

### 1. ふっくらツヤ肌へ！セルフケアレッスン！



この時期、肌冷えによる血行不良から、一段とダメージを受けたお肌をアップデート！スキンケアからメイクまで、トータルでレッスンしませんか。

対女性  
定3名  
持なし  
費0円  
講 横山美奈

開催日  
2/8(土)・15(土)  
各日  
10:30～12:00

**POLA城東ショップ**  
甲府市城東1-9-4  
TEL.055-232-2565  
(受付)10:00～17:00  
定休日 土・日・祝 ※予約の場合は営業します。

### 4. 家族のためのハンドケア体験会



ハンドケアで心の距離を縮める新しいコミュニケーション体験  
体験会では、親が子供に、または夫婦間で選べるハンドケアの基本を学ぶ体験となります。

対 どなたでも  
定 3組  
持なし  
費 500円(材料費)  
講 橋田幸博・高木美由紀

開催日  
2/1(土)・22(土)  
各日  
12:00～12:40

**リアンスポーツ接骨院**  
甲府市朝日2-13-9  
TEL.055-288-9622  
(受付)9:00～20:00 定休日 日

### 7. よく分かる体の不調を予防する方法



体の不調や転倒を予防する大切さについて。重心の位置が体に与える負担について。姿勢とバランスチェック。自宅で行える運動の提示。

対 どなたでも  
定 4名  
定 駐車場が2台分のみ。甲府駅からバスもしくは徒歩。予約の状況に応じて対応。  
持 動きやすい服装・ハンドタオル1枚  
費 0円  
講 赤澤克嘉

開催日  
2/3(月) 13:00～14:30  
2/8(土)・22(土) 14:00～15:30  
2/10(月)・24(月) 10:00～11:30

**整体院 ばんくう**  
甲府市大手1-3-1 平山ビル1階  
TEL.070-8403-1405  
(受付)9:00～20:00 定休日 日・月

### 10. 親子味噌作り体験！



親子でお味噌作りをしましょう！作った味噌を使って味噌汁を作って食べたり、お持ち帰りいただけます。

対 0-12歳のお子様を持つ親子  
定 4組  
持 エプロン・バンダナ(帽子でも可)・味噌を持ち帰るためのタッパー(大きめ)  
費 700円(味噌作りキット代)  
講 椎名智愛子

開催日  
2/1(土)・15(土)  
各日  
10:00～11:00

**ヴァンフォーレおしろらんど**  
甲府市丸の内3-26-16号(甲府市中央公民館)  
(受付)9:00～18:00 定休日 火  
インスタのDMまたはメールにてお申し込み。  
kofu-oshiroland@g-asuka.co.jp

### 2. 足を丈夫に健康長寿



健康な体を保つのに歩行がどれだけ大切かを知ってもらいその為により良い靴選びについて説明します。

対 どなたでも  
定 3名  
持なし  
費 0円  
講 高野洋志雄

開催日  
2/5(水)・7(金)・9(日)  
各日  
11:00～12:00

**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. 背骨コンディショニング運動レッスン



背骨の歪みを運動により、ゆるめて矯正し、筋トレで支える筋力をつけて肩こりや腰痛などの改善緩和を目指しましょう。

対 どなたでも  
定 5名  
持 動きやすい服装・長めのフェスタオル  
費 0円  
講 長田美香

開催日  
2/24(月) 14:00～16:00  
2/27(木) 10:00～12:00  
14:00～16:00

**癒し空間 mahalo**  
甲府市丸の内1-19-21 2階  
TEL.090-2444-1185  
(受付)10:00～18:00 ラインのQRコードから申込  
LINE

### 8. スペシャルティコーヒーの手鍋焙煎講座



手鍋でのスペシャルティコーヒー焙煎体験です。体験後はご自宅でも焙煎していただけるようになることを目指します。

対 どなたでも  
定 3名  
持 軍手・手鍋  
費 1,000円(材料費・お土産)  
講 矢崎遼馬

開催日  
2/5(水)  
10:00～11:00

**EONコーヒー**  
甲府市飯田1-3-13  
TEL.090-5572-3799  
(受付)10:00～18:00 定休日 水

### 11. チョコバラでミニツリーを作ろう



細工用のチョコレートを使ってミニバラ作り。仕上げはオリジナルミニツリー。

対 どなたでも  
定 5名  
持 エプロン・きれいなシューズ  
費 500円(材料費)  
講 小川義美

開催日  
2/5(水)・6(木)・10(月)  
各日  
13:30～15:00

**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:1/17～1/19  
抽選日:1/20  
1/20以降に当選者のみ電話でお知らせします。

### 3. 魅力発見！春メイクレッスン♪



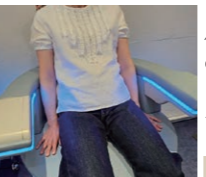
メイクで魅力を出して、肌も心も明るい気分で春を迎えましょう！艶肌ベースメイク、眉の描き方、アイカラー選び等、楽しくレッスンします♪

対 女性  
定 2名  
持なし  
費 0円  
講 三森栄子

開催日  
2/1(土) 10:30～11:30  
2/19(水) 10:30～11:30  
13:30～14:30

**POLA貢川 AYU店**  
甲府市貢川本町3-11-D  
TEL.055-225-6818  
EEmail. mm20397@mail.pola.co.jp  
(受付)9:30～17:00 定休日 日・祝 ※ご相談に応じます。  
申込締切:2/17  
メール又は電話により申し込み(先着順)

### 6. 骨盤底筋強化の大切さを知ろう



目に見えない骨盤底筋を強化するメリットを知って運動の苦手な方、予防にもなる強い味方の座っているだけのイスを体験しましょう。

対 どなたでも  
定 1名  
持なし  
費 0円  
講 調田村はつみ

開催日  
2/1(土)・7(金)・16(日)・22(土)・28(金)  
10:30～17:00  
2/5(水)・10(月)・13(木)・18(水)・20(金)・24(月)  
10:30～16:00

**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)10:30～16:00 定休日 火・木・日

### 9. オリジナルハーブティーを作ろう！



ハーブの特長と効能のレクチャーの後、オリジナルハーブティーを作ります。ハーブクッキーと一緒にティータイム♪ お持ち帰り用のハーブティー付。

対 どなたでも  
定 8名  
持なし  
費 1,000円(材料費・お土産付)  
講 ソムリエ 吉田真弓

開催日  
2/28(金)  
15:00～16:30

**ボンマルシェ**  
甲府市中央1-5-12  
TEL.055-233-7877  
(受付)14:00～21:00 定休日 月・(第4日曜日)

### 12. ワイン講座 テイスティングと表現の基礎を学ぶ



山梨県産ワインと他産地の比較をしながらワインの表現を学びます。初心者も、ワイン好きな方も、料理と共に5種類のワイン、楽しい学び時間をどうぞ。

対 20歳以上  
定 12名  
持 エプロン・三角巾・タオル・筆記用具  
費 3,800円(材料費)  
講 調集堂名保美(ソムリエ)

開催日  
2/16(日)・24(月)  
各日  
18:00～19:30

**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(HPをご覧ください)

### 13. 出汁いらずで簡単！重ね煮お味噌汁



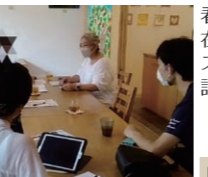
野菜の美味しさを最大限に引き出すことができる魔法のような調理法です。簡単にアレンジも自在な重ね煮の基本をぜひマスターしてください。

対 中学生以上  
定 6名  
持 エプロン・筆記用具  
費 200円(野菜・調味料)  
講 平野由布

開催日  
2/16(日)・17(月)  
各日  
15:30～16:30

**フルونت甲府**  
甲府市中央1-1-7 飯田ビル1F  
(受付)24時間ホームページから 定休日 火  
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。

### 16. 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りとばらんにお話しします。

対 どなたでも  
定 5名  
持なし  
費 0円  
講 露木里恵・日向佑樹・長友小百合

開催日  
2/5(水)・19(水)  
各日  
11:00～12:00

**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(変更有)

### 19. パソコンを使って、AI体験してみよう！



無料で使える生成AI「Copilot(コパイロット)」を中心に、パソコンを使ったAI機能をご紹介します。一緒に、AIの世界に触れてみましょう！

対 どなたでも  
定 4組  
持なし  
費 0円  
講 山本大輔

開催日  
2/8(土)・9(日)・22(土)・23(日)  
各日 13:00～14:00  
16:00～17:00

**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

### 22. 大人、子供OKです。先ず簡単な箱バイオリンから導入です。(3才から)



音を出してみる持ち方を知ってみる

対 3才～70代くらい  
定 3名2組  
持なし  
費 0円  
講 小宮山小夜子

開催日  
2/3(月)・4(火)  
各日  
15:00～17:00

**小宮山バイオリン教室**  
甲府市中央1-12-33(小宮山外科内)  
TEL.090-2769-5653  
(受付)9:00～20:00 定休日 不定休

### 14. プロが教える恵方巻きとバレンタインチョコレート



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「バ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、お持ち帰りいただけます。

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

開催日  
2/2(日)  
10:00～11:30  
12:00～13:30  
14:00～15:30  
16:00～17:30

**福寿司**  
甲府市中央1-16 甲府FLビル1F  
TEL.055-237-2954  
EEmail. fukuzushi2951@gmail.com  
(受付)18:00～22:00 定休日 日・不定休  
メール又は電話により申し込み(先着順)

### 17. 人物館クイズにチャレンジ！



人物館の展示を見学し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！

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

開催日  
2/1(土)～28(金)  
9:00～16:00  
(期間中随時受付)

**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・第4火  
申込不要

### 20. 自作PC講座



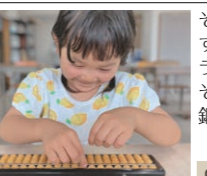
WindowsPCをバラして中身を覗いてみましょう。中身のパーツを知ればあなたのPCに名前を付けられるかも！

対 どなたでも  
定 3組  
持なし  
費 0円  
講 永田和孝

開催日  
2/5(水)・16(日)・23(日)  
各日 14:00～15:00

**永田楽器店**  
甲府市朝日2-16-15  
TEL.055-252-2982  
(受付)10:00～20:00 定休日 月

### 23. そろばん・フラッシュ暗算体験



そろばんをイメージして計算する珠算式暗算を学んでフラッシュ暗算に挑戦！そろばんでイメージする力を鍛えてみませんか？

対 どなたでも  
定 3組  
持なし  
費 0円  
講 松崎藍

開催日  
2/11(火)  
9:00～10:00  
2/15(土)・22(土)  
13:30～14:30

**寿珠算学院**  
甲府市丸の内3-13-4  
TEL.090-6116-0464  
(受付)月～金 9:00～14:00 / 土 13:00～19:00  
定休日 火・水・日・祝日

### 15. 初心者向け組立万年筆教室



初心者向け万年筆「カクノ」を組み立てながら万年筆の基本的な仕組みを学びましょう。組み立てた万年筆にはお好きなインクを入れてお持ち帰りいただけます。

対 どなたでも  
定 3名もしくは1組  
持なし  
費 1,000円(材料費)  
講 田澤康太

開催日  
2/3(月)・10(月)  
各日  
14:00～14:30

**山梨万年筆商会**  
甲府市丸の内1-16-1  
TEL.055-233-4377  
(受付)10:00～16:00 定休日 不定休

### 18. わたしの“推し” de 記念貨幣をデザインしよう！！



現在、金融資料館では、都道府県の特徴が描かれた貨幣を展示しています。もしあなたが記念貨幣を作るならどんなデザインにしますか？この機会に自分だけのオリジナル記念貨幣をデザインしてみましょう！

対 どなたでも  
(団体で来る場合は事前にお電話ください)  
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 講スタッフ

開催日  
2/1(土)～28(金)  
9:00～12:00/  
13:00～17:00  
※定休日は閉館

**山梨中銀金融資料館**  
甲府市中央2-11-12  
TEL.055-223-3090  
(受付)9:00～12:00 / 13:00～17:00  
定休日 日・月・火・祝  
申込不要

### 21. 人型ロボットPepperでやさしく楽しいプログラミング体験



皆様がおすすめてたい甲府市の名所や名物を、人型ロボットPepperが写真を映しながら紹介する楽しいアプリを作ります。初めての方にもやさしいプログラミング体験会です。

※ソフトバンクロボティクスの人型ロボット「Pepper」を活用し、一般社団法人アイやまなし人材育成協会が独自に開発しています。「Pepper」はソフトバンクロボティクスの登録商標です。  
対 コンピューターで日本語が力できる方  
定 6名(親子同伴可 6組)  
持なし  
講 永田和孝

開催日  
2/9(日)・10(月)・11(火)・12(水)・13(木)・14(金)・16(日)  
各日 13:30～15:00

**一般社団法人 アイやまなし人材育成協会**  
甲府市中小河原町571番地  
インターネットにより受付 1/17(土)10:00～2/15(土)12:00  
受付サイト http://machizemi-aiyamanashi.connpass.com  
か、QRコードをご利用ください。

### 24. プロが教える通信と資産形成



これからスマホが使いこなせないと損する時代に入ります！スマホのお困り事なんでも解決します。初心者はもちろん、豆知識や裏技までお教えします。

対 どなたでも  
定 5名  
持 携帯電話  
費 0円  
講 中川照子 他

開催日  
2/1(土)～28(金)  
10:00～15:00

**街のケータイ屋さん**  
甲府市青沼2丁目23-10 B号室  
TEL.090-9340-4112  
(受付)10:00～15:00 定休日 不定休

# こうふまちゼミMap



**25. 【はじめての方向け】**  
**アーティストックワイヤーでペンダントヘッド作り**

アーティストックワイヤーを使って、天然石のペンダントヘッドを作ります！はじめての方でも簡単に華やかに作れる方法をお伝えします。

●どなたでも  
 定5名  
 持なし  
 費1,500円(材料費)  
 講師 石原久美・加藤天音・他スタッフ

開催日  
 2/2日 14:00~15:00  
 2/8日 11:00~12:00  
 2/11日 14:00~15:00

**26. お揃いで並べるとかわいい！**  
**メモ帳と葉のダブル印刷!!**

50枚綴りのメモ帳1冊分と葉1枚がオリジナルで作れます。用紙をご自身のその時の気分に合わせてチョイスしたり、オモテ面には活版印刷を実際に体験し、最後にハトメ加工などの加工を施して、お揃いのメモ帳と葉の完成です！SNSに投稿すれば、お友達もきっと反応してくれるはず！

●どなたでも  
 定2名  
 持 筆記用具  
 費1,650円(用紙代・インキ代)  
 講師 小澤美寿々

開催日  
 2/4日・5日・7日・12日・14日・18日・19日・21日・25日・26日・28日  
 各日 13:00~14:30

**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。

**gallery C**  
 甲府市中央1丁目1-10  
**TEL.055-237-5437**  
 (受付)10:30~18:30 定休日 水

**オリオン活版印刷室**  
 甲府市丸の内1-15-2 第5丸銀ビル1A  
**TEL.055-234-5527**  
 (受付)火・水・金 13:00~17:30 / 土・日 10:30~18:00  
 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。(参加は中心街のお店に限ります)

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

# こうふまちゼミ

Vol.15

**2025**

**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。安心してお申し込みください。

**開催期間**  
**2/1(土) → 28(金)**  
 1/17(金)から申込み開始

**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**

甲府まちゼミ公式HP <https://www.genkinamachi-kofu.com/machizemi/>

主催 甲府まちゼミの会(甲府商工会議所) 協力 LLCまちづくり甲府 後援 甲府市