

1. 楽しく学べる♪ セルフケアレッスン!



脱マスク!ご自身のお顔で直接スキンケア・マッサージのお手入れを、一緒に楽しみませんか。お肌の悩みご相談ください。

開催日 2/4日・2/17(土) 各日 10:30~12:00
対 どのなたでも
定 2名
持 なし
費 0円
講 横山美奈

2. 美肌体験・スキンケアの 使い方レッスン



お肌の状態やご希望に合わせて、実際にスキンケアセットを使いながら、正しいスキンケア方法をお伝えします。

開催日 2/7(水)・2/17(土) 各日 10:30~12:00
対 女性限定、18歳以上
定 2名
持 なし
費 1,100円 (材料費)
講 中島美美

リラクゼーションルーム Smile

甲府市湯村 3-18-12
TEL.090-9150-1136
〈受付〉10:00~17:00
定休日 月・火

4. 足を丈夫に健康長寿



歩行は人間として必要な運動の一番大切なそして効果的なことです。それを楽しむ支える靴・足の仕組みを知り、履物の効用を知りましょう。

開催日 2/4日・2/6(火) 2/8(木) 各日 11:00~12:00
対 どのなたでも
定 5名
持 なし
費 0円
講 高野洋志雄

吉字屋履物店

甲府市中央 4-4-28
TEL.055-233-0175
〈受付〉11:00~18:00
定休日 なし

5. 今話題の骨盤底筋を知って お悩み解消!



人生100年時代!ほっこりお腹や姿勢の悪さ尿トラブル等々下腹部のインナーマッスルの動きを知って健康と美しさを保ちましょう。

開催日 2/6(火)・2/15(木) 2/20(火) 各日 10:30~
対 どのなたでも
定 2名
持 なし
費 0円
講 田村はつみ

フェムケア専門店 ミモシア

甲府市丸の内 1-14-14 オリオン共同ビル 107
TEL.055-236-8228
〈受付〉10:00~16:30
定休日 月(不定休)

7. 世界で一つのチョコレート フラワーを作ろう



チョコレートで作る立体フラワー細工。記念日やウエディングケーキなどのデコレーションに使うプロのテクニックを伝授。

開催日 2/1(木)・2/5(月) 2/8(木) 各日 13:30~15:00
対 どのなたでも
定 5名
持 エプロン、きれいなシューズ、帽子
費 500円 (材料費)
講 小川義美

早川ベーカリー

甲府市中央 1-1-2
TEL.055-235-1515
〈受付〉10:30~19:00
定休日 火・水(隔週)

申込期間:1/19~1/21
抽選日:1/21
1/22以降に当選者のみ電話でお知らせします。

8. 料理教室 ~時短、簡単、4品作ります~



山梨県産食材を使って、家庭にある材料で簡単クッキング!メイン~デザートまで全部で4品作って楽しく美味しくランチしましょう。

開催日 2/8(木)・2/9(金) 2/12(月) 各日 11:30~13:30
対 どのなたでも
定 6名
持 エプロン、三角巾、タオル
費 1,500円 (材料費)
講 集堂名保美

ビストロ メゾン・ド・ルージュ

甲府市丸の内 1-14-10 内藤ビル 1階B
TEL.055-268-3331
〈受付〉10:00~21:00 (除く 11:30~13:30)
定休日 (不定休)

3. 肌を明るく♪気分も明るく♪ 春メイクレッスン



春メイクで気分も華やかボジティブに。手早く簡単に、美しく見えるメイクのコツを、楽しくレッスンしましょう!

開催日 2/3(土) 10:30~11:30 2/21(水) 13:30~14:30
対 女性
定 2名
持 なし
費 0円
講 三森栄子

POLA 貢川 AYU店

甲府市貢川本町 3-11-1-D
TEL.055-225-6818
〈受付〉9:30~17:00
定休日 日・祝 ※ご相談に応じます。

申込期間:1/19~1/29
抽選日:1/30
1/30以降に結果を電話でお知らせします。

6. ストリートダンス



オリンピック競技にもなったブレイクダンスまた音楽に身体を合わせてステップしていくロックダンスのレッスンです。ダンスに興味のある方、ダンスを始めたい方必見!プロの講師からカッコいいダンスを習ってみてください。

開催日 2/1(木)・2/8(木) 2/15(木)・2/22(木) 各日 19:30~20:45
対 小学3年生から大人
定 5名
持 飲み物、タオル、上履き
費 0円
講 MASATO・DAICHI

MANA DANCE SCHOOL

甲府市青葉町 9-12 (フィッツ青葉店)
TEL.090-3100-7094
〈受付〉12:00~16:00
定休日 日・月

9. プロが教える「握り折り詰め」 「ヴァレンタインスイーツ」づくり講座



創業50年越えの福寿司店主福田と大人気料理研究家守屋若奈が「握り折り詰め」と「ヴァレンタインスイーツ」を教えます。当日は実際に作ってもらい、お持ち帰りいただきます。

開催日 2/4日 10:00~11:30 12:00~13:30 14:00~15:30 16:00~17:30
対 4歳以上、小学生以下は大人2人で。
定 8名
持 エプロン
費 5,000円 (材料費)
講 福田稔・守屋若奈

福寿司

甲府市中央 1-16 甲府 FLビル 1F
TEL.055-237-2954 fukuzushi2951@gmail.com
〈受付〉18:00~22:00 定休日 日・不定休

申込締切1/31
メールまたは電話により申し込み(先着順)

10. ガラスペンでカラーインクを 楽しもう!



今人気のガラスペンを使って、24色のカラーインクを楽しみましょう!

開催日 2/5(月) 14:00~
対 どのなたでも
定 3名もしくは3組
持 なし
費 0円
講 田田澤康太

山梨万年筆商会

甲府市丸の内 1-16-1
TEL.055-233-4377
〈受付〉10:00~19:00
定休日 不定休

13. 人物館クイズにチャレンジ!



人物館の展示を見ながらクイズに挑戦しましょう。参加いただいた方には人物館オリジナルの記念品をプレゼント!

開催日 2/1(木)~2/29(木) 随時開催 9:00~16:00
対 小学生以上
定 なし※混雑時はお待ちいただく場合がございます。
持 なし 費 0円
講 人物館スタッフ

山梨近代人物館

甲府市丸の内 1-6-1 山梨県庁舎別館 2F
TEL.055-231-0988
〈受付〉9:00~16:00
定休日 第2・4火

申込不要

16. 自作 PC 講座



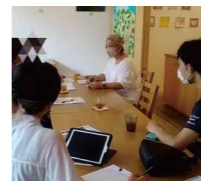
WindowsPCをバラして中身を覗いてみましょう。中身のパーツを知ればあなたのPCに名前を付けたくなるかも!?

開催日 2/7(水)・2/11(日) 2/18(日) 各日 14:00~15:00
対 どのなたでも
定 3組
持 なし
費 0円
講 永田和孝

永田楽器店

甲府市朝日 2-16-15
TEL.055-252-2982
〈受付〉9:30~19:00
定休日 月

11. わかりやすい 在宅診療・訪問看護



看護師、医師がわかりやすく在宅診療・看護・介護サービス全般をざっくばらんにお話します。

開催日 2/8(木)・2/19(月) 各日 14:00~15:00
対 どのなたでも
定 5名
持 なし
費 0円
講 齋木里恵(看護師) 日向佑樹(医師)

暮らしの保健室晴ればれ

甲府市中央 1-5-6 デュオヒルズ甲府 1F
TEL.055-236-8611
〈受付〉10:00~16:00
定休日 土・日・祝

12. 介護・認知症セミナー ~できれば大切な人に迷惑をかけたくない~



「長寿化」「介護」「認知症」「公的介護保険制度」の自己負担や施設費用について確認して頂き、「いつ」「どこで」「誰に」見てもらいたいかを明確にしていこう。(軽食付き)

開催日 2/19(月) 13:30~15:00
対 どのなたでも
定 6名
持 筆記用具
費 0円
講 吉池光弘

奈糸&マニユライフ生命

甲府市中央2丁目 5-27 サンパーラ中央 1階
TEL.055-288-9515
〈受付〉11:00~16:00
定休日 日・月

14. 「ライフプランシミュレーション ゲーム」で遊んでみよう



山梨中銀金融資料館に金融教育コーナーができました。その目玉は「ライフプランシミュレーションゲーム」心理テストを解くことで、自分がライフイベントで使う金額がわかるかも?一緒に遊んでみましょう!

開催日 2/9(金) 14:00~14:45
対 どのなたでも
定 なし※混雑時はお待ちいただく場合がございます。
持 なし 費 0円
講 亀井大輔

山梨中銀金融資料館

甲府市中央 2-11-12
TEL.055-223-3090 / 055-224-1857
〈受付〉9:00~12:00 / 13:00~17:00
定休日 日・月・火・祝

申込不要

15. 話題の「生成AI」に 触れてみよう!



マイクロソフト社のAI機能を使って、文章や画像生成にチャレンジしよう。実際にパソコンを操作しながら、便利な使い方を紹介します。

開催日 2/3(土)・2/4(日) 2/17(土)・2/18(日) 各日 13:00~14:00 16:00~17:00
対 どのなたでも
定 8名4組
持 なし
費 0円
講 山本大輔・上岡慎哉

ヨドバシカメラマルチメディア甲府

甲府市丸の内 1-3-3
TEL.055-230-1010
〈受付〉9:30~22:00
定休日 なし

受講料無料

講座によって材料費(税込価格)がかかることがあります。事前にご確認ください。

- ・材料費は原則当日会場で徴収します。
- ・お申し込み後のキャンセルは、材料費を頂戴する場合があります。

受付抽選方式 の講座があります。申込み期間を確認のうえお申し込み下さい。

お申し込みは各店へ

各店へ直接お申し込み下さい。

- ・定員になり次第締め切りとなります。(一部抽選方式)
- ・申し込みは各店の受付時間内をお願いします。(一部インターネット24時間)
- ・受付初日は申し込みが集中し電話回線が混雑します。
- ・受講者が限定されている講座があります。
- ・講座の場所、持ち物、材料費等をご確認ください。



こうふまちゼミ



開催期間 2024 2.1^{Thu} - 2.29^{Thu} 受付開始 2024 1.19^{Fri} Vol.13

受講料 無料

講座によっては材料費がかかるものがあります。販売行為はありません。安心して申し込みください。

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プロの技、暮らしに役立つ豆知識を無料で学べる少人数制の講座です。あなたのお店もまちゼミを実施してみませんか! (甲府市内対象) お気軽にお問い合わせ下さい **TEL 055-233-2241** (甲府商工会議所)



19. 心地よい眠りのための アロマピローミスト作り

睡眠とフィットネスマッサージのお話の後、好きな香りの精油を選んでいただき、心地よい眠りのお守りになるようなピローミストと一緒に作りましょう!

対 天然精油を使用するため妊娠中の方不可
定 2名 謝なし
費 500円 (材料費)
謝 八木あづさ

開催日 2/10(土)・2/17(土)・2/24(土) 各日 14:00~15:30

やぎ寝具店
甲府市丸の内 3-10-12
TEL.055-222-5338
(受付) 11:00~16:00
定休日 日・祝

20. 小さな素焼き鉢の プリザーブドフラワーアレンジメント

オリジナル加工した花材を使ったプリザーブドフラワーアレンジメントを作ります。

対 どの花でも
定 4名
謝 ハサミ
費 2,000円 (材料費)
謝 久保川良子

開催日 2/3(土)・2/7(水)・2/15(木) 各日 13:30~14:30

Rainbow
甲府市丸の内 1-15-9
TEL.090-4529-3580
(受付) 12:00~18:00
定休日 月・火

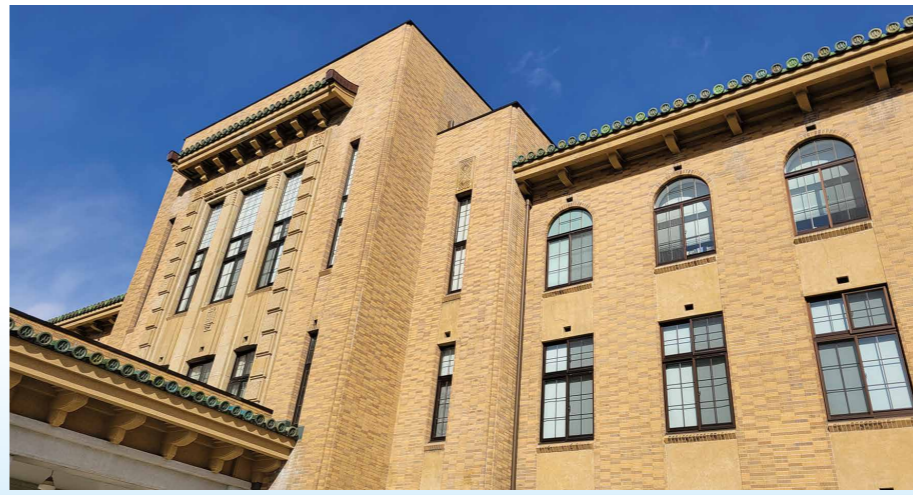
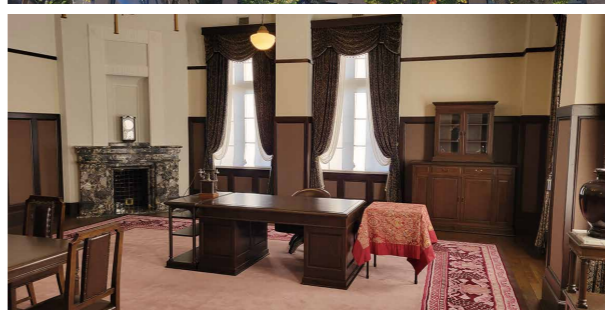
21. オリジナル名入りメモ帳を 自作してみよう!

数あるメモ帳の中身を50枚を2セット分(100枚)を選ぶ。表紙と裏表紙を4枚選び表紙にはご自身のお名前(アルファベット限定)を1色活版印刷致します! 自分だけのmyメモ帳が2冊誕生です!

対 どの花でも
定 2名
謝 なし
費 1,650円 (用紙代、加工費)
謝 小澤美寿々・LISA

開催日 2/6(火)・2/13(火)・2/20(火)・2/27(火) 各日 13:30~15:00

オリオン活版印刷室
甲府市丸の内 1-15-2-1A
TEL.055-234-5527
(受付) 13:00~17:00
定休日 月・木・祝



あなたのお店も“まちゼミ”に参加しませんか?

お店の新しいファンづくりが期待できるまちゼミにあなたのお店も参加してみませんか? お気軽に下記までお問合せください。(参加は甲府市内のお店に限ります)

甲府まちゼミの会 (甲府商工会議所) TEL 055-233-2241 <https://www.genkinamachi-kofu.com/>

