

リユース着物 小春家

19 気軽にチャレンジ! はじめての和装

開催日 11/9 日 11:00-12:00
11/14 日 13:00-14:00
11/22 日 13:00-14:00
11/27 日 11:00-12:00

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

●対象:女性、初心者 ●持ち物:写真を撮りたい方はスマホやデジカメ ●定員:2名

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

リユース着物 小春家

20 帯から決める着物コーデ

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

コーデが難しいと感じてしまう帯を教材に、朗読家で着物を仕事にしている原きよが小春家松谷に質問しつつ、帯→着物→帯締めと、コーデを決めていきます。

●対象:女性 ●定員:4名

会場 三鷹市井の頭5-11-1F
申込先 ☎0422-90-5847 【受付時間】10/24(土)10:00~
定休日 火、水

元気ひろば おれんじ

21 ペーパークラフト

開催日 11/4 日 10:00-11:30
11/18 日 10:00-11:30
13:00-14:30

折り紙で日常使う線棒ケースをかわいくアレンジしたり、サンキューカードを作ったりしてみませんか? 毎日がちっとだけ楽しくなります。

●材料・教材費:150円 ●定員:6名

会場 三鷹市中原3-1-65
申込先 ☎0422-76-5940 【受付時間】10:00-16:30
定休日 日、祝、第2・第土

のぞみメモリークリニック

22 備えあれば憂いなし 認知症 脳と血管画像

開催日 11/7 日 14:00-15:00
11/13 日 19:00-20:00

誰もが気になる「隠れ脳卒中」や「萎縮」。MRI、MRAの画像を見ながら備えのポイントを伝えます。

●定員:15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(不定期の休診日あり)

「夢」をかなえる人間塾 第一ゼミナール

43 絶滅危惧種 紫草の育成と観察

開催日 11/10 日 10:00-11:30
11/16 日 10:00-11:30

紫草って、どんな植物? 育てるのは難しい? どうやって紫色に染めるの? 種はどこから入手するの? 皆様のご質問にお答えしながらお話を進めます。

●持ち物:筆記用具、カメラなど ●定員:10名

会場 三鷹市下連雀4-14-32
申込先 ☎QRコードより 【受付時間】10/24(土)10:00~
定休日 日

コワーキングスペースBreath

44 算数・数学カフェ

開催日 11/4 日 18:00-19:00
11/11 日 18:00-19:00
11/18 日 18:00-19:00
11/25 日 18:00-19:00

得意を伸ばしたい! 苦手分野に取り組みたい! 学び直しをしたい! 子ども大人関係なく算数・数学に向き合ってみませんか?

●持ち物:筆記用具、あれば持ち教材 ●材料・教材費:500円 ●定員:8名

会場 武蔵野市町1-24-8
申込先 ☎0422-90-5847 【受付時間】9:00-19:00
定休日 不定休

コワーキングスペースBreath

45 好きを見つける! 好きを学ぶ! 「表現教室」

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

「好きを見つけるー好きを学ぶー学ぶを好きになる」をテーマにBreathが開催している表現教室の親子版。お題に合わせて一緒に表現しよう!

●持ち物:筆記用具 ●材料・教材費:500円 ●定員:5組

会場 武蔵野市町1-24-8
申込先 ☎0422-90-5847 【受付時間】9:00-19:00
定休日 不定休

株式会社文伸 / ふんしん出版

46 印刷工場見学& オリジナルノートづくり!

開催日 11/28 日 14:00-16:00

まちの印刷会社で、印刷・出版のお仕事と工場見学! 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!

●持ち物:普段お使いの画材(色鉛筆・カラペンなど) ※クレヨン、絵の具は使用できません ●材料・教材費:500円 ●定員:5組

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

株式会社プロネットサービス

23 自然災害(地震・水・風・雪災)へのそなえ

開催日 11/4 日 13:00-14:30
11/5 日 10:30-12:00
11/12 日 10:30-12:00
11/13 日 13:00-14:30
11/17 日 10:30-12:00

地震や台風水災大雪対策は大丈夫? ハザードマップや防災マップと事故例から見えてくるこれらの備えはどうしたらいいのか一緒に考えてみましょう。

●対象:成人男女 ●定員:6名または3組

会場 三鷹市下連雀3-32-3 2F 三鷹産業プラザアークス
申込先 ☎0422-75-8576 【受付時間】9:00-18:00
定休日 土、日、祝

三菱地所ハウスネット株式会社

24 プロが教える 初めての不動産売却

開催日 11/7 日 11:00-12:00
14:00-15:00
11/8 日 11:00-12:00
14:00-15:00

何からした方がよい? なるべく高く売するためには? 初めて不動産の売却を検討している方向けに、分かりやすく解説します。

●定員:2名または2組

会場 三鷹市下連雀3-26-12 三鷹三菱ビル6F
申込先 ☎0120-896-108 【受付時間】9:30-18:00
定休日 水、第1・第3火

Gift Your Life株式会社

25 お金の貯め方とお茶の淹れ方の実践講座

開催日 11/5 日 14:00-15:00
11/17 日 14:00-15:00

美味しいお茶を淹れるのにコツがあるように、お金の貯め方や蓄え方にもコツがあります。お茶を飲みながら、お金の専門家(ファイナンシャルプランナー)のお話を楽しくみください。

●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

26 おいしいお茶の淹れ方講座【基本編】

開催日 11/2 日 14:00-15:00
11/11 日 14:00-15:00
11/13 日 21:00-22:00
11/18 日 21:00-22:00

おいしいお茶の淹れ方の実践講座。オンライン講座ご希望の方に限り、QRコードからお申し込みください。

●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

ワイン食堂 Sautoir -ソトワ-

47 ナチュラルワインのABC

開催日 11/7 日 15:00-16:00
11/21 日 15:00-16:00
11/28 日 15:00-16:00

初心者向け、テイastingを織り交ぜ、ナチュラルワインの基本知識、楽しみ方や当店の注文の仕方など幅広く学びます。 ※全講座でワインの内容は変わります。

●対象:20歳以上 ●材料・教材費:2,500円 ●定員:10名

会場 三鷹市上連雀1-2-8
申込先 ☎0422-38-9066 【受付時間】17:00-23:00
定休日 不定休

NPOグレースケア

48 最期まで楽しく安心、まちな暮らしのコツ

開催日 11/7 日 10:30-11:30
11/18 日 19:00-20:00

体が辛い、物忘れがひどい、頼れる人がおらず今後が不安...でも大丈夫! まちと制度の力で、無理なく楽しくまちな暮らしを工夫をお伝えします。

●定員:12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 片づけ事業部

49 親子でケンカしない! 家の片づけ方

開催日 11/19 日 10:00-11:00
14:00-15:00
11/29 日 10:00-11:00
14:00-15:00

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越した上手な片づけ方を学びましょう。

●定員:12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 おいしい事業部

50 簡単! おいしい介護食の作り方

開催日 11/1 日 11:00-12:00
11/12 日 11:00-12:00

おじちゃんも赤ちゃんも同じメニューを簡単に手間で! 実際に肉じゃがを作り、トロミやアレンジを食べてやすくなる工夫を学びます。

●材料・教材費:200円 ●定員:6名

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

西野園

27 親子でお茶淹れ講座

開催日 11/3 日 14:00-15:00
11/7 日 14:00-15:00
11/23 日 14:00-15:00

親子で楽しくおいしいお茶の淹れ方の実践講座。

●定員:3組

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 知ってますか? 「三鷹駅前広場計画」

開催日 11/6 日 20:00-21:00
11/14 日 14:00-15:00
11/26 日 20:00-21:00

みんなで、夢のある三鷹駅前広場を考えて実現しよう。オンライン講座ご希望の方に限り、QRコードからお申し込みください。

●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

29 withコロナ 管理栄養士とお茶屋の免疫力

開催日 11/10 日 14:00-15:00
11/14 日 14:00-15:00
11/26 日 14:00-15:00

管理栄養士の免疫力アップ講座とお茶の淹れ方の実践講座。

●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

日本調剤 三鷹薬局

30 冬に備えて食事で免疫力を高めよう!

開催日 11/18 日 14:00-15:00
11/20 日 14:00-15:00

知っておくべきコロナとインフルエンザ、そして免疫力を高める食事について薬剤師と管理栄養士からお話します。手洗いの仕方についても再度確認してもらいます。

●定員:6名

会場 三鷹市下連雀3-17-102
申込先 ☎0422-70-6071 【受付時間】9:00-18:00
定休日 日、祝

たんりーぶる

51 熊手で正月飾りをつくりましょう

開催日 11/1 日 11:00-12:00
11/10 日 14:00-15:00
11/11 日 14:00-15:00
11/13 日 14:00-15:00
11/14 日 11:00-12:00

水引リボンや縁起物を長さ50cmの熊手に飾り付ける。

●材料・教材費:1,500円 ●定員:2名

会場 三鷹市下連雀3-42-18-102
申込先 ☎0422-44-2342 【受付時間】11:00-15:00
定休日 不定休

アロマセラピースクール エステマノン

52 自律神経を整えて 脳疲労解消!

開催日 11/14 日 14:00-15:00
11/22 日 15:00-16:00
11/30 日 16:00-17:00

家族間のできる、呼吸法とアロマオイルでの頭のツボ押しマッサージで、副交感神経を優位にさせて、疲労回復、免疫力アップ! ※受講時には、横になれるスペースを確保してください。

●材料・教材費:550円 ●定員:1組2名で8組

会場 武蔵野市境町2-8-6 正和ビル105「お肉とお酒 ざ」
申込先 ☎0422-44-0599 【受付時間】10:00-18:00
定休日 火、水

テーブルシア ざのぼ

53 教養書・実用書が30分で読める読書会

開催日 11/8 日 9:00-11:00
11/15 日 9:00-11:00
11/22 日 9:00-11:00

読みたい本色々あります。精読される本、30分で読めたら、ご感想は? 当日は200ページ程度の教養書・実用書・ビジネス書から読んでみたい一冊をご持参ください。

●対象:本講座が初めての方 ●持ち物:3色以上の筆記用具 ●定員:5名

会場 武蔵野市境町2-8-6 正和ビル105「お肉とお酒 ざ」
申込先 ☎QRコードより 【受付時間】10/24(土)10:00~
定休日 不定休

テーブルシア ざのぼ

54 パックキャストで紐解く未来の名刺作り

開催日 11/8 日 11:30-13:30
11/15 日 11:30-13:30
11/22 日 11:30-13:30

未来の視点で、「こうならぬい」を紐解いてみましょう。心を豊かにする名刺作りのワークショップ付き。

●対象:本講座が初めての方 ●持ち物:3色以上の筆記用具 ●定員:5名

会場 武蔵野市境町2-8-6 正和ビル105「お肉とお酒 ざ」
申込先 ☎QRコードより 【受付時間】10/24(土)10:00~
定休日 不定休

季節寺菫麦柏や

31 今だから知りたい 「三鷹駅前の今昔」

開催日 11/7 日 16:00-17:00
11/8 日 17:00-18:30
11/16 日 15:00-16:00
11/23 日 18:00-19:30

三鷹駅前に今年で創業90周年を迎える三代目だからこそ話せる、駅前の隆盛の歴史を当時の写真を交えながら、お話しします。

●定員:5名

会場 三鷹市下連雀3-35-1 ミカコラル4階
申込先 ☎0422-48-2349 【受付時間】10:30-21:00
定休日 正月、4・9月の第2水曜日(ミカコラル休館日)

季節寺菫麦柏や

32 親子で作ろう! そば巻きずし

開催日 11/22 日 16:00-17:00
11/29 日 16:00-17:00

そばで作る巻き寿司の「そば巻き寿司」をご存知ですか? 当店の職人による親子でそば巻き寿司を二本作って、一本はお土産に持ち帰ります。

●対象:親子、お子さんは小学生以下限定 ●持ち物:エプロン、頭巾、すだれ ●材料・教材費:840円(そば巻き寿司2点) ●定員:2組

会場 三鷹市下連雀3-35-1 ミカコラル4階
申込先 ☎0422-48-2349 【受付時間】10:30-21:00
定休日 正月、4・9月の第2水曜日(ミカコラル休館日)

季節寺菫麦柏や

33 ちょっと通な 「そば屋」の楽しみ方

開催日 11/14 日 16:00-17:00
11/15 日 17:00-18:30
11/17 日 15:00-16:00
11/25 日 19:00-20:30

日本の食文化の一つである「蕎麦」について、落語の題材等に触れながら、楽しくなるワケと業界裏話を三代目店主が、お話しします。

●定員:5名

会場 三鷹市下連雀3-35-1 ミカコラル4階
申込先 ☎0422-48-2349 【受付時間】10:30-21:00
定休日 正月、4・9月の第2水曜日(ミカコラル休館日)

みたかスペースあいらす

34 ネットタイリメイク ネックレス

開催日 11/14 日 10:00-12:00
11/20 日 13:00-15:00
11/29 日 13:00-15:00

ネクタイを再利用したネックレスづくり。

●対象:小学校4年生以上 ●持ち物:裁縫道具 ●材料・教材費:600円 ●定員:6名

会場 三鷹市下連雀3-28-20
申込先 ☎090-7210-6099 【受付時間】10:00-19:00
定休日 月、火、水

テーブルシア ざのぼ

55 「Ply-Split Braiding」で糸の流れを創ろう! 楽しもう!

開催日 11/8 日 14:00-16:00
11/15 日 14:00-16:00
11/22 日 14:00-16:00

ラクダの腹帯作りに使われていた撚り紐割り通しの技法で、コースターをつくらう!

●対象:初心者限定 ●持ち物:手元が見える眼鏡、ルーペ等 ●材料・教材費:1,000円 ●定員:5名

会場 武蔵野市境町2-8-6 正和ビル105「お肉とお酒 ざ」
申込先 ☎QRコードより 【受付時間】10/24(土)10:00~
定休日 不定休

ローズ&エム

56 手作りアクセサリークッション

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

こだわりの布でバラバラになりがちなイヤリングやピアスを素敵にセットできます。

●材料・教材費:1,000円 ●定員:10名

会場 三鷹市下連雀4-17-10 ひだりまきビル1F
申込先 ☎0422-26-8670 【受付時間】12:00-18:00
定休日 月、水

ペロニック ジュエルズ

57 一番丈夫で切れにくい ゴムブレスの作り方

開催日 11/14 日 13:30-14:30
15:00-16:00
11/18 日 13:30-14:30
15:00-16:00

コハクと天然石とパールの色色ブレス。簡単に本物を楽しめるワークショップ。コハク等の素材のお話も満載、楽しい時間になります。

●材料・教材費:500円 ●定員:2名

会場 三鷹市下連雀3-38-4-1F ファブスペースみたか
申込先 ☎080-4325-0503 【受付時間】10:00-19:00
定休日 日、祝

株式会社まちづくり三鷹

58 チャレンジ! プログラミングサッカー!

開催日 11/3 日 14:00-14:30
14:30-15:00
15:00-15:30
15:30-16:00

ボール型ロボットを使い、簡単なプログラミング体験をします。お気軽にご参加ください。

●対象:未就学児と保護者 ●定員:2組

会場 三鷹市下連雀3-38-4 三鷹産業プラザF
申込先 ☎QRコードより 【受付時間】10/24(土)10:00~
定休日 なし

株式会社ひろ写真

35 簡単に出来る! 写真パネル作り

開催日 11/14 日 10:00-11:30
14:00-15:30

手軽に手に入る材料を使ってオリジナル写真パネルを作ませんか? お気に入りの写真をステキに飾りましょう!

●対象:小学校中学期以上(小学生は保護者同伴でお願いします) ●持ち物:パネルにする写真を、事前にメール、または当日持参で持参 ●定員:2組4名

会場 三鷹市下連雀4-16-8 中三鷹マンション1F
申込先 ☎QRコードより 【受付時間】10/24(土)10:00~
定休日 なし

エンジェルウィング

36 自分を知らぬ はじめての数秘術!

開催日 11/7 日 13:00-14:00
11/11 日 13:00-14:00
11/13 日 20:00-21:00
11/22 日 13:00-14:00
11/25 日 17:00-18:00

楽しいはじめての数秘術! 自分の数字を知るとこれからの人生何だかうまくいく。数秘術って何? という方への基礎講座。

●対象:女性(オンライン講座は男性も可) ●持ち物:筆記用具 ●定員:3名

会場 三鷹市下連雀3-12-3-702
申込先 ☎QRコードより 【受付時間】10/24(土)10:00~
定休日 火

よつ葉法律事務所

37 弁護士に聞こう! 知っておきたい相続と離婚

開催日 11/11 日 10:00-11:00
11/18 日 10:00-11:00
11/25 日 10:00-11:00
11/28 日 14:00-15:00

相続も離婚も、準備が大切です。遺言は書いた方がいい? 離婚したお金はどうなる? 等知って得する知識をお話します。ご質問もどうぞお気軽に。

●定員:6名

会場 武蔵野市吉祥寺本町1-31-11 KSビル601
申込先 ☎0422-27-6637 【受付時間】9:30-18:00
定休日 土、日、祝

宝飾時計メガネ クレア タナカ

38 ステイホーム 「おうちメガネ」体験会

開催日 11/3 日 11:00-12:00
11/7 日 14:00-15:00
11/15 日 11:00-12:00
11/23 日 14:00-15:00

ステイホーム・在宅勤務と、家での生活時間が長く、中近メガネの便利さが注目されています。実際にどんな見え方や使い方をするかを体験してみませんか。

●対象:50歳以上 ●持ち物:今お使いのメガネ ●定員:2名

会場 三鷹市下連雀4-16-1
申込先 ☎0422-43-4769 【受付時間】10:00-19:00
定休日 水

西武信用金庫 三鷹支店

59 地域での金融機関の役割

開催日 11/18 日 16:00-17:00

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

2020.11 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
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					

●三鷹駅周辺 ●武蔵境駅周辺 ●吉祥寺駅周辺
●下連雀地区 ●井の頭・牟礼地区 ●新川・中原地区 ●大沢地区

株式会社セレモア

39 葬儀は家族の業箱

開催日 11/7 日 11:00-12:00
11/21 日 14:00-15:00

大切な家族を亡くした時、セレモアは心に寄り添いお見送りをお手伝いします。心を癒す家族の業箱になります。「私の記録ノート」プレゼントします。

●対象:シニア ●定員:4名

会場 三鷹市新川5-16-10
申込先 ☎0422-41-0300 【受付時間】9:00-17:00
定休日 日

ヘアスタジオ カルージュ

40 頭皮・頭髪のお悩みに 答えします

開催日 11/9 日 10:00-11:00
11:00-12:00
13:00-14:00
14:00-15:00

アナライザーで診断し、頭皮・頭髪・カラー(ハリ・コシ)がなくなった、カラーがしみるなどの悩みを全てお答えします。

●定員:2名または1組

会場 三鷹市下連雀3-43-19 クローリオ三鷹104
申込先 ☎0422-24-7766 【受付時間】10:00-20:00
定休日 火、第2・第4火

タイ古式リンパマッサージ リラックス・ボディ

41 タイ式マッサージの 冷え性ツボ押し解消法!

開催日 11/5 日 10:00-11:00
11/11 日 10:00-11:00

リンパの流れと血流の効果で体が温くなる冷え性解消。この冬を乗り切る40代女性のための不調を撃退する冷え性ツボ押し解消法!

●対象:40~60代女性の女性限定(初心者向け) ●持ち物:筆記用具、ジャージ(下)またはラフな服装 ●定員:4名または2組

会場 三鷹市下連雀3-43-28 創美ビル402
申込先 ☎0422-76-2022 【受付時間】12:00-18:30
定休日 なし

「夢」をかなえる人間塾 第一ゼミナール

42 伝統の紫根染め 復活を目指して

開催日 11/28 日 14:00-17:00

みたか紫草復活プロジェクトでは、伝統の紫根染めの復活を目指します。いしへの方法にできるだけ近づけた「みたか流」の確立をめざします。

●材料・教材費:絹のハンカチ(深染用)1,650円 追加1枚につき絹1,100円・木綿550円 ※申込時確認 ●定員:8名

会場 三鷹市下連雀3-45-15 島田ビル2F
申込先 ☎QRコードより 【受付時間】10/24(土)10:00~
定休日 日

三鷹商工会・東京都商工会連合会

60 初めての第三者継承

開催日 11/6 日 13:00-14:00
15:00-16:00

13:00からは後継者不在のため閉店・廃業する店舗の経営資源を引き継ぎたい方、15:00からは後継者不在のために閉店・廃業をお考えの事業主の方に向けて、コーディネーターがお話しします。

●対象:経営者・創業予定者 ●定員:3名

会場 三鷹市下連雀3-37-15
申込先 ☎0422-49-3111 【受付時間】9:00-17:30
定休日 土、日、祝