



第5回

三鷹まちゼミ

with 親子まちゼミ

11/13(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。ほかの講座と同じように各店舗へお申し込みください。

アイコン親子向け夜間開催オンライン健康学ぶ食べるきれいつくる

予備日あり

記載のない日時にも開催します。詳細はホームページまたは店舗まで。

ベスト家電 連雀店

1 ミラーレスデジカメで新しい日常を楽しもう

開催日 11/13(土) 10:30-11:30 11/23(火) 10:30-11:30

会場 三鷹市下連雀6-17-36

申込先 ☎0422-44-4142 〔受付時間〕9:30-18:30

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

2 社員の「やる気を引き出す」対話術

開催日 11/21(日) 19:30-21:00 11/23(火) 19:30-21:00 11/28(日) 10:00-11:30

会場 オンライン〔Zoomでの実施〕

申込先 ☎080-4437-1962 〔受付時間〕9:00-17:00

定休日 日

ステッププラス・コーチング&コンサルティング

3 ビジネスコーチングセッション体験ゼミ

開催日 11/9(火) 19:00-20:30 11/13(土) 10:00-11:30 11/17(火) 19:00-20:30 11/20(金) 10:00-11:30

会場 三鷹市井口1-4-10 メゾン・ド・ブルミール203

申込先 ☎080-4437-1962 〔受付時間〕9:00-17:00

定休日 日

エンジェルウィング

4 自分を知る、はじめての数秘術！

開催日 11/26(日) 14:00-15:00 11/28(日) 14:00-15:00 11/30(日) 14:00-15:00

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

三菱地所ハウスネット 三鷹営業所

5 知っておきたい空き家のこと

開催日 11/20(土) 13:00-14:00 11/21(日) 11:00-12:00

会場 三鷹市下連雀3-26-12 三鷹三鷹ビル6F

申込先 ☎0120-896-108 〔受付時間〕9:30-18:00

定休日 水、第1・3火

「認知症にやさしいまち三鷹」実行委員会

6 認知症を知らず 知ってあんしん基礎知識

開催日 11/2(火) 18:00-18:45 11/7(日) 11:00-12:00 13:30-14:30

会場 三鷹市市民協働センター 三鷹市下連雀4-17-23

申込先 ☎0422-44-7400 〔受付時間〕9:00-17:00

定休日 日

三鷹武蔵境通り法務行政書士事務所 塚オフィス

7 はじめての契約書作成・リーガルチェック

開催日 11/3(土) 10:00-11:30 11/6(火) 10:00-11:30 11/12(金) 14:00-15:30 11/15(日) 14:00-15:30

会場 三鷹市井口1-4-10 メゾン・ド・ブルミール203

申込先 ☎0422-39-3898 〔受付時間〕10:00-18:00

定休日 日

三鷹武蔵境通り法務行政書士事務所

8 授業じゃないよ、士業(しぎょう)体験だよ

開催日 11/13(土) 12:00-13:00 13:30-14:30

会場 三鷹市井口1-4-10 メゾン・ド・ブルミール203

申込先 ☎0422-39-3898 〔受付時間〕10:00-18:00

定休日 日

まちゼミってなに？

お店の人が講師となって、専門店ならではの専門知識や情報、コツを無料で教えてもらえる、街の中の少人数のゼミナールです。講座を聞いていただくのが目的です。※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。

参加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。

お申込み 講座はすべて申込み制です。

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。

電話でのお申込みの場合、受付開始日が定休日の店舗は、翌営業日からお申し込みいただけます。

QRコードがある店舗は、QRコードより、お申込みが可能です。

受付開始日の10:00より終日受け付けています。

QRコードでお申し込みいただいた際は、店舗からの返信をもって受付完了となります。

キャリアメールでは、お使いの端末の設定によって返信が受け取れない可能性があります。

Gメール、Yahooメールなどのウェブメールをご利用ください。

小さなお子様をお連れのご参加、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。

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、開催方法を変更させていただく場合がありますので、ご理解ください(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、講座の風景をSNSなどへアップロードすることはご遠慮ください。

Zoom等のアプリが原因のトラブルは店舗の責任となりませんので、ご了承ください。

Wi-Fi等の通信費用は受講者負担となります。

関連情報がたくさん載ってます！

公式ホームページ

フェイスブック

東京都地域持続化支援事業

第5回

三鷹まちゼミ

with 親子まちゼミ

受講料 無料

材料費が必要な講座もあります

受付開始日 10.23(土)

開催期間 2021.11.1(月)▶11.30(火)

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

地域が未来を創る

西武信用金庫

私たちもエントリー！

全国一斉まちゼミ

お店が教室になる全56講座！

白樺を中心に居付く組織や市松市松、水引や縁起物をアレンジしてお正月飾りを作ります。素材はグルーガンで接着、組紐は縁起の良い叶結びを習得します。

対象：高校生以上 ●定員：2名 ●持ち物：持ち帰り袋 ●材料費：1,500円

会場 三鷹市下連雀3-42-18 三鷹三鷹マンション102

申込先 ☎0422-44-2342 〔受付時間〕11:00-16:00

定休日 木

リユース着物 小春家

9 気軽にチャレンジ！はじめての和装

開催日 11/7(日) 13:00-14:00 11/15(日) 10:30-11:30 11/26(金) 10:30-11:30

会場 三鷹市井口の第5-11-1 1F

申込先 ☎0422-26-8805 〔受付時間〕12:30-17:30

定休日 火、水

ウェルネスサポート P&W+s

10 簡単短時間朝食でパフォーマンスUPのコツ！

開催日 11/13(土) 11:00-12:00 11/14(日) 11:00-12:00 11/17(火) 21:00-22:00 11/21(土) 15:00-16:00

会場 オンライン〔Zoomでの実施〕

申込先 ☎0422-90-9971 〔受付時間〕9:00-18:00

定休日 土、日

ウェルネスサポート P&W+s

11 朝のZoomストレッチで運動不足解消！

開催日 11/5(金) 7:30-8:15 11/10(火) 7:30-8:15 11/15(日) 7:30-8:15 11/24(火) 7:30-8:15

会場 オンライン〔Zoomでの実施〕

申込先 ☎0422-90-9971 〔受付時間〕9:00-18:00

定休日 土、日

株式会社社レモア 三鷹支社

12 ペット葬について

開催日 11/27(日) 10:30-12:00

会場 三鷹市新川5-16-10

申込先 ☎0422-41-0300 〔受付時間〕10:00-18:00

定休日 日

アイポイント

13 デザイン視点で経営を考えてみませんか？

開催日 11/6(土) 10:00-11:30 11/10(火) 7:00-8:30 11/20(土) 14:00-15:30 11/24(火) 19:00-20:30

会場 オンライン〔Zoomでの実施〕

申込先 ☎0422-26-7910 〔受付時間〕9:00-17:00

定休日 土、日、祝

coworkingspace Breath

14 それぞれの働くカタチを見つけよう！

開催日 11/5(金) 20:00-21:00 11/10(火) 19:00-20:00 11/18(日) 10:00-11:00 11/25(火) 12:00-13:00

会場 オンライン〔Zoomでの実施〕

申込先 ☎0422-90-5847 〔受付時間〕9:00-20:00

定休日 不定休

漢方薬専門 廣寿堂薬局(こうじゅうどう)

15 「漢方体質鑑別」それは冷え性が原因かも？

開催日 11/6(土) 10:00-10:45

会場 オンライン〔Zoomでの実施〕

申込先 ☎0422-46-8003 〔受付時間〕10:00-11:00

定休日 火(月15:00より営業)

BrightKitchens

16 作ろう！簡単低糖質おかずで体質改善！

開催日 11/6(土) 14:00-15:30 11/20(土) 14:00-15:30

会場 MIDOLINO、武蔵野市緑町1-5-20 第一層ビル1F

申込先 ☎080-6763-8493 〔受付時間〕9:00-19:00

定休日 土のみ営業

たんりーるる

17 い草素材の双葉しめ縄で作るお正月飾り

開催日 11/6(土) 11:00-12:00 11/7(日) 11:00-12:00 11/8(日) 14:00-15:00 11/9(日) 14:00-15:00

会場 三鷹市下連雀3-42-18 三鷹三鷹マンション102

申込先 ☎0422-44-2342 〔受付時間〕11:00-16:00

定休日 木

たんりーるる

18 リボンと造花&イミテーション果実で作るXmasケーキ

開催日 11/10(火) 13:00-14:30 11/12(土) 13:00-14:30 11/13(日) 13:00-14:30 11/14(日) 13:00-14:30

会場 三鷹市下連雀3-42-18 三鷹三鷹マンション102

申込先 ☎0422-44-2342 〔受付時間〕11:00-16:00

定休日 木

株式会社文伸/ぶんしん出版

19 印刷工場見学&オリジナルノートづくり！

開催日 11/5(金) 14:00-16:00

会場 三鷹市上連雀1-12-17

申込先 ☎0422-60-2211 〔受付時間〕9:00-17:40

定休日 土、日、祝

半田康二税理士事務所

20 相続税っていくらからかかる？どう分ける？その対策は？

開催日 11/13(土) 10:00-11:00 15:00-16:00 19:00-20:00 11/15(日) 19:00-20:00

会場 オンライン〔Zoomでの実施〕

申込先 ☎090-9105-6233 〔受付時間〕8:00-20:00

定休日 元日(364日対応)

ウクレレ★パラダイス

21 今日から弾ける♪
Let'sウクレレ♪

開催日 李耀日あり
11/ 3 10:00-11:00
11/13 14:00-15:00
11/27 9:40-10:40

高崎 尚子

軽くて心地よい音色のウクレレは今や世界でも人気♪ハワイ文化が盛りながらスクール運営20年の講師が持ち方から曲の弾き方で伝授！オール世代OK! お子様も親子でご参加OK! 今日からあなたもウクレレ奏者♪

●対象:定員6名 ●持ち物:持っていない方はウクレレ
●材料費:レンタルウクレレ貸与500円/自然文化園入場料400円

会場 資料館集会所(井の頭自然文化園内)
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

22 音楽がある生活、
60歳からのウクレレ♪

開催日 李耀日あり
11/ 3 11:30-12:30
11/13 15:30-16:30
11/27 10:50-11:50

高崎 尚子

楽器が弾けるだけでなく仲間も楽しめます♪そしてウクレレは軽くて簡単で初心者にもお勧めの楽器です！持ち方からゆっくり伝授しますのでご安心を！経験者も大歓迎！

●対象:60歳以上の方 ●定員:6名
●持ち物:持っていない方はウクレレ
●材料費:レンタルウクレレ貸与500円/自然文化園入場料400円

会場 資料館集会所(井の頭自然文化園内)
申込先 090-8816-1739 [受付時間] 9:00-20:00
定休日 不定休

バーバーイシイ

23 からだにやさしいシャンプーを
体験してみよう

開催日 李耀日あり
11/22 11:00-12:00
13:00-14:00

石井 賢一

シャンプーの成分を理解し、正しい洗い方を身につければ、年齢を重ねても健康な頭皮と髪を保てます。人にも環境にもやさしい、安全なシャンプー選びからはじめませんか？

●定員:2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

バーバーイシイ

24 知って安心！はじめての介護講座

開催日 李耀日あり
11/1 11:00-12:00
13:00-14:00

石井 賢一

介護って何をすればいいの？訪問理容からの情報を交えて質問に答えています。

●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

ソーシャル・コネクト株式会社

45 人の顔と名前を
覚える講座

開催日 李耀日あり
11/ 2 14:00-15:30
11/ 9 14:00-15:30
11/16 14:00-15:30
11/30 14:00-15:30

品田 マルクス 高志

記憶の技術を使って、初対面の人の顔と名前を覚える講座です。この講座に出ると、ご自身の記憶力に自信が付き、年齢関係なく、記憶力を伸ばせる事を実感します。

●対象:小学校高学年以上 ●定員:7組 ●準備: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] 9:00-20:00
定休日 なし

ソーシャル・コネクト株式会社

46 世界の国旗の覚え方

開催日 李耀日あり
11/ 5 14:00-15:30
11/12 14:00-15:30
11/13 14:00-15:30
11/19 14:00-15:30

品田 マルクス 高志

記憶の技術を使って、世界の国旗の覚え方を身に付けます。世界の文化などについても学べ、小学校低学年から大人まで楽しめる講座です。大人だけの参加も大歓迎です。

●対象:小学生以上 ●定員:7組(11/13は14名) ●準備: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] 9:00-20:00
定休日 なし

大創建設株式会社

47 未来を見据えた家づくり
～ZEHのすすめ～

開催日 李耀日あり
11/ 6 13:30-15:00
11/10 10:00-11:30
11/20 10:00-11:30
11/24 13:30-15:00

石井 敬

未来を見据えた家づくりとして、気密・断熱性能の家づくりや、家づくりに必要なお金の話など、5つの分野に分けてお話しします。

●定員:4名

会場 三鷹市上連雀7-32-32
申込先 0422-41-5991 [受付時間] 9:00-17:00
定休日 第2・4・5土、日、祝

文化学習協同ネットワークDTPユースラボ

25 イラレ講座「推し」の名刺をつくらう

開催日 李耀日あり
11/13 10:00-11:30
14:00-15:30

中村 一馬、柴谷 敬

Adobeソフトイラストレーターなどの基本的な使い方を学ぶ。推しを入れた名刺で推し活をもっと推そう！

●対象:中高生～大学生 ●定員:3名 ●材料費:100円(台紙費用)
●持ち物:高材として使いたいイラスト・写真など(紙・データどちらでも可)

会場 三鷹市下連雀1-15-2 鬼沢ビル203 DTPユースラボ
申込先 0422-47-8706 [受付時間] 10:00-17:00
定休日 土、日、祝

アロマセラピースクール・エステ・マノン

26 眼精疲労からの首凝り
解消して免疫カアップ

開催日 李耀日あり
11/19 11:00-11:50
11/20 11:00-11:50
11/21 11:00-11:50

高橋 のり子

凝りはその日にケアすると睡眠の質が良くなり免疫力が上がります。セルフケアの実習と使用した精油とアロマセラピーについてお伝えします[Zoomで開催いたします]。

●定員:5名 ●準備:タオル、ティッシュ ●材料費:588円

会場 オンライン(店舗:三鷹市下連雀3-22-14 岡田ビル3階)
申込先 0422-44-0599 [受付時間] 11:00-18:00
定休日 火、水

西野園

27 美味しいお茶の
淹れ方講座 基本編

開催日 李耀日あり
11/ 2 14:00-15:00
11/13 16:00-17:00
11/18 19:00-20:00

西野 和広

日本茶の基本的なお茶の淹れ方の体験講座です。家族の方やお友達に「美味しい」と言ってもらえる一味違うお茶の淹れ方を体験ください。

●定員:3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

28 ワンランク上のお茶の
淹れ方講座

開催日 李耀日あり
11/ 3 16:00-17:00
11/10 19:00-20:00
11/16 14:00-15:00

西野 和広

お茶の種類別に淹れ方を変えることで、そのお茶の特徴を引き出すことができます。実際にどのように変わるか体験ください。

●定員:3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

48 「建売住宅」vs「注文住宅」

開催日 李耀日あり
11/ 6 10:00-11:30
11/10 13:30-15:00
11/20 13:30-15:00
11/24 10:00-11:30

山崎 直樹

建売住宅・注文住宅のメリット・デメリットとは何かなど元不動産仲介営業・現建築会社営業が語る本音トークのセミナーです。お客様の疑問点等も車直にお答え致します。

●対象:戸建住宅を買い始めた方 ●定員:4名
●持ち物:気になった土地情報などあればご用意ください

会場 三鷹市上連雀7-32-32
申込先 0422-41-5991 [受付時間] 9:00-17:00
定休日 第2・4・5土、日、祝

西武信用金庫 三鷹支店

49 地域での
金融機関の役割

開催日 李耀日あり
11/10 13:00-14:00
11/18 13:00-14:00

見上 英樹

地域社会における金融機関の役割についてわかりやすく解説します。

●定員:10名

会場 三鷹市下連雀4-17-9
申込先 0422-47-3281 [受付時間] 9:00-15:00
定休日 土、日、祝

株式会社プロネットサービス

50 人生100年時代における介護への備え

開催日 李耀日あり
11/12 13:00-14:30
11/18 10:30-12:00

鶴野 淳一、中野 直子

人生100年時代における介護リスクに対して、ゆとりあるセカンドライフを送るために、どのように準備をしたら良いのか一緒に考えてみましょう。

●定員:6名

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

西野園

29 最高級煎茶の
淹れ方講座

開催日 李耀日あり
11/ 5 19:00-20:00
11/ 8 14:00-15:00
11/23 16:00-17:00

西野 和広

最高級煎茶100g3,240円の煎茶を美味しく楽しむ体験講座です。

●定員:3名 ●材料費:100円

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

30 お茶淹れ講座と初めてのパーソナルカラー

開催日 李耀日あり
11/ 6 16:00-17:30
11/13 16:00-17:30
11/19 16:00-17:30
11/20 16:00-17:30

加藤 公子、西野 和広

人はそれぞれの色調を持っていて、身に着ける色によってイメージが変わります。お茶を飲みながら自分をキレイに見せる「パーソナルカラー」を授けましょう。

●定員:3名

会場 オンライン(店舗:三鷹市下連雀3-22-14 岡田ビル3階)
申込先 0422-48-0278 [受付時間] 10:00-19:00
定休日 日

日本調剤 三鷹台薬局

31 消毒用アルコールの選び方を知ってますか？

開催日 李耀日あり
11/10 14:00-15:00
11/11 14:00-15:00

大北 真由、佐藤 拓海、米倉 あり

コロナ禍において、薬剤師からインフルエンザとコロナの違いや消毒用アルコールは実際にどれが良いのか、管理栄養士から免疫力を高める食事についてお話します。

●定員:6名

会場 オンライン[Zoomでの実施]
申込先 0422-70-6071 [受付時間] 10:00-18:00
定休日 日、祝

のぞみメモリークリニック

32 備えあれば患いなし
認知症 脳と血管障害

開催日 李耀日あり
11/6 14:00-15:00
11/8 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:中高齢者、興味のある方 ●定員:10名

会場 吉祥寺スマホスクール 武蔵野市吉祥寺本町1-7-4-4F
申込先 0120-999-000 [受付時間] 9:00-18:00
定休日 土、日、祝

株式会社ジェイコム東京 武蔵野・三鷹局

51 はじめてのZoom教室

開催日 李耀日あり
11/17 9:30-11:00
11/20 15:00-16:30

三田 真寛

趣味や習い事、友人との交流などのZoom活用をサポートする講座です。ご自身のスマホやタブレット、PCをご持参お願いします。※可能な方はQRコードよりお申し込みください。

●定員:5名 ●持ち物:スマホ、タブレット、PC

会場 吉祥寺スマホスクール 武蔵野市吉祥寺本町1-7-4-4F
申込先 0120-999-000 [受付時間] 9:00-18:00
定休日 土、日、祝

ヘアスタジオ カラージュ

52 髪のお悩みに
お答えします

開催日 李耀日あり
11/23 10:00-11:00
11:00-12:00
13:00-14:00
14:00-15:00

小西 裕子

若い頃には比べがなくなった髪がなくなってきた、カラーやパーマをかけるとふみだり、かゆくなるなどの悩みみに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:4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] 10:00-20:00
定休日 火、第2・4火

NPO グレースケア おでかけ事業部

53 白杖でGO!!

開催日 李耀日あり
11/13 10:00-12:00
11/27 10:00-12:00

八木 清美、沖野 礼子

【小学校中・高学年向き】目が見えないと何もできない？白杖や介助を作った公園を歩いたり、買物しながら見えるい世界を冒険してみましょう！

●対象:小学生のお子さんと保護者 ●定員:4名 ●持ち物:動きやすい服装、アイマスク

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

ワール wool

33 肩こりさんいらっしゃい！
薬草ボール体験

開催日 李耀日あり
11/ 4 13:30-14:30
11/ 8 13:30-14:30
11/16 13:30-14:30

倉橋 ふみえ

つらく重い肩こり、首のこりに、ポカポカの薬草ボールの熱は筋肉の緊張や硬くなったコリを極め全身の巡りがよくなり、リラックスできます。

●対象:女性 ●定員:2名 ●持ち物:フェイスタオル1枚

会場 三鷹市大沢2-1-5
申込先 080-3390-3533 [受付時間] 10:00-17:00
定休日 不定休

ローズアンドエム Rose & M

34 おうち時間をアレンジティーで
楽しめよう

開催日 李耀日あり
11/ 1 10:00-11:00
11/ 8 10:00-11:00
11/22 10:00-11:00
11/29 10:00-11:00

江口 穂子

11/1は紅葉の日。ほんのひと手間て紅葉がぐっと美味しくいただけるテクニックをお教えます。2種から3種のミルクティーに焼き菓子を添えます。

●定員:5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] 11:00-18:00
定休日 第3月、水

時計 宝飾 メガネ クレアタナカ

35 意外と知らない便利な
室内快適メガネ体験会

開催日 李耀日あり
11/ 5 11:00-12:00
11/ 7 11:00-12:00
11/13 14:00-15:00
11/14 11:00-12:00

田中 修

皆さん中近両用レンズをご存知ですか。コロナ禍の中、室内で過ごす時間が長くなり視生活も変化しています。一度中近レンズとはどんなものなのか、体験してみませんか。

●対象:45歳以上の女性 ●定員:2名 ●持ち物:現在使用中のメガネ

会場 三鷹市下連雀4-16-1 ボンメン1F
申込先 0422-43-4769 [受付時間] 10:00-19:00
定休日 水

せんべいの駄菓子屋さん

36 プロ紙芝居師にきく紙芝居のあれこれ

開催日 李耀日あり
11/13 10:00-11:00
16:00-17:00
11/16 13:00-14:00

紙芝居師 せんべい

昭和レトロな駄菓子屋で、紙芝居の歴史や特徴、その魅力について実演も交えながらお話します。街頭紙芝居が懐かしい方、絵本や紙芝居が好きな方におすすです。

●定員:7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

NPO グレースケア ロボット事業部

54 LOVOT・ロボホンと
遊ぼう！

開催日 李耀日あり
11/20 14:00-15:00

前川 武勝

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、お喋りやダンスのできるロボホン。ふれあいながら、人とロボットの共生を想像してみよう！

●定員:6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

NPO グレースケア となりのでこちゃん

55 どんぐりのトロを作ろう！

開催日 李耀日あり
11/14 13:30-15:30
11/21 13:30-15:30

山田 源子

秋のひとつき、おばあちゃん・おじいちゃんと一緒に、どんぐり・すき葉・葉っぱなど自然のものを使ってトロロの世界を作ろう！

●対象:小学校中・高学年までのお子さんと保護者 ●定員:4名

会場 三鷹市牟礼6-11-2
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 片づけ事業部

56 片づけスイッチを探索！

開催日 李耀日あり
11/ 6 11:00-12:00
14:00-15:00
11/23 11:00-12:00
14:00-15:00

永井 美穂

親子子どもの片づけられないを解決！「お片づけトレーニングキット」を使って公園を歩いたり、買物しながら見えるい世界を冒険してみましょう！

●定員:4名 ●持ち物:筆記用具、スマホ(カメラ)

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

フリースペース 元気ひろばおれんじ

37 10歳若返る 似合う色の使い方

開催日 李耀日あり
11/ 5 10:30-11:30
11/ 8 13:30-14:30
11/17 10:30-11:30
11/20 14:30-15:30

柿沼 玲子

色を使って美しく若返るコツをお話します。色を使いこなし、この冬を楽しく過ごしてみませんか？

●定員:15名

会場 三鷹市中沢3-1-65
申込先 0422-76-5940 [受付時間] 10:00-16:00
定休日 第2・4土、日、祝

オーダーメイドDiet Club★ココベリ

38 痩せて若返りたい
女性の為のダイエット講座

開催日 李耀日あり
11/ 5 21:00-22:30
11/ 6 11:30-13:00
11/17 21:00-22:30
11/14 11:30-13:00

立川 真由美、野際 智子

痩せたい方の90%が知らない！ダイエット成功の為に「やってはいけない事」とやらなきゃいけない事」。Dietコーチング歴20年のプロが分かり易くお伝えします。

●対象:20歳以上の女性 ●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 なし

オーダーメイドDiet Club★ココベリ

39 【アメジスト岩盤浴】講座

開催日 李耀日あり
11/ 5 11:00-12:00
14:00-15:00
11/11 11:00-12:00
14:00-15:00

野際 智子

体温を上げることで免疫力も代謝もUP！免疫力UPでどんな良い事があるかをお話します。アメジスト岩盤浴とはどんな物かサロンで見れますよ！

●対象:女性 ●定員:3名

会場 三鷹市下連雀3-16-18-1002
申込先 090-6496-2473 [受付時間] 11:00-20:30
定休日 なし

季寄 蕎麦 柏や

40 今だから知りたい「三鷹駅の今昔」

開催日 李耀日あり
11/ 7 15:00-16:00
11/13 14:00-15:30
11/17 15:00-16:00
11/20 15:00-16:00

岩崎 守利

三鷹駅前に昭和5年創業の飲食店の三代目だからこそ話せる駅前の歴史を当時の写真を見ながら、お話します。11/13(土)は、実際の現場を巡りながら行います。

●対象:小学生以上 ●定員:4名

会場 三鷹市下連雀3-35-1 ミタカカラ4階
申込先 0422-48-2349 [受付時間] 10:30-19:00
定休日 正月、4・9月の第2木

2021.11 第5回 三鷹まちゼミ with 親子まちゼミ 開催カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
10/31	11/1	2	3	4	5	6
					11	13
		24	21	28	38	16
		34	22	29	46	17
7	8	9	10	11	12	13
		6	13	14	7	27
		17	20	31	41	25
		35	28	38	46	30
		41	48	18	46	48
14	15	16	17	18	19	20
10	11	12	13	14	15	16
38	20	23	10	51	49	26
55	9	45	36	40	50	3
21	22	23	24	25	26	27
2	3	4	5	6	7	8
10	11	12	13	14	15	16
26	27	28	29	30	31	1
						2
						3
						4
						5
						6
						7
						8
						9
						10
						11
						12
						13
						14
						15
						16
						17
						18
						19
						20
						21
						22
						23
						24
						25
						26
						27
						28
						29
						30
						31
						32
						33
						34
						35
						36
						37
						38
						39
						40
						41
						42
						43
						44
						45
						46
						47
						48
						49
						50
						51
						52
						53
						54
						55
						56
						57
						58
						59
						60
						61
						62
						63
						64
						65
						66
						67
						68
						69
						70
						71
						72
						73
						74
						75
						76
						77
						78
						79
						80
						81
						82