受講料無料

※材料費が必要な講座もあります

第2回 三鷹親子まちゼミ

私たちもエントリー！
全国一斉 まちゼミ

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　協力：三鷹市東多世代交流センター

開催期間 2021. 8.16(月)-9.5(日)

受付開始日 7.24(土)

東京都地域持続化支援事業

お店が教室になる
全35講座！

お問い合わせ
三鷹商工会
0422-49-3111

親子まちゼミってなに？

小学生以下のみなさんと保護者の方に向けて、まちでいっせいに開かれる、少人数制の講座です。先生は、お店や会社・施設などで働いている人たち。専門的な知識を教えてもらったり、ものをつくったり、思い出に残る楽しい体験ができます。すてきな出会いや、新しい発見があるかも！

チラシから受けてみたい講座をえらぼう！

申込みは大人にお願いしてね。

当日は大人といっしょに参加してね。

受講にあたって（保護者の方へ）

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。
- 材料費は、1組2名と想定しての記載です。

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。
- 3名以上でのご参加については、店舗に直接お問い合わせください。
- 定員になり次第締め切らせていただきます。
- 電話でのお申し込みの場合、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、メールでのお申し込みが可能です。受付開始日の10:00より終日受け付けています。
- メールでのお申し込みは、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。

会場の場所や詳しい店舗情報はホームページでご確認いただけます

https://www.mitaka-machizemi.com/

新型コロナウィルス感染症に関わるお願い

- 37.5度以上の熱、咳、鼻水などの症状がある場合はご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。

感染症の状況により開催中止の場合は、ホームページでお知らせします。

が目印！

8.21(土)は三鷹親子まちゼミの日

三鷹商工会館に、いろいろな講座が大集合！

一日でいくつもの講座に参加できるので、とってもおすすめです。ほかの講座と同じように申込みをしてください。

インスタで検索！ #みたかのおしごと

まちの中にどんなお店があって、そこで働く人がどんな仕事をしているのか、発見いっぱいの職業紹介コーナーも開設します！

10時～15時 出入り自由（申込み不要）

第2回 三鷹親子まちゼミ

アイコンの説明

- オンライン講座
- 「三鷹親子まちゼミの日」開催講座　三鷹商工会館（三鷹市下連雀3-37-15）
- 東　三鷹市東多世代交流センター 開催講座　三鷹市東多世代交流センター（三鷹市牟礼2-13-19）
- 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。

まなぶ　つくる　体験する

季寄せ 蕎麦 柏や　辻元 喜洋

1 親子で作ろう！ そば巻き寿司

開催日　予備日あり
8/16 月 16:00-17:00
8/19 木 16:00-17:00
8/22 日 16:00-17:00
8/25 水 16:00-17:00

日本そばで作る「そば巻き寿司」をご存知ですか？ 当店の職人の監修の元、親子で作りながら美味しくいただきます。二本作るのでお土産付きです。

●持ち物：エプロン、頭巾、すだれ　●材料費：900円　●定員：2組4名

会場　三鷹市下連雀3-35-1 ミタカコラル4階
申込先　☎0422-48-2349 ［受付時間］11:00-20:00
定休日　正月、4・9月の第2水

せんべいの紙芝居　紙芝居師・紙芝居使せんべい

6 紙芝居屋さんを体験しよう

開催日
8/17 火 14:00-15:00 東
8/19 木 10:30-11:30 東
8/21 土 15:30-16:30

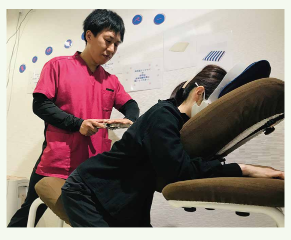
紙芝居屋さんてなに屋さん？ 街頭紙芝居について話をきいて、紙芝居を見た後は、あなたが紙芝居屋さん。希望者に紙芝居を演じてもらいます。

●定員：3組6名

会場　三鷹市東多世代交流センター、三鷹商工会館
申込先　090-9135-7690 ［受付時間］10:00-14:00
定休日　不定休

三鷹あゆむ整骨院　加藤 絢也

7 子どもの正しい座り方 筋膜リリース体験！



開催日　予備日あり
8/17 火 14:30-15:30
8/26 木 12:30-13:30
9/ 1 水 14:30-15:30

お子様の勉強中の姿勢、気になりませんか？ 猫背は肩こり・腰痛・頭痛・側弯などの原因に！ 正しい姿勢で集中力UP！ お父さん、お母さんの簡単な治療体験もご用意してます！

●定員：2組4名

会場　武蔵野市中町1-9-5 中町KKビル1階
申込先　☎0422-27-8616 ［受付時間］10:30-19:30
定休日　木(午後)、日、祝

パーソナルダイエットクラブ P&W+s　酒匂 寿輝

2 めざましストレッチで夏休みに生活習慣改善

開催日　予備日あり
8/16 月 6:30-7:15
8/22 日 7:00-7:45
8/23 月 6:30-7:15
8/29 日 7:00-7:45

コロナと戦う体づくりのポイントは生活習慣がカギ！ 夏休みに乱れがちな生活習慣を、めざましストレッチで整えましょう。親子で楽しく出来るストレッチのポイントを伝授！

●準備：お水、動きやすい服装　●定員：5組10名

会場　オンライン（Zoomでの開催）
申込先　090-4024-1048 ［受付時間］9:00-18:00 ✉
定休日　土、日

パーソナルダイエットクラブ P&W+s　ドラゴン🌸ダイエット 本間 潤

3 夏休みで5kg減！ 東大行くなら栄養改善！

開催日
8/20 金 20:00-21:00
8/22 日 15:00-16:00
8/25 水 20:00-21:00
8/28 土 10:00-11:00

朝ごはんは毎日ちゃんと食べてますか？ 夕食は家族揃って食べてますか？ お子さまの将来の為にも、楽しく親子で真剣に食事や栄養のことを考えてみませんか？

●定員：5組10名

会場　オンライン（Zoomでの開催）
申込先　☎0422-90-9971 ［受付時間］9:00-18:00 ✉
定休日　火、日

ベスト電器 連雀店　山本 眞一郎

8 電気屋さんのお仕事紹介と電気回路工作体験

開催日
8/21 土 9:30-11:00

まちの電気屋さんは色々なことができるスーパーマン?! あんなことも、こんなことも…。今日はその秘密をちょっと教えます。また、スイッチなどの電気回路づくりを体験して、そのすごさを実感しよう！

●材料費：330円　●定員：7組14名

会場　三鷹商工会館
申込先　☎0422-44-4142 ［受付時間］9:30-19:00
定休日　なし（月1日程度休み）

ワイン食堂Sautoir ―ソトワー　石垣 朋

9 親子で簡単！ アレンジクッキング〈パスタ編〉

開催日
8/21 土 15:00-16:00
8/28 土 15:00-16:00

お手軽、簡単、おいしいパスタの調理法を伝授！ 当店自慢の真空パック商品をつかって実践するので、コツを学んで、レトルト食品などでおうちでも試してみて。おみやげつき！

●持ち物：エプロン、三角巾　●材料費：800円　●定員：3組6名

会場　三鷹市上連雀1-2-8
申込先　☎0422-38-9066 ［受付時間］17:00-21:00
定休日　不定休

元気ひろば おれんじ　柿沼 玲子

4 夏休みの思い出を色であらわそう！ ～色育～

開催日
8/18 水 14:00-15:00
8/21 土 14:00-15:00
8/30 月 10:30-11:30

「色育（いろいく）」ってなぁに？ 色の力を使って夏休みの日記を書いちゃいましょう！ 色を使うので、赤ちゃん～思春期・大人の方まで幅広い年代の方が体験できます。

●材料費：100円　●定員：3組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・4土

元気ひろば おれんじ　山本 千秋

5 メッセージボードを作ろう（折り紙編）

開催日
8/20 金 10:00-11:00
8/25 水 10:00-11:00
8/31 火 13:00-14:00
9/ 4 土 13:00-14:00

折り紙でお花や動物をつくり、かわいいデコレーションをしてメッセージボードを作りましょう！ メッセージは手書きもOK。夏休みの工作や大人の方も作れます。

●定員：3組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・4土

漢方薬専門 廣寿堂薬局（こうじゅどう）　佐藤 稔子

10 夏バテ解消「漢方茶」作り体験

開催日
8/16 月 14:00-14:45
8/22 日 10:00-10:45

大昔から漢方薬の材料として利用されている、スイカの皮、ウメボシの種、やまいもなどで、夏バテ・夏カゼ予防の「漢方茶」を作ります。お気軽にお楽しみください。

●定員：1組2～3名

会場　三鷹市下連雀3-33-17 グラシアス三鷹106
申込先　☎0422-46-8003 ［受付時間］10:00-10:30
定休日　火

Miジャム　伊藤 理子

11 すもものジャムを作りましょう！ 試食あり！

開催日
8/19 木 11:00-12:30
8/19 木 14:30-16:00
8/20 金 11:00-12:30
8/20 金 14:30-16:00

Miジャムはお店ではなく工房です。すももを煮るときのコツやビンづめの注意点をお伝えします。パンやヨーグルトだけじゃないジャムの食べ方もお楽しみに!!

●持ち物：エプロン、三角巾または帽子　●定員：1組2～3名

会場　三鷹市下連雀4-15-39-202
申込先　☎0422-26-9487 ［受付時間］10:00-18:00
定休日　不定休