

受付開始 2021.1.23 [Sat]
こうふまちゼミ
オンライン講座と
店舗で開催する講座が
あります

PCのアイコンがオンライン講座です。詳しくは店舗にお問い合わせください。

3. 肩甲骨ヨガ®



肩こりの予防や改善に向けて、五十肩などの痛みでお悩みの方、美しい背中を目指している方などにおすすめな肩甲骨ヨガ®が初めての方も安心なゆったりとした内容です。

対中学生～大人 定8名
 持動きやすい服装、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物 費0円
 講師 沢田美千代

ヨガスタジオ東洋館
 甲府市中央 1-6-3 スタジオ東洋館5F
TEL.090-4728-3810
 <受付>10:00～21:00 定休日 不定休
 (レッスンは留守電になりますが、後ほど折り返します。)

1. 可愛いフラガールになろう♪



子供のころに始めるフラは、豊かな感情と表現力、リズム感を育てます。美しいハワイアンミュージックにのせてフラを踊り、ハッピーな時間を過ごしましょう♪

対①3歳～幼児②小学生以上 定8名
 持動きやすい服装、飲み物 費0円
 講師 沢田美千代

ヒロフラススタジオ
 甲府市中央 1-6-3 スタジオ東洋館5F
TEL.090-4728-3810
 <受付>10:00～21:00 定休日 不定休
 (レッスンは留守電になりますが、後ほど折り返します。)

2. ゆったりとフラダンスを踊ろう♪



美しいハワイアンミュージックにのせてフラを踊るとハッピーな気分がいっぱい!! お子様連れのご参加OKです。楽しくフラを踊ってリフレッシュしましょう。

対大人 定8名
 持動きやすい服装、飲み物 費0円
 講師 沢田美千代

ヒロフラススタジオ
 甲府市中央 1-6-3 スタジオ東洋館5F
TEL.090-4728-3810
 <受付>10:00～21:00 定休日 不定休
 (レッスンは留守電になりますが、後ほど折り返します。)

12. 簡単可愛い♡ハーバリウムボールペンづくり



ご自分用にプレゼント用にも喜ばれるお花のボールペンをお作りいただけます。色違いで何本持っても嬉しいボールペンです。

対小学生以下は保護者同伴 定5名 持なし 費1,000円
 講師 村松千賀

Sweet mom
 甲府市丸の内 1-15-10
TEL.080-2090-7138
 <受付>11:00～18:00 定休日 火

13. 現役看護師が教える～よくわかる介護保険講座～



「介護保険って何だろう?」「お金はどれくらいかかるの?」「いざ介護となるとわからない事ばかり。看護師がわかりやすくお話しします♪」

対どなたでも 定5名 持なし 費0円
 講師 露木里恵

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

14. 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に名前を付けたいかなるかも!?

対どなたでも 定2名 持なし 費0円
 講師 永田和孝

永田楽器店
 甲府市朝日 2-16-15
TEL.055-252-2982
 <受付>9:30～19:30 定休日 月

3. 肩甲骨ヨガ®



肩こりの予防や改善に向けて、五十肩などの痛みでお悩みの方、美しい背中を目指している方などにおすすめな肩甲骨ヨガ®が初めての方も安心なゆったりとした内容です。

対中学生～大人 定8名
 持動きやすい服装、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物 費0円
 講師 沢田美千代

ヨガスタジオ東洋館
 甲府市中央 1-6-3 スタジオ東洋館5F
TEL.090-4728-3810
 <受付>10:00～21:00 定休日 不定休
 (レッスンは留守電になりますが、後ほど折り返します。)

4. 足を丈夫に健康長寿



外反母趾でお悩みの方多いですね。人間の土台は足!それを丈夫にするのは歩くこと。楽しく歩いて健康になる履物の効用を教えます。

対どなたでも 定5名 持なし 費0円
 講師 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>10:30～19:00 定休日 なし

5. プロのテクニック 受付抽選方式 ショコラリボンを作ろう



ウェディングケーキでおなじみショコラリボン。大切なあなたにヴァレンタインリボンをプレゼント。

対どなたでも 定5名
 持動きやすい服装、きれいなシューズ 費500円 (チョコレート代) 講師 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>10:00～19:00 定休日 火・水(不定期)
 申込期間 1/23～1/25 抽選日 1/25 1/28以降に当選者のみ電話にてお知らせします

15. 学校で教わらない 1/10,000 と 9,999/10,000



人生100年時代において起こりうるリスクと必要な準備と一緒に学ぼう!

対どなたでも 定5名 持なし 費0円
 講師 大森将平、柏木学、深沢彩、白倉佳奈、小林一仁

マニライフ生命保険 甲府支社
 甲府市中央 2-9-21 ファース甲府ビル6F
TEL.055-225-2501
 <受付>9:00～17:00 定休日 土・日・祝

16. 銅のコゲをとってみよう! 受付抽選方式 オンライン講座



お家にある銅のコゲをピカピカにしませんか! 茶渋の取り方も学べます。受講中に自宅のコゲた鍋を実際に磨く事ができます。

対未成年の方は保護者と一緒に 定3名 持重曹、お酢、鍋、ゴム手袋、コンロ 費0円
 講師 前田真子

リビングセンターマエダ
 甲府市中央 1-12-46
TEL.055-235-6121
 定休日 日
 <受付>インターネット24時間 livingmaeda@gmail.com
 申込期間 1/23～ 当選者のみメールにてお知らせします

オンラインまちゼミについての注意点

- チラシのQRコード(又は記載のメールアドレス)よりお申込みください。
- 申込時には、お名前・ご希望日時・人数・連絡先などを記載の上、送信してください。
- 講師より返信がありましたら、申込み完了です。(先着順、または抽選のため、受講できないこともあります。ご了承ください。)

このアイコンのある講座がオンライン講座です。

6. おうちで楽しむ! 受付抽選方式 オンライン講座 簡単食パンアレンジレシピ講座



おうち時間を楽しく過ごそう!パンのプロが教える誰でもできる簡単だけのおいしくて見た目も楽しい食パンのアレンジ。

対どなたでも 定5名 持なし 費0円
 講師 梅本 学
 申込期間 1/23～1/29 2/1以降に当選者のみメールでお知らせいたします。

丸十山梨製パン <http://www.marujapan.co.jp/>
 甲府市丸の内 2-28-6
 受付・受講方法のサポートなどは、ホームページに詳細がございます。QRコードを読み取ってください。

7. 出汁いらずで簡単! 受付抽選方式 オンライン講座 重ね煮お味噌汁



毎回ご好評頂いている重ね煮の講座。野菜の美味しさを最大限に引き出せる簡単で便利な重ね煮を是非マスターしてください!

対中学生以上 定8名 持なし 費0円
 講師 平野由布
 申込期間 1/23～1/29 1/30以降にメールで全員にお知らせいたします。

フルونت甲府 www.fluunt.net/
 甲府市中央 1-1-7 飯田ビル 1F
 受付・受講方法のサポートなどは、ホームページに詳細がございます。QRコードを読み取ってください。

8. 大豆ミートで作る 受付抽選方式 オンライン講座 生姜焼き講座



お肉料理の定番を大豆ミートで。お弁当にも便利な生姜焼きを作りながら、戻し方のポイントや味付けのコツなどをお伝えします。

対中学生以上 定8名 持なし 費0円
 講師 平野由布
 申込期間 1/23～1/29 1/30以降にメールで全員にお知らせいたします。

フルونت甲府 www.fluunt.net/
 甲府市中央 1-1-7 飯田ビル 1F
 受付・受講方法のサポートなどは、ホームページに詳細がございます。QRコードを読み取ってください。

17. Go To 甲府の博物館!フットパスツアー ※各館とも新型コロナウイルス感染症対策を行った上で開館しております



14:00 集合
山梨近代人物館(駐車場あり) 甲府市丸の内 1-6-1 県庁別館 2F **TEL.055-231-0988**
 <受付>9:00～17:00 定休日 第2・4火

15:30 現地解散
山梨中銀金融資料館 甲府市中央 2-11-12 **TEL.055-223-3090**

印傳博物館 甲府市中央 3-11-15 **TEL.055-220-1621**(※自動音声)

集合場所 山梨近代人物館(山梨県庁内) **14:00スタート**
 対どなたでも 定5名 持なし 費0円
 講師 近代人物館: 人物館スタッフ 金融資料館: 金融資料館スタッフ 印傳博物館: 印傳博物館スタッフ

※受付は山梨近代人物館 **TEL.055-231-0988** にて一括して行います。<申込受付時間> 9:00～17:00

9. ワイン講座!! 受付抽選方式 県産と海外の違いを知ろう!



県産、海外赤白ワイン4種類、料理と共に気軽にわかりやすく学びます。当店は、山梨県グリーンゾーン認証店です。各々離れた着席となります。

対20才以上、妊娠中の方は不可 定4名 持筆記用具 費2,200円(ワイン、料理、消費税込) 講師 集堂名保美 (ソムリエ)

ピストロ 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 定休日 不定休

10. キッチンでのウイルス・菌を防ごう!! オンライン講座



家族の健康は家庭から。台所で、ウイルス・菌の汚染から食品や料理を守る方法を楽しむ学びます。親子でも大人お1人でどうぞ。

対小学生～大人 定7名 持筆記用具 費0円 講師 集堂名保美 (甲府市食品リスクコミュニケーター)

ピストロ メゾン・ド・ルージュ <https://r.goop.jp/bistro-rouge/free/zemi>
 甲府市丸の内 1-14-10 内藤ビル 1階B
 受付・受講方法のサポートなどは、ホームページに詳細がございます。QRコードを読み取ってください。

11. 煮干しの解剖! オンライン講座



大好評!五感を使って魚の体の仕組み、命、感謝の気持ちを持つフードコンシャスネス教育講座です。親子でも大人お一人様でも、どうぞ。

対小学生～大人 定7名 持煮干し、筆記用具 費0円 講師 集堂名保美 (フードコンシャスネスインストラクター)

ピストロ メゾン・ド・ルージュ <https://r.goop.jp/bistro-rouge/free/zemi>
 甲府市丸の内 1-14-10 内藤ビル 1階B
 受付・受講方法のサポートなどは、ホームページに詳細がございます。QRコードを読み取ってください。

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。(参加は中心街のお店に限ります)

甲府まちゼミの会 (甲府商工会議所)
TEL055-233-2241
<https://www.genkinamachi-kofu.com>

新型コロナウイルス感染予防に注意して開催いたします。

こうふまちゼミ



Vol.7

開催期間 2021 2.1^[Mon] — 28^[Sun] 受付開始 2021 1.23^[Sat]

新型コロナウイルス感染予防対策

受講者の皆様へのお願い



安心・安全

講師店の予防対策



※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、講座の内容を一部変更またはやむをえず中止とする場合がございます。あらかじめご了承ください。

こうふまちゼミマップ



まちゼミって何？

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。講座中の販売や営業活動は一切ありません。安心して受講いただけます。

あなたのお店もまちゼミを実施してみませんか！（中心街対象）
お気軽にお問い合わせ下さい
TEL 055-233-2241

受講料無料

講座によって材料費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。



受講料無料

販売行為はありません
安心してお申し込みください