

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 受講日あり
 11/ 3 日 10:00-11:00
 11/13 日 14:00-15:00 好評中
 11/27 日 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♪ハワイと繋がりがからスクール運営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♪

- 定員:6名
- 持ち物:持っている方はウクレレ
- 材料費:レンタルウクレレ保険代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 受講日あり
 11/ 3 日 11:30-12:30
 11/13 日 15:30-16:30 好評中
 11/27 日 10:50-11:50

高崎 尚子

楽器が弾けるのと張りても仲間でも楽しめます♪そしてウクレレは軽くて簡単に初心者にもお勧めの楽器です！持ち方からゆくり伝授しますので安心！経験者も大歓迎!

- 対象:60歳以上の方
- 定員:6名
- 持ち物:持っている方はウクレレ
- 材料費:レンタルウクレレ保険代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

パーパーイシ

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
 11/22 日 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

パーパーイシ

24 知って安心! はじめての介護講座

開催日
 11/11 日 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きます。

- 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 受講日あり
 11/ 2 日 14:00-15:30
 11/ 9 日 14:00-15:30
 11/16 日 14:00-15:30
 11/30 日 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。この講座は出るまで、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 受講日あり
 11/ 5 日 14:00-15:30
 11/12 日 14:00-15:30
 11/13 日 14:00-15:30 好評中
 11/19 日 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ぶ、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
 11/ 6 日 13:30-15:00
 11/10 日 10:00-11:30
 11/20 日 10:00-11:30
 11/24 日 13:30-15:00

石井 徹

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致します。

- 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」の名刺をつくろう

開催日 受講日あり
 11/13 日 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ライブをもっと推そう!

- 対象:中学生～大学生
- 定員:3名
- 材料費:100円(台紙費用)
- 持ち物:素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
 11/19 日 11:00-11:50
 11/20 日 11:00-11:50
 11/21 日 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い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 受講日あり
 11/ 2 日 14:00-15:00
 11/13 日 16:00-17:00
 11/18 日 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 受講日あり
 11/ 3 日 16:00-17:00
 11/10 日 19:00-20:00
 11/16 日 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
 11/ 6 日 10:00-11:30
 11/10 日 13:30-15:00
 11/20 日 13:30-15:00
 11/24 日 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事直にお答え致します。

- 対象:戸建住宅を押し始めた方
- 定員:4名
- 持ち物:気になる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
 11/10 日 13:00-14:00
 11/18 日 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
 11/12 日 13:00-14:30
 11/18 日 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 三鷹産業プラザアクセス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 受講日あり
 11/ 5 日 19:00-20:00
 11/ 8 日 14:00-15:00
 11/23 日 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
 11/ 6 日 16:00-17:30
 11/13 日 16:00-17:30
 11/19 日 16:00-17:30
 11/20 日 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見せるパーソナルカラーをご受講ください。

- 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

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
 11/10 日 14:00-15:00
 11/17 日 14:00-15:00

大北 高由、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はどれが良いのか、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
 11/6 日 14:00-15:00
 11/8 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いる方、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 三鷹市下連雀4-2-8
 申込先 ☎0422-70-3880 【受付時間】9:00-12:00/14:00-18:00
 定休日 日、祝、土(午後)

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
 11/17 日 9:30-11:00
 11/20 日 15:00-16:30

三田 真貴

趣味や習い事、友人との交流などでZoom活用をサポートする講座です。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いる方、どなたでもお気軽にご参加ください。

- 定員:5名
- 持ち物:スマホ、タブレット、PC

会場 吉祥寺マホスクール 武蔵野寺吉祥寺本町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 答ええます

開催日 受講日あり
 11/23 日 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リコシがなくなった。カラーやパーマをかけたお悩み、かゆくなるなどのお悩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日

NPO グレースケア おでかけ事業部

53 白杖でGO!!

開催日 受講日あり
 11/13 日 10:00-12:00
 11/27 日 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ません! 白杖や介助を使って公園を歩いたり、買物しながら見えにく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、マスク

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

ウール wool

33 肩こりさんいらっしゃい! 薬草ボール体験

開催日 受講日あり
 11/ 4 日 13:30-14:30
 11/ 8 日 13:30-14:30
 11/16 日 13:30-14:30

倉橋 みみえ

つらくない肩こり、首のこりに、ボカボカの薬草ボールの熱は筋肉の緊張や硬くなったコリを緩め効果があります。2種から3種のミルキティーに焼菓子を入れます。

- 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
 11/ 1 日 10:00-11:00
 11/ 8 日 10:00-11:00
 11/22 日 10:00-11:00
 11/29 日 10:00-11:00

江口 綾子

11/1は紅葉の日。ほんのひと手間で紅茶がぐっと美味しくいただけるテクニックをお伝えします。2種から3種のミルキティーに焼菓子を入れます。

- 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日、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 受講日あり
 11/ 5 日 11:00-12:00
 11/ 7 日 11:00-12:00
 11/13 日 14:00-15:00
 11/14 日 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。一度中近両用とはどんなものなのか、体験してみませんか。

- 対象:45歳以上の方
- 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 ボンモン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 受講日あり
 11/13 日 10:00-11:00
 16:00-17:00
 11/16 日 13:00-14:00

紙芝居使せんべい

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お方におすすめです。

- 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 受講日あり
 11/20 日 14:00-15:00

前川 武嗣

おうちのなかにロボホンがやってきた! 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、人とロボホンの共生を想像してみよう!

- 定員:6名

会場 三鷹市千手ハラス 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 受講日あり
 11/14 日 13:30-15:30
 11/21 日 13:30-15:30

山田 涼子

秋のひととき、おばあちゃん、おじいちゃんと一緒に、どんぐり・すきき・葉っぱなど自然のものを使って片づきのトロを作ろう!

- 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せ!

開催日
 11/ 6 日 11:00-12:00
 14:00-15:00
 11/23 日 11:00-12:00
 14:00-15:00

永井 美穂

親子どもの片づけられないを解決! 「お片づけレーンングキット」を使って片づけの癖を身につけ、やる気スイッチON!

- 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
 11/ 5 日 10:30-11:30
 11/ 8 日 13:30-14:30
 11/17 日 10:30-11:30
 11/20 日 14:30-15:30

棉羽 裕子

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:5名

会場 三鷹市中原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 受講日あり
 11/ 5 日 21:00-22:30
 11/ 6 日 11:30-13:00
 11/17 日 21:00-22:30
 11/14 日 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年のノウハウ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 【アジスト岩盤浴】講座

開催日 受講日あり
 11/3 日 11:00-12:00
 14:00-15:00
 11/5 日 11:00-12:00
 14:00-15:00

野際 智子

体温を上げるお灸も代灸もUP! 免疫力UPでどんな良い事があるかをお話します。アジスト岩盤浴がどんな物かもサロで現れますよ!

- 対象:中学生以上
- 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

季寄せ 蕎麦 柏や

40 今だから知りたい「三鷹駅の今昔」

開催日 受講日あり
 11/ 7 日 15:00-16:00
 11/13 日 14:00-15:30 好評中
 11/17 日 15:00-16:00
 11/20 日 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の語る駅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:中学生以上
- 定員:4名

会場 三鷹市下連雀3-35-1 ミタカコラ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 11 14 38	6 13 19 35
7	8	9	10 11 13 14 47 31	11	12	13 27 25 30 10 20
14	15	16	17	18	19 7 44 46	20 13 26 40 51 41 48 54 16
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3
2	4	34 45	4	5	6	7

■ 三鷹駅北口周辺・南口周辺 ■ 吉祥寺駅周辺・井の頭公園周辺 ■ 新川・中原地区
 ■ 下連雀・上連雀地区 ■ 三鷹台駅周辺・牟礼地区 ■ 武蔵境駅周辺
 ■ 大沢地区 ■ オンライン ※開催場所による色分けになっています。

ミックス 東京都福祉会認定 福祉サービス事業者 FSC® C015352

親子で学べる!

親子まちゼミ

8 三鷹武蔵境通り法務行政書士事務所 授業じゃやないよ、工業(しぎょう)体験だよ

19 株式会社文庫/ぶんしん出版 工場見学&オリジナルノートづくり!

21 ウクレレ★パラダイス 今日から弾ける♪ Let'sウクレレ♪

36 せんべいの駄菓子屋さん プロ紙芝居師にきく紙芝居のあれこれ

42 季寄せ 蕎麦 柏や 親子で作ろうそば巻き寿司

45 ソーシャル・コネクト株式会社 人の顔と名前を覚える講座

46 ソーシャル・コネクト株式会社 世界の国旗の覚え方

53 NPO グレースケア おでかけ事業部 白杖でGO!!

54 NPO グレースケア ロボット事業部 LOVOT・ロボホンと遊ぼう!

55 NPO グレースケア となりのでこちゃん どんぐりのトロを作ろう!

56 NPO グレースケア 片づけ事業部 片づけスイッチを探せ!

新しいセミナー様式!

オンライン ゼミ

一部開催のゼミのみです。

2 ステッププラス・コーチング&コンサルティング 社員の「やる気を引き出す」対話術

3 ステッププラス・コーチング&コンサルティング ビジネスコーチングセッション体験ゼミ

6 「認知症にやさしいまち三鷹」実行委員会 認知症を知ろう 知ってあんしん基礎知識

7 三鷹武蔵境通り法務行政書士事務所 塚オフィス はじめての契約書作成・リーガルチェック

10 エルネスサポート P&W+5 簡単短時間朝食でパフォーマンスUPのツツ!

11 エルネスサポート P&W+5 朝のZoomストレッチで運動不足解消!

13 アイポイント デザイン視点で経営を考えてみませんか?

14 コワーキングスペースBreath それぞれの働くカタチを見つけよう!

15 漢方漢薬専門 廣寿堂薬局(とうじゅかち) 「漢方体質鑑別」それは冷え性が原因かも?

20 半田康二税理士事務所 相続税についてからわかる? その対策は?

26 アロマセラピースクール・エステ・マノン 眼精疲労からの首凝り解消して免疫カアップ

31 日本調剤 三鷹台薬局 消毒用アルコールの選び方を知ってますか?

38 オーダーメイドDiet Club★ココベリ 痩せて若返りたい女性の為のダイエット講座

40 季寄せ 蕎麦 柏や 今だから知りたい「三鷹駅の今昔」

41 季寄せ 蕎麦 柏や ちょっと通な「そば屋」の楽しみ方

44 社会福祉法人にじの会 大沢ハーモニー 食品製造しているところ 見てみよう!

45 ソーシャル・コネクト株式会社 人の顔と名前を覚える講座

46 ソーシャル・コネクト株式会社 世界の国旗の覚え方