

講座内容

ミニ盆栽(糸魚川真柏)の
作り方・楽しみ方

真柏のサシ木苗からのミニ盆栽作り
☆リピーターも大歓迎

開催日10月3日(金)・10月4日(土)
9:30~11:30 9:30~11:30

会場糸魚川市大野 421-1

●定員/各回5~6人程度 ●材料費/1,500円
●持ち物/なし ●講師/片岡迪郎 ●申込締切日/開催日3日前まで

片岡ガーデン
糸魚川市大野 421-1
TEL.090-4726-7914
営業時間/ 8:00~17:00 定休日/不定休

会場案内マップ

講座内容

ゴルフクラブを振ってみよう

ゴルフ初心者の方で、やってみたいけど教えてくれる方が
近くにない方向けゴルフ体験会
※クラブのない方へは無料レンタル

開催日11月5日(水)・11月12日(水)
18:45~20:20 18:45~20:20

会場糸魚川市大野 48-1

●定員/6人 ●持ち物/ゴルフグローブ
●材料費/1,300円(ボール代)/日 ●講師/月岡 ●申込締切日/10月31日(金)まで

美山ゴルフ練習場
糸魚川市大野 48-1
TEL.025-552-3838
営業時間/ 8:00~20:30 定休日/なし

会場案内マップ

講座内容

アオ(ao)の着心地を体感しよう

自社ブランド アオ(ao)の着心地に特化したものづくりを
工程を見ながら紹介します。
※肌触りを感じていただけるお土産付き

開催日11月8日(土)
13:30~15:30

会場糸魚川市中宿 942

●定員/8人 ●持ち物/なし ●材料費/なし
●講師/五十嵐 昌樹 ●申込締切日/開催日3日前までに電話でお申し込み

株式会社 美装いがらし
糸魚川市中宿 942
TEL.025-555-2300
営業時間/ 10:00~16:00 定休日/日曜日

会場案内マップ

講座内容

ハロウィン
フラワーアレンジメントを作ろう!

お花を楽しみながらハロウィンを彩る
アレンジメントを作りましょう。

開催日10月28日(火) 14:00~15:30
10月29日(水) 1部 14:00~15:30
2部 18:00~19:30

会場糸魚川市横町5丁目1-67
※当店舗とは異なる会場となります。

●定員/10人程度 ●材料費/3,500円
●持ち物/花ばさみがあればお持ちください ●講師/竹内 祐一 ●申込締切日/10/22日(水)

Like an Olive
糸魚川市横町5丁目3-29 コーポホワイト1階
TEL.025-555-7235
営業時間/ 10:00~18:00(月曜日は12:00~18:00) 定休日/不定休

会場案内マップ

講座内容

話題の『E-bike』に乗ってみよう!

世界中で注目されている電動アシストスポーツ自転車、通称「E-bike」。
スポーツ、日常、観光、二次交通など様々な可能性を
秘めた「E-bike」の性能を体験しませんか?
説明のあと、美山周辺を試乗いただきます。

開催日10月18日(土)・11月8日(土)
9:30~11:00 9:30~11:00

会場糸魚川市大町1-1-26

●定員/各回4人(大人のみ) ●持ち物/自転車に乗りやすい服装
●材料費/なし ●講師/伊藤 達也 ●申込締切日/開催日2日前まで ※雨天中止

CYCLE & BIKE 伊藤商会
糸魚川市大町1-1-26
TEL.025-552-0239
営業時間/ 8:00~19:00 定休日/火曜日(臨時休あり)

会場案内マップ

講座内容

『何でも空き家相談』

空き家は全国各地で増加し、大きな社会問題となっています。
いえかつ糸魚川は、糸魚川市と連携して市内の空き家の利活用と発生抑止を目的に
活動しています。空き家を手放す方法や空き家バンクへの
登録方法などをご説明します。
個別相談も可能です。

開催日10月10日(金)・20日(水)・29日(水)
各開催日 13:30~

会場糸魚川市寺町2-8-16 糸魚川商工会議所1F

●定員/5人 ●持ち物/なし ●材料費/なし
●講師/いえかつ糸魚川担当者・糸魚川市空き家バンク担当者 ●申込締切日/開催日3日前まで

(一社) 空き家活用ネットワーク糸魚川
糸魚川市寺町2-8-16 糸魚川商工会議所1F (通称:いえかつ糸魚川)
TEL.025-556-6411
営業時間/ 9:00~16:00 定休日/火・木・土・日・祝

会場案内マップ

受講者には抽選で豪華景品をプレゼント!
チラシを持って来られた方は先着でお得なクーポンが使える!

エステサロン ジェイド ●エステ、痩身エステ、脱毛のうち1つの施術代
5,000円引き (2名様)

オリジナルホットヨガ糸魚川 ●オリジナルタオル (3名様)

カイロ&ビューティー エトワール ●5,000円分施術券 (2名様)

ヘア・ジャスティス ●ヘッドスパトリートメント
500円オフ (先着10名様 ※要予約) ●N.(エヌドット)シャンプー&
トリートメントセット (2名様)

らっくジム ●「インボディ測定」 (先着10名様) ●回数券3枚セット (3名様)

ヤマ美容室 ●2,500円分施術券 (4名様)

よくなる整体 りふれ施術院 ●5,000円分施術券 (2名様)

メナードフェイシャルサロン糸魚川 ●ビューティーハンドケア
(先着10名様 ※要予約) ●エステ半額券 (6名様)

美容室105 ●シャンプーサービス
(先着3名様 ※要予約) ●for オーセンティックシャンプー&
トリートメントセット (4名様)

クーポンはこのマークのある講座の
お店でご利用頂けます

プレゼントはこのマークの
ある講座のみとなります

みのや化粧品店 ●お客様のお肌に合ったサンプル
プレゼント (先着20名) ●泥クレンジング (2名様)

わいわいマーケット ●クラフトビール5%引き
(先着なし) ●わいわいマーケット商品券
2,000円分 (5名様)

居楽屋 九 ●オードブル5人前 (2名様)

御菓子司 紅久 ●山のほまれB品1袋
プレゼント (先着10名様) ●山のほまれ12袋入り (4名様)

片岡ガーデン ●グリーンキング 5kg (1名様)、1kg (3名様)

Like an Olive ●Like an Olive 商品券2,000円分 (5名様)

美山ゴルフ練習場 ●美山ゴルフ練習場 22回券 (1名様)

CYCLE & BIKE 伊藤商会 ●GOGO ダック (自転車、バイク用ライト・ホーン) (6名様)

(株)美装いがらし ●立体織りガーゼフェイスタオル (5名様)

第14回

お得なクーポン付き!

受講料
無料

※材料費が必要な講座が
あります

受講者には
抽選で
豪華景品を
プレゼント!

詳しくは下記および
裏面をご覧ください

受講してなくてもOK!

知っ得クーポン

※お1人様1度のみご使用いただけます。
※数量限定、先着順となります。
(一部数量制限のない店舗もございます)
※チラシを持って来られた方
全員対象(使用期間は
10月1日(水)~
11月20日(木)まで)

このマーク
付きの参加店で
使える!

COU
PON

知って得する市民向け無料講座!

全21講座 受講者募集!

開催期間2025年 10月1日(水)→11月20日(木)

主催糸魚川商工会議所 TEL.025-552-1225

お申し込みは
直接各店へ!

「知っ得ゼミ」の申込みです!
とお電話ください

9/20(土)から随時受付中!

受付時間は、講座により異なります。ご注意ください。

知っ得ゼミって何?

「知っ得ゼミ」は、糸魚川商工会議所が
「地元消費促進運動」の一環で取り組んでいる事業です

地元消費促進運動とは?

「地元消費促進運動」とは糸魚川信用組合、糸魚川・能生・青海地域の
商工団体などで取り組んでいる「地域で得たお金は地域の中で消費しましょう」
という運動です。近年、通販やネットショッピングの普及、少子高齢化や市外で
買い物をする市民が増えたことで、糸魚川市の購買力は大きく落ち込んでいます。
「このまま糸魚川で買い物をする人が少なくなっていくと、
この地域は大変なことになる」という危機感から「できるだけ地元のお店で
買い物をしよう」という意識を持ってもらうのがこの運動の狙いです。
知っ得ゼミは地元消費促進運動の一環で「まずは地域のお店を知ってもらおう」
と、糸魚川商工会議所が平成25年から行っている事業です。

お申込みの前に

●内容によっては材料費等がかかるものが
あります。当日会場でお支払いください。

●申込後のキャンセルの場合、材料費等をご負担
いただく場合があります。ご注意ください。

●直接各店へ「知っ得ゼミの申込みです!」と
お電話ください。

●各講座は、定員になり次第締め切りとなります。
また、申込締切日までに申込みがない場合は
中止となります。(当日受付は原則いたしません。)

●申込みは、各店の受付または営業時間内に
お願いします。

●受講対象者が限定されている講座もあります
のでご注意ください。

●各講座に、申込みの際に受講時の持ち物と
駐車場の場所をご確認ください。

●小学生以下のお子様は保護者同伴でお願い
いたします。

商品の購入や勧誘はありません。安心して受講下さい!

広くお店を知って頂くため、初めての参加の方を優先させて頂く場合がございます。

プレゼントについて

受講者限定で、抽選で約60名様にプレゼントが当たります! 受講日当日に
配布される応募用紙に第3希望までご記入いただき、後日抽選を行います。
抽選結果の発表等の詳細は受講日当日に配布される用紙をご覧ください。

クーポンについて

受講する方もしない方も、10/1~11/20に該当する店舗にチラシを持ってい
くと、クーポン券を使えます。先着順のためご利用できない場合もございます。
予約が必要な店舗もございますので最終ページの一覧表でご確認ください。

第14回

知って得ゼミ

知って得する市民向け無料講座！

体験したい講座が
きっと見つかる！

お得なクーポン付き！

講座内容

ホットヨガミニ体験

ハタヨガのポーズと呼吸法を温かい部屋でやってみましょう。体が硬い人もぜひご参加ください。

※お申し込みは下記のアドレスにメールでお問い合わせください。件名:知って得ゼミ 本文:氏名・電話番号・希望日

HPはこちら

開催日

10月18日(土)・10月25日(土)

10:30～11:40 10:30～11:40

会場

糸魚川市横町2-1-27 2階

定員/3人

材料費/500円

持ち物/バスタオル2、小タオル1、水、着替え、ウェア

講師/MINA

申込締切日/開催日2日前まで

オリジナルホットヨガ糸魚川

糸魚川市横町2-1-27 2階 E-mail hotyoga.itoigawa@gmail.com

営業時間/(平日)18:00～20:30 (土)13:30～16:00 (日)10:00～16:00

定休日/月・水・金 月に1回 土曜日

講座内容

ウルトラファインバブルでシャンプー
髪の立ち上がりや艶を体験！

炭酸より細かい泡で頭皮や髪の洗浄をさせていただきます。髪の立ち上がりやツヤを体験してください。

開催日

10月28日(火) 10:00～12:00

11月5日(水)・13日(木) 10:00～12:00

会場

糸魚川市南寺町1-6-36

定員/3人

持ち物/なし

材料費/500円

講師/白澤・山口・磯野・山田

申込締切日/開催日3日前まで

ヘアー・ジャスティス

糸魚川市南寺町1-6-36 TEL.025-552-0194

営業時間/(平日)9:00～18:30 (土・日・祝)9:00～18:00

定休日/毎週月曜日、第1火曜日、第3日曜日

講座内容

身体と心を癒すフラ

簡単な基本ステップとハンドモーション。曲に合わせて体を動かしてみませんか？癒しのフラングで自然と笑顔に♡

開催日

10月13日(月)・10月30日(木)

10:00～11:00 19:30～20:30

会場

糸魚川市上刈1-8-4

定員/3人

持ち物/タオル(汗ふき用)、飲み物

材料費/なし

講師/山田 陽子

申込締切日/開催日3日前まで

ヤマ美容室

糸魚川市上刈1-8-4 TEL.025-552-1350

糸魚川で水・金・土曜日レッスンしています。

あなたに合ったベースで参加できます。

講座内容

どうしたら痩せるの？
ダイエット講座

痩せた。食べた。キレイなボディのつくり方。ご希望のお客様には最新の痩身機器を使っている腕体験もできます。

開催日

10月23日(土)・11月8日(土)

10:00～12:00 10:00～12:00

会場

糸魚川市南寺町1-8-20-2F デアタイム

定員/6人

持ち物/なし

材料費/なし

講師/川名 奈巳

申込締切日/開催日前日まで

エステサロン ジェイド

糸魚川市南寺町1-8-20-2F デアタイム

TEL.090-7018-6284

営業時間/ 9:00～20:00 定休日/不定休

講座内容

身体のしくみ

健康へ導くために、身体のしくみ、生活習慣(食事・睡眠・運動)の改善等をお話させていただきます。ゼミでは時間が限られるため講義内容は一部です。その後、カイロプラクティック施術を体験頂きます。

開催日

予約時に希望の日時をお聞かせください

会場 糸魚川市本町9-8 2階

定員/1人

材料費/なし

持ち物/なし

講師/渡辺・室橋

申込締切日/予約制ですので早めの申込みをお願い致します。

カイロ&ビューティー エトワール

糸魚川市本町9-8 2階

TEL.025-553-9320

営業時間/ 9:00～20:00 定休日/不定休

講座内容

レッドコードで肩コリ改善！！

姿勢改善や柔軟性が向上するレッドコードを使用して肩コリ改善ストレッチを体験していただきます。(初めての方でも簡単にできるストレッチです)

開催日

10月10日(金)・24日(金) 18:00～19:00

11月7日(金) 18:00～19:00

会場

糸魚川市中央2-3-35

定員/3人

持ち物/水分、あれば運動靴

材料費/なし

講師/山岸

申込締切日/開催日前日まで

らっくジム (株カネタ建設)

糸魚川市中央2-3-35

TEL.025-553-1122

営業時間/ 16:30～20:00 定休日/土・日・祝

講座内容

魅力を引き出して特別な”かわいい”が
叶うパーソナルカラー診断

今より印象が良くなる色は？判別は洋服選びの自信につながります。ヘアカラーの色やリップの色も。あなたが映える色と一緒に探しましょう。

開催日

10月15日(水)・10月30日(木)

9:30～10:00 9:30～10:00

会場

糸魚川市上刈1-8-4

定員/2人

持ち物/筆記用具

材料費/なし

講師/山田 陽子

申込締切日/開催日3日前まで

ヤマ美容室

糸魚川市上刈1-8-4 TEL.025-552-1350

営業時間/ 9:00～18:00

定休日/毎週月曜日、第1火曜日、第3日曜日

講座内容

若返りのための運動療法

動かない体は使われるのを待っている!!「正しく使える体」をつくるための簡単な運動療法を体験してください。

開催日

10月4日(土)・10月5日(日)

13:30～15:00 10:30～12:00

会場

糸魚川市根小屋321

定員/3人

持ち物/なし

材料費/なし

講師/清水 三知明

申込締切日/開催日7日前まで

よくなる整体 りふれ施術院

糸魚川市根小屋321

TEL.090-2308-9126

営業時間/ 9:00～18:00 定休日/不定休

講座内容

ハリ・ツヤ髪を叶える！
プロが教えるブロー&スタイリング術

☆ブローのコツと、スタイリング剤の使い方をマスターしましょう☆髪にハリとツヤは、乾かし方とスタイリングで決まります。髪に自信を取り戻したい方にぴったりの講座です。

開催日

10月1日(水)～15日(水) 9:00～16:00の内の1時間

11月1日(土)～15日(土) 9:00～16:00の内の1時間

会場

糸魚川市寺町1-6-11

定員/1人

持ち物/なし

材料費/なし

講師/山岸 明美

申込締切日/開催日3日前まで

美容室 105

糸魚川市寺町1-6-11

TEL.025-552-5159

営業時間/ 9:00～16:00 定休日/不定休

講座内容

泥スパでお肌つるつる体験
しませんか？

コーセーの大人気クレンジングを使って洗顔の大切さを知ろう!!仕上げにメークします。

開催日

11月20日(木)

10:00～17:00

会場

糸魚川市本町6-7

定員/5人

持ち物/なし

材料費/なし

講師/天野 美矢子

申込締切日/開催日3日前まで

みのや化粧品店

糸魚川市本町6-7

TEL.025-552-0462

営業時間/ 10:00～18:00 定休日/日曜日

講座内容

琉球ガラスアクセサリー作り

琉球ガラスを使ってピアスorイヤリングを作ります。初心者でも簡単にできるアクセサリー作り。(お店のデザートandドリンクのサービス付)

開催日

11月11日(火)・11月18日(火)

13:00～14:00 13:00～14:00

会場

糸魚川市本町1-39

定員/4人

持ち物/なし

材料費/1,000円

講師/猪又 しょうこ

申込締切日/10月31日(金)まで

居楽屋 九 (いちじく)

糸魚川市本町1-39

TEL.080-5759-4380

営業時間/ 18:00～23:00 定休日/不定休

講座内容

メナード美肌レッスンでプルプル肌に♪

普段のスキンケアに自信はありますか!?美肌は、お家でつくれます。メナードの化粧品を使って楽しくスキンケアレッスンしてみませんか♪

開催日

10月10日(金) 1部 10:00～11:30 2部 13:30～15:00

10月11日(土) 10:00～11:30

会場

糸魚川市中央2-3-20 (有健康の館内)

定員/5人

持ち物/フェイスタオル、ヘアバンド

材料費/なし

講師/五十嵐 珠美

申込締切日/開催日前日まで

メナードフェイシャルサロン糸魚川 (有健康の館)

糸魚川市中央2-3-20 (有健康の館内)

TEL.025-555-7017

営業時間/ 9:00～19:00 定休日/不定休

講座内容

フラメンコ体験レッスン

フラメンコ特有の床を打つ足のステップが骨密度を上げる効果があるということで骨粗しょう症予防にも役立ち、中高年の方にも始めやすく人気のある習い事のひとつです。踊りの経験がなくても大丈夫!

開催日

10月1日(水)

1部 10:00～11:00 2部 18:00～19:00 3部 19:10～20:10

会場

糸魚川市寺町1-1-19

定員/5人

材料費/なし

講師/加藤 佳苗

持ち物/室内用運動靴、動きやすい格好、あればフリースカート、水筒、汗ふきタオル

申込締切日/9/26(金)

フラメンコ教室 BRILLAR (有二葉デンキ商会)

糸魚川市寺町1-1-19 TEL.025-553-0342

レッスン日/(水)18:00～19:00 (木)11:00～12:00 (金)18:00～19:00

定休日/月曜日

講座内容

クラフトビールの
奥深さを知ろう

ビールには多種多様なスタイルがあります。奥深いクラフトビールの世界を体験し、貴方にピッタリな一杯を見つけてください。

開催日

10月18日(土)・11月15日(土)

17:00～18:00 17:00～18:00

会場

糸魚川市大町1-1-32

定員/5人

持ち物/なし

材料費/1,500円

講師/村一 弥

申込締切日/開催日前日まで

わいわいマーケット (ピーリフト 有)

糸魚川市大町1-1-32

TEL.025-552-0211

営業時間/ 10:00～19:00 (火・水は16:00まで) 定休日/不定休

講座内容

あんこ大好き!!
上生菓子を作ってみよう!

上生菓子を作る体験コースです。お気軽にお問い合わせください。対象:小学生～高校生までの子どものみなさん ※2名以下の場合は開催いたしませんのでご承知おください。

開催日

10月25日(土)

14:00～15:30

会場

糸魚川市本町7-18 紅久店舗

定員/6人

持ち物/エプロン・三角巾

材料費/800円

講師/安田 ケイ子

申込締切日/開催日1週間前まで

御菓子司 紅久 (有紅久)

糸魚川市本町7-18

TEL.025-552-6249

営業時間/ 8:30～18:30 定休日/火曜日