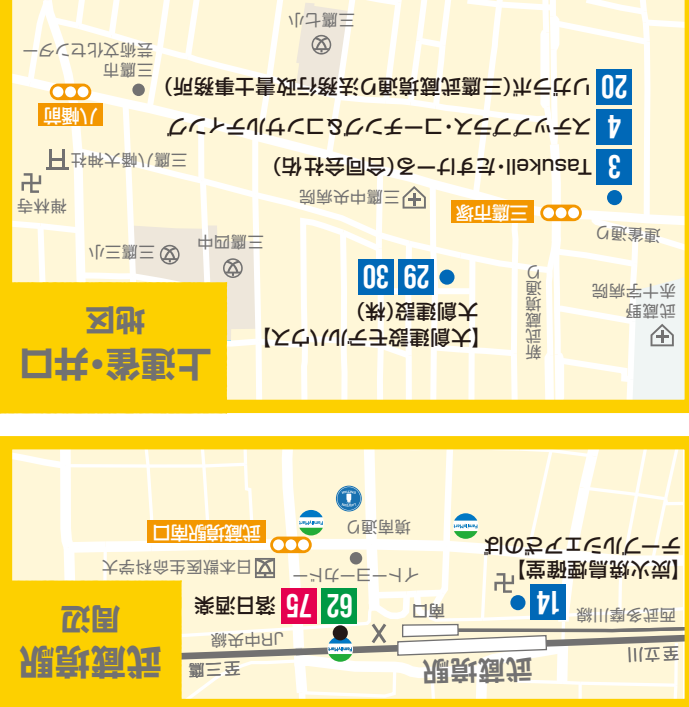
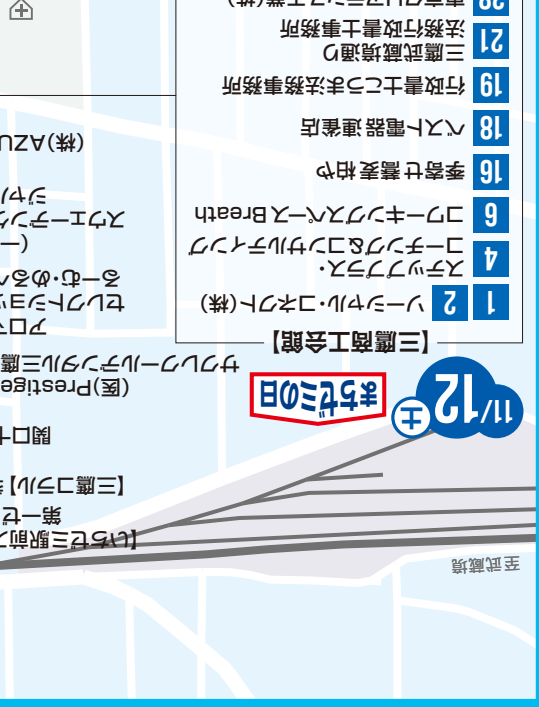
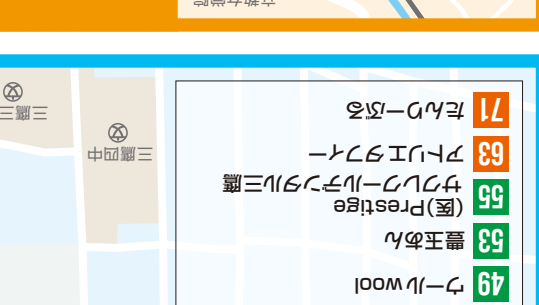




まちゼミ

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、まちで一齐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。
- オンライン講座の材料費の納入方法は店舗にご確認ください。
- 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のでご注意ください。
- 小さなお子様のご参加、小学生以下のお子様だけで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。
- 受付開始日が定休日で電話がつながらない場合は、翌営業日にお申し込みください。

QRコードからの申し込み

- 受付開始日の10:00より終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。

新型コロナウイルス感染症に関するお願い

- 37.5度以上の熱、咳、鼻水などの症状がある場合は参加をお控えください。
- 会場ではマスクを着用してください。
- 感染状況によって、日時及び会場・開催方法が変更になる場合があります(その際は店舗より連絡があります)。

オンラインまちゼミについて

- 講師の許可なく録画や録音をしないでください。
- Zoom等のアプリの不具合は店舗の責任となりませんので、ご了承ください。

ATTENTION, PLEASE!

受付開始日を守ろう!

受付開始日

10.22

公式ホームページ

フェイスブック

関連情報がたくさん載ってます!

三鷹まちゼミ

with 親子まちゼミ

第6回 2022.11.10(木) 11:30~13:30

受付開始日 10.22(土)

開催期間 2022.11.10(木) 11:30~13:30

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

地域がいきなり西武信用金庫

第6回 2022.11.10(木) 11:30~13:30

受付開始日 10.22(土)

開催期間 2022.11.10(木) 11:30~13:30

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

地域がいきなり西武信用金庫

三鷹まちゼミ

with 親子まちゼミ

第6回 2022.11.10(木) 11:30~13:30

受付開始日 10.22(土)

開催期間 2022.11.10(木) 11:30~13:30

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

地域がいきなり西武信用金庫

学ぶ Learn

ソーシャル・コネクト 株式会社

品田 マルクス 高志

1 世界を知り、世界の国旗を覚えてみよう!

【開催日】 11/1 8 16:00-17:30 11/11 8 16:00-17:30 11/12 15 15:30-17:00 11/25 16 16:00-17:30

【対象】6歳以上 ●定員:8名 ●持ち物:筆記用具

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

ソーシャル・コネクト 株式会社

品田 マルクス 高志

2 驚くほど速く顔と名前を覚える講座

【開催日】 11/4 16:00-17:30 11/12 13:45-15:15 11/22 16:00-17:30 11/29 16:00-17:30

【対象】12歳以上 ●定員:8名 ●持ち物:筆記用具

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

Tasukelli・たすけーる(合同会社 佑)

青野 佑一郎

3 来年は私の年にする! 時間管理で目標達成!

【開催日】 11/5 16:00-17:30 11/12 19:00-20:30 11/15 19:00-20:30

【対象】対象:時間を有効に使いたい方 ●定員:3名 ●持ち物:筆記用具

会場 三鷹市井口1-4-10 メゾン・ド・ブルミエール203
申込先 090-1058-4946 【受付時間】10:00-18:00
定休日 日

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

砂村 雄雄 青野 佑一郎

4 ビジネスコーチングセッション体験ゼミ

【開催日】 11/5 14:00-15:30 11/9 19:00-20:30 11/12 15:30-17:00 11/16 19:00-20:30

【対象】3名 ●持ち物:オープンマインド!

会場 三鷹市井口1-4-10 メゾン・ド・ブルミエール203
申込先 080-4437-1962 【受付時間】9:00-17:00
定休日 日

株式会社 セレミア 三鷹支社

中島 重夫

5 自分と大切な家族のために今、備えを...

【開催日】 11/19 11:00-12:00

【対象】4名 ●持ち物:ボールペン

会場 三鷹市新井5-16-10
申込先 0120-57-1121 【受付時間】9:00-18:00
定休日 日

コワーキングスペース Breath

本多 夏帆

6 創業・起業・副業なんでも相談会

【開催日】 11/2 19:00-20:00 11/4 19:00-20:00 11/11 10:00-11:00 11/12 10:00-11:00

【対象】8名

会場 武蔵野市中町1-24-8
申込先 0422-37-9457 【受付時間】9:00-20:00
定休日 不定休

須藤司法書士事務所

須藤 祐一郎

7 司法書士と学ぶ遺言書の書き方

【開催日】 11/1 15:00-16:00 11/8 15:00-16:00 11/15 15:00-16:00

【対象】2名

会場 三鷹市新井6-32-16
申込先 0422-46-2433 【受付時間】9:00-17:30
定休日 土、日、祝

「夢」をかなえる人間塾 第一ゼミナール

西村 孝 (みなが夢を叶えるプロジェクト代表)

8 絶滅危惧種 紫雲の育成と観察

【開催日】 11/8 10:00-11:30 11/24 10:00-11:30 11/29 10:00-11:30

【対象】対象:紫雲に興味がある方 ●定員:8名 ●持ち物:筆記用具、カメラなど

会場 いちせき駅前スタジオ: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

犬の保育園 HOT

馬場 博樹、中嶋 てみる

9 ドッグトレーナーによる愛犬しつけ教室

【開催日】 11/6 14:00-15:00 11/20 10:00-11:00

【対象】定員:3組(1組2名+犬1頭まで) ●持ち物:犬おやつ、フod、リード、ハーネスや首輪

会場 三鷹市下連雀2-5-16
申込先 0422-26-9837 【受付時間】9:30-17:30
定休日 不定休

せんべいの駄菓子屋さん

紙足 居使 せんべい

10 紙芝居や絵本を楽しく読んでみませんか

【開催日】 11/10 11:00-12:00 11/14 13:00-14:00 11/15 11:00-12:00

【対象】5名 ●持ち物:読みたい作品があればお持ちください

会場 三鷹市下連雀3-43-19 グロリア三鷹105
申込先 090-9135-7690 【受付時間】10:00-14:00/18:00-20:00
定休日 不定休

加藤特許事務所

加藤 邦彦

11 お店や会社の発展に役立つ 知的財産権の基礎

【開催日】 11/3 14:00-15:30 11/4 14:00-15:30 11/5 14:00-15:30 11/6 14:00-15:30

【対象】3名 ●持ち物:筆記用具

会場 三鷹市下連雀3-43-19 グロリア三鷹105
申込先 0422-72-9115 【受付時間】9:30-17:30
定休日 日、祝

社会福祉法人にじの会 大沢ハローモニー

清水 宏一郎

12 「美味しいもの」作り方を見てみよう!

【開催日】 11/3 11:00-12:00 11/12 11:00-12:00 11/19 11:00-12:00 11/23 11:00-12:00

【対象】4名

会場 オンライン【Zoomでの実施】
申込先 0422-26-8620 【受付時間】10:00-17:00
定休日 日、月

三菱地所ハウスネット 三鷹営業所

外山 正哉

13 住まいの「買い替え」を成功させるポイント

【開催日】 11/19 13:00-14:00 11/20 11:00-12:00

【対象】6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1・3火

テーブルシェア ざのば

おびな 祐彦

14 法師さんに聞く二拠点居住ってどんな感じ?

【開催日】 11/3 19:00-20:30 11/5 13:00-14:00 11/19 11:00-12:00 11/27 10:00-11:00

【対象】対象:田舎暮らし・移住に興味ある方 ●定員:4名

会場 三鷹市下連雀3-43-19 グロリア三鷹105
申込先 050-3596-7460 【受付時間】17:00-19:00
定休日 不定休(三鷹まちゼミHPからご確認ください)

アイポイント

斉藤 幸仁

15 デザイン視点で事業を考えてみませんか?

【開催日】 11/2 11:00-12:00 11/12 10:00-11:30 11/16 19:00-20:30 11/26 10:00-11:30

【対象】対象:経営者・起業家など ●定員:4名

会場 オンライン【Zoomでの実施】
申込先 070-8474-4080 【受付時間】9:00-17:00
定休日 土、日、祝

季寄せ 蕎麦 柏や

岩崎 守利

16 「三鷹駅前今昔」まち歩きツアー

【開催日】 11/12 14:00-15:30 11/15 10:30-12:00 11/15 14:00-15:30

【対象】対象:中学生以上 ●定員:8名 ●持ち物:帽子、歩きやすい靴、飲み物

会場 (集合場所)三鷹市商工会館駐車場
申込先 0422-48-2349 【受付時間】11:00-19:30
定休日 火

季寄せ 蕎麦 柏や

岩崎 守利

17 ちょっと通な「そば屋」の楽しみ方

【開催日】 11/10 15:00-16:00 11/19 15:00-16:00

【対象】対象:中学生以上 ●定員:6名

会場 三鷹市下連雀3-35-1 三鷹コラル4F
申込先 0422-48-2349 【受付時間】11:00-19:30
定休日 火

ベスト電器 連雀店

山本 眞一郎

18 ミラーレスデジカメ 新しい日常を楽しもう

【開催日】 11/3 10:30-11:45 11/12 10:00-11:15

【対象】対象:デジカメ初心者 ●定員:4名(まちゼミの日は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
申込先 0422-44-4142 【受付時間】9:30-19:00
定休日 日

行政書士こうま法律事務所

高麗 千鶴

19 人生100年時代～シニアのリスク管理

【開催日】 11/12 11:15-12:35 11/13 10:30-11:50

【対象】対象:60代～80代のシニア ●定員:3名 ●持ち物:筆記用具

会場 三鷹市幸礼7-5-14 年礼クリニックモール内
申込先 0422-45-3786 【受付時間】9:00-17:00
定休日 日、祝

リガラボ(三鷹武蔵境通り務務行政書士事務所)

青野 佑一郎

20 そが知りたい! 契約文書リーガルチェック

【開催日】 11/1 19:00-20:30 11/10 10:00-11:30 11/16 10:00-11:30 11/29 19:00-20:30

【対象】対象:経営者または個人事業主 ●定員:3名 ●持ち物:筆記用具

会場 三鷹市井口1-4-10 メゾン・ド・ブルミエール203
申込先 0422-39-3898 【受付時間】10:00-18:00
定休日 日

三鷹武蔵境通り務務行政書士事務所

青野 佑一郎 内田 直子

21 授業じゃないよ、土業(しぎょう)体験だよ

【開催日】 11/12 13:00-14:00 11/12 14:15-15:15

【対象】対象:小学校5年生～中学生と保護者 ●定員:3組6名 ●持ち物:保護者の説明

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

リユース着物 小春家

松谷 晶子

22 気軽にチャレンジ! はじめての和装

【開催日】 11/6 13:00-14:00 11/14 13:00-14:00

【対象】対象:女性・初心者 ●定員:2名 ●持ち物:写真を持ちたい方はスマホやデジカメ

会場 三鷹市の井5-11-1 1F
申込先 0422-26-8805 【受付時間】12:30-17:30
定休日 火、水

金子行政書士事務所

金子 宣子

23 聞いて安心! あなたの想いを伝える遺言講座

【開催日】 11/5 10:00-11:30 11/19 10:00-11:30

【対象】対象:4名 ●持ち物:筆記用具

会場 三鷹市下連雀3-37-33 藤和三鷹コブ306
申込先 0422-26-5186 【受付時間】10:00-18:00
定休日 土、日、祝

童謡・昭和歌謡喫茶 故郷

深田 幸男

24 唱歌を聴く
高野辰之、野口雨情の世界

開催日 予備講座あり
11/ 5 日 10:30-11:30
11/13 日 10:30-11:30
11/17 日 10:30-11:30
11/23 日 10:30-11:30

震災の時、最も歌われた曲「故郷」や「圓月夜」の作詞者高野辰之、「シヤンペン王」(赤い鹿)の野口雨情の物語を聴くとともに、その生まれ故郷やエピソードを紹介します。

●定員:5名

会場 三鷹市下連雀2-16-9
申込先 ☎0422-88-2680 【受付時間】10:30-17:30
定休日 月、火

税理士法人 かけはし

武蔵誠史、篠尾 龍典

25 知って役立つ！ 相続税の
基本を一から学ぼう

開催日
11/ 3 日 10:00-11:30
11/ 9 日 10:00-11:30
11/15 日 13:00-14:30

東京都では6人に1人が相続税の対象となっています。「自分も相続税がかかるの?」と心配な方、相続税と一緒に学んでみませんか? 講座終了後の個別相談も大歓迎です!

●定員:3名 ●持ち物:筆記用具

会場 武蔵野市中町1-3-2 ハウスプランニングビル402
申込先 ☎0422-38-9004 【受付時間】10:00-17:00
定休日 土、日、祝

西野園

西野和広

26 日本茶入門
失敗しない煎茶淹れ方講座

開催日 予備講座あり
11/ 4 日 14:00-15:00
11/12 日 14:00-15:00
11/22 日 14:00-15:00

日本茶の基本的な知識と美味しい淹れ方実演講座。日本茶の奥深さとお楽しみのお茶をお家時間を充実しましょう。

●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

西野和広

27 一味違う 生産者別
日本茶淹れ方講座

開催日 予備講座あり
11/ 5 日 14:00-15:00
11/14 日 14:00-15:00
11/25 日 14:00-15:00

生産者の想いがお茶の味に反映されます。そのお茶のベストな淹れ方実演講座です。生産者の茶畑を思い浮かべ、美味しいお茶でリラックス。

●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

アロマ&セレクトショップ るーむ・めるへん
一般社団法人 スウェーデンクアジャパン

木坂 智美
伊藤 麻希美

51 スウェーデン式
タッチケアの体験講座

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

スウェーデンの医療現場で開発された王室認定ソッドのタッチケアセラピーで、不安やストレス・痛みを緩和する7ステップとそのメカニズムのお話です。

●対象:30代~60代の女性 ●定員:4名

会場 三鷹市下連雀2-3-7
申込先 ☎090-7802-7252 【受付時間】9:00-17:00
定休日 土、日、祝

ウェルネスサポート P&W+s

本間 潤

52 働く男のダイエット
食習慣改善で脱メタボ!

開催日
11/ 5 日 14:00-15:00
11/13 日 11:00-12:00
11/19 日 11:00-12:00
11/26 日 11:00-12:00

人生100歳時代と言われる中、意外に知らない!自分の心身のことで、ハイラスビジネスマンはやっています。働き世代の食習慣改善で、カッコいい心身づくりの簡単な方法。

●対象:30代~50代男性 ●定員:5名 ●持ち物:筆記用具

会場 三鷹市下連雀3-16-18 ヒララ三鷹1002
申込先 ☎03-3992-0793 【受付時間】10:00-17:00
定休日 土、日、祝

ウェルネスサポート P&W+s

本間 潤
八木 希知

53 初めての帯体験!
茶道的身体ワーク

開催日
11/12 日 10:00-11:00 休

【帯は着】帯着と丹田に帯帯を締めて茶道の所作を行うボディワーク。日本の身体文化を体験し、現代の時代文化で失われた身体機能を再認識する体験型講座です。

●対象:20代~40代(男性も歓迎) ●定員:3名 ●持ち物:動きやすい服装、お水、タオル

会場 三鷹市倉庫館
申込先 ☎03-3992-0793 【受付時間】10:00-19:00
定休日 不定休

(医)Prestige サクレールデンタル三鷹 キンズマン恵子

54 白い歯で第一印象と
人生が変わる!

開催日 予備講座あり
11/ 2 日 11:00-12:00
11/ 9 日 11:00-12:00
11/16 日 11:00-12:00
11/30 日 11:00-12:00

今、自信を持って笑えますか? 白い歯、キレイなお口元は、第一印象を大きく左右します。結婚や就活、食生活など大事なシーンで、思いっきりステキな笑顔と白い歯をGet!

●定員:3名

会場 三鷹市上連雀2-3-1 ザーパークハウス三鷹レジデンス103
申込先 ☎0422-29-9322 【受付時間】10:00-18:00
定休日 祝

三鷹駅周辺のみちづくりを考える会

西野和広、竹上 恭子

28 三鷹駅前広場って
どうなるの?

開催日 予備講座あり
11/ 2 日 14:00-15:00
11/10 日 14:00-15:00
11/26 日 14:00-15:00

今年3月に三鷹駅周辺のまちづくりを考える会がスタート、まちづくりサポーター募集中です。まちづくりのなかかわり方、出来ること、やりがいなどを紹介します。

●定員:5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

大創建設 株式会社

石井 徹

29 未来を見据えた
家づくり教室

開催日 予備講座あり
11/ 5 日 15:00-16:30
11/10 日 10:00-11:30
11/19 日 15:00-16:30
11/24 日 10:00-11:30

これからの家づくりに欠かせない新素材性、機密性、耐火性能、健康と快適、インシナルコストを比較しながら学んでみませんか? 講座終了後の個別相談も大歓迎です!

●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】9:00-17:00
定休日 第2・4・5土、日、祝

大創建設 株式会社

山崎 直樹

30 新築vs リノベーション
セミナー

開催日 予備講座あり
11/ 5 日 10:00-11:30
11/ 9 日 10:00-11:30
11/16 日 10:00-11:30
11/24 日 14:00-15:30

新築、リノベーションのメリット、デメリットを分かりやすく説明させていただきます。ご検討の方、お気軽にご参加ください。

●対象:新築・新築、中古戸建購入、リフォームをご検討中の方 ●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】9:00-17:00
定休日 第2・4・5土、日、祝

NPOグレースケア 片づけ事業部

永井 美穂

31 親とケンカしない
実家の片づけ方

開催日
11/ 6 日 11:00-12:00
11/ 6 日 14:00-15:00
11/10 日 11:00-12:00 休
11/10 日 14:00-15:00 休
11/10 日 14:00-15:00 休

介護福祉士で整理収納アドバイザーの資格をもつ片づけヘルパーと、親・子それぞれの思いやカラダの変化を見出し上手な片づけ方を学びます。

●定員:6名(オンライン8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

(医)Prestige サクレールデンタル三鷹 キンズマン恵子

55 歯並びで、食生活と健康と
人生が激変!!

開催日 予備講座あり
11/12 日 11:15-12:15 休
11/17 日 11:00-12:00
11/22 日 11:00-12:00
11/28 日 11:00-12:00

健康的な口元は全身の健康をもたらします。「口は消化器の始まり」歯並びと健康の関連について3ドクター主導のセミナー。マウスピース矯正と痛くない歯の矯正について!

●定員:3名

会場 三鷹市上連雀2-3-1 ザーパークハウス三鷹レジデンス103
申込先 ☎0422-29-9322 【受付時間】10:00-18:00
定休日 祝

のぞみメモリークリニック

小林 佑規

56 認知症:
備えあれば憂いなし

開催日
11/12 日 19:00-20:00

脳血管障害と認知症について専門家がわかりやすくお伝えします。これから認知症に備えようとする方びびた方の心労です。MRI検査も見学できます。

●対象:中高齢者 ●定員:6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

オーダーメイドDiet Club ☆ココベリ 立川 真由美、野際 智子

57 1~2サイズ下の服が
着れる自分になるコツ

開催日 予備講座あり
11/ 6 日 11:00-12:00 休
11/11 日 21:00-22:00 休
11/17 日 14:00-15:00 休
11/20 日 11:00-12:00 休

ちょっとした食習慣・生活習慣の改善で脂肪を燃やしてサイズダウン! 1着の服が入らない着衣が着られる! そんな悩みにサナラする為のダイエットのコツをお伝えします。

●対象:20歳以上 ●定員:4名

会場 オンライン[Zoomでの実施]
申込先 ☎090-3903-8725 【受付時間】11:00-21:00
定休日 不定休

オーダーメイドDiet Club ☆ココベリ 野際 智子

58 これだけは知っておきたい
【温活】の基本!

開催日 予備講座あり
11/ 8 日 14:00-15:00
11/11 日 11:00-12:00
11/17 日 11:00-12:00
11/23 日 14:00-15:00

温活とは、体を温める事によって基礎体温を上げ、体の不調を改善する事などの良い事! 温活の基礎や生活習慣の改善を指導してくれるも元氣なハッピーに!

●対象:女性 ●定員:3名 ●持ち物:筆記用具

会場 三鷹市下連雀3-16-18 ヒララ三鷹1002
申込先 ☎090-6496-2473 【受付時間】10:00-21:00
定休日 不定休

NPOグレースケア おでかけ事業部

八木 清美、堀上 崇

32 あの感動をもう一度。
ポッチャで金メダル!

開催日
11/ 5 日 10:30-12:00
11/19 日 13:00-14:30

欧州発祥の「ポッチャ」は、ボールを投げたり転がしたり、子どもから大人まで障がいに関わらず誰でも楽しめるスポーツです。「地上のカーリング」のわくわく体験をご一緒に!

●対象:小学生のお子さんと保護者 ●定員:3組6名 ●持ち物:動きやすい服装、タオル

会場 くまちゃんハウス:三鷹市牟礼5-12-26
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 ロボット事業部

前川 武剛

33 LOVOT・
ロボホンと遊ぼう!

開催日 予備講座あり
11/26 日 11:00-12:00
11/26 日 13:30-14:30
11/26 日 15:30-16:30

おうちのなかにロボットがやってきた! かわいく動き回るLOVOTと、おぼろりやダンスのでもロボホン、ふれあいができる、人とロボットの共生を想像してみよう!

●定員:8名

会場 くまちゃんハウス:三鷹市牟礼5-12-26
申込先 ☎0422-70-2805 【受付時間】9:00-18:00
定休日 なし

ウクレレ★パラダイス

高嶋 尚子

34 60歳からのウクレレ
音楽がある生活を

開催日 予備講座あり
11/ 3 日 13:00-14:00
11/ 5 日 13:00-14:00
11/19 日 13:00-14:00
11/20 日 13:00-14:00

軽〜くて簡単! 60歳以上の方でも気軽に始められるのがウクレレの魅力です。初心者の方でも持ち方から丁寧に伝授しますので、ご安心を! 音楽のある生活を始めてみませんか?

●対象:60歳以上 ●定員:8名 ●持ち物:筆記用具、持っている方はウクレレ(ウクレレ貸出あり)

会場 三鷹市下連雀3-23-6 エトワール三鷹第二 403
申込先 ☎090-8816-1739 【受付時間】9:00-20:00
定休日 不定休

ウクレレ★パラダイス

高嶋 尚子

35 1曲スグに弾けちゃう
今日からLet'sウクレレ

開催日 予備講座あり
11/ 3 日 14:20-15:20
11/ 5 日 14:20-15:20
11/19 日 14:20-15:20
11/20 日 14:20-15:20

ウクレレはハワイアだけでなくジャズやフォーク、ポップスまで弾けちゃいます! そして弾き方も様々やソロ弾きと楽しみ方が無限大! 今日で1曲マスターしてみませんか?

●対象:大人 ●定員:8名 ●持ち物:筆記用具、持っている方はウクレレ(ウクレレ貸出あり)

会場 三鷹市下連雀3-23-6 エトワール三鷹第二 403
申込先 ☎090-8816-1739 【受付時間】9:00-20:00
定休日 不定休

整体×パーソナルジム SeTra(セトラ)

丸山 泉

59 シニアとは呼ばせない!
元気な足腰をキープ

開催日
11/10 日 10:00-11:00
11/10 日 10:00-11:00
11/21 日 14:00-15:00
11/28 日 14:00-15:00

ロコモティブ(運動能力チェック)と、いっても元氣なおでいる為のトレーニングを行っています。お体の不調にもお答えいたします。

●対象:60歳以上 ●定員:3名 ●持ち物:動きやすい服装

会場 三鷹市上連雀3-31-5 ビーズツリーアカサカ201
申込先 ☎070-4007-5518 【受付時間】10:00-19:00
定休日 金

スポーツケア 三鷹治療院

橋本 徳幸

60 重心を変えると
姿勢はこんなに変わる

開催日
11/ 8 日 14:00-15:00
11/11 日 19:00-20:00
11/22 日 14:00-15:00
11/25 日 19:00-20:00

立ち姿からスポーツシーンまで役立つ身体コントロール方法! 一風変わった視点からアプローチするこの最新な姿勢作りと身体の使い方を体験いたします!

●定員:3名

会場 三鷹市新川6-9-11 松ビルB1F
申込先 ☎0422-76-5882 【受付時間】10:00-19:00
定休日 日、祝

Bright Kitchens(ブライトキッチンズ) 鎌田 真樹子

61 食べで学ぼう!
美味しい低糖質料理

開催日 予備講座あり
11/19 日 14:00-15:30
11/26 日 14:00-15:30

生活習慣病の予防や改善、美容やダイエットにも話題の低糖質。試食しながら、作るのちょっとした工夫やコツ、レシピを学べます。

●定員:8名 ●持ち物:筆記用具 ●材料費:1,500円

会場 MIDOLINO:武蔵野市緑町1-5-20 第一彼岸ビル1F
申込先 ☎080-6763-8493 【受付時間】9:00-18:00
定休日 土曜・日曜・無休

落日酒楽 ひはおちてさけたのし 渡邊 浩光

62 開運・引き寄せメイク

開催日 予備講座あり
11/19 日 17:00-18:00
11/20 日 17:00-18:00

お顔鑑定:眼相・鼻相の先生、渡邊浩光(落日酒楽オーナー)が講座:人々の引き寄せメイクを自分でもできるよう伝授します。

●対象:女性 ●定員:1組

会場 武蔵野市城南町2-1-6 ライザビルB1F
申込先 ☎090-5317-4891 【受付時間】15:00-23:00
定休日 無休

ウクレレ★パラダイス

高嶋 尚子

36 キッズ&親子で
ウクレレで気分はハワイ

開催日 予備講座あり
11/ 3 日 15:50-16:50
11/ 5 日 15:50-16:50
11/19 日 15:50-16:50
11/20 日 15:50-16:50

ウクレレは今世界の多くの国で愛されています。2022年は井口小・南満小・七小でウクレレ&オンラインでハワイと繋がる授業を展開! 皆もウクレレ弾いて世界と繋がろう!

●対象:親子 ●定員:8名 ●持ち物:筆記用具、持っている方はウクレレ(ウクレレ貸出あり)

会場 三鷹市下連雀3-23-6 エトワール三鷹第二 403
申込先 ☎090-8816-1739 【受付時間】9:00-20:00
定休日 不定休

認知症にやさしいまち三鷹実行委員会

服部 将希、山崎 峰雄 岸田 ほか2名

37 誰に相談? 〜もの忘れが
気になるきたら〜

開催日
11/19 日 11:00-12:00
11/19 日 13:30-14:30
11/29 日 19:00-20:00 休

「これって認知症?」「家族はどうしたい?」「自身も家族をサポートしている地域包括支援センター(相談窓口)職員が、認知症に関わる工夫や役立つ情報をお話しします。

●定員:8名

会場 三鷹市コミュニティ・センター大集会室:三鷹市下連雀7-15-4
申込先 ☎0422-44-7400 【受付時間】9:00-17:00
定休日 土、日、祝

東京クリアランス工業 株式会社

高橋 正夫、中保 穂、その他

38 マンションの
ようす相談

開催日
11/12 日 12:30-13:30 休
11/14 日 10:00-11:00
11/14 日 13:00-14:00

マンションの管理組合の運営や建物管理のご相談についてベテラン管理業務主任者がご相談にのります。

●対象:マンション管理組合理事 ●定員:4管理組合(各2名まで)

会場 武蔵野市吉祥寺本町1-11-30-401
申込先 ☎0422-20-2307 【受付時間】9:00-17:00
定休日 土、日、祝

株式会社 Pronet Service

吉田 純夫

39 インフレ時代の
お金のため方・まもり方

開催日
11/ 1 日 10:30-11:30
11/ 5 日 10:30-11:30
11/11 日 19:00-20:00
11/18 日 19:00-20:00

円安ショックや物価高騰などインフレが加速しています。そこで将来のためにお金のつり方や増やし方をわかりやすくお話しします。

●定員:4名

会場 三鷹市下連雀3-32-3 2F 三鷹産業プラザアックス
申込先 ☎0422-76-8576 【受付時間】9:00-18:00
定休日 土、日、祝

つくる
Make

お金のため方・まもり方

開催日
11/ 1 日 10:30-11:30
11/ 5 日 10:30-11:30
11/11 日 19:00-20:00
11/18 日 19:00-20:00

円安ショックや物価高騰などインフレが加速しています。そこで将来のためにお金のつり方や増やし方をわかりやすくお話しします。

●定員:4名

会場 三鷹市下連雀3-32-3 2F 三鷹産業プラザアックス
申込先 ☎0422-76-8576 【受付時間】9:00-18:00
定休日 土、日、祝

アトリエタフィー

吉岡 美千代

63 ドイツの手法で描く
おしゃれなクリスマス

開催日
11/ 7 日 11:00-12:30 休
11/12 日 12:45-14:15 休
11/13 日 15:00-16:30 休

新しい趣味を始めませんか? ポインセチアに簡単に描く方法を伝えます。100均のコーティングやピンに描いたり、カードを作ってもステキですよ!

●対象:大人 ●定員:6名 ●持ち物:絵の具、紙、筆、絵の具他

会場 オンライン[Zoomでの実施]
申込先 ☎090-1583-3032 【受付時間】10:00-18:00
定休日 土、日

関口十一畳店

関口 博行

64 生まれてくる赤ちゃんに
おまじないを作ろう

開催日
11/13 日 10:00-11:30

生まれてくる赤ちゃんのお慶賀儀を行います。汚れてよい!服装でお越しください。

●対象:お子様が誕生予定のお母さん、お父さん ●定員:5名 ●材料費:1,000円

会場 三鷹市上連雀2-2-6
申込先 ☎0422-43-7247 【受付時間】9:00-11:00
定休日 日、祝

DTPユースラボ

安谷 徹、中村 一博、櫻井 周一

65 初心者向け
名刺講座

開催日
11/18 日 16:00-17:30
11/19 日 10:00-11:30
11/19 日 13:30-15:00

自分らしい名刺を、WordやAdobeイラストレーターでつくってませんか? 初心者大歓迎! できる名刺はデータも持ち帰りいただけます。

●対象:小学4中学校年以上(小学生は保護者同伴) ●定員:2組

会場 三鷹市下連雀1-15-2 鬼沢ビル203
申込先 ☎0422-57-8517 【受付時間】10:00-17:00
定休日 土、日、祝(水も受付できません)

エンジェルウィング

花瀬 雅美、小菅 美奈

40 数秘とカラーで
自分を知る!

開催日
11/26 日 13:00-14:00
11/26 日 15:00-16:00

初心者の方向けの数秘とカラー。色でわかるあなたのこころ。

●定員:4名

会場 三鷹市下連雀3-12-3-702
申込先 ☎070-3202-1188 【受付時間】11:00-17:00
定休日 不定休

株式会社 AZUMA

川合 勇気、佐久間 祥子

41 これで安心!
葬儀見積書の見方

開催日
11/ 3 日 10:00-11:00
11/16 日 10:00-11:00

葬儀代金の適正価格ってどんなものなの? 「遺族」とか「家族制」とか、どのくらいかるんだろう。葬儀の見積書の見方がわかると、自分たちらしい見送りができます。

●定員:3名

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

株式会社 AZUMA

川合 勇気、佐久間 祥子

42 慌てないための
葬儀参列時の基本マナー

開催日
11/ 3 日 13:30-14:30
11/16 日 13:30-14:30

大切なのは「気持ち」だとわかっていても、服装? お焼香の回数? 仏式・キリスト教式・神道・無宗教スタイル? 葬儀参列時の基本マナーを知れば、葬儀の時に慌てません。

●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】9:30-16:30
定休日 日、祝

健康・きれい
Health/ beauty

開催日
11/ 3 日 13:30-14:30
11/16 日 13:30-14:30

大切なのは「気持ち」だとわかっていても、服装? お焼香の回数? 仏式・キリスト教式・神道・無宗教スタイル? 葬儀参列時の基本マナーを知れば、葬儀の時に慌てません。

●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】9:30-16:30
定休日 日、祝

株式会社 ひろ写真(Hiros+)

古澤 秀晃、山田 あゆみ
高須 由紀子

66 オリジナル・
フォトパネルを作ろう!

開催日
11/23 日 10:30-12:00
11/23 日 14:00-15:30

お気に入りの写真でフアブリック・フォトパネルを作る講座です。事前にメールで写真をご提出いただくので、可能な限りQRコードより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4名

会場 オンライン[Zoomでの実施]
申込先 ☎0422-40-7070 【受付時間】11:00-18:00
定休日 なし

スペースあいプラス

吉野 伸子

67 不用になったネクタイで
バッグ作り

開催日
11/16 日 13:00-14:30
11/19 日 13:00-14:30

不用になったネクタイを使い、ミニバッグを作成。

●対象:大人 ●定員:5名 ●持ち物:縫製道具 ●材料費:1,200円

会場 スペースあい:三鷹市下連雀3-28-20
申込先 ☎090-7210-6099 【受付時間】9:00-19:00
定休日 月、火、水

ほり歯科クリニック

堀 清貴

68 歯医者さんで使う材料で
モノづくり体験!

開催日
11/ 6 日 10:00-11:10
11/ 6 日 12:00-13:10
11/20 日 10:00-11:10
11/20 日 12:00-13:10

歯科医院で使用する材料(石こうや型取り材)を使って、いろいろな模型作りを体験します。歯に関する知識もご紹介! 初めての体験、可能な限りQRコードよりお申し込みください。

●対象:5歳~11歳のお子様と保護者 ●定員:3組6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

となりのでこちゃん

山田 淳子

69 ☆張り子の
サンタさんを作ろう☆

開催日
11/ 6 日 13:30-15:00
11/13 日 13:30-15:00

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和紙を使ってかわいいサンタさんを作りましょう。どんなプレゼントをお願ひしようかな?

●対象:親子 ●定員:2組4名 ●材料費:100円(和紙など)

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

アロマセラピースクール・エステ・マノン

高橋 のり子

43 初心者のアロマセラピー
+セルフケア

開催日 予備講座あり
11/14 日 11:00-11:50 休
11/20 日 11:00-11:50 休
11/26 日 11:00-11:50 休

精油には驚くほど心から影響を与えてくれます。その作用と、免疫力アップと脳疲労、脳疲労のセルフケアのポイントをお伝えします。

●定員:4名 ●準備:筆記用具、ティッシュ ●材料費:730円

会場 オンライン[Zoomでの実施] (店舗:三鷹市下連雀3-22-14岡田小3F)
申込先 ☎0422-44-0599 【受付時間】11:00-17:00

三鷹あゆむ整骨院

加藤 勉也

44 今すぐできる!
疲れない座り方&姿勢矯正

開催日
11/ 2 日 18:00-19:00
11/12 日 10:00-17:00
11/17 日 12:00-13:00
11/26 日 16:00-17:00

正しい姿勢で肩こり・腰痛改善! 座っている姿勢、寝れませんか? 正しい姿勢とはバランスの取れた姿勢、疲れにくい姿勢です! 姿勢矯正もご体験できます!

●定員:3名

会場 武蔵野市中町1-9-5 中町KKビル1F
申込先 ☎0422-27-8616 【受付時間】10:30-19:30
定休日 木曜午後、日、祝

ヘアスタジオ カルージュ

小西 裕子

45 髪のお悩みに答ええます

開催日 予備講座あり
11/14 日 10:00-11:00
11/14 日 11:00-12:00
11/14 日 13:00-14:00
11/14 日 14:00-15:00

若いころは比翼が満ちたコウがなくなってきた。カラーやパーマをかけることとみたり、かゆくなるなどのお悩みにも、アナライザーで診断しながらアドバイスさせていただきます。

●定員:2名

会場 三鷹市下連雀3-43-19 グローリオ三鷹104
申込先 ☎0422-24-7766 【受付時間】10:00-19:00
定休日 火、第2・4月

日本調剤 三鷹薬局

鈴木 紗耶、勝間 千智

46 糖尿病予防セミナー
〜糖化度測定できます〜

開催日
11/11 日 14:00-14:45
11/11 日 15:00-15:45

40代~70代に向けた糖尿病予防セミナーを薬剤師と管理栄養士が行います。セミナー後、糖化度(AGEs)も測定できます。食生活の見直しにぜひご利用ください。

●定員:5名

会場 三鷹市井の頭2-1-17 石伊ビル1F
申込先 ☎0422-70-6071 【受付時間】9:00-18:00
定休日 日、祝

コワーキングスペース Breath

Breathスタッフ

70 世界に1つだけの
“デコ傘”を作ろう!

開催日
11/ 1 日 10:00-11:00
11/12 日 11:00-12:00
11/15 日 10:00-11:00
11/26 日 11:00-12:00

キラキラカラフル! 自分やデザインした傘をつくりませんか? Breathでは子どもから大人の方まで楽しめるワークショップを普段から開催しています!

●対象:3歳~大人まで(小学生以下は保護者同伴) ●定員:8名 ●材料費:1,000円

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

たんりーぶる

落島 奈保美

71 2023年お正月飾りを
手作りしましょう

開催日
11/12 日 14:45-15:45 休
11/12 日 16:00-17:00 休

水引がポイントのお正月飾りを作ります。短時間で完成できるように工夫していますので、お気軽に参加しよう! とんを食べていただきます!

●定員:8名 ●持ち物:ハサミ、作品持ち帰り袋 ●材料費:1,000円

会場 三鷹市倉庫館
申込先 ☎070-1073-0737 【受付時間】10:00-16:00
定休日 不定休

株式会社 文伸/ぶんしん出版

宮川 和久

72 印刷工場見学&
オリジナルノートづくり!

開催日
11/ 2 日 15:00-16:30

まちの印刷会社で、印刷・出版の仕事と工場を見学! そして、親子で表紙を描いて、世界にひとつのオリジナルノートを作ってみよう!

●対象:小学生以上(6年生以上)と保護者 ●定員:8名 ●材料費:500円

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】9:00-17:00
定休日 土、日、祝

食べる
Eat

開催日
11/ 2 日 15:00-16:30

まちの印刷会社で、印刷・出版の仕事と工場を見学! そして、親子で表紙を描いて、世界にひとつのオリジナルノートを作ってみよう!

●対象:小学生以上(6年生以上)と保護者 ●定員:8名 ●材料費:500円

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】9:00-17:00
定休日 土、日、祝

パーバーイシ

石井 賢一

47 今日から出来る
シャンプーの基本とコツ

開催日
11/7 日 13:00-14:00
11/7 日 14:30-15:30

みなさまがおしゃれになる為に、そして美しい髪を手に入れる為の、プロからアドバイスをしていきます。そのシャンプーの選び方をご理解して頂きたいと思っています。

●対象:20歳以上 ●定員:4名

会場 三鷹市上連雀6-8-10
申込先 ☎0422-43-0335 【受付時間】9:00-17:00
定休日 月、第2・3火

ウール wool

倉橋 ふみえ

48 肩こりさんいらっしゃい!
薬草ボール体験

開催日 予備講座あり
11/ 4 日 13:30-14:30
11/ 7 日 13:30-14:30
11/17 日 13:30-14:30

つらい肩こり、首のこりに市井の薬草ボールの熱は筋肉の緊張を緩くするコを緩め、全身のめぐりが良くなり、リラックスできます。効果絶大!

●対象