



1 家で作る! 簡単ピーフストロガノフ 食堂カフェ うえきng 講師:植木信幸

2 親子で作るPizza教室 Dining Booth 一氣 講師:村山、門脇、小黒

3 おいものツルでリース作り さつまいも農カフェ きらら 講師:西脇真理子

19 嬉しい美肌生活! 家族全員で使える保湿のクリーム体験 山田屋 講師:久保田智恵

20 フェイスエステ体験(眉スタイリング付) きれいと癒しの店 マルケー 講師:新保沙織

21 ①おなかの痛みの対処法 ②うつつを吹き飛ばせ 東医 講師:A. 樹神健一 B. 廣井良直

4 いちごの鉢植 花工房小杉 講師:小杉弘子

5 簡単! 新聞で作るエコバッグ 稲荷屋新聞店 講師:大淵孝子・中町英明

6 簡単できる!! 女性のためのDIY 秀和建设 講師:秀和建设 女子部

22 デザインのお悩み相談室 BORDERLESS(ボーダーレス) 講師:風間正徳

23 もっと売上げを伸ばしたい! BORDERLESS(ボーダーレス) 講師:風間正徳

24 もらえる補助金でリフォームする方法を教えます。リフォームも介護もできる便利屋ハイハイネット 講師:ベターライフリフォームアドバイザー

7 楽しく、オリジナルクリスマスリース作り 星野工房 講師:丸山、山田

8 笑いヨガで健康になろう! リフォームも介護もできる便利屋ハイハイネット 講師:佐藤、近藤

9 カラオケで歌おう! リフォームも介護もできる便利屋ハイハイネット 講師:喜多村(愛)、田村

25 楽しい絵手紙教室 東山郵便局・城川郵便局 講師:堀沢 誠

26 小学生向け ロボットプログラミング体験 らくらくパソコン教室 講師:佐藤あつし

27 尊厳死宣言公正証書とは? 行政書士 小林法務事務所 講師:小林宏至

10 ベビーフォト撮影付ベビーマッサージ教室 ママと赤ちゃんの安心基地 らくらく 講師:佐藤順子

11 運動しないダイエット講座 カイロプラクティックセンターおぢや 講師:小川和幸

12 からだスッキリ!骨盤けんこう講座 カイロプラクティックセンターおぢや 講師:小川和幸

28 ★クリスマススワッグ★ B・Blanc 講師:大川 碧

29 初めてのウェディングドレス マッハプランニング オフィスブライダル事業部LACHIC 講師:田中美津子

30 初めての方大歓迎!熱気球教室入門編(熱気球のしくみについて) 小千谷観光協会 講師:阿部真也 他

13 猫背改善!ストレッチポール エスポワール接骨院 講師:内山亮祐

14 肩こり・腰痛予防エクササイズ! エスポワール接骨院 講師:相崎将人

15 美しいボディを目指して 女性のためのダイエット講座 エスポワール接骨院 講師:穂苅奈菜美

31 0から始めるYouTube塾 小千谷地域おこし協力隊 講師:牛久保拓也

32 世界のコーヒー飲み比べ 小千谷地域おこし協力隊 講師:松澤和輝

33 工場見学~ヤマサキみそのできるまで~ 山崎醸造 講師:羽田知由

16 ゆったりヨガ スイミングアカデミー小千谷 講師:大西洋子

17 リフレッシュヨガ スイミングアカデミー小千谷 講師:桜井靖江

18 食品の添加物とうまくつきあう健康講座 美と健康の店 角 幸 ~かどこう~ 食アドバイザー認定講師:中井道明

34 ワインと料理の素敵なマリアージュ ゴッチャドーロ 講師:丸山勝利

QRで簡単! 各講座の右下にあるQRコードをスマホ等で読み込むと参加店の周辺MAPが表示されます。

メール受付始めました! -おぢやまちゼミ 講座の申し込み- 受講する「講座名」、「日時」と参加者のお名前、参加人数などをご記入の上お申し込みください。