

### タロットサロン Lisage

#### 69 子育てのお悩み診断 ワークショップ

【開催日】**11/5** 16:00-17:30  
**11/11** 13:00-14:15 **11/12** 16:00-17:30  
**11/19** 16:00-17:30

子育てのお悩みを生年月日から個別診断。夫婦の悩み、お仕事、人間関係の悩みにも触れています。偶然集まるメンバーは必然なのでそのゲストリも体験出来ます。

●定員:8名 ●持ち物:筆記用具

会場 喫茶故郷/三鷹市公会館  
 申込先 ☎080-8159-1220【受付時間】10:00-19:00  
 定休日 なし

### せんべいの駄菓子屋さん

#### 71 声から元気～紙芝居や歌で 声をだしてみよう

【開催日】**11/11** 10:00-11:00  
**11/14** 10:00-11:00  
**11/27** 13:00-14:00  
**11/28** 11:30-12:30

声を出して身体にも心にもいいですよ。街頭紙芝居を演じたり、懐かしい歌を歌って楽しく声をだしましょう。28日は喫茶故郷の「唱歌を聴く2」に続けての開催です。

●定員:5名

会場 三鷹市牟礼6-12-26  
 申込先 ☎090-9135-7690【受付時間】10:00-18:00  
 定休日 不定休

### せんべいの駄菓子屋さん

#### 72 街頭紙芝居の話と実演

【開催日】**11/9** 11:30-12:30  
**11/10** 18:30-19:30  
**11/27** 14:30-15:30

街頭紙芝居を知っていますか。手描きの画劇(絵)はすべて1点もので多くは残っていません。そんな街頭紙芝居の話と貴重な当時の画劇を使った紙芝居の実演です。

●定員:8名

会場 三鷹市牟礼6-12-26  
 申込先 ☎090-9135-7690【受付時間】10:00-18:00  
 定休日 不定休

# 第7回 三鷹まちゼミ

## with 親子まちゼミ

11/11(土)は **三鷹まちゼミの日**

三鷹商工会館(三鷹市下連雀3-37-15)に、いろいろな講座が集合、複数の講座に参加しやすい1日です。他の講座と同じように各店舗へお申し込みください。

●学ぶ ●つくる ●健康 ●きれい ●食べる ●親子向け ●オンライン

【予約要あり】 記載のない日時も開催します。詳細はホームページまたは店舗まで。

### アウトリーチ・ジャパン

#### 73 ホームページ・ブログ スタートアップ講座

【開催日】**11/5** 10:00-11:30  
**11/12** 10:00-11:30  
**11/18** 10:00-11:30

日頃から思っていることやデジカメで撮り溜めてきた写真をホームページやブログに載せてみませんか? はじめのための「いろは」を一掃に学びましょう。

●対象:パソコンを操作できる方 ●定員:2名 ●持ち物:ノートパソコン

会場 喫茶故郷/三鷹市市民協働センター 三鷹市下連雀4-17-23  
 申込先 ☎080-5472-6899【受付時間】9:00-18:30  
 定休日 不定休

### アウトリーチ・ジャパン

#### 74 不用品をメルカリや ヤフオクで出品しよう

【開催日】**11/5** 13:00-14:30  
**11/12** 13:00-14:30  
**11/18** 13:30-15:00

自分にとって不用品でも、世の中には欲しいと思人がいます。身の回りにある不用品をフリマやオークションに出品しよう。例:古本などまた購入する方法もお話します。

●対象:スマホを操作できる方 ●定員:2名 ●持ち物:スマホ、販売したい品

会場 喫茶故郷/三鷹市市民協働センター 三鷹市下連雀4-17-23  
 申込先 ☎080-5472-6899【受付時間】9:00-18:30  
 定休日 不定休

### 三菱地所ハウスマネジメント 三鷹営業所

#### 75 賃貸? 持家? 「初めての住まい購入」講座

【開催日】**11/4** 13:00-14:00  
**11/5** 10:00-11:00  
**11/5** 13:00-14:00

初めて住まい購入を考えている方向けの「基礎知識編」です。検討開始から引越しまでの流れや資金計画、資産性の高い物件とは? といったことまでお伝えします。

●定員:4名

会場 三鷹市下連雀3-26-12 三鷹三菱ビル7F  
 申込先 ☎0120-896-108【受付時間】9:30-18:00  
 定休日 水、第13火

### おでん屋 えがお

#### 76 おでん屋女将のお酒入門 (作家編)

【開催日】**11/9** 18:00-19:00  
**11/16** 18:00-19:00

三鷹ゆかりの太宰治ほか多くの作家がお酒について書き残しています。お酒は創作を後押しするものだったようです。そんなお話を肴に5種類のお酒を飲み比べます。

●対象:20歳以上 ●定員:6名 ●材料費:1,000円

会場 三鷹市上連雀1-1-5 三鷹ロイヤルハイツ105  
 申込先 ☎080-5687-1419【受付時間】11:00-16:00  
 定休日 木、日、祝

### 須藤司法書士事務所

#### 1 司法書士と学ぶ! 相続登記のいろは

【開催日】**11/1** 15:00-16:00  
**11/6** 15:00-16:00  
**11/15** 15:00-16:00

最近よく目にする「相続登記の義務化」ってなんだろう? 相続登記の基礎をイチから一緒に学びましょう! ○×クイズなどを取り入れ、ポイントを押さえたりやすく解説します。

●定員:3名

会場 三鷹市新川6-32-16  
 申込先 ☎0422-46-2433【受付時間】9:00-17:00  
 定休日 土、日、祝

### 税理士法人かけはし 須藤司法書士事務所

#### 2 知って役立つ! 来年から変わる 相続のルール

【開催日】**11/11** 13:00-14:15 **11/18**

税理士と司法書士がコラボ! 来年からの相続のルール改正の目玉を説明します。自宅など不動産をお持ちの方にポイントを伝授します。講座終了後の個別相談も大歓迎です!

●定員:6名 ●持ち物:筆記用具

会場 三鷹商工会館  
 申込先 ☎0422-26-8805【受付時間】10:00-17:00  
 定休日 土、日、祝

### リコーズ着物小春家

#### 3 気軽にチャレンジ! はじめての和装

【開催日】**11/13** 11:00-12:30  
**11/19** 11:00-12:30

興味があっても着物を着る機会がなかなかないという... 普段と違う「和装の自分」と出会うチャンスです。着付けで記念の写真を撮りましょう。

●対象:女性、初心者 ●定員:3名 ●持ち物:写真を撮りたい方はスマホやデジカメ

会場 三鷹市井の頭5-11-11F  
 申込先 ☎0422-26-8805【受付時間】13:30-17:30  
 定休日 火、水

### 関口十一畳店

#### 4 イ草パワーで加齢臭対策

【開催日】**11/12** 13:00-14:30

イ草の消臭効果を体験し、イ草の杖を作って、頑張って働くババにプレゼントしよう!!

●対象:小学生以下のお子さまがいるママ ●定員:5名 ●材料費:1,000円

会場 三鷹市上連雀2-2-6  
 申込先 ☎070-5548-8381【受付時間】9:00-16:00  
 定休日 日

### 三鷹メモロイドホール

#### 77 しめ縄とお正月リースを 作ってみませんか

【開催日】**11/7** 10:30-12:00  
**11/17** 10:30-12:00

世界でひとつだけのあなたの手作りリースで新しい年を迎えましょう。初心者の方でも簡単にできます。お気軽にご参加下さい。

●定員:6名 ●材料費:500円

会場 三鷹市下連雀9-3-23  
 申込先 ☎0422-46-0983【受付時間】9:00-17:00  
 定休日 なし

### 整体×パーソナルジム SeTra(セトラ)

#### 78 筋力リリースセルフケア

【開催日】**11/6** 13:30-14:20  
**11/13** 13:30-14:20  
**11/20** 13:30-14:20  
**11/27** 13:30-14:20

変形性膝関節症・変形性股関節症・腰痛、いずれかのテーマを中心に筋力リリースセルフケアをご紹介します。お悩みに応じて開催日をご案内しますのでお問い合わせください。

●定員:5名

会場 三鷹市下連雀3-31-5 ヒーンズツアアカサカ201  
 申込先 ☎070-4007-5518【受付時間】10:00-19:00  
 定休日 金

### 武蔵境歯科プライオリッククリニック 口元美容サロン

#### 79 3Dでお口の中をのぞいてみよう!

【開催日】**11/2** 15:00-16:00  
**11/9** 15:00-16:00  
**11/16** 15:00-16:00  
**11/30** 15:00-16:00

お口の中を3Dカメラで撮影を行い、あなたのお口をデジタルでズームを進め「仕事観」「ビジネス」を学びます。親子参加ではお口の新しい面を発見できるかも!

●対象:小学4年生以上(小学生は保護者同伴) ●定員:4組8名

会場 武蔵境町場1-2-1 丸十ビル5F  
 申込先 ☎0422-27-8102【受付時間】10:00-20:00  
 定休日 火、祝

### 多摩中部診断士会

#### 80 ゲームで起業体験をしよう!

【開催日】**11/11** 10:00-11:15 **11/18**

ボードゲーム「コード社長vsオトナ社長」を使い起業を体験します。ゲームを進め「仕事観」「ビジネス」を学びます。親子参加ではお口の新しい面を発見できるかも!

●対象:小学4年生以上(小学生は保護者同伴) ●定員:4組8名

会場 三鷹商工会館  
 申込先 ☎080-7414-1154(加藤)【受付時間】10:00-18:00  
 定休日 土、日、祝

### アロマ&セレクトショップ む・めるへん

#### 5 冬の乾燥対策! ローズマリークリーム作り

【開催日】**11/10** 10:30-12:00  
**11/18** 10:30-12:00

冬の手肌用にローズマリーチンキとお好みのアロマを使用してオリジナルクリームを作ります!(メディカルアロマとして名高いプラナロム精油を使用しての講座です。)

●対象:初心者(有資格者以外) ●定員:4名 ●材料費:800円

会場 三鷹市上連雀2-3-7  
 申込先 ☎0422-24-9140【受付時間】12:00-18:00  
 定休日 日、祝

### 大創建設株式会社

#### 6 未来を見据えた家づくり ~ZEHのすめ~

【開催日】**11/4** 10:00-11:30  
**11/12** 10:00-11:30  
**11/18** 14:00-15:30  
**11/26** 14:00-15:30

これからの家づくりに必要な内容を5つの分野に分けてお伝え致します。

●定員:4名

会場 大創建設モデルハウス 三鷹市上連雀5-22-9  
 申込先 ☎0422-41-5991【受付時間】9:00-17:30  
 定休日 土、日、祝

### 大創建設株式会社

#### 7 初めての戸建探し 建売住宅か注文住宅か?

【開催日】**11/1** 10:00-11:30  
**11/12** 10:00-11:30  
**11/18** 10:00-11:30  
**11/11** 13:30-15:00

これから一戸建の購入、建て替えを検討中の方々のためのセミナーです。建売住宅、注文住宅のメリット・デメリットを様々な視点から検証していきます。

●対象:住宅探し、建て替えを検討中の方 ●定員:4名

会場 大創建設モデルハウス 三鷹市上連雀5-22-9  
 申込先 ☎0422-41-5991【受付時間】9:00-17:30  
 定休日 土、日、祝

### HAIR HACHI

#### 8 子供の前髪を可愛くカット! 前髪カット講座

【開催日】**11/12** 13:00-14:00  
**11/26** 13:00-14:00

小さい子供に人気の「バツン前髪」「ナチュラル軽め前髪」のカットの方法を教えます。親子での参加のほうが理解が深まると思いますが、パパだけの参加でも構いません。

●対象:6歳までの女の子とパパ ●定員:2組

会場 三鷹市下連雀2-16-10 ひまわり102  
 申込先 ☎0422-26-8607【受付時間】9:30-19:00  
 定休日 月、第13火、第5日

## まちゼミ なに?

お店の人が講師となり、専門知識や情報を無料で教えてくれる少人数制の講座を、まちで一斉に開催するイベントです。

※講座中の販売や営業活動は一切ありません。お気軽にお申し込みください。

### 受講にあたって

**受講料 無料** ※材料費が必要な講座もあります。

●材料費は原則として講座当日に会場で徴収します。  
 ●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。

**お申し込み 講座はすべて申し込み制です。**

●受けたい講座の店舗へ直接お申し込みください。定員になり次第、締め切らせていただきます。  
 ●受付開始日より前のお申し込みは受付できません。  
 ●小さなお子様連れや、小学生以下のお子様だけのご参加などを希望される場合は、各店舗にお問い合わせください。

お電話でのお申し込み ●受付時間は各店舗の受付時間帯をご参照ください。  
 ●受付開始日が休日で電話がつかない場合は、翌営業日にお申し込みください。

QRコードからのお申し込み ●受付開始日の10:00より後日お申し込みいただけます。  
 ●店舗からの返信をもって受付完了となります。メールの受信設定にご注意ください。

10.21(土) 受付開始日

各講座の背景色は実施会場のあるエリアを示しています。ホームページには詳しい地図も掲載されています。

公式ホームページ フェイスブック

# 第7回 三鷹まちゼミ

## 2023.11.11(土) 10:30

### 80 講座 無料受講料

材料費が必要な講座もあります

主催:三鷹商工会 共催:三鷹市商店会連合会  
 後援:三鷹市、三鷹市教育委員会、西武信用金庫

お問い合わせ 三鷹商工会 ☎0422-49-3111

### 株式会社AZUMA

#### 9 ある日「喪主」になった時のために

【開催日】**11/11** 10:00-11:00  
**11/11** 14:00-15:00

喪主の立場になった時、どのような事柄、動きが必要となるのかご説明します。また葬儀見積書の見方もご説明。事前準備の重要性もご案内します。

●定員:3名

会場 三鷹市上連雀2-5-15  
 申込先 ☎0422-49-0001【受付時間】9:30-16:00  
 定休日 日、祝

### 加藤特許事務所

#### 10 自分で商標登録! ワークショップ

【開催日】**11/22** 14:00-15:30  
**11/23** 14:00-15:30  
**11/24** 14:00-15:30  
**11/25** 14:00-15:30

商標登録の基礎を学びながら、ご自身のPCを使って商標登録の出願のための調査をしたり出願書類を作ってみましょう。商標登録を考えている方にはうってつけの講座です。

●対象:商標登録に興味がある方 ●定員:4名 ●持ち物:手提げでPC(印刷機・プリンターは別売り)、筆記用具

会場 三鷹市下連雀3-43-19 グローリオ三鷹105  
 申込先 ☎0422-72-9115【受付時間】9:30-17:30  
 定休日 日、祝

### おもむく食堂(工房時)

#### 11 うどん切って食べてみて!

【開催日】**11/23** 10:30-12:00  
**11/25** 10:30-12:00

福祉施設内の製麺室で機械式のうどん切りを体験。その後は併設のうどん店でみなさんの切ったうどんを食べていただきます。

●定員:6名 ●持ち物:エプロン・ぼうし等の髪を隠せるもの ●材料費:500円

会場 三鷹市野崎2-6-41  
 申込先 ☎0422-30-5571【受付時間】9:30-16:00  
 定休日 土、日、祝

### 漢方薬専門 廣寿堂薬局(こうじゅどう)

#### 12 自律神経失調漢方相談! 陰陽バランスと氣!

【開催日】**11/3** 9:30-10:30  
**11/23** 9:30-10:30

めまい、血圧心拍異常、消化器系の問題、睡眠障害、倦怠感、頭痛、更年期障害や生理不順、ホルモンの乱れなど、自律神経失調の漢方でのポイント解説!!

●対象:20歳以上の女性 ●定員:3名 ●持ち物:筆記用具

会場 三鷹市野崎3-33-17 グラシア三鷹106  
 申込先 ☎0422-46-8003【受付時間】9:30-10:30  
 定休日 火、祝(不定)

### ローズ&エム(セブンライツ株式会社)

#### 13 ふわふわミルクティーの作り方

【開催日】**11/14** 11:00-12:00  
**11/28** 11:00-12:00

美味しい紅茶のいれ方を教えます。人気のふわふわミルクティーを作りますよ。

●定員:6名 ●材料費:500円

会場 三鷹市下連雀4-17-10 1F  
 申込先 ☎0422-26-8670【受付時間】12:00-17:00  
 定休日 水

### ローズ&エム(セブンライツ株式会社)

#### 14 珈琲飲み比べ 初級編

【開催日】**11/10** 11:00-12:00  
**11/24** 11:00-12:00

珈琲は焙煎度合いによって味が変わります。その違いを確かめてみましょう。

●定員:6名 ●材料費:500円

会場 三鷹市下連雀4-17-10 1F  
 申込先 ☎0422-26-8670【受付時間】12:00-17:00  
 定休日 水

### コワーキングスペース Breath

#### 15 19×19=? めざせ暗算マスター

【開催日】**11/11** 10:00-11:00  
**11/11** 11:20-12:20  
**11/18** 10:00-11:00  
**11/18** 11:20-12:20

19×19までの掛け算をひ算で解く方法を勉強してみませんか? ドリルをやるのはハードルが高いという方にもおすすめ。暗算マスターになっちゃおう!

●対象:小学3~6年生と保護者 ●定員:3組6名 ●持ち物:筆記用具

会場 武蔵野市中野1-24-8 1F  
 申込先 ☎0422-90-5847【受付時間】9:00-20:00  
 定休日 不定休

### コワーキングスペース Breath

#### 16 きらきら! テラサコッシュをつくろう!

【開催日】**11/4** 14:00-15:30  
**11/11** 14:00-15:30  
**11/18** 10:00-11:00  
**11/25** 14:00-15:30

Breathの毎回人気あるワークショップ! めいさでテラ型サコッシュをつくりませんか? ドリルを買うのって大変じゃないですか? 完成後はこちらで用意したデコ素材でアレンジできます。

●対象:年長以上のお子さまと保護者 ●定員:3組6名 ●材料費:1,200円

会場 武蔵野市中野1-24-8 1F  
 申込先 ☎0422-90-5847【受付時間】9:00-20:00  
 定休日 不定休

### 株式会社カノアクルー

#### 17 今の私を見つめ直す セルフコーチング

【開催日】**11/11** 15:45-17:00 **11/16**  
**11/16** 16:00-17:30  
**11/23** 10:00-11:30  
**11/29** 16:00-17:30

今までの自分を振り返り、自己肯定感を上げて「人生の質」を高めよう。90分のセルフコーチングによって自由と自信に満ちた日々を送ることの大切さを実感しませんか?

●対象:女性 ●定員:4名

会場 コワーキングスペースBreath/三鷹商工会館  
 申込先 ☎0120-907-657【受付時間】10:00-17:00  
 定休日 不定休

### Meetz行政書士事務所

#### 18 親子でメタバース体験 してみませんか

【開催日】**11/11** 14:30-15:30 **11/18**

アバターでゲームをしながらメタバースの世界を体験してみませんか? いま話題のweb3とメタバースをVtuberがご案内いたします!!

●対象:小学生以上のお子さまと保護者 ●定員:4組8名

会場 三鷹商工会館  
 申込先 ☎070-8404-9020【受付時間】10:00-18:00  
 定休日 土、日、祝

### 認知症にやさしいまち三鷹 事務局

#### 19 応援団募集! 認知症サポーター養成講座

【開催日】**11/30** 10:30-12:00  
**11/30** 13:00-14:30

超高齢者社会となり、認知症の方が増えています。ご自身、身内の方が発症しても安心して暮らせるまちづくり応援団になりませんか? 受講後に修了証を差し上げます!

●対象:認知症について知りたい方 ●定員:8名

会場 三鷹駅前コミュニティセンター 三鷹市下連雀3-13-10  
 申込先 ☎0422-34-6536(三鷹市西部地域包括支援センター)【受付時間】9:30-17:00  
 定休日 土、日、祝

### One Step English

#### 20 これって英語? 和製英語? 海外で通じる?

【開催日】**11/11** 10:00-11:00  
**11/12** 10:00-11:00  
**11/19** 10:00-11:00

スマートフォン・フライトボット・アルバイト... 普段使い慣れている「カタカナ」の単語は、海外でも使えるの? 発音はそのままで大丈夫? 親子で楽しく学びましょう!

●対象:小学生のお子さまと保護者 ●定員:4組8名

会場 三鷹市東多世代交流センター 三鷹市牟礼2-13-19  
 申込先 ☎090-7700-3861【受付時間】10:00-18:00  
 定休日 不定休

### 「夢」をかなえる人間塾 第一ゼミナール

**21** 絶滅危惧種 紫草の育成と観察

開催日 11/ 6 日 10:00-11:30  
11/17 日 10:00-11:30  
11/24 日 10:00-11:30

西村学(みたか紫草復活プロジェクト会長)

三鷹むらさき商品券のモチーフ「紫草(むらさき)」。三鷹五中の校歌や、中原小の校章にもある「まぼろしの花」。実物をご覧いただき、お話しいたします。

- 対象:紫草に興味のある方 ●定員:8名 ●持ち物:筆記用具、カメラなど

会場 三鷹市下連雀3-45-15 島田ビル2F  
申込先 ☎0422-47-8933【受付時間】14:00-19:00  
定休日 日

### ウール wool

**22** 「配偶者居住権」制度と手続きを学ぼう!

開催日 11/ 3 金 10:30-11:45  
11/11 日 10:00-11:15【定休前】  
11/15 水 13:00-14:15

倉橋 典江

相続で自宅は大きな財産です。家族の考えの違いが起これば、配偶者が自から退いて出されることも。今の家に住み続ける手続きをファイナンシャルプランナーと学びます。

- 対象:40歳以上 ●定員:24名(まちせみの日は8名) ●持ち物:筆記用具

会場 三鷹市大沢2-1-5/三鷹商工会館  
申込先 ☎090-4941-3533【受付時間】10:00-17:00  
定休日 不定休

### ウール wool

**23** 命を守る 救急医療情報を準備しよう!

開催日 11/10 日 10:30-11:30  
11/20 日 13:30-14:30

倉橋 典江

急な病気やケガで救急車を要請した時、救急隊員が適切に対応できる救急医療情報をファイナンシャルプランナーと一緒に準備します。自宅用とお出かけ用の2種類を作ります。

- 対象:サウジアラビアに興味のある方 ●定員:8名 ●材料費:150円

会場 三鷹市大沢2-1-5  
申込先 ☎080-2474-2142【受付時間】15:00-18:00  
定休日 土、日、祝

### 教育インフォメーション カナオ

**24** サウジアラビア王国のおどろき体験

開催日 11/11 日 15:45-16:45【定休前】

香藤 康

サウジアラビア王国ジダ日本学校(3年間)の生活を通して知った、イスラム教の人の生活について、写真資料と共にお話しします。中東への進出に参考になります。

- 対象:サウジアラビアに興味のある方 ●定員:8名

会場 三鷹商工会館  
申込先 ☎080-2474-2142【受付時間】15:00-18:00  
定休日 土、日、祝

### 株式会社ひろ写真(Hirotas+)

**45** お部屋を彩ろう! オリジナル・フォトパネル

開催日 11/18 日 10:00-11:30  
11/18 日 13:30-15:00  
11/19 日 10:00-11:30  
11/19 日 13:30-15:00

吉澤秀晃, 山田あゆみ

お気に入りの写真でフアブリック・フォトパネル作り! スマホの写真でOKです! 事前にデータを頂くと、可能な限りQRコードもメールでお申し込みください。

- 対象:小学生以上(小学生は保護者同伴) ●定員:2組(1組2名まで) ●持ち物:スマホ、スリッパ(上履き) ●材料費:500円

会場 三鷹市下連雀4-16-8 中継三鷹マンション1F  
申込先 ☎0422-40-7070【受付時間】10:00-18:00  
定休日 なし

### 株式会社セレモア 三鷹支社

**46** どうする? 「私」の終活

開催日 11/ 7 日 11:00-12:00  
11/18 日 11:00-12:00  
11/24 日 11:00-12:00

中島 重夫

早めの準備で安心! パソコン、スマホのデータから、なかなか聞けない最新のお墓、相続事情など「私の終活」どうする?

- 定員:4名 ●持ち物:筆記用具

会場 三鷹市新川5-16-10  
申込先 ☎090-8873-3038【受付時間】10:00-17:00  
定休日 なし

### サクレールデンタル三鷹

**47** 若いなんて怖くない! 歯並びと健康と若さ

開催日 11/ 1 日 10:30-12:00  
11/ 8 日 10:30-12:00  
11/15 日 10:30-12:00  
11/22 日 10:30-12:00

キンマン 恵子

お顔のゆがみや悪い噛み合わせから起こる身体の様々な不調や、お口の病気、ひいては全身的な病気を起こさないためのミニ講座! 若さと美容の秘訣は歯からはじまります。

- 対象:大人 ●定員:8名

会場 三鷹市上連雀2-3-1 ザパークハウス三鷹レジデンス103  
申込先 ☎0422-29-9322【受付時間】10:00-19:00  
定休日 日、祝

### サクレールデンタル三鷹

**48** 虫歯・歯周病とバイバイ!!

開催日 11/ 3 金 11:00-12:00  
11/ 9 日 11:00-12:00  
11/18 日 11:00-12:00  
11/22 日 11:00-12:00

佐藤 美紀

口は健康の源です。意外と知らない歯や口の機能や役割について、詳しくお伝えいたします。歯磨きのコツも教えますよ。歯がなくなるとお口の癌を再確認!

- 対象:大人 ●定員:8名

会場 三鷹市上連雀2-3-1 ザパークハウス三鷹レジデンス103  
申込先 ☎0422-29-9322【受付時間】10:00-19:00  
定休日 日、祝

### 株式会社文伸/ぶんしん出版

**25** 自費出版で本をつくるポイント

開催日 11/7 日 14:00-15:30

富川 和久

本づくりに興味のある方に、原稿づくりから、編集、デザイン、校正、印刷製本といった工程を、実例や工場見学など実際の現場に触れながら分かりやすくご案内します。

- 対象:本づくりに興味のある方 ●定員:8名

会場 三鷹市上連雀1-12-17 三鷹ビジネスパーク1号館1F  
申込先 ☎0422-60-2211【受付時間】9:00-17:40  
定休日 土、日、祝

### アロマ&エステシロダラーで脳メンテ・マン

**26** リラックスだけじゃないアロマの魅力

開催日 11/ 9 日 11:00-12:30  
11/12 日 11:00-12:30  
11/16 日 11:00-12:30  
11/26 日 11:00-12:30

高橋のり子

エスティシャン歴41年、アロマセラピスト歴18年で美と健康と癒しを提供してきた講師によるアロマの体験と今の季節に合うオリジナルスプレーを作ります。

- 定員:2名 ●持ち物:筆記用具 ●材料費:2,200円

会場 三鷹市下連雀3-22-14 岡田ビル3F  
申込先 ☎0422-44-0599【受付時間】10:30-18:00  
定休日 火、水

### イタリアキッチン雑貨 ポモドーロ

**27** 手作りドレッシングで三鷹の野菜を味わおう

開催日 11/23 日 10:00-11:30

細川 優子

畑で収穫した美味しい野菜を食べましょう! ハンドルをくるくる回してみん切りができる、赤くてかわいいうイタリアのキッチン用品でドレッシングを手作ります。

- 対象:料理のお手伝いしてみたいお子さまと保護者 ●定員:3組6名 ●持ち物:汚れてよい服装、タオル ●材料費:500円(1組)

会場 高津ファーム 三鷹市北野3-10-10  
申込先 ☎090-6563-3035【受付時間】9:00-20:00  
定休日 なし

### ベスト電器 連雀店

**28** 人気! ミラーレスカメラを使おう!

開催日 11/ 3 金 10:00-11:30  
11/11 日 11:30-12:45【定休前】

山本 真一郎

レンズ交換式のミラーレスカメラの魅力とその楽しみ方を伝授。購入検討中の方、持っているがうまく使えていない方。初心者でもキレイに撮れるようになります。

- 対象:カメラ初心者 ●定員:4名(まちせみの日は8名) ●持ち物:お持ちの方はカメラ

会場 三鷹市下連雀6-17-36/三鷹商工会館  
申込先 ☎0422-44-4142【受付時間】9:30-18:30  
定休日 日

### ダイエットClub☆ココベリ

**49** リバウンドとお別れする【ダイエット卒業術】

開催日 11/11 日 13:00-14:00  
11/16 日 20:00-21:00  
11/19 日 14:00-15:00  
11/25 日 11:00-12:00

立川 真由美, 野際 智子

痩せてもまた太るの繰り返し。終わらないダイエットに疲れていませんか? 「また太る」の部分に終止符を打ってダイエットを卒業するためのHow toをお伝えします。

- 対象:20歳以上 ●定員:3名

会場 三鷹市下連雀3-33-20 三鷹第三ビル502/オンライン  
申込先 ☎090-3903-8725【受付時間】10:00-21:00  
定休日 不定休

### ダイエットClub☆ココベリ

**50** サウナ超えのパワー 宝石岩盤浴のアレコレ

開催日 11/11 日 15:00-16:00  
11/17 日 14:00-15:00  
11/19 日 11:00-12:30  
11/27 日 13:00-14:00

野際 智子

今流行っているサウナ、サウナよりも優れているのが岩盤浴! 医療器具認定の天然石のアメジストが敷き詰められた宝石岩盤浴のプチ体験&身体を温める温湯のお話し。

- 対象:女性 ●定員:2名 ●持ち物:フェイスタオル1枚

会場 三鷹市下連雀3-33-20 三鷹第三ビル502  
申込先 ☎090-6496-2473【受付時間】10:00-21:00  
定休日 不定休

### プロフェッショナル・オフィス「Team POSSE」

**51** 経営資源の活用術とは? 4人のプロが解説

開催日 11/19 日 10:00-11:30  
11/21 日 19:00-20:30  
11/26 日 10:00-11:30

砂村 義雄, 山田 武彦, 吉森 浩一, 江島 慈明

経営資源である「ヒト・モノ・カネ・情報」の活用方法を4人のビジネスプロコーチが伝授! 90分で「目からウロコ!」なるほどそうか? を持ち帰りませんか?

- 対象:経営者・ビジネスパーソン・士業 ●定員:4名

会場 オンライン  
申込先 ☎080-4437-1962【受付時間】9:00-17:00  
定休日 なし

### ステッププラス・コーチング&コンサルティング Tasukell・たすけーる

**52** コーチングセッション 体験ゼミ

開催日 11/ 6 日 19:00-20:45  
11/11 日 11:30-12:45【定休前】  
11/17 日 19:00-20:30  
11/24 日 19:00-20:30

青野 佑一, 砂村 義雄

「あなたの想いを引き出す」コーチングを体験してみませんか? 2名のエグゼクティブ・コーチがスタンバイ! 参加者には「初回限定」無料個別セッションの特典あり!

- 定員:3名 ●持ち物:オープンマインド!

会場 三鷹市井口4-1-10-203/オンライン/三鷹商工会館  
申込先 ☎080-4437-1962【受付時間】9:00-17:00  
定休日 なし

### 行政書士こうま法律事務所

**29** 人生100年時代 ~シニアのリスク管理

開催日 11/2 日 15:30-16:30  
11/2 日 17:00-18:00

高藤 千穂

長寿社会、元気なうちに考えておいた方がよいことを点検。成年後見制度について学んだり、鉛筆と消しゴムを手に、参加者用の冊子で気楽にできるワークショップも行います。

- 対象:60代~80代シニア ●定員:3名 ●持ち物:筆記用具

会場 三鷹市牟礼7-5-14 牟礼クリニクモール  
申込先 ☎0422-45-3786【受付時間】9:00-17:00  
定休日 日、祝

### 行政書士こうま法律事務所

**30** マンションの役員になったときの基本のき

開催日 11/4 日 15:30-16:30  
11/4 日 17:00-18:00

高藤 千穂

マンションの管理組合の理事になったらおさえておきたいマンション管理についての基本的な事項について一緒に確認してみませんか?

- 対象:マンションに居住する方 ●定員:3名 ●持ち物:筆記用具

会場 三鷹市牟礼7-5-14 牟礼クリニクモール  
申込先 ☎0422-45-3786【受付時間】9:00-17:00  
定休日 日、祝

### 株式会社Ark不動産

**31** 初めての相続と実家問題

開催日 11/ 8 日 19:00-20:30  
11/11 日 11:30-12:45【定休前】  
11/19 日 10:00-11:30  
11/23 日 10:00-11:30

大野 彰

相続と実家の問題は先送りにがちですが、基本や事例を聞けば少しは気が楽になりますよ! 初心者向けに資格と実績多数の不動産プロがご説明いたします。

- 定員:5名

会場 オンライン/三鷹商工会館  
申込先 ☎0422-24-9761【受付時間】10:00-21:00  
定休日 水

### ヘアスタジオカージュ

**32** 頑張る自分にご褒美を、セルフエステを学ぶ

開催日 11/13 日 10:00-11:00  
11/13 日 12:00-13:00  
11/13 日 14:00-15:00  
11/13 日 16:00-17:00

小西 裕子

お顔のエステは、きれいになれる上に疲れが取れて癒されるもの。日頃頑張りすぎるご自分へのご褒美として体験されませんか? お家でできるセルフエステも教えまします!

- 対象:18歳以上の女性 ●定員:2名

会場 三鷹市下連雀3-34-19 クロアrio三鷹104  
申込先 ☎0422-24-7766【受付時間】10:00-19:00  
定休日 火、第2・4月

### Tasukell・たすけーる (合同会社)

**53** 来年は私の年にする! 時間管理で目標達成!

開催日 11/ 8 日 19:00-20:30  
11/18 日 16:00-17:30  
11/27 日 19:00-20:30

青野 佑一

【忙しいあなたへ】社員時間、教わった時間管理術を実行し、年間45時間の残業時間をたった1年で半減させ、「夢と希望」を実現! 次はあなたの番です!

- 対象:時間有効に働きたい方 ●定員:3名 ●持ち物:筆記用具

会場 三鷹市井口4-10-410 メンド・ブルームエール203  
申込先 ☎090-1058-4946【受付時間】10:00-18:00  
定休日 日

### 三鷹武蔵境通り法務行政書士事務所 よつ葉法律事務所

**54** 授業じゃないよ、士業(しぎょう)体験だよ

開催日 11/11 日 14:30-15:30【定休前】

青野 佑一, 内田 直子

【小学校4年生~中学生対象 ※初参加者のみ】弁護士、行政書士といった士業(しぎょう)の職業体験です。模擬裁判や契約書締結に挑戦してみよう!

- 対象:小学校4年生~中学生と保護者 ●定員:4組8名 ●持ち物:保護者の印

会場 三鷹商工会館  
申込先 ☎0422-39-3898【受付時間】10:00-18:00  
定休日 日

### 金子行政書士事務所 三鷹武蔵境通り法務行政書士事務所

**55** 創業するなら賢く&お得に! スマ創のススメ

開催日 11/11 日 10:00-11:15【定休前】

金子 壹子, 青野 佑一

起業・創業したい方に朗報です! 「特定創業支援等事業」を活用すると経済的な優遇措置を受けられます! 補助金や創業融資について認定経産局等支援機関がレクチャーします!

- 対象:起業・創業予定の方 ●定員:4名 ●持ち物:筆記用具

会場 オンライン  
申込先 ☎0422-26-5186【受付時間】10:00-18:00  
定休日 土、日、祝

### 金子行政書士事務所

**56** 聞いて安心! あなたの想いを伝える遺言講座

開催日 11/ 4 日 10:00-11:30  
11/25 日 10:00-11:30

金子 壹子

遺言はお元気に残しておくことをおすすめいたします。遺言書の種類や書き方、相続の時の注意などをお伝えします。遺言につづるクイズで一緒に学びましょう!

- 定員:4名 ●持ち物:筆記用具

会場 三鷹市下連雀1-9-11-C306  
申込先 ☎0422-26-5186【受付時間】10:00-18:00  
定休日 土、日、祝

### 行政書士こうま法律事務所

**29** 人生100年時代 ~シニアのリスク管理

開催日 11/2 日 15:30-16:30  
11/2 日 17:00-18:00

高藤 千穂

長寿社会、元気なうちに考えておいた方がよいことを点検。成年後見制度について学んだり、鉛筆と消しゴムを手に、参加者用の冊子で気楽にできるワークショップも行います。

- 対象:60代~80代シニア ●定員:3名 ●持ち物:筆記用具

会場 三鷹市牟礼7-5-14 牟礼クリニクモール  
申込先 ☎0422-45-3786【受付時間】9:00-17:00  
定休日 日、祝

### 行政書士こうま法律事務所

**30** マンションの役員になったときの基本のき

開催日 11/4 日 15:30-16:30  
11/4 日 17:00-18:00

高藤 千穂

マンションの管理組合の理事になったらおさえておきたいマンション管理についての基本的な事項について一緒に確認してみませんか?

- 対象:マンションに居住する方 ●定員:3名 ●持ち物:筆記用具

会場 三鷹市牟礼7-5-14 牟礼クリニクモール  
申込先 ☎0422-45-3786【受付時間】9:00-17:00  
定休日 日、祝

### 株式会社Ark不動産

**31** 初めての相続と実家問題

開催日 11/ 8 日 19:00-20:30  
11/11 日 11:30-12:45【定休前】  
11/19 日 10:00-11:30  
11/23 日 10:00-11:30

大野 彰

相続と実家の問題は先送りにがちですが、基本や事例を聞けば少しは気が楽になりますよ! 初心者向けに資格と実績多数の不動産プロがご説明いたします。

- 定員:5名

会場 オンライン/三鷹商工会館  
申込先 ☎0422-24-9761【受付時間】10:00-21:00  
定休日 水

### ヘアスタジオカージュ

**32** 頑張る自分にご褒美を、セルフエステを学ぶ

開催日 11/13 日 10:00-11:00  
11/13 日 12:00-13:00  
11/13 日 14:00-15:00  
11/13 日 16:00-17:00

小西 裕子

お顔のエステは、きれいになれる上に疲れが取れて癒されるもの。日頃頑張りすぎるご自分へのご褒美として体験されませんか? お家でできるセルフエステも教えまします!

- 対象:18歳以上の女性 ●定員:2名

会場 三鷹市下連雀3-34-19 クロアrio三鷹104  
申込先 ☎0422-24-7766【受付時間】10:00-19:00  
定休日 火、第2・4月

### Tasukell・たすけーる (合同会社)

**53** 来年は私の年にする! 時間管理で目標達成!

開催日 11/ 8 日 19:00-20:30  
11/18 日 16:00-17:30  
11/27 日 19:00-20:30

青野 佑一

【忙しいあなたへ】社員時間、教わった時間管理術を実行し、年間45時間の残業時間をたった1年で半減させ、「夢と希望」を実現! 次はあなたの番です!

- 対象:時間有効に働きたい方 ●定員:3名 ●持ち物:筆記用具

会場 三鷹市井口4-10-410 メンド・ブルームエール203  
申込先 ☎090-1058-4946【受付時間】10:00-18:00  
定休日 日

### 三鷹武蔵境通り法務行政書士事務所 よつ葉法律事務所

**54** 授業じゃないよ、士業(しぎょう)体験だよ

開催日 11/11 日 14:30-15:30【定休前】

青野 佑一, 内田 直子

【小学校4年生~中学生対象 ※初参加者のみ】弁護士、行政書士といった士業(しぎょう)の職業体験です。模擬裁判や契約書締結に挑戦してみよう!

- 対象:小学校4年生~中学生と保護者 ●定員:4組8名 ●持ち物:保護者の印

会場 三鷹商工会館  
申込先 ☎0422-39-3898【受付時間】10:00-18:00  
定休日 日

### 金子行政書士事務所 三鷹武蔵境通り法務行政書士事務所

**55** 創業するなら賢く&お得に! スマ創のススメ

開催日 11/11 日 10:00-11:15【定休前】

金子 壹子, 青野 佑一

起業・創業したい方に朗報です! 「特定創業支援等事業」を活用すると経済的な優遇措置を受けられます! 補助金や創業融資について認定経産局等支援機関がレクチャーします!

- 対象:起業・創業予定の方 ●定員:4名 ●持ち物:筆記用具

会場 オンライン  
申込先 ☎0422-26-5186【受付時間】10:00-18:00  
定休日 土、日、祝

### 金子行政書士事務所

**56** 聞いて安心! あなたの想いを伝える遺言講座

開催日 11/ 4 日 10:00-11:30  
11/25 日 10:00-11:30

金子 壹子

遺言はお元気に残しておくことをおすすめいたします。遺言書の種類や書き方、相続の時の注意などをお伝えします。遺言につづるクイズで一緒に学びましょう!

- 定員:4名 ●持ち物:筆記用具

会場 三鷹市下連雀1-9-11-C306  
申込先 ☎0422-26-5186【受付時間】10:00-18:00  
定休日 土、日、祝

### のぞみメモリークリニック

**33** 備えあれば憂いなし 認知症 脳と血管障害

開催日 11/11 日 19:00-20:00

小林 佑哉

認知症専門クリニックが認知症について分かりやすく解説します。ご自身やご家族が気になる方、今から勉強しようと思ってる方、どなたでもお気軽にご参加ください。

- 対象:認知症に興味がある方 ●定員:8名

会場 三鷹市下連雀4-2-8  
申込先 ☎0422-70-3880【受付時間】9:00-18:00  
定休日 日、祝

### 株式会社インテリジェンス・ワークス

**34** 楽しい! 面白い! プログラミング

開催日 11/3 日 10:30-12:00  
11/3 日 14:00-15:30  
11/5 日 10:30-12:00  
11/5 日 14:00-15:30

矢島 正樹, 荒木 貴代美

プログラミング脳を育てて、じゃんけんゲームを作ってみよう! 楽しくて面白い、発想力が育つプログラミング体験を是非親子でどうぞ!

- 対象:小学4年生以上のお子さまと保護者 ●定員:2組4名

会場 三鷹市下連雀3-32-12-102  
申込先 ☎0422-45-5564【受付時間】11:00-19:00  
定休日 土、日、祝

### 株式会社インテリジェンス・ワークス

**35** とりあえずやってみよう! プログラミング

開催日 11/1 日 18:00-19:30  
11/3 日 17:00-18:30  
11/5 日 17:00-18:30  
11/6 日 18:00-19:30

矢島 正樹, 荒木 貴代美

コンピュータプログラミングの基礎を伝授します。日本語で進めるようにしつつの間にプログラミング脳になる体験を! 学習や仕事の効率化に役立ててください。

- 対象:中高生~社会人 ●定員:2名

会場 三鷹市下連雀3-32-12-102  
申込先 ☎0422-45-5564【受付時間】11:00-19:00  
定休日 土、日、祝

### ほり歯科クリニック

**36** 歯医者さんで使う材料でモノづくり体験!

開催日 11/ 5 日 10:00-11:10  
11/ 5 日 12:00-13:10  
11/19 日 10:00-11:10  
11/19 日 12:00-13:10

堀 清貴

歯科医院で使用する材料(石ごや型取り材)を使って、いろいろな模型作りを体験します。歯に関する豆知識も紹介! 可能な限りQRコードよりお申込みください。

- 対象:5~11歳のお子さまと保護者 ●定員:3組6名(1組につきお父さま1名)

会場 三鷹市新川6-35-31  
申込先 ☎0422-26-5466【受付時間】11:00-12:30  
定休日 水、日、祝

### 西野園

**57** 癒しの日本茶 淹れ方実践講座

開催日 11/ 3 日 16:00-17:00  
11/ 9 日 16:00-17:00  
11/11 日 16:00-17:00  
11/16 日 16:00-17:00

西野 和広

心静かにゆっくり丁寧に淹れた日本茶は、リラックス成分であるテアニンが抽出され心と身体が益々癒される実践講座です。

- 定員:4名

会場 三鷹市井の頭2-7-23  
申込先 ☎0422-48-0278【受付時間】10:00-19:00  
定休日 日

### 西野園

**58** あなたはどっち派? 浅蒸し・深蒸し煎茶

開催日 11/ 1 日 16:00-17:00  
11/ 4 日 16:00-17:00  
11/23 日 16:00-17:00  
11/25 日 16:00-17:00

西野 和広

日本茶は、初めの蒸し方でお茶の出来が大きく変わります。その違いを実践して好みのお茶の味を見つける講座です。

- 定員:4名

会場 三鷹市井の頭2-7-23  
申込先 ☎0422-48-0278【受付時間】10:00-19:00  
定休日 日

### 西野園 ソーシャル・コネクト株式会社

**59** 記憶力向上体験 美味いお茶を飲みながら

開催日 11/ 6 日 14:00-15:30  
11/14 日 14:00-15:30  
11/22 日 14:00-15:30  
11/29 日 14:00-15:30

西野 和広, 品田 マルクス高志

リラックスした状態の時に人間の脳はより良く働きます。脳科学的な観点からのお茶の淹れ方を知り、その場で記憶力を向上させる不思議な体験をしませんか?

- 定員:7名

会場 三鷹市井の頭2-7-23  
申込先 ☎0422-48-0278【受付時間】10:00-19:00  
定休日 日

### ソーシャル・コネクト株式会社

**60** 動画の高速再生で 脳の処理スピードアップ!

開催日 11/ 9 日 20:00-21:00  
11/16 日 20:00-21:00  
11/30 日 20:00-21:00

品田 マルクス高志

動画を3倍速・4倍速と高速再生して脳の処理スピードが向上する体験をします。資格試験や受験を控えている方や仕事の生産性を上げたい方に特にお勧めの講座です。

- 対象:12歳以上 ●定員:8名 ●準備:筆記用具

会場 オンライン  
申込先 ☎0422-37-9457【受付時間】8:00-19:00  
定休日 不定休

### NPO グレースケア 片づけ事業部

**37** スキリ簡単 片づけ術!

開催日 11/23 日 11:00-12:00  
11/23 日 14:00-15:00  
11/25 日 11:00-12:00  
11/25 日 14:00-15:00

永井 美穂

モノがあふれて片づかない! 思い出の品々…処分できない! 人生を豊かにする、物忘れと散らかりはつきもの。気持ちよく整理収納の簡単なヒントをお伝えします。

- 定員:6名

会場 三鷹市下連雀3-17-9  
申込先 ☎0422-70-2805【受付時間】9:00-18:00  
定休日 なし

### NPO グレースケア おでかけ事業部

**38** 車いすでも認知症でも、おでかけは楽しい!

開催日 11/11 日 14:30-15:45【定休前】  
11/18 日 10:30-12:00

堀 上 謙

「高齢の両親と外出や旅行をしたいけど、一人では無理…」と諦めていませんか? 事例や準備の方法をご紹介いたします。ご自身もお聞かせ下さい。一緒にプランを考えましょう!

- 対象:8名

会場 くまやハウス 三鷹市牟礼5-12-26/三鷹商工会館  
申込先 ☎0422-70-2805【受付時間】9:00-18:00  
定休日 なし

### NPO グレースケア となりのごちゃん

**39** ☆クリスマス前にサンタさんを作ろう☆

開催日 11/23 日 14:00-15:00  
11/26 日 14:00-15:00

山田 涼子

もうすぐ、みんなの楽しみにしているクリスマス! おばあちゃんと一緒にかわいいサンタさんを作りますよ。どんなプレゼントをお聞かせ下さい。一緒にプランを考えましょう!

- 対象:親子 ●定員:2組4名 ●材料費:100円(フェルトなど)

会場 三鷹市牟礼6-11-2  
申込先 ☎0422-26-7597【受付時間】9:00-18:00  
定休日 なし

### 婚活サロン REX

**40** お子様お孫様の結婚 困っていませんか?

開催日 11/ 4 日 10:00-11:30  
11/12 日 10:00-11:30  
11/18 日 10:00-11:30  
11/26 日 10:00-11:30

前原 美幸, 高瀬 節

「この子、いつまで独身身でいるのかしら…」【出会い系アプリはちょっと怖くて】そんなお悩みをお持ちの方、いまだご結婚相談所の上手な活用方法をお伝えします。

- 対象:6名 ●持ち物:エプロン ●材料費:500円

会場 たくや会館 三鷹市下連雀3-23-6 エアール三鷹第2-403  
申込先 ☎0422-72-5380【受付時間】10:00