

## 1. 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に名前を付けたいくなるかも！？

※どなたでも  
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〉10:00～19:00 定休日 月

## 4. プロから聞こう！はじめての食品衛生管理！

食品衛生管理規格のHACCPや農業工程管理のGAPについて企業さん相手にコンサルティングを行っています。今回は、食品衛生を始めるにあたり何からやればいいかなど初心者向けの内容をお伝えできればと思います。

2/21(土)  
14:00～15:00

※どなたでも  
定 10組  
持 なし  
費 0円  
講 高松正典

**高松プロモーション**  
甲府市徳行 1-10-13  
TEL.080-5203-5693

定休日 不定休



申込はこちら

## 7. 天然石のペンダントトップ作り



アーティスティックワイヤーを使って、自分だけのペンダントトップを作ります。

※手先を使った作業が可能な方  
定 5名  
持 なし  
費 1,500円(天然石・ワイヤー・紐代)  
講 石原久美・加藤天音・他スタッフ

**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



申込はこちら

## 10. 魅力発揮♪メイクレッスン♪



メイクを基本から学びたい方、メイクに自信を持ちたい方へ、自分自身の顔立ちや肌の色を活かし、なりたいたいイメージに近づけるメイクレッスンです。

※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

〈受付〉9:30～18:00 定休日 日・祝



インスタDM又は  
お電話にて受付

## 2. 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？

2/11(水)10:00～11:00  
2/14(土)14:00～15:00  
2/21(土)14:00～15:00

※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 8:00～14:00 火・水 8:00～20:00  
土曜 12:00～20:00 定休日 日・祝日

## 5. めだか屋さんが教えるめだか繁殖のやり方



2/22(日)  
10:00～11:30

徳行でめだか屋さんをしています。まっちゃめだかです。めだかはコツを覚えると簡単に増やす事にチャレンジできる身近なペットです。是非楽しみ方を知り、飼育への第一歩を踏み出しましょう！

※どなたでも  
定 5組  
持 なし  
費 0円  
講 高松正典

**まっちゃめだか**

甲府市徳行 1-10-13

TEL.080-5203-5693

定休日 不定休



申込はこちら

## 8. 未来のための身体チェックをしましょう



2/7(土)  
14:00～15:30  
2/16(月)  
10:00～11:30

身体の硬さ、バランスの取り方を確認して現在のお身体様子を一緒に確認。今後予想される不具合の説明。血液循環を促す施術体験など

※どなたでも  
定 2名  
持 なし  
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〉9:00～20:00 定休日 日

## 11. やさしく楽しいプログラミング体験会



2/8(日)  
2/11(水曜)  
各日  
13:30～15:00

皆様おすめの地域や名物等を題材に、人型ロボットPepperが写真を映して紹介するアプリを作ります。プログラミングが初めてでも楽しめます。

※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施しています。 [Pepper] はソフトバンクロボティクスの登録商標です。

※コンピューターで日本語が入力できる方  
定 6組  
持 なし  
費 0円  
講 園原隆敏

**一般社団法人アイやまなし人材育成**

甲府市中小河原町 571 番地

TEL.090-3530-5519

〈受付〉9:30～18:00 定休日 年末年始



申込はこちら

## 3. 初めてでも作れる水引アクセサリー作り体験



2/6(金)・2/13(金)  
2/20(金)・2/27(金)  
各日  
10:30～11:30

当店ではハンドメイド雑貨の販売とリラクゼーションサロンの運営を実施しています。今回はのし袋等で使われる日本伝統工芸の水引を使ったアクセサリー作り体験を行います。

※どなたでも  
定 5組  
持 なし  
費 500円(水引・金具代金)  
講 清水綾香

**Multi brand store 縁**

甲府市湯村3丁目3-42カーサ湯村F

TEL.090-1032-1519

〈受付〉10:00～17:00 定休日 不定休

## 6. 運動で痛みや不調を改善しよう！



2/7(土)・2/21(土)  
10:00～ピラティス  
2/14(土) 10:00～体幹トレーニング  
2/26(木)13:30～太極拳  
2/28(土)13:00～バランスヨガ  
2/28(土)14:00～腰痛セミナー

腰痛・膝痛・肩こりを改善。専門家が症状に合わせて安全に身体を整える運動教室。

※どなたでも  
定 7名  
持 タオル、飲み物、動きやすい格好  
費 1,000 円～3,000 円  
講 様々な講師

**リアンフィットネス**

(リアンススポーツ整骨院)

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



申込はこちら

## 9. はじめてのお琴♪



2/2(月)  
11:00～11:45  
16:00～16:45  
2/7(土)  
11:00～11:45

楽しくお琴を弾く体験です。音合わせにも挑戦すれば、お耳が良くなり音感UP。親子・お孫さんと一緒に参加しても楽しいです！English speakers are welcome.

※どなたでも  
定 各時間1～2名  
持 なし  
費 0円  
講 山根友梨子

**箏六花 ーことりっかー**

国母5 丁目 1-5

TEL.090-3591-4571

〈受付〉10:00～18:00 定休日 不定休

## 12. 紙コップで焼く米粉のビーガンカップケーキ



2/1(日)・2/15(日)  
各日  
10:00～11:00

初心者の方でも簡単！卵や乳製品を使わずに作るビーガンカップケーキをグルテンフリー仕様(小麦不使用)のレシピで紹介します。

※中学生以上  
定 6名  
持 エプロン、筆記用具  
費 300 円 (材料費)  
講 平野由布

**フルونت甲府**

甲府市中央 1-1-7 飯田ビル 1F

TEL.055-232-7789

〈受付〉24時間 定休日 月



申込はこちら

## 13. 初心者向け組立万年筆教室



2/4(水)  
14:00～14:30  
2/11(水)  
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。組み立てた万年筆はお好きなインクを入れてお持ち帰り頂けます。

※どなたでも  
定 3名  
持 なし  
費 1000円～1500円  
(万年筆代)  
講 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〉10:00～17:00 定休日 不定休

## 16. おしろらんどでベビーマッサージ



2/10(火)  
10:00～11:30  
2/24(火)  
10:00～11:30

おしろらんどのベビーエリアでベビーマッサージのイベントを行います。休館日に行きますので他の方の目を気にすることなく参加いただけます。

※2月10日は1ヶ月から5ヶ月頃の親子  
2月24日は6ヶ月から12ヶ月頃の親子  
定 5組  
持 お洋服を替えるくいのバスタオル あちゅんセット  
費 0円  
講 中野弥咲

**ヴァンフォーレおしろらんど**

甲府市丸の内 1-10-7

TEL.055-236-8087

〈受付〉9:30～17:30 定休日 火



インスタのDMから  
予約お願いします

## 19. パソコンでAI 体験してみよう！



2/7(土)・2/8(日)  
2/21(土)・2/22(日)  
各日  
13:00～14:00  
16:00～17:00

生成AIが気になるけど、まだ使ったことがない。そんな方はいませんか？パソコンに触れながら使い方が学べる、初心者向けの講座です。

※どなたでも  
定 4組  
持 なし  
費 0円  
講 山本大輔

**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. 自分だけのオリジナルメモ帳を作ろう



2/1(日)・3(火)・4(水)・6(金)  
7(土)・8(日)・10(火)・13(金)・14(土)・15(日)・17(火)・18(水)・20(金)  
21(土)・22(日)・24(火)・25(水)・27(金)・28(土)  
各日 10:30～12:00 / 15:00～16:30

その時の気分でたくさんある用紙の中からメモ用紙を選び、表紙には自分の名前を活版印刷してみよう。

※どなたでも  
定 2名  
持 なし  
費 2,200円税込(用紙代、インキ代)  
講 小澤美寿々・野澤真由美

**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

## 14. 「むかしのすごろくで遊んでみよう!!」



2/7(土)・2/21(土)  
各日9:00～12:00  
13:00～16:00の間で  
随時受付(所要時間60分  
(見学込み))

企画展「甲州財閥と銀行」との連動企画！甲州財閥が活躍した明治期に流行した「絵すごろく」で遊んでみよう☆(当館オリジナルすごろくを使います)

※小中学生程度  
(親子やグループ参加 OK)  
定 なし  
持 なし 費 0円  
講 資料館スタッフ

**山梨中銀金融資料館**

甲府市中央 2-11-12

TEL.055-223-3090

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

## 17. ふっくらツヤ肌へ！セルフケアレッスン！



2/14(土)  
10:30～12:00  
2/21(土)  
10:30～12:00

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！スキンケアメニューまで、トータルでレッスンを楽しみませんか。

※女性  
定 3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〉10:00～17:30 定休日 土・日・祝

## 20. わかりやすい在宅診療、訪問看護



2/4(水)  
11:00～12:00  
2/11(水)  
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りばらんにお話します。

※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)

## 15. プロが教える恵方巻きとパレンタインチョコレート



2/1(日)  
10:00～11:30  
12:00～13:30  
14:00～15:30  
16:00～17:30

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「恵方巻」と「パ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。

※4歳以上、小学生以下は大人と2人で。  
定 各回8名  
持 エプロン  
費 6,000 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

〈受付〉18:00～22:00 定休日 日・不定休

## 18. 走りが早くなるための特別レッスン



毎週火曜日 17:00～低学年クラス  
18:30～高学年中学生クラス  
毎週木曜日 18:10～低学年クラス  
19:40～高学年中学生クラス 各回70分間

足が速くなるコツを、ひとつずつ丁寧に教えます。足が速くなることで子供たちの自信が付き、さまざまなスポーツにも活かれます。

※小中学生  
持 運動靴  
講 三木伸太郎

**走りの学校**

中巨摩郡昭和町紙漕原 1017

(国母公園多目的広場)

TEL.090-7573-2789

定休日 月・水・金・土・日



申込はこちら

## 21. 「特性の違い」を力に変える思考法



2/16(月)  
14:00～15:00  
2/26(木)  
14:00～15:00

人の違いを否定せず、力に変える視点を紹介します。誰かを特別にしなくても、働きやすい環境は整えられます。日々のヒントを体験していただければと思います。

※どなたでも  
定 5名  
持 なし  
費 0円  
講 風間・三木

**KEIPE 株式会社**

甲府市丸の内 1 丁目

15-2 第5丸銀ビル 2 階

TEL.055-225-3262

〈受付〉8:30～17:00 定休日 土・日・祝



申込はこちら

## 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。



