2名

如庵 Johan hair

魚沼市日渡新田70-3
■定休日 / 日曜 ■担当・連絡 / 柊澤
■営業時間 / [月火水木土]9:00～16:00 [水]9:00～18:00

健康・美容

5 老け見え対策！
洗顔&保湿レッスン

クレンジングから洗顔の正しいやり方、
今さら聞けない保湿の仕方を実践体験しながら楽しく覚えよう！

開催日時 10月31日④ / 11月14日④ / 10:00～11:00
11月4日⑥ / 6日⑤ / 18日⑥ / 15:00～16:00

受付 ☎025-792-0213 (予約受付) 10:00～18:00 月曜日～土曜日

会場 自店 講師 藤岡 淳子 対象 どなたでも

持ち物 なし

材料費 無料 定員 各回 2名

有限会社 藤岡薬局

魚沼市本町1-35
■営業時間 / 9:00～19:00 ■定休日 / 日・祝 ■担当・連絡 / 藤岡

健康・美容

6 なぜ太る？
健康・ダイエット講座

話題の「マンジャロ」など、最新のダイエットのメカニズムをわかりやすく解説します。

開催日時 11月 2日⑤ / 14:00～15:00
10日⑥ / 14:30～15:30
11月12日⑥ / 14:00～15:00
16日⑥ / 13:30～14:30
19日⑥ / 14:30～15:30

受付 ☎025-792-0213 (予約受付) 10:00～18:00

会場 自店 講師 藤岡 弘 対象 どなたでも

持ち物 なし 材料費 無料 定員 各回 4名

有限会社 藤岡薬局

魚沼市本町1-35
■営業時間 / 9:00～19:00 ■定休日 / 日・祝 ■担当・連絡 / 藤岡

健康・美容

7 一生歩ける足腰へ！
つまずかない体づくり

椅子に座ったままできる安全は筋力チェックと体操です。運動経験がない方もマイペースで楽しめます。

開催日時 11月 6日⑤ / 10:00～10:30
11月10日⑥ / 11:00～11:30

受付 ☎070-8926-5135 (予約受付) 9:00～18:00

会場 自店 講師 佐藤 孝晃 対象 どなたでも

持ち物 動きやすい服装と室内履き

材料費 無料 定員 各回 6名

ブルーシュガージム魚沼店

魚沼市原虫野351-5
■営業時間 / 5:00～24:00 ■定休日 / なし ■担当・連絡 / 佐藤

飲食

8 基本だして簡単。
魚の和風あんかけ

基本の割合から応用でバリエーション豊かなソース作り。
今回は魚の和風あんかけを作りましょう。

開催日時 10月25日⑤ / 10:00～11:30
11月 8日⑤ / 13:30～15:00

受付 ☎025-793-3773 (予約受付) 17:00～20:00 水曜日受付不可

会場 自店 講師 渡辺 猛 対象 どなたでも

持ち物 エプロン・筆記用具

材料費 500円(食材費) 定員 各回 5名

セカンドステージ 山海里

魚沼市小出島1037
■営業時間 / 17:00～24:00 ■定休日 / 水曜 ■担当・連絡 / 渡辺

飲食

9 超簡単！本場イタリアン
エスプレッソを味わおう

イタリア気分を楽しむひととき。簡単なのに本格的なエスプレッソとカフェオレを体験してみませんか。

開催日時 10月27日⑥ / 10:00～11:00

受付 ☎025-792-0131 (予約受付) 8:30～18:00

会場 自店 講師 磯部 真聡 対象 どなたでも

持ち物 なし

材料費 300円(材料費) 定員 各回 4名

丸由茶舗

魚沼市小出島1045-9(けんしん小出支店様並び)
■営業時間 / 8:30～18:00 ■定休日 / 日曜 ■担当・連絡 / 磯部

飲食

10 粉もん文化と一緒に
語ってみませんか？

たこ焼きを一緒に焼き、そして食べながら粉もん文化についてお話しいたします。

開催日時 10月31日④ / 11月7日④
各日 / 11:30～12:30

受付 ☎025-792-0199 (予約受付) 9:00～17:00

会場 自店 講師 古泉 美和子or豊 対象 どなたでも

持ち物 エプロン・三角巾

材料費 無料 定員 各回 2～3名(2組限定)

古泉眼鏡店

魚沼市四日町147-4
■営業時間 / 9:00～18:00 ■定休日 / 不定休 ■担当・連絡 / 古泉 美和子

飲食

11 甘いだしまき卵を
焼いてみよう！

お店のレンピ公開。焼き方のコツを説明しながら、自分で卵焼きを作ってみる講座です。

開催日時 11月 1日⑤ / 10:00～11:30
11月15日⑤ / 13:30～15:00

受付 ☎025-793-3773 (予約受付) 17:00～20:00 水曜日受付不可

会場 自店 講師 渡辺 猛 対象 どなたでも

持ち物 エプロン・筆記用具

材料費 500円(食材費) 定員 各回 5名

セカンドステージ 山海里

魚沼市小出島1037
■営業時間 / 17:00～24:00 ■定休日 / 水曜 ■担当・連絡 / 渡辺

飲食

12 日本茶を美味しく淹れて
みませんか？

お茶時間に日本茶を美味しく淹れられるポイントをつかんでみませんか？

開催日時 11月7日④ / 11日⑥
各日 / 10:30～11:30

受付 ☎025-792-0452 (予約受付) 8:00～18:30

会場 自店 講師 大淵 仁 対象 どなたでも

持ち物 なし

材料費 300円 定員 各回 3名または1組

旬さがみや茶舗

魚沼市小出島124-66
■営業時間 / 8:00～18:30 ■定休日 / なし ■担当・連絡 / 大淵

作る

13

わくわくオリジナル
フラワーリース

お好きな花や実物を組み合わせて、世界にひとつだけの「わくわくオリジナルリース」を作ります。



開催日時

10月27日 火 / 11月3日 火 / 10日 火 / 17日 火

各日 / 14:00～15:30

受付

☎025-792-0878

（予約受付）8:30～18:00

会場

自店

講師

杵渕・田村

対象

どなたでも

持ち物

なし

材料費

3,000円

定員

各回 4名または2組

清 花 園

魚沼市小出島124-27

■営業時間 / 8:30～18:00

■定休日 / 不定休

■担当・連絡 / 杵渕・田村

作る

14

ネイティブフラワーで
長持ちアレンジ

個性豊かで長持ちするネイティブフラワーを使って、ドライになっても楽しめるアレンジを作ります。



開催日時

10月22日 木 / 29日 木 / 11月5日 木 / 12日 木

各日 / 14:00～15:30

受付

☎025-792-0878

（予約受付）8:30～18:00

会場

自店

講師

杵渕・田村

対象

どなたでも

持ち物

なし

材料費

3,000円

定員

各回 4名または2組

清 花 園

魚沼市小出島124-27

■営業時間 / 8:30～18:00

■定休日 / 不定休

■担当・連絡 / 杵渕・田村

作る

15

カギ針で編む、かんたん靴下！
ポッカポカ

カラフルな段染めの毛糸で、暖かい靴下を楽しく編みましょう！！



開催日時

10月24日 土 / 30日 金 / 11月7日 土 / 13日 金

21日 土 各日 / 13:30～15:00

受付

☎025-792-0073

（予約受付）8:30～19:00

【土・日】9:30～18:00

会場

自店

講師

吉田尚美

対象

どなたでも

持ち物

かぎ針6号・7号、ハサミ、とじ針（太糸用）

材料費

902円（毛糸代）

定員

各回 3名

マルサン

魚沼市小出島124-23

■定休日 / なし

■担当・連絡 / 小林

■営業時間 / 8:30～19:00

【土・日】9:30～18:00

作る

16

トキめく 紙活研究部
その1

もこもも、つるつる、ざらざら、ピカピカ、蛍光カラーや透ける紙…好きな紙を自由に組み合わせて心はずむノートを作ります。



開催日時

10月24日 土 / 26日 月 / 28日 水

11月3日 火 / 5日 木 各日 / 13:30～15:00頃

※日時が合わない方はご相談ください。

受付

☎025-792-0908

（予約受付）8:30～17:30

会場

自店

講師

塩川 倫子

対象

どなたでも

持ち物

なし

材料費

500円

定員

各回 3名

（有）小川印刷

魚沼市佐梨1048-8

■営業時間 / 8:30～17:30

■定休日 / 日・祝

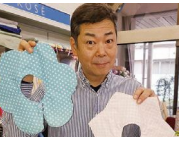
■担当・連絡 / 塩川

作る

17

超メロい！リバーシブルお花
スタイを作りましょ！

汚れたらクルッとまわしたり、ひっくり返して使えるお花スタイが簡単に作れます。（プレゼントにも最適）



開催日時

10月25日 日 / 11月3日 火 / 8日 日 / 14日 土

22日 日 各日 / 13:30～15:00

受付

☎025-792-0073

（予約受付）8:30～19:00

【土・日】9:30～18:00

会場

自店

講師

小林 雅佳

対象

どなたでも

持ち物

なし ※MYミシンの持参可

材料費

1,000円

定員

各回 3名

マルサン

魚沼市小出島124-23

■定休日 / なし

■担当・連絡 / 小林

■営業時間 / 8:30～19:00

【土・日】9:30～18:00

作る

18

帰ってきた
ハーバリウム♪

ナチュラル・カラフルポップ・クリスマスの3種類から好きなテーマを選んでオリジナルハーバリウムを作ります。



開催日時

10月27日 火 / 29日 木 / 11月3日 火 / 5日 木

各日 / 10:00～11:00

受付

☎025-792-0878

（予約受付）8:30～18:00

会場

自店

講師

杵渕・田村

対象

どなたでも

持ち物

なし

材料費

1,500円

定員

各回 4名または2組

清 花 園

魚沼市小出島124-27

■営業時間 / 8:30～18:00

■定休日 / 不定休

■担当・連絡 / 杵渕・田村

作る

19

おうちにひとつ、
苔玉づくり

初めての方も大歓迎！ころんとかわいい苔玉を作ってみませんか？植物にふれながら、手作りを楽しみましょう。



開催日時

10月29日 木 / 31日 土

各日 / 13:30～14:30

受付

☎025-792-0908

（予約受付）8:30～17:30

会場

自店

講師

清塚 美喜子

対象

どなたでも

持ち物

なし

材料費

小:800円 / 大:1,200円

（大きさで変わります）

定員

各回 3名

（有）小川印刷

魚沼市佐梨1048-8

■営業時間 / 8:30～17:30

■定休日 / 日・祝

■担当・連絡 / 塩川

作る

20

自分だけのカプセルシール
作り

好きなパーツを選んで、自分だけのカプセルシールを作ろう！完成したシールはお持ち帰りができます。



開催日時

11月3日 火

11月23日 月

①11:00～11:40

②16:00～16:40

①11:00～11:40

②16:00～16:40

受付

☎025-792-0509

（予約受付）9:00～17:00

会場

自店

講師

関 和雄

対象

どなたでも

持ち物

なし

材料費

200円（パーツ・ケース・接着剤など）

定員

各回 4名

セキノヤ

魚沼市四日町177-11

■定休日 / 日曜

■担当・連絡 / 関

■営業時間 / 9:00～18:00

作る

21

スマホケース又は簡単ニット帽
を作しましょう

肩から下げるスマホケース、又は、シンプルなニット帽を作しましょう。



開催日時

11月7日 土 / 9日 月 / 21日 土

各日 / ①10:00～11:30（1回目）

②13:30～15:00（2回目）

受付

☎025-792-0007

（予約受付）9:00～18:00

会場

自店

講師

高木 幸子

対象

どなたでも

持ち物

かぎ針・棒針6号～いろいろ

当方でも用意します。

材料費

550円～

定員

各回 4名

高 七

魚沼市横町1-5

■定休日 / 日曜

■担当・連絡 / 高木

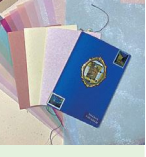
■営業時間 / 9:00～18:00

作る

22

トキめく 紙活研究部
その2

こんな紙見たことない！個性豊かな100種類の紙から、あなたの「推し紙」を見つけて特別なノートを作ります。



開催日時

11月9日 日 / 11日 水 / 17日 火 / 19日 木

22日 日 各日 / 13:30～15:00頃

※日時が合わない方はご相談ください。

受付

☎025-792-0908

（予約受付）8:30～17:30

会場

自店

講師

塩川 倫子

対象

どなたでも

持ち物

コラージュ素材（なくても可）

材料費

500円

定員

各回 3名

（有）小川印刷

魚沼市佐梨1048-8

■営業時間 / 8:30～17:30

■定休日 / 日・祝

■担当・連絡 / 塩川

作る

23

気軽にテーブル茶道

やってみよう！もっと気軽に、もっと身近にテーブル茶道。



開催日時

11月14日 土

①10:00～11:00

②14:00～15:00

受付

☎025-792-0007

（予約受付）9:00～18:00

会場

自店

講師

穴沢裕子、岡部忍

対象

小学生以上。どなたでも

持ち物

なし

材料費

500円

定員

各回 6名

高 七

魚沼市横町1-5

■定休日 / 日曜

■担当・連絡 / 高木

■営業時間 / 9:00～18:00

学ぶ

24

ようこそ！こいでテラスへ
施設見学ツアー

今年4月グランドオープン「こいでテラス」にまだ訪れていない方、「どんな施設？」とお思いの方は必見！お仲間、もちろんお一人様でもどうぞ。



開催日時

まちゼミ期間中
（定休日を除く）

①10:30～11:00

②13:00～13:30

③14:00～14:30

受付

☎025-795-6700

（予約受付）10:00～21:00

会場

自店

講師

施設職員

対象

どなたでも

持ち物

なし

材料費

無料

定員

各回 4名または2組

魚沼市役所 商工課

魚沼市本町2-5

■営業時間 / 10:00～21:00

■定休日 / 水

■担当・連絡 / 山之内直人

学ぶ

25

親子で英語で
ハロウィンごっこ！

英語で遊ぼう！親子で楽しもう！幼児期の英語は、大好きなおうちの人と一緒にだからもっと楽しい！



開催日時

10月24日 土 / 10:00～10:45

10月29日 木 / 17:00～17:45

受付

☎090-4175-4611

（予約受付）8:00～21:00

会場

自店（1Fスタジオ）

講師

アナボヌ 実砂子

対象

2才～小2の子供と保護者

持ち物

仮装もOkay

材料費

無料

定員

各回 4組

ソロモンエディケーション

魚沼市井口新田369-1

■営業時間 / 10:00～21:00

■定休日 / 土・日・祝

■担当・連絡 / アナボヌ 実砂子

学ぶ

26

ボウリング感覚で遊ぶ！
モルック体験会

木のピンを狙って投げるだけの簡単ルール。私が説明しますので、初めてでも大人から子供まで楽しめます。



開催日時

10月27日 火 / 10:00～12:00

11月 17日 火 / 10:00～12:00

受付

☎090-2001-4630

（予約受付）8:30～17:15

会場

こいでテラス

スペースB

講師

小林佳和

対象

どなたでも

持ち物

無し

材料費

無料

定員

各回 6名または2組

魚沼市商工会（魚沼市地域おこし協力隊 小林佳和）

魚沼市小出島1209-11

■営業時間 / 8:30～17:15

■定休日 / 土・日・祝

■担当・連絡 / 小林

学ぶ

27

クリーニング見学と
シミ抜き実演

普段あまり見る機会のないクリーニングやシミ抜きの仕事を見に来てみませんか？家でできるシミ抜きの裏技も！



開催日時

10月28日 水 / 11月4日 水 / 11日 水 / 18日 水

各日 / 14:00～15:00

受付

☎025-792-4681

（予約受付）9:00～19:00

会場

自店

講師

高村 保孝

対象

どなたでも

持ち物

汚れ・シミが気になる衣類（無くてもOK）

材料費

無料

定員

各回 4名または2組

高村クリーニング

魚沼市虫野1445-4

■営業時間 / 9:00～19:00

■定休日 / 日・祝

■担当・連絡 / 高村

学ぶ

28

襟・首まわりの汚れを
スッキリきれいに！

洗濯してもなかなか落ちない衣類の黄ばみ汚れをスッキリきれいにしてみませんか？



開催日時

10月28日 水 / 11月4日 水 / 11日 水 / 18日 水

各日 / 15:30～16:30

受付

☎025-792-4681

（予約受付）9:00～19:00

会場

自店

講師

高村 保孝

対象

どなたでも

持ち物

黄ばみ・汚れが気になる衣類（無くてもOK）

材料費

無料

定員

各回 4名または2組

高村クリーニング

魚沼市虫野1445-4

■営業時間 / 9:00～19:00

■定休日 / 日・祝

■担当・連絡 / 高村

学ぶ

29

ろう者から学ぶ
初めての手話

ろう者の手話のプロから楽しく学ぼう！手話がまったく初めてでも大丈夫！一緒に手話で楽しい時間を過ごしましょう。



開催日時

10月28日 水 / 11月19日 木

各日 / 19:00～19:50

受付

☎090-4175-4611

（予約受付）8:00～21:00

会場

自店（1Fスタジオ）

講師

遠藤 一洋

対象

どなたでも

持ち物

あなただ自身

材料費

無料

定員

各回 6名

ソロモンエディケーション

魚沼市井口新田369-1

■営業時間 / 10:00～21:00

■定休日 / 土・日・祝

■担当・連絡 / アナボヌ 実砂子

学ぶ

30

脳トレ英語

えい語を使って楽しくおしゃべりする事で、脳が元気に笑顔の毎日ハッピーライフ！



開催日時

10月29日 木 / 10:00～10:45

11月 6日 金 / 10:00～10:45

受付

☎090-4175-4611

（予約受付）8:00～21:00

会場

自店（1Fスタジオ）

講師

アナボヌ 実砂子

対象

元気になる！シニア。英語は出来なくても大丈夫。

持ち物

なし

材料費

無料

定員

各回 6名

ソロモンエディケーション

魚沼市井口新田369-1

■営業時間 / 10:00～21:00

■定休日 / 土・日・祝

■担当・連絡 / アナボヌ 実砂子

学ぶ

31

心理学って、なんだ？
知りたい若者、求む！

心理学は、ただ頭で学ぶものじゃない。自分を知り、人を知り、実際の人生に使うもの。考えて、感じて、やってみる。実践的な心理学。



開催日時

10月29日 木 / 18:00～18:45

11月 3日 金 / 11:00～11:45

受付

☎090-4175-4611

（予約受付）8:00～21:00

会場

自店（1Fスタジオ）

講師

アナボヌ 実砂子

対象

自分は若者と思う人ならどなたでも

持ち物

なし

材料費

無料

定員

各回 6名

ソロモンエディケーション

魚沼市井口新田369-1

■営業時間 / 10:00～21:00

■定休日 / 土・日・祝

■担当・連絡 / アナボヌ 実砂子

学ぶ

32

相手も、自分も、
やる気になる！術

ちょっとしたコミュニケーションの“術”を知るだけで、子どもや周りの人の「やってみよう」を引き出すことができます。自分自身のやる気と元気も！



開催日時

10月29日 木 / 19:00～19:45

11月 3日 金 / 10:00～10:45

受付

☎090-4175-4611

（予約受付）8:00～21:00

会場

自店（1Fスタジオ）

講師

アナボヌ 実砂子

対象

どなたでも

持ち物

なし

材料費

無料

定員

各回 6名

ソロモンエディケーション

魚沼市井口新田369-1

■営業時間 / 10:00～21:00

■定休日 / 土・日・祝

■担当・連絡 / アナボヌ 実砂子

学ぶ

33

家族で楽しめるウクレレ
&ギター教室

小学生から楽しく弾けるウクレレは家族みんなで合わせるとファミリーバンド演奏が楽しめます。



開催日時

10月31日 土 / 11月7日 土 / 15日 日

各日 / 11:00～12:00

11月1日 日 / 8日 日

各日 / 16:30～17:30

受付

☎025-792-2006

（予約受付）10:00～19:00

会場

自店

講師

渡辺 一弘

持ち物

なし

材料費

無料

対象

友達グループでも大丈夫です

定員

各回 2～3名または1組

ハーモニーランド

魚沼市井口新田537-4

■営業時間 / 10:00～19:00

■定休日 / 木・祝

■担当・連絡 / 渡辺 一弘

学ぶ

34

大人のドラム
はじめ方教室

手で叩く、足で歩く事が出来れば楽しめるのが打楽器の基礎です。つまり、はじめから皆さん楽しめますよ！



開催日時

10月31日 土 / 11月1日 日

各日 / 13:30～14:30

11月7日 土 / 8日 日 / 15日 日

各日 / 14:30～15:30

受付

☎025-792-2006

（予約受付）10:00～19:00

会場

自店

講師

渡辺 一弘

持ち物

なし

材料費

無料

対象

30才～70才

定員

各回 2～3名または1組

ハーモニーランド

魚沼市井口新田537-4

■営業時間 / 10:00～19:00

■定休日 / 木・祝

■担当・連絡 / 渡辺 一弘

学ぶ

35

大人のギター
はじめ方教室

メロディからでも伴奏からでも弾けるのがギターです。カラオケを使用すれば楽しく練習が出来ます。



開催日時

10月31日 土 / 11月1日 日

各日 / 15:00～16:00

11月7日 土 / 8日 日 / 15日 日

各日 / 13:00～14:00

受付

☎025-792-2006

（予約受付）10:00～19:00

会場

自店

講師

渡辺 一弘

持ち物

なし

材料費

無料

対象

30才～70才

定員

各回 2～3名または1組

ハーモニーランド

魚沼市井口新田537-4

■営業時間 / 10:00～19:00

■定休日 / 木・祝

■担当・連絡 / 渡辺 一弘

各ゼミのお申し込みは、
実施店舗へ直接ご連絡ください

健康・美容

美容や健康のために
追及する講座

飲食

食べ物・飲み物を美味しく
楽しむ講座

作る

作品制作や文化体験が
できる講座

学ぶ

日々の生活が豊かになることを
体験・発見・学ぶ講座

※安心して受講をしていただくために、
お店からの販売は一切ありません