

1. 毛穴レスのツルツル肌へ♪セルフケアレッスン！



開催日 8/2(土)・3(日)・20(水)
各日 10:30～11:30

この時期のお悩み！毛穴ケアして「たまご肌」へ近づけましょう♪ 毛穴洗浄 洗顔～マッサージ、一緒にスキンケア レッスンを楽しみませんか。

対 女性 **定** 2名
持 なし **費** 0円
講 横山美奈

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。

2. 涼しげ艶肌で印象アップ♪崩れない夏メイク♪



開催日 8/2(土) 10:30～11:30
8/20(水)10:30～11:30
13:30～14:30

旬の涼しげ艶肌を作る、印象アップのメイクレッスンです。お好きなカラーで今年のトレンドメイク実践。明日から役立つメイクのコツをお伝えします。

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-D
TEL.055-225-6818
EMail. mm20397@mail.pola.co.jp

申込締切:8/18
メール又は電話により申し込み(先着順)
〈受付〉9:30～18:00
定休日 日・祝 ※ご予約はご相談に応じます

3. 整骨院が運営の健康フィットネス体験



整骨院が運営する健康フィットネス体験講座。専門知識を活かし、腰痛・肩こり・膝痛などの不調改善と運動不足解消を同時にサポート。初心者やシニアにも安心の内容で、医療と運動を融合した新しい健康づくりを提案します。

開催日 8/7(木) 18:30～19:30
8/9(土) 11:00～12:00
8/21(木) 10:30～11:30
8/23(土) 10:00～11:00

8/28(木) 13:30～14:30
8/30(土) 13:00～14:00
対 どなたでも **定** 3～5名
持 タオル・飲み物・ヨガマット(貸出あり)
講 各レッスン講師
費 1,000円～2,000円

リアンススポーツ接骨院

甲府市朝日2-13-9新相和ビル part1
TEL.055-288-9622

〈受付〉9:00～20:00 定休日 日

4. 良く分かる体の不調を予防する方法



体の不調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。

開催日 8/9(土) 14:00～15:30
8/18(月)14:00～15:30
8/31(日) 11:00～12:30

対 どなたでも **定** 2名
持 フェイスタオル1枚 **費** 0円
講 赤澤克嘉

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〉9:00～18:00
定休日 日・月

5. 癒しのハワイアンソングにのせてはじめてのフラダンス (子供・大人)



開催日 8/24(日)
子供 10:30～11:20
大人 13:00～14:00

ハワイの心地よい音楽に合わせてゆったりと踊りましょう。人と自然を愛する気持ちALOHAを育んで一緒に楽しい時間を過ごしましょう♪フラは歌詞の意味を表現して踊ります。子供の頃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。

対 どなたでも **定** 10名
持 水分補給用の飲み物 動きやすい服装
費 0円 **講** 沢田美千代

ヒロフラスタジオ

甲府市中央1-6-3 東洋館ビル5階
TEL.090-4728-3810

〈受付〉月・水・金15:00～21:00
定休日 月

6. ナチュラルな健康美を目指す♪フラダンス



開催日 8/9(土) 13:30～14:30
8/21(木) 13:00～14:00

ゆったりとした動きで、無理なく運動不足を解消。リラックスしながら体を整え、自然と笑顔になれる時間で。

対 女性 **定** 5名
持 Tシャツ・お水
費 0円 **講** 桜田由美

ティアレ トア

甲府市川田町500スタジオリブル
TEL.090-6563-0033

〈受付〉7/18～7/31
定休日 なし

7. ウエスト周りのシェイプアップにテキメン♪南国ダンス



開催日 8/16(土)13:30～14:30
8/26(火)19:00～20:00

前から興味があったタヒチアンダンス☆いま、はじめてみませんか？なかなか勇気が出なかった方、未経験者さんによりそった内容で体験ができます♪

対 女性 **定** 5名
持 Tシャツ・お水
費 0円 **講** 桜田由美

ティアレ トア

甲府市川田町500スタジオリブル
TEL.090-6563-0033

〈受付〉7/18～7/31
定休日 なし

8. 親子で作る 麺調味料



開催日 8/5(火) 10:00～11:30
8/12(火)10:00～11:30
8/19(火)10:00～11:30

塩麺と醤油麺を親子で作って活用法を伝授します！

対 0歳から12歳のお子様を持つ親子
定 6組
持 バンダナor帽子、エプロン
費 1,000円 **講** 椎名智愛子

※各日終了時刻は未定です

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)
TEL.055-236-8087

定休日 火(祝日の場合は翌平日がお休み)

〈受付〉9:00～18:00
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



9. 皆んな大好きスワンシュエを作ろう



開催日 8/4(月)13:30～15:00
8/7(木)13:30～15:00
8/8(金)13:30～15:00

失敗しないシュークリーム の作り方のコツとカワイイ仕上げで、スワンシュエを楽しく作ります

対 どなたでも **定** 5名(親子OK)
持 エプロン、キレイなシューズ、帽子
費 800円 **講** 小川義美

1)7/18～20 2)21日
3)7/22以降に当選者のみ電話でお知らせします。

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 火曜日(隔週水曜日)

10. 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！楽しく美味しく、4品作って皆で頂きます。

開催日 8/3(日) 11:30～13:30

対 どなたでも **定** 6名
持 エプロン、三角巾、タオル
費 1,500円(税込)
講 集堂名保美(シェフ)

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(除く11:30～13:30)
定休日 不定休(HPをご覧ください)

11. プロが教える「握り折り詰め」とデザート



開催日 8/24(日) 11:00～

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「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。

対 4歳以上。小学生以下は大人と2人。
定 8名 **持** エプロン
費 6,000円(税込)
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
EMail. fukuzushi2951@gmail.com

メール又は電話により申し込み(先着順)

〈受付〉18:00～22:00
定休日 日・不定休

12. 初心者向け組立万年筆教室



開催日 8/6(水)・13(水)
各日 14:00～14:30

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頂けます。

対 どなたでも **定** 3名
持 なし **費** 1,000円～1,500円
講 田澤康太

山梨万年筆商会

山梨県甲府市丸の内1-16-1
TEL.055-233-4377

〈受付〉11:00～17:00
定休日 不定休

13. わかりやすい在宅診療、訪問看護



開催日 8/6(水)・20(水)
各日 11:00～12:00

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。

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

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)

14. オリジナルの「おこづかい帳」をつくろう!!



開催日 8/1(金)・20(水)
各日 9:00～12:00
13:00～17:00

金融教育コーナーで遊んだあとに自分だけのおこづかい帳をつくろう！資料館には国立公園や万国博覧会などの記念コインがたくさんあるよ、参考にしてね。

対 小学生 **定** なし
持 なし **費** 0円
講 スタッフ

山梨中銀金融資料館

甲府市中央2-11-12
TEL.055-223-3090

申込不要
〈受付〉9:00～12:00
13:00～17:00
定休日 日・月・火・祝

15. パソコンで動画編集をやってみよう！



開催日 8/2(土)・3(日)・16(土)・17(日)
各日 13:00～14:30
16:00～17:30

パソコンやソフトの操作方法と便利なAI機能をご説明します。趣味としても人気のある動画編集と一緒に楽しんでみませんか？

対 どなたでも **定** 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

16. 人型ロボット Pepper が甲府市の魅力を紹介するアプリをろう。



開催日 8/8(金)・10(日)・11(月)
各日 13:30～15:00
16:00～17:30

皆様がおすすしたい甲府市の名所や名物を題材に、人型ロボットPepperが写真を映しながら紹介するアプリを作ります。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実装しています。「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入力できる方
定 6名(親子同伴可 6組) **費** 0円
持 紹介したい名所や物などの写真(なしでも可) **講** 園原隆敏

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
TEL.090-3530-5519

インターネットにより受付 7/18金10:00～7/31水 24時間
受付サイト <http://machizemi-aiyamanashi.compass.com>
か、QRコードをご利用ください。



17. 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？

開催日 8/2(土) 14:00～15:00
8/19(火)10:00～11:00
8/23(土)14:00～15:00

対 どなたでも **定** 3名
持 なし **費** 0円
講 松崎藍

寿珠算学院

甲府市丸の内3-13-4
TEL.090-6116-0464

〈受付〉
月・木・金 8:00～15:00
火・水 8:00～20:00
土 12:00～20:00/ 定休日 日・祝日

18. 『健康経営』説明会



「健康経営」の取組みを始められる企業が増えています。健康経営とは？導入方法、メリットと効果等をオンラインで解説します。

開催日 8/22(金)13:00～13:30

対 どなたでも **定** なし
持 なし **費** 0円
講 阿部晋吾

アクサ生命保険株式会社甲府支社

甲府市相生2-2-17 甲府商工会議所会館3F
TEL.055-226-5075

〈受付〉13:30～17:00
定休日 土・日・祝日

19. 夏にぴったり！天然石のプレスレット作り



開催日 8/3(日)・18(月)・24(日)
各日 14:00～15:00

色とりどりの天然石を使って、オリジナルのプレスレットを作ります。

対 5歳以上(保護者同伴) **定** 6名
持 なし **費** 1,500円
講 石原久美・他スタッフ

gallery C

甲府市中央1-1-10
TEL.055-237-5437

〈受付〉10:30～18:30
定休日 水

20. Let's TRY !和綴製本



開催日 8/1(金)・20(水)・26(火)
各日 13:00～15:00

和綴り製本は、昔から日本で作られていた製本技術です。和紙を何枚も重ねた束に小さい穴をあけてその穴に糸を通して綴じていきます。経年劣化に強く、耐久性にも優れた製本技術です。今回はオリオン活版印刷室初めての試みとなる製本技術のワークショップとなります。一緒に日本の伝統技術に触れ、日常には無いこの体験に、ぜひ挑戦してみしましょう！

対 どなたでも **定** 2名
持 和紙や綴じに必要な紐
費 2,200円
講 小澤みずず・他スタッフ

オリオン活版印刷室

甲府市丸の内1-15-2第五丸銀ビル1A
TEL.055-234-5527

〈受付〉13:00～17:00
定休日 月・木・祝



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。



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.16

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

8/1金 → 31日

7/18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

