

## いきいき市民活動情報

長岡まちゼミ実行委員会から、長岡まちゼミに関する情報が寄せられました。については、下記のとおり概要をお知らせしますので、ぜひ、長岡市民の「市民力」や「地域力」を生かした活動を、貴社で取材くださいますようお願いいたします。

標 題	新講座も続々！商店主ならではの知識教えます！ <b>第 22 回長岡まちゼミ 開催</b>
日 時	2月1日（土）～3月9日（日）
場 所	各参加店舗、まちなかキャンパス長岡ほか
内 容	<p><b>イベントの主旨</b></p> <p>長岡まちゼミとは、多くの方がお店へ足を運ぶきっかけとするため、商店主が講師となり、プロならではの知識や技術を教える少人数制の講座のことです。市民への認知度も高まり、PR力が弱いお店の広報ツールとしても活用されています。</p> <p>第22回目となる今回は、人気のグルメ、健康、美容などの自店専門講座のほか、地元テレビ番組の視聴者ミーティングや、歴史、まちづくりなど、さまざまなコンテンツを詰め込み、商店街エリアの新たな魅力と機能を発信し、商店街のファンづくりに取り組みます。</p> <p><b>内 容（詳細は別紙チラシのとおり）</b> 42 講座 計 165 回開催</p> <p>各講座は、取材が可能です。 取材いただく際は、チラシ記載の申込先に事前連絡をお願いします。 &lt;講座例&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○15分でジャムを作ろう！！（チラシ①）</li> <li>○令和の時代に感じる継之助の残した長岡の稀な価値（チラシ⑨）</li> <li>○意外と知らない！庭や道端の「薬草」の秘密（チラシ⑯）</li> <li>○築100年の蔵で雛人形飾り体験してみませんか！（チラシ⑱）</li> <li>○NCT「オジさんぽ」視聴者ミーティング（チラシ㉓）</li> <li>○親子で歪みチェック♪姿勢を正す本当の理由（チラシ④〇）</li> </ul>
問 い 合 せ	長岡まちゼミ実行委員会 事務局 稲垣 電話0258-32-7002（長岡市商店街連合会内）
情報提 供課名	産業支援課 河上 電話0258-39-2222

**30 肩こり・腰痛の原因!? 寝具と身体の関係** 健康

姿勢改善・猫背矯正 月とねこ  
住 所 東区之上2-3-14 (FortyNiners内)  
定休日/水曜日

2/16 11:00~12:30  
13:00~14:30  
3/2 11:00~12:30  
13:00~14:30

●会場:FortyNiners(すずらん5A通り)  
●持ち物:タオル一枚 ●定員:各6名  
●講師:JAC公認講師 大橋 元太

申込フォーム <https://machiemi.hp.pariichi.com>

**31 女性の不調を整える漢方の視点** 健康

ひろはし薬局  
住 所 今堀町3-13-13  
定休日/日曜日、祝日

2/12 19:00~20:00  
2/14 19:00~20:00

●会場:まちなかキャンパス長岡 302会議室  
●持ち物:筆記用具 ●定員:各10名  
●講師:院長 長尾(薬剤師)・漢方三考 齋藤

申込フォーム <https://forms.gle/MQpXWHzgZk3rK47>

**32 髪を脱れ! 頭皮と髪のカケア講座** きれい

美容室 Bloom (ブルーム)  
住 所 神田町1-3-14  
定休日/月曜日

2/13 18:30~19:30  
19:30~20:30  
2/14 9:30~10:30  
10:30~11:30

●会場:美容室 Bloom  
●対象:女性  
●定員:各2名  
●講師:Bloomスタッフ

お肌のトラブルは発見しただけで、頭皮の変化は発見しづらいものの、メイクロコブで頭皮診断をして女性の悩み・髪も・仕毛のケアの仕方を伝えます。

申込 0258-36-0011 受付 9:30~19:00

**33 美容のプロによる眉&美肌レッスン** きれい

ビューティーサロンM・ファード  
住 所 長岡町1-3-12F  
定休日/日曜日、月曜日、祝日

2/14 10:30~11:30  
13:30~14:30  
2/15 10:30~11:30  
13:30~14:30

●会場:ビューティーサロンM・ファード  
●材料費:¥1,000(スキンケアサンプルセット、ローション)  
●定員:各4名 ●講師:小池 美穂子

申込 0258-30-4000 受付(電話) 10:00~15:00 (日・月・祝日を除く)

**34 “きれいへの近道”へ一緒に行きませんか?** きれい

サロンド フルベール  
住 所 浦崎町29  
定休日/水曜日、祝日

2/28 10:00~11:00  
13:30~14:30  
3/1 10:00~11:00  
13:30~14:30  
3/2 10:00~11:00  
13:30~14:30

●会場:まちなかキャンパス(長岡) 401会議室(2/28、3/1)、402会議室(3/2)  
●材料費:¥300(化粧品材料代)  
●定員:各4名 ●講師:岡 厚子、奥 夕佳、石川 アツ子

申込 0258-44-8125 受付 11:00~13:00  
19:00~21:00

**35 出会いの多い春に向けて眉レッスン☆** きれい

ビューティーサロン&Kei  
住 所 長岡町1-3-12F  
住 所 (ビューティーサロンM・ファード内)  
定休日/日曜日、月曜日、祝日

2/1 2/6  
2/21 2/26  
3/4 各日 10:30~11:30  
12:30~13:30

●会場:ビューティーサロンM・ファード ●対象:女性  
●持ち物:筆記用具、巻毛器を数個ある道具、リッパ  
●材料費:¥500(眉毛に使えるペンタペンが中心)  
●定員:各4名 ●講師:鹿野 美由、川上 真由

お顔の印象を左右する大切なパーツです。まずは髪から整えていきましょう。骨格に合わせた眉の描き方をお手入れの仕方をお伝えします。

申込フォーム <https://on.bz/sxzYdRn>

**親子講座**

親子で学べる講座です  
※保護者同伴でご参加をお願いします

**36 親子で発見! 氏名に秘められた言葉の意味をやまとことばで解説しよう!!** 親子

美容室 Bloom(ブルーム)  
住 所 神田町1-3-14  
定休日/月曜日

2/8 18:30~19:30  
2/24 10:00~11:00

●会場:美容室 Bloom ●対象:小学4年生以上と保護者  
●持ち物:筆記用具 ●定員:各4組8名 ●講師:館岡 真

日本語の読みかただけでなく誤読かをするやまとことばが見えてきます。実はひらがな一文字一文字に込められた意味があり、それぞれの名前が呼ばれるたびに自分の命(氏名)に繋がれています。親子で学びつけておきましょう。

申込 0258-36-0011 受付 9:30~19:00

**37 親子で体験! ロボットプログラミング** 親子

パソコンスクールNET  
住 所 台町1-8-18 カンコービル3F  
●駐車場なし  
定休日/日曜日、月曜日、祝日

2/4 2/5  
2/7 2/13  
各日 17:30~18:40

●会場:パソコンスクールNET ●対象:小学生  
●対象:小学生以上と保護者、保護者の一人参加可 ●持ち物:タオル1人1枚  
●材料費:¥300(資料代) ●定員:各3組6名 ●講師:教室スタッフ

ブロックでロボットを組み立て、パソコンからプログラムを転送して、ロボットを動かす体験教室です。新学期2年生以下はプログラミングも初級です。

申込 0258-31-7868 受付 火~金 10:00~19:00  
土 10:00~12:00

**38 お絵描き貯金箱を作ろう!** 親子

器の店 ふじい  
住 所 本町1-2-33  
定休日/水曜日

2/11 11:00~12:00  
2/11 15:00~16:00

●会場:器の店 ふじい ●対象:お子様と保護者  
●材料費:¥500(貯金箱材料)  
●持ち物:筆記用具 ●定員:各3組6名 ●講師:藤村 浩子

申込 0258-35-0398 受付 10:00~18:00

**39 親子でトライ! 正しい鉛筆の持ち方体験** 親子

学研教室 長岡事務局  
住 所 東区之上2-5-11 グラン・長岡ビル2階  
定休日/土曜日、日曜日、祝日

2/10 2/12  
2/28 3/6  
各日 16:00~17:00  
2/22 3/8  
各日 10:00~11:00

●会場:学研教室 長岡事務局 ●定員:各組10名 ●講師:湯田 長来  
●対象:小学生と保護者、夫人のお供はひとりで参加も可也

正しい鉛筆の持ち方を学びますか?親子で簡単に学ぶことができます。お好きな文房具を使って、ビデオカメラで体験してみてください。

申込 0258-37-3339 受付 9:00~17:00

**40 親子で歪みチェック! 姿勢を正す本当の理由** 親子

カイロプラティック長岡  
住 所 1-14-6  
定休日/不定休

2/1 2/9  
2/11 各日  
各日 13:00~14:00  
14:15~15:15  
15:30~16:30

●会場:オーラル長岡 第2協働ルーム(2/9、11)  
●対象:小学生以上と保護者、保護者の一人参加可 ●持ち物:タオル1人1枚  
●材料費:各組6名 ●講師:院長 高橋 真生、院長 高橋 真生、院長 高橋 真生

体の歪みや子供の成長を妨げる17片断の歪み・肩こり・猫背・内股など、これらを防ぐために予防していきましょう。まずは一緒に歪みのチェックから始めて、ビデオカメラで体験してみてください。

申込 080-6321-9757 受付 9:00~18:00

**41 クラフトワーク ハス花を作ろう** 親子

小顔・美肌・痩身・姿勢・不定愁訴改善 Roseate (ロウスイ、エト)  
住 所 大手通1丁目  
定休日/不定休

2/24 13:00~14:40  
15:00~16:40

●会場:まちなかキャンパス(長岡) 302会議室  
●対象:小学生以上と保護者(親子)、大人はひとりでOK  
●持ち物:作品(20cm×20cm)持ち帰り用紙  
●材料費:¥1,500(ハス紙、接着剤等材料)  
●定員:各4組8名 ●講師:藤水 まさ美

好きな色々のハス紙を選んで、って、紙コップに貼っていきます。同じ材料を使っても、みんな違う顔立ち、年齢に似合なく、世界にひとつのハス花が出来ます。

申込 0258-37-3339 受付 9:00~17:00

**42 プログラムX工作! 作って動かすロボット** 親子

ITスクールアイアルク 長岡本校  
住 所 川越3-2414-1  
定休日/月曜日、火曜日

2/16 14:00~15:20  
15:40~17:00  
2/23 14:00~15:20  
15:40~17:00

●会場:まちなかキャンパス(長岡) 新開交差点(2/16)、402会議室(2/23)  
●対象:小学4年生以上と保護者  
●材料費:¥600(ロボット材料)  
●定員:各組10名 ●講師:小川 真

プログラムX工作の仕組みと紙で作ったものがロボットになって動き出すITアイデアを身近に感じたい。カワイロボットを作ってみよう。

申込 0258-37-3339 受付 9:00~17:00

**長岡まち巴**  
2025.3.1  
macht RAR

**ながおかパイ**  
駅周辺で使えるお店が増えています。お得なキャンペーン実施中!

3・9キャンペーン 3と9のつく日はポイント3倍!

**第22回 得する街のゼミナール**

**長岡まちゼミ**

お店の人が教えてくれる! まちなかのお店を知るチャンス!

42講座

受講した方に特典クーポンプレゼント!

開催期間 **2月1日(土)~3月9日(日)**

受付開始 **1月24日(金)~**

店主自らが企画し講師となって専門知識や情報、コツなどを教える無料講座です。一部、材料費として実費を頂く講座があります。

**お申し込みの手順**

- 1 講座を選ぶ  
材料費・対象・持ち物などをよく確認してください。
- 2 申し込む  
受付開始の日時を守って各店へお願いします。メール申し込みや抽選の講座もありますのでご注意ください。
- 3 参加する  
キャンセルの場合は必ず事前に各店へご連絡ください。連絡がなかった場合、材料費をいただくことがあります。

**会場MAP**

まちゼミ会場

- サロンドフルベール
- せんたくあかさん 長岡南町店
- あすか中央社会保険労務士法人 SOL 一階
- ITスクールアイアルク 長岡本校
- ひろはし薬局
- 横山道具店
- NCT
- Roseate
- Poco a Poco
- オアシス鍼灸院
- work out
- ナカノ手芸店

まちゼミ会場

- コンパスローズ
- assemble長岡
- フェニックス大手イースト まちなかキャンパス長岡
- パソコンスクールNET
- ホタルニューオーターゲ長岡

まちゼミ会場

- とっと
- 長岡市商店街連合会
- カイロプラティック長岡

主催/長岡まちゼミ実行委員会(長岡市商店街連合会内) 長岡まちゼミ全体に関するお問合せ TEL (0258) 32-7002

共催/長岡市・長岡商工会議所 後援/長岡市教育委員会

## 一般講座

どなたでも参加できる講座です

### 1 15分でジャムを作ろう!!

フルメ

#### コーヒーハウス ミチル

住 所 大手通1-5-1  
定休日 土曜日、日曜日

2/2 日 10:30~11:30  
2/11 金 10:30~11:30  
16:00~17:00  
2/24 休 10:30~11:30

●会場 コーヒーハウス ミチル  
●材料費 ¥500 (保冷剤・パン・ドリンク代)  
●定員 各4名 ●講師 小野 淳一

申込 090-4006-2282 受付 9:00~18:00

### 2 フォトブックを作ろう!& ヒストリーツアー

作る

#### 写真館こぼやし

住 所 東区上野2-6  
定休日 土曜日、日曜日

2/8 日 15:00~16:30  
2/9 日 15:00~16:30

●会場 写真館こぼやし  
●対象 小学生以上(小学生は保護者同伴)  
●持ち物 事前に選んだ写真のデータ10枚 (スマホで撮影した写真でも可)  
●材料費 ¥700 (アルバム、写真、シール、糸、針、はさみ)  
●定員 各4名または3名 ●講師 小野 淳一

申込 0258-33-8423 受付 10:00~16:00

### 3 ダイステッチをやってみよう

作る

#### ナカノ手芸店

住 所 大手通2-4-9 ショッピングセンター1F  
定休日 土曜日、日曜日

2/8 日 13:00~15:00  
2/16 日 13:00~15:00

●会場 手芸店 ナカノ手芸店  
●対象 10歳以上 必ず事前予約で参加ください  
●持ち物 糸、針、はさみ、布、刺繍用糸、刺繍用紙、刺繍用糸、刺繍用紙、刺繍用糸、刺繍用紙  
●材料費 ¥700 (キット、刺繍用糸、刺繍用紙、刺繍用糸、刺繍用紙)  
●定員 各5名 ●講師 中野 恵子

申込 0258-33-8423 受付 10:00~16:00

### 4 手作りプレス講座

作る

#### コンパスローズ

住 所 大手通2-4-5 Wiseビル3階  
定休日 土曜日、日曜日

2/3 日 2/5 日  
2/12 日 2/19 日  
2/25 日 3/3 日

●会場 手作りプレス  
●材料費 ¥1,200 (プレス機一式)  
●定員 各5名 ●講師 中野 恵子

申込 0258-37-1905 受付 10:30~18:00

### 5 パルーンアート教室

作る

#### アイデア 街の風船屋さん

住 所 大手通2-4-5 Wiseビル3階  
定休日 土曜日、日曜日

2/9 日 10:30~11:30  
2/11 金 16:00~17:00  
2/26 日 18:00~19:00

●会場 街の風船屋さん  
●対象 小学生以上(小学生は保護者同伴)  
●持ち物 事前に選んだ写真のデータ10枚 (スマホで撮影した写真でも可)  
●材料費 ¥500 (保冷剤・パン・ドリンク代)  
●定員 各5名 ●講師 小野 淳一

申込 0258-37-1905 受付 10:30~18:00

### 6 じっくり見てみて! 手描きの器

学ぶ

#### 器の店 ふじい

住 所 本町1-2-33  
定休日 水曜日

2/12 日 11:00~12:00  
2/19 日 11:00~12:00

●会場 器の店 ふじい  
●定員 各4名 ●講師 藤井 治子

申込 0258-35-0398 受付 10:00~18:00

### 7 車経ってなんですか?

学ぶ

#### 木宮商店

住 所 東区上野2-3  
定休日 土曜日、日曜日

2/1 日 10:00~10:50  
14:00~14:50  
2/8 日 10:00~10:50  
14:00~14:50

●会場 木宮商店 ●定員 各4名 ●講師 藤井 治子

申込 070-8420-2315 受付 平日 13:00~18:00

### 8 のし袋の書き方・使い方と 美文字のこつ

学ぶ

#### 仏教・お香・お祈り用品 とっと

住 所 大手通2-1-23  
定休日 土曜日、日曜日

2/6 日 13:30~14:10  
2/20 日 13:30~14:10  
3/5 日 13:30~14:10

●会場 仏教・お香・お祈り用品 とっと  
●材料費 ¥500 (のし袋)  
●定員 各10名 ●講師 藤井 治子

申込 0258-30-1350 受付 10:00~15:30

### 9 令和の時代に感じる 縫製の残した長岡の稀な価値

学ぶ

#### 美容室 Bloom (ブルー)

住 所 本町1-3-14  
定休日 月曜日

2/11 金 18:30~20:00  
2/19 日 18:30~20:00

●会場 美容室 Bloom ●対象 各年代でも  
●定員 各5名 ●講師 藤井 治子

申込 0258-36-0011 受付 9:30~19:00

### 10 Instagramで 情報発信してみよう!

学ぶ

#### CSデザイン事務所

住 所 東区上野2-4-3 スカイビル201  
定休日 水曜日、日曜日

2/4 日 2/6 日  
2/14 日 2/17 日  
3/5 日 3/10~15 日

●会場 CSデザイン事務所 ●対象 社会人の主婦の方限定  
●持ち物 Instagramアカウント(アカウント名は任意)  
●定員 各5名 ●講師 おおむら かな

申込 0258-32-7002 受付 9:00~17:00

### 11 五十六まつりつ ろろに刺心の街づくり

学ぶ

#### 長岡市商店街連合会

住 所 東区上野2-3  
定休日 土曜日、日曜日

2/25 日 13:30~15:00  
2/26 日 13:30~15:00

●会場 長岡市商店街連合会  
●定員 各10名 ●講師 藤井 治子

申込 0258-32-7002 受付 9:00~17:00

### 12 誰かに話したくなる 掛軸の豆知識

学ぶ

#### 横山表具店

住 所 東区2-4-22  
定休日 日曜日

2/2 日 10:00~11:00  
2/11 金 13:00~14:00

●会場 横山表具店 ●定員 各6名 ●講師 藤井 治子

申込 090-4758-8673 受付 9:00~17:00

### 13 初めての登米山さん(II)説明会

学ぶ

#### せんたくあかさん長岡南町店

住 所 東区2-4-22  
定休日 月曜日、水曜日

3/8 日 9:30~11:30  
13:30~15:30  
3/9 日 9:30~11:30  
13:30~15:30

●会場 せんたくあかさん長岡南町店 ●定員 各40名  
●定員 各10名 ●講師 藤井 治子

申込 0258-86-1370 090-1653-9155 受付 9:00~17:00

### 14 プロ家庭教師が教える 「いじめに負けない」子育て術

学ぶ

#### ITスクールアイアルク 長岡本校

住 所 東区2-4-1-1  
定休日 月曜日、火曜日

2/27 日 17:00~19:00

●会場 ITスクールアイアルク ●定員 各5名  
●講師 藤井 治子

申込 0258-30-1350 受付 10:00~15:30

### 15 はじめての健康麻雀体験

学ぶ

#### 麻雀cafe LeeBo

住 所 東区2-3-4 2F  
定休日 月曜日

2/2 日 2/9 日  
2/16 日 3/2 日  
3/9 日 13:30~15:00

●会場 麻雀cafe LeeBo ●対象 18歳以上  
●定員 各10名 ●講師 藤井 治子

申込 0258-36-0011 受付 9:30~19:00

### 16 意外と知らない! 庭や道端の「野草」の秘密

学ぶ

#### オリジナル漢方茶 SOU

住 所 本町 定休日 不定休

2/10 日 10:30~11:30  
2/20 日 13:30~14:30  
2/28 日 17:30~18:30  
3/8 日 10:30~11:30

●会場 庭や道端の「野草」の秘密 ●定員 各4名  
●講師 藤井 治子

申込 090-5767-3708 受付 平日 18:30~21:00 土日 9:00~21:00

### 17 「幸せ作り」の心理学

学ぶ

#### ひろはし薬局

住 所 本町3-13-13  
定休日 日曜日、祝日

2/26 日 19:00~20:00  
2/28 日 19:00~20:00

●会場 ひろはし薬局 ●定員 各10名  
●講師 藤井 治子

申込 0258-32-7002 受付 9:00~17:00

### 18 築100年の蔵で誰人形飾り体験してみませんか!

学ぶ

#### ギャラリー・沙蔵

住 所 本町1-4-3  
定休日 水曜日、日曜日

2/3 日 18:00~19:30  
2/5 日 10:30~12:00

●会場 ギャラリー・沙蔵 ●対象 各年代でも  
●定員 各5名 ●講師 藤井 治子

申込 0258-32-7002 0258-32-7002 (長岡市商店街連合会) 受付 9:00~17:00

### 19 シンガポール風水(無常派)に学ぶ「お墓風水」

学ぶ

#### コンパスローズ

住 所 大手通2-4-5 Wiseビル3階  
定休日 土曜日、日曜日

2/3 日 2/5 日  
2/12 日 2/19 日  
2/25 日 3/3 日

●会場 コンパスローズ ●定員 各10名  
●講師 藤井 治子

申込 0258-86-1370 090-1653-9155 受付 9:00~17:00

### 20 明日を変える読書年會 心や体の不調で生活に不安を抱える方へ

学ぶ

#### あすか中央社会保険労務士法人

住 所 東区3-12-16  
定休日 土曜日、日曜日

3/7 日 18:30~20:00

●会場 あすか中央社会保険労務士法人 ●定員 各10名  
●講師 藤井 治子

申込 0258-89-7257 受付 9:00~17:00

### 21 総戦80年、当時の新聞で読む 太平洋戦争

学ぶ

#### 横山表具店

住 所 東区2-4-22  
定休日 日曜日

2/2 日 13:00~14:00  
2/11 金 10:00~11:00

●会場 横山表具店 ●定員 各6名 ●講師 藤井 治子

申込 090-4758-8673 受付 9:00~17:00

### 22 一度も洗ったことのない方へ 「羽毛とんを洗う」

学ぶ

#### せんたくあかさん長岡南町店

住 所 東区2-4-22  
定休日 月曜日、水曜日

3/2 日 9:30~11:30  
13:30~15:30  
3/3 日 9:30~11:30  
13:30~15:30

●会場 せんたくあかさん長岡南町店 ●定員 各10名  
●講師 藤井 治子

申込 0258-86-1370 090-1653-9155 受付 9:00~17:00

### 23 NCT「オジさんぽ」 視覚者ミーティング

学ぶ

#### NCT (エス・シー・ティ)

住 所 本町1-7-9  
定休日 土曜日、日曜日

2/6 日 13:30~15:00

●会場 NCT ●定員 各10名  
●講師 藤井 治子

申込 080-5986-4330 受付 9:00~18:00

### 24 自分で自分を姿勢矯正! 骨盤・背中の矯正運動

健康

#### 姿勢改善-指原正二

住 所 東区上野2-3-1 FortyNiners内  
定休日 火曜日

2/2 日 2/9 日  
2/11 金 2/24 日

●会場 FortyNiners (ずらん通り) ●定員 各5名  
●持ち物 タオル一枚、動きやすい恰好  
●講師 指原 正二

申込 0258-32-7002 0258-32-7002 (長岡市商店街連合会) 受付 9:00~17:00

### 25 女性のおきばり講座 へむくみや冷え肩こり

健康

#### オアシス鍼灸院

住 所 東区1-7-29 SHORONEYビル212室  
定休日 日曜日、祝日、水曜日

2/28 日 18:30~20:00  
3/2 日 10:00~11:30  
12:30~14:00

●会場 オアシス鍼灸院 ●定員 各10名  
●講師 藤井 治子

申込 080-6321-9757 受付 9:00~18:00

### 26 お家運動! ☆猫背・むくみスッキリ体操☆

健康

#### カイロプラクティック長岡

住 所 東区1-14-6 定休日 不定休

2/6 日 9:00~10:00  
10:15~11:15  
11:30~12:30  
2/13 日 14:00~15:00  
15:15~16:15  
16:30~17:30  
2/28 日 9:00~10:00  
10:15~11:15  
11:30~12:30  
3/9 日 13:00~14:00  
14:15~15:15  
15:30~16:30

●会場 カイロプラクティック長岡 ●定員 各10名  
●講師 藤井 治子

申込 080-6321-9757 受付 9:00~18:00

### 27 女性のからだのセルフケア

健康

#### Poco a Poco (ポコアポコ)

住 所 大手通5-101-57  
定休日 不定休 (Instagramで確認ください)

2/6 日 15:00~16:30  
2/16 日 14:00~15:30  
3/3 日 10:00~11:30

●会場 Poco a Poco ●定員 各5名  
●講師 藤井 治子

申込 0258-32-7002 0258-32-7002 (長岡市商店街連合会) 受付 9:00~17:00

### 28 体調改善 エクササイズ work out

健康

#### work out

住 所 東区2-3-3  
定休日 不定休

2/16 日 11:10~12:00  
3/2 日 11:10~12:00

●会場 work out ●定員 各5名  
●講師 藤井 治子

申込 0258-32-7002 0258-32-7002 (長岡市商店街連合会) 受付 9:00~17:00

### 29 セルフ美容整体 (女性限定) Roseate (ロゼアト)

健康

#### Roseate (ロゼアト)

住 所 大手通1-7  
定休日 不定休

2/22 日 13:00~14:30  
15:00~16:30  
2/23 日 13:00~14:30  
15:00~16:30

●会場 Roseate ●定員 各5名  
●講師 藤井 治子

申込 0258-32-7002 0258-32-7002 (長岡市商店街連合会) 受付 9:00~17:00