

月	火	水	木	金	土	日
10/19 1 2 16 20	10/20 16 22 23	10/21 3 4	10/22 5 6 21 25	10/23 1 19 24	10/24 4 19 23	10/25 7 8 12 16 17 25
10/26 13	10/27 9	10/28 22	10/29	10/30 7 14 18 19 24 25	10/31 1 3 10 14 19	11/1 6 9 10 26
11/2 1 5 9	11/3 11 17 23	11/4 3 8 12	11/5 10 14 21 25	11/6 1 7 14 18 19 22 24 25	11/7 5 10 11 15 19 20 23	11/8 6 7 8 21
11/9	11/10 1 2	11/11 21	11/12 14 22	11/13 10 14 19 24	11/14 1 15 21 27	11/15 10 20
11/16						

こまったことがあったら
お店にきてね！



お店の方が講師となって、専門知識やプロのコツを無料で教える少人数制のミニ講座です。

◎お客様のお役にたつことで「お店」と「まち」のファンづくりを目指しています。



※各店の受付時間内をお願いいたします。

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

受けた講座のお店へ直接電話または、QRコードからお申し込みください。

- お電話の場合、「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、材料費など詳細も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のないようご参加ください。

QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です

参加者の声を集めました





まちゼミ

得する街のゼミナール

第22回 長崎まちゼミ

まちなか

新大工
エリア

中通
エリア

広馬場
エリア

【主催】 長崎まちゼミ実行委員会
【後援】 長崎市、まちぶらプロジェクト、長崎商工会議所

10/19 ~ 11/16

10/13 必～

受付開始

開催期間

10/19 ~ 11/16

お店で培ってきた知恵や、
専門家ならではの工夫を“売るため”
ではなく“役立ててもらうため”に
私たちが講師となって
お伝えします！

アンケート回答でプレゼント！

まちゼミをご受講後、アンケートにご回答いただいた方の中から抽選でプレゼントをご用意しております。ぜひご参加の感想をお聞かせください！

アンケートの
ご回答はこちらから！



「#長崎まちゼミ」をつけて投稿すると、
抽選で賞品を進呈！

「#長崎まちゼミ」のハッシュタグをつけて、まちゼミの体験写真をInstagramにご投稿いただいた方の中から、抽選で参加店舗より嬉しい賞品を進呈いたします。
皆さまの素敵な体験をぜひシェアしてください！

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コードからお申し込みください。

※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にお電話にて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

会 場
コンフォートプレイス221

メイトのお悩みで「肩の描き方」をわかりやすく
クイズ形式でお伝えします。
肩生をスクショの画像を参考に。
●対象：女性限定 ●材料費：0円 ●定員：1~2名
●講師/杉本 昌博

コンフォートプレイス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

会 場
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/三浦 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

会 場
POPUP STUDIO CHAMP

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
験して頂きます。
●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
☎095-823-1648

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

会 場
POPUP STUDIO CHAMP

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、数科学習後の基礎定着が受け
られる定数算です。
●対象：小学生~中学生
●材料費：500円(デキスト・ミニそろばん)
●定員：2~4名 ●講師/宮崎 結希子

宮崎結希子
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

会 場
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

会 場
ROOM 松の森

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/三浦 明子

松と呼吸のサロン 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

会 場
POPUP STUDIO 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

POPUP STUDIO 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(火) 10:30~12:00
11月6日(金) 10:30~12:00
11月12日(土) 18:30~20:00

会 場
スマホドクター 新大工町

スマホに詳しくない方でも、AI生成AIを体験し、自分の
アイデアを、AIの力でおもしろいものに変えてみる。
●対象：どなたでも ●材料費：0円
●定員：4~5名 ●講師/澤谷 修造

スマホドクター 新大工町
長崎市片1-10-24 レジリア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(火)・11月3日(火)・11月7日(土)
各日10:30~12:00

会 場
スマホドクター 新大工町

食べた料理やお皿をAIに伝えて、今日の晩ごはんを考
えてみる。料理のアイデアと一緒に、AIを楽しく体験し
ます。
●対象：どなたでも ●材料費：0円(スマホ充電して持参)
●定員：10名 ●講師/澤谷 修造

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

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

会 場
POPUP STUDIO CHAMP

自律神経のバランスを整える効果のある様々なア
スナ、呼吸法を通して身体・心・頭の疲労やストレスをリ
セットし、整えていくヨガです。
●対象：どなたでも ●材料費：100円(アットホーム5本の動画付)
●定員：5名
●講師/三浦 明子

REALYOGA長崎
長崎市新大工町5-17 1階
☎095-823-1648

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

会 場
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の
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/三浦 明子

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)

会 場
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
るドレッシング作り。日頃の食生活が楽しくなります。
●対象：どなたでも ●材料費：500円
●講師/三浦 明子

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

会 場
カフェむぎや

AIに聞いてみよう！AIの力でおもしろいものに変えてみる。
●対象：どなたでも ●材料費：0円
●定員：3名 ●講師/三浦 明子

カフェむぎや
長崎市新大工町5-17 1階
☎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・13:00~14:00・
14:30~15:30・16:00~17:00

会 場
個別指導塾ECCベストワン

大人数のグループで、AI生成AIを体験し、自分の
アイデアを、AIの力でおもしろいものに変えてみる。
●対象：小学生~中学生
●材料費：0円 ●定員：2名
●講師/三浦 明子

個別指導塾ECCベストワン
長崎市伊勢町3-2 2F 木下ビル2階
☎095-823-1648

27 やってみたい！を選ぶソル・ティDAY

11月14日(土)
14:00~15:30

会 場
フリースタイルソル・ティ(Solty)

①楽しい音楽教室②おやつ作り③アート・ド
ラマ④ランニング⑤保護者の相談タイムも
あります。
●対象：小学生~中学生 ●材料費：0円
●定員：3名
●講師/三浦 明子

フリースタイルソル・ティ(Solty)
長崎市片1-10-24 レジリアF
☎095-826-6935

10 生豆から楽しむ焙煎コーヒー

10月31日(土)・11月1日(日)・11月5日(木)・
11月7日(土)・11月13日(金)・11月15日(日)
各日14:00~16:00

会 場
つむぎや

生豆の焙煎を見ていただき、焙煎豆を味わっていただき
ます。そのあと市販のコーヒーと飲み比べをして、
焙煎豆の味と香りを楽しむワークショップと共に行わ
ないワークショップ。
●対象：どなたでも ●材料費：500円(生豆、コーヒー材料費)
●定員：6名 ●講師/三浦 明子

つむぎや
長崎市新大工町4-4
☎090-2325-9334

11 初めてのおまんじゅう作り体験

11月3日(火)・祝・14:00~15:00
11月7日(土) 14:00~15:00

会 場
平井餅まんじゅう

おまんじゅう作りながら、お菓子と人のつながりや
歴史をご説明します。お楽しみに。
●対象：どなたでも ●材料費：300円
●定員：1講座あたり4名もしくは2組
●講師/平井 栄一

平井餅まんじゅう
長崎市新大工町2-22
☎095-821-7961

12 人気のタッセルでアクセサリーを作ろう

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

会 場
クールクレアン長崎店

様々なアクセサリーに人気のタッセル。
先遣びやかわいい作業のコツを学んで、イヤリング、ピア
スに仕上げます。(機材の金具は別途お持ちください)
●対象：どなたでも ●材料費：1,500円
(糸、ビーズ、イヤリング、ピアスの金具)
●定員：3名 ●講師/三浦 明子

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

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

長崎まちゼミ
ホームページ

Facebook

Instagram

公式LINE

お友だち募集