

ヘアスタジオ カルージュ

85 髪のはり・コン・ツヤを取り戻しましょう！

開催日

11/9日 10:00-11:00

11/9日 11:30-12:30

11/9日 13:00-14:00

11/9日 14:30-15:30

小西裕子

お父さんも学生さんへ。いつまでも自分らしい美しさを保つための髪のエシジニングケア相談会を開催します！専門家に一緒に髪や顔の美しさを引き出しましょう。

●対象:18歳以上 ●定員:2名

会場 下連雀3-43-19 グローリオ三鷹1F

申込先 0422-24-7766

受付時間 10:00-19:00 定休日 火、第2・4月

ヘアスタジオ カルージュ

86 父子で体験 初めてのお顔剃り・デザイン眉

開催日

11/3日 10:00-11:30

11/3日 12:30-14:00

11/3日 14:00-15:30

11/3日 15:30-17:00

小西裕子

お父さんも学生さんへ。肌ケア、眉のデザインは気になるところ。一味違うプロの技術で彫立つつきよさと清潔感を体験してください！正解の眉も提案できます。

●対象:10歳以上の男子と父親 ●定員:2組

会場 下連雀3-43-19 グローリオ三鷹1F

申込先 0422-24-7766

受付時間 10:00-19:00 定休日 火、第2・4月

漢方薬専門 廣寿堂(こうじゅどう)

87 「心」が変われば「お肌」も「体」も変わる

開催日

11/16日 11:00-12:00

佐藤裕子

不安、ストレスや感情の乱れは五臓に影響し、肌や体の不調につながります。漢方で心と体を一緒に整えましょう。

●定員:3名

会場 下連雀3-33-7 グラシアス三鷹1F

申込先 0422-46-8003

受付時間 11:00-14:00 定休日 火

第9回 三鷹まちゼミ 講座風景

西野園／リユース着物 小春家

着物で楽しむ自分時間・お茶の淹れ方講座

開催日

11/16日 11:00-12:00

小西裕子

お父さんも学生さんへ。肌ケア、眉のデザインは気になるところ。一味違うプロの技術で彫立つつきよさと清潔感を体験してください！正解の眉も提案できます。

●対象:10歳以上の男子と父親 ●定員:2組

会場 下連雀3-43-19 グローリオ三鷹1F

申込先 0422-24-7766

受付時間 10:00-19:00 定休日 火、第2・4月

株式会社三菱UFJ銀行 三鷹支店

はじめてのマネー教室 親子で学ぶお金の基本

開催日

11/16日 11:00-12:00

佐藤裕子

不安、ストレスや感情の乱れは五臓に影響し、肌や体の不調につながります。漢方で心と体を一緒に整えましょう。

●定員:3名

会場 下連雀3-33-7 グラシアス三鷹1F

申込先 0422-46-8003

受付時間 11:00-14:00 定休日 火

第10回 三鷹まちゼミ 全87講座

コラボ講座

2つ以上のお店が一緒に企画したコラボレーション講座です。

予備講座あり 満席またはご都合がつかない場合は別の日時をご案内。詳細は店舗まで。

学ぶ

健康

つくる

食べる

きれい

親子向け

オンライン

今年も充実！

コラボ講座

09 八代屋／せんべいの駄菓子屋さん

お餅屋さんにきく！暮らしを彩るお餅の話

13 富士建設工業株式会社／合同会社はらひで

会社を止めない備え点検 〜ジギョケイ準備〜

18 DEI Salon かりんとう／ごじゅはなみい司法書士事務所

笑って学ぶ！【認知症&相続】安心する講座

43 リユース着物 小春家／西野園

着物で楽しむ自分時間 お茶の淹れ方講座

47 ACT芸術進学学校(A芸)／テーブルシェアざのぼ

人見知り必見！ゲームで鍛える即興コミュニケーション

48 気功ピラティス／テーブルシェアざのぼ

気功ピラティス 〜心も体も健康に〜

50 コスモICT／加藤特許事務所

パツとひらめく！ヒット企画・商品のツボ

66 税理士法人かけはし／須藤司法書士事務所

知って役立つ！専門家を学ぶ相続対策の基本

84 STICKS Knit／漢方薬局Basic Space

冷え性のニット編みとあったか薬膳茶

違うお店が同じ内容の講座を開催！

三鷹まちゼミ初！！2店連動企画

20 刈谷珈琲

知れば広がるブレンド珈琲

21 キミノコーヒー

知れば広がるブレンド珈琲

みんなの三鷹カレンダー

三鷹まちゼミの開催日程はミタカレでCheck！

みんなの三鷹カレンダー(通称:ミタカレ)は三鷹商工会業部会が運営するポータルサイト。地域のイベント情報をカレンダー型の画面で紹介。市民と市内事業者をつなぐ、信頼性の高い情報プラットフォームです。いつ、どこで、どんなイベントが開催されるか、一目でわかります！

QRコード

みんなの三鷹カレンダー

刈谷珈琲

知れば広がるブレンド珈琲

まちゼミってなに？

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。

ATTENTION, PLEASE!

受付開始日を守ろう！

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。

●小学生以下のお子様は保護者同伴が原則です。お子様だけでのご参加の可否は、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かない場合は、翌営業日にお申し込みください。

●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。

QRコードからのお申し込み

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かない場合は、翌営業日にお申し込みください。

●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。

QRコードからのお申し込み

関連情報がたくさん載ってます！

三鷹商工会HPまちゼミページ

各講座の背景色は実施会場のあるエリアを示しています。

各講座の背景色は実施会場のあるエリアを示しています。

第10回 三鷹まちゼミ

2026.11.10(日)11:30

受付開始日 10.17(土)

開催時間 11:30-13:30

お店が教室になる全87講座

無料受講料

材料費が必要な講座もあります

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

まちゼミ

三鷹駅周辺

下連雀中央部

井の頭地区

三鷹市役所周辺

牟礼・北野・新川地区

武蔵境駅周辺・上連雀中央部

上連雀南部・野崎・大沢地区

オンライン

273ウェブサービス合同会社

05 自分でホームページを更新してみよう！

開催日

11/1日 10:00-11:00

11/10日 14:00-15:00

塚崎美樹

ご自分のお店や会社のホームページ、更新できなくてお困りではありませんか？キャリア30年の専門家が分かりやすく解説します。個別のご質問にもお答えします。

●対象:ホームページをお持ちの方 ●定員:6名

●持ち物:パソコン

会場 オンライン

申込先 080-3485-3490

受付時間 9:00-17:00 定休日 土、日、祝

Mitsuba cafe

01 食卓華やぐ フルーツデザイン体験

開催日

11/30日 10:30-12:00

11/30日 13:30-15:00

河村美紀

いつものフルーツが、ベテリナイフ1本で華やかなフルーツ盛りになる美味くなるカットのコツが学べる。ご家庭でも一生役立つ講座です。

●定員:6名

●持ち物:エプロン、手ふきタオル ●材料費:1,000円

会場 下連雀1-2-24

申込先 0422-69-1857

受付時間 14:30-18:00 定休日 月、火

三鷹武蔵境通り法務行政書士事務所

02 BtoCビジネスこそ 知っておきたい契約書

開催日

11/11日 11:00-12:30

11/13日 10:00-12:30

11/21日 11:00-12:30

11/26日 11:00-12:30

青野佑一郎

「個人のお客様だから」と契約書を軽視していませんか？「三鷹の飯より契約書が好き！」な行政書士がBtoC事業者にご熟知しておきたい契約知識や手法について解説。

●対象:BtoC事業者、土業の方 ●定員:3名

●持ち物:筆記用具

会場 上連雀9-24-16 テクノビル2F

申込先 0422-39-3898

受付時間 9:00-17:00 定休日 日

03 時間のない人のための「運動の続け方」

開催日

11/3日 9:30-10:30

11/13日 10:00-11:40

11/15日 9:30-10:30

11/15日 10:40-11:40

小森祐史

「時間が無い」「自分のための運動の続け方」を三鷹市在住のパーソナルトレーナーがご案内します。※学生のみ運動指導はありません。気楽な気持ちで参加してください。

●対象:運動したくても時間がない方 ●定員:8名

●持ち物:筆記用具

会場 三鷹市市民協働センター(一覧参照)

申込先 090-6043-8993

受付時間 19:00-22:00 定休日 水、土

yummybooks

04 書店・出版業界を知る (初級)

開催日

11/14日 14:00-15:30

11/19日 18:00-19:30

11/28日 14:00-15:30

山本哲也

書店の仕組みや出版業界を知ることで、本の知識を深めます。本好きから本屋を始めた方まで、まずはここがスタート地点です。

●対象:学生〜大人(業界未経験の方) ●定員:8名

●持ち物:筆記用具

会場 みたかスペースあひ(一覧参照)

申込先 070-3829-8569

受付時間 12:00-18:00 定休日 土、日、祝

株式会社ノノコ

10 将来実家どうする？ 家族で揉めないポイント

開催日

11/8日 10:00-11:30

11/9日 10:00-11:30

11/25日 10:00-11:30

11/29日 10:00-11:30

山崎篤彦

年末年始など家族と話せる機会を前に、相続が争いにならないよう、最新の法律・税制・空き家問題踏まえ、公認不動産コンサルティングマスターがポイントを解説します。

●定員:8名

●持ち物:筆記用具

会場 三鷹産業プラザ(一覧参照)

申込先 0422-29-9532

受付時間 9:00-18:00 定休日 水、日

ピーシーダモストライフ三鷹BASE

11 マイクラで学び&脳トレ！ eスポーツ体験

開催日

11/7日 13:00-14:30

11/21日 13:00-14:30

11/28日 13:00-14:30

川上得太、内海紀夏

ゲームとeスポーツの違いとは？子どもの「学び」に繋がる理由と、手と頭を同時に動かす脳トレ効果を分かりやすくお伝えします。お揃いさんやご家族でのご参加大歓迎です！

●対象:小学生〜大人 ●定員:4組

会場 北野2-5-33

申込先 0422-70-4449

受付時間 10:30-19:00 定休日 水

関口十一量店

12 わんぱく子ども用着を作ろう

開催日

11/15日 13:00-14:30

関口博行

子ども用サイズの小さな着を作ります。

●対象:小学生以下の子を持つお父さん・お母さん ●定員:5名

●持ち物:タオル ●材料費:1,000円

会場 上連雀2-2-6

申込先 070-5548-8381

受付時間 9:00-12:00 定休日 日、祝

富士建設工業株式会社 合同会社はらひで

13 会社を止めない備え点検 〜ジギョケイ準備〜

開催日

11/9日 14:00-15:00

11/21日 14:00-15:00

篠原 勇、原英之

経産省・中小企業庁が進める「ジギョケイ」を認定取得済みの社長が、BCP、GPIZID、経費見直しの入口から語ります。

●定員:8名

●持ち物:筆記用具

会場 下連雀第一会館(一覧参照)

申込先 090-4958-5212

受付時間 8:30-17:30 定休日 土、日

合同会社はらひで

14 謎解き終活 家族の未来予報室

開催日

11/8日 16:30-17:30

11/15日 16:30-17:30

11/22日 10:00-11:00

11/29日 16:30-17:30

原英之

ある家族の系図や住まい、お金、介護、思いを手がかりに、これから起こりそうな変化を読み解きます。濃熱とした不安を、今できる確認や備えに変える参加型講座です。

●対象:終活に興味のある方 ●定員:4名

会場 下連雀テラス(64参照)、オンライン

申込先 090-7328-6337

受付時間 10:00-20:00 定休日 不定休

ひろ写真(Hirotas+)

15 写真を飾ろう！ ファブリックパネルDIY

開催日

11/8日 10:30-12:00

11/8日 13:30-15:00

古澤秀晃

スマホ写真の撮りっぱなし、もったいない！お気に入りの写真を、簡単DIYで飾れる形にしませんか？事前にデータを頂くためQRからお申し込みください。※イージーゼミはつきません。

●対象:小学生以上(小学生は保護者同伴) ●定員:2組または4名

●持ち物:スリッパ(上履き) ●材料費:500円

会場 下連雀4-16-8 中銀三鷹マンション1F

申込先 0422-40-7070

受付時間 10:00-18:00 定休日 なし

コワーキングカフェ Breath

16 「私」が伝わる！ SNS発信計画をつくろう

開催日

11/6日 10:00-11:30

11/7日 10:00-11:30

11/11日 13:00-14:30

11/20日 19:00-20:30

本多夏帆

どのSNSを使う？「誰に何を伝えるか」を整理し、AIも賢く使って無理なく続けられる発信計画を作りましょう。発信力をつけたい方や活動のPRをしたい方に！

●定員:8名

●持ち物:筆記用具

会場 武蔵野市中町1-24-8

申込先 0422-90-5847

受付時間 平日9:00-19:00 定休日 日、祝 ※10/19(月)より受付

大創建設株式会社

17 知れば変わる 住まいの快適さ

開催日

11/4日 13:30-15:00

11/11日 10:00-11:30

11/26日 13:30-15:00

石井 徹

我が家が寒い、暑い、光熱費が高い。お住まいの快適さは、断熱や窓、設備で大きく変わります。健康と快適や補助金情報も交え、快適に暮らすヒントをご紹介します。

●定員:4名

会場 大創建設 断熱リノベーションモデルハウス(一覧参照)

申込先 0422-41-5991

受付時間 9:00-17:00 定休日 土、日、祝

DEI Salon かりんとう ごじゅはなみい司法書士事務所

18 笑って学ぶ！ 【認知症&相続】安心する講座

開催日

11/1日 10:30-12:00

11/15日 10:30-12:00

丸山美恵子、金橋真也

認知症ケアのプロである介護士と成年後見・相続に強い司法書士が行うコラボ。認知症対策や相続をわかりやすく解説！手遅れにならないよう元気な今こそ！楽しく学びましょう！

●対象:大人 ●定員:8名

●持ち物:筆記用具

会場 野崎2-1-17 アムール吉野104

申込先 0422-25-7879

受付時間 10:00-16:00 定休日 水、日

Beer Pub ねことあざらし

19 ちょっとだけ クラフトビールがわかる講座

開催日

11/29日 13:30-14:30

大石 泰史

ビールの種類は100種以上に分類されますので、何を飲むか迷ってしまうのも当然。今回は見かけること多い4種類のビールをピックアップして飲酒を楽しむための説明します。

●対象:20歳以上のビールに興味がある方 ●定員:8名

●材料費:1,000円

会場 下連雀3-34-13 山内ビル1F

申込先 0422-29-8670

受付時間 17:00-21:00 定休日 不定休

刈谷珈琲

20 【2店連動企画】 知れば広がるブレンド珈琲

開催日

11/7日 10:00-11:00

11/8日 10:00-11:00

11/13日 18:30-19:30

刈谷 恵

刈谷珈琲×キミノコーヒー連動企画。お店の顔「ブレンド珈琲」を味わいながらブレンドの設計と焙煎機の違いを知る！周講座を受講して珈琲の深遠な世界を楽しみましょう！

●対象:コーヒーの知識をより深めたい方 ●定員:6名

●持ち物:筆記用具 ●材料費:500円

会場 新川3-16-27

申込先 0422-24-6722

受付時間 12:30-18:00 定休日 月、火

キミノコーヒー

21 【2店連動企画】 知れば広がるブレンド珈琲

開催日

11/14日 10:00-11:00

11/16日 18:30-19:30

11/21日 10:00-11:00

須賀 高美男

キミノコーヒー×刈谷珈琲連動企画。お店の顔「ブレンド珈琲」を味わいながらブレンドの設計と焙煎機の違いを知る！周講座を受講して珈琲の深遠な世界を楽しみましょう！

●対象:コーヒーの知識をより深めたい方 ●定員:6名

●持ち物:筆記用具 ●材料費:500円

会場 下連雀6-7-40 サンエビル1F

申込先 090-7111-4772

受付時間 10:00-18:00 定休日 月、火

キミノコーヒー

22 底角度27度で淹れる 究極の1杯抽出

開催日

11/1日 10:00-11:00

11/7日 18:30-19:30

11/7日 10:00-11:00

須賀 高美男

27度という角度による究極の1杯ドリッパー「フラー・ドリップ」DEP27で淹れるコーヒー抽出体験。ドリッパーのカタチによる淹れ方の違いを体験してみよう！

●対象:Aをこれらを使ってみたい方、もっと活用したい方 ●定員:4名

●持ち物:筆記用具 ●材料費:500円

会場 下連雀6-7-40 サンエビル1F

申込先 090-7111-4772

受付時間 10:00-18:00 定休日 月、火

株式会社Cotocoto Works

23 暮らしと仕事がラクになる！ AI超活用術

開催日

11/7日 10:00-11:30

11/7日 18:30-19:30

11/17日 17:00-18:30

11/25日 17:00-18:30

高木 宏徳

あなたらしい旅行プランも、今後の就立も、AIに簡単相談。メールの書きまから長い文章の要約も。チラシ・説明書・SNSの活用もできる。初めての方向けにも見学のみの方も歓迎。

●対象:Aをこれらを使ってみたい方、もっと活用したい方 ●定員:8名

●持ち物:筆記用具

会場 Three Eight Nine MITAKA(一覧参照)

申込先 050-4589-2215

受付時間 10:00-18:00 定休日 土、日、祝

プロフェッショナル・オフィス「Team POSSE」

24 〜人生と仕事の 自分らしい選択〜

開催日

11/24日 19:00-20:30

11/28日 10:00-11:30

吉森浩一、江島慈明、山田武彦、砂村義隆

「人々で立つ」「家とつながる」「自分らしく生き、働くために」はどのような選択をするのいいか、経験豊富なビジネスコーチと考えましょう。

●定員:8名

会場 オンライン

申込先 090-4589-6563(吉森)

受付時間 9:00-17:00 定休日 なし

整体院つながり

25

その体の使い方、
痛みの原因かも？

開催日

11/ 4 15:00-16:00

11/ 8 10:30-11:30

11/17 14:00-15:30

11/23 15:00-16:00

前原 宏行

なぜ痛くなるのか。なぜ繰り返すのか。体の仕組みを病院・整体・整骨院の違いも含めながら解説。後半は医療機関で18年勤務した院長が皆さんの質問にもお答えします。

●定員:4名

会場 下連雀3-4-33シャトル聖三鷹テナント1

申込先 090-4156-7420

受付時間 18:00-21:30 定休日 不定休

かまど焼NIKUYOROZU

26

親子で玉子焼き体験

開催日

11/23 14:30-16:00

竹松弘光、渋谷浩平

親子で玉子焼き体験 プロの料理人による料理の講習を調理実習・思い出の思い出の作り方、お出掛けを使ったお味噌汁とこはらの炊きかき等の講習 だし巻玉子の調理実習 最後は実食

●対象:小学生以上のお子様と保護者 ●定員:4組8名

●持ち物:飲み水、三角巾

会場 下連雀3-15-13亀屋酒販ビル1F

申込先 0422-48-5880

受付時間 11:00-22:00 定休日 なし

ウール wool

27

避難所は満員
「我が家の在宅避難準備」

開催日

11/10 10:30-11:30

11/10 14:00-15:00

11/26 10:30-11:30

11/26 14:00-15:00

倉橋真江

三鷹市の防災計画の基本(在宅避難)の備えは何から始める？ 防災士と学ぶ、今日からできる我が家を守る備蓄と安全対策。

●対象:女性 ●定員:4名

●持ち物:飲み水、筆記用具

会場 大沢2-1-5

申込先 090-4941-3533

受付時間 10:00-17:00 定休日 不定休

多摩中部診断士会

28

親子で楽しむ！
ボードゲームで起業体験！

開催日

11/ 1 13:00-14:30

11/ 1 15:00-16:30

11/15 13:00-14:30

11/15 15:00-16:30

八矢 伸之

ボードゲーム「コードモ社長つとすナ社」で起業を体験し、仕事観やビジネスを学びます。親子で楽しめ、お子様の新しい一面を発見できるかも！ 各世代の単独参加も歓迎！

●対象:小学4年生以上のお子様と保護者 ●定員:4組8名

●対象:三鷹市に興味のある方 ●定員:6名

会場 三鷹産業プラザ(一覧参照)

申込先 090-8779-9932

受付時間 10:00-17:00 定休日 日

教育インフォメーションカナコア

29

サウディアラビアの
生活から見た中東文化

開催日

11/ 7 14:00-15:30

11/13 14:00-15:30

斎藤 麗

サウディアラビアはイスラム教の聖地(メッカ)や石油輸出国として有名なことで、観光にも力を入れています。イスラム教について、中東の人々の生活についてお話しします。

●対象:小学4年生以上のお子様と保護者 ●定員:4組8名

●対象:中東に興味のある方 ●定員:6名

会場 加藤特許事務所(51参照)

申込先 080-2474-2142

受付時間 15:00-18:00 定休日 不定休

自然食品店 やさい村

55

自然海塩運動の記憶
～塩とミネラルの話～

開催日

11/ 5 13:15-14:15

11/12 13:15-14:15

11/19 13:15-14:15

大友 映男

40年以上前、塩が自由に販売できなかった時代。自然海塩の賞讃記録とミネラル不足が懸念される今だからこそ知ってほしい、体に必要不可欠な自然海塩とミネラルの話。

●定員:4名

●持ち物:筆記用具

会場 下連雀3-6-25坂本マンション1F

申込先 0422-47-6639

受付時間 13:00-19:00 定休日 日

漢方薬店 緒 itoguchi

56

薬剤師と学ぶ・
睡眠改善WS

開催日

11/ 4 10:00-11:30

11/ 7 16:00-17:30

11/18 16:00-17:30

11/28 10:00-11:30

緒形 高雄

眠りの悩みがある方へ、科学・漢方の視点から実際の生活習慣を一緒に見直し、睡眠に役立つ環境などの方法や薬についてワークショップ形式で学びます。

●定員:3名

会場 武蔵野市中町1-21-12蛸井ビル1F

申込先 080-4622-1109

受付時間 9:00-17:00 定休日 水、日、祝

漢方薬店 緒 itoguchi

57

薬剤師と学ぶ・
更年期対策WS

開催日

11/11 10:00-11:30

11/21 16:00-17:30

11/25 16:00-17:30

11/28 10:00-11:30

緒形 高雄

更年期でお悩みの方へ、科学・漢方の視点から実際の生活習慣を一緒に見直し、自律神経を整える様々な方法や薬についてワークショップ形式で学びます。

●定員:3名

会場 武蔵野市中町1-21-12蛸井ビル1F

申込先 080-4622-1109

受付時間 9:00-17:00 定休日 水、日、祝

漢方薬店 緒 itoguchi

58

自分だけの
薬膳茶を作ろう

開催日

11/ 3 11:00-12:30

11/ 3 16:00-17:30

11/14 16:00-17:30

11/28 16:00-17:30

緒形 高雄

漢方薬剤師と一緒に薬膳の基礎を学んで、自分の体質や季節に合わせたお茶をブレンドしてみましょう。日々の健康維持を生活から実践できるお茶作りです。初心者も歓迎！

●定員:3名

●材料費:500円

会場 武蔵野市中町1-21-12蛸井ビル1F

申込先 080-4622-1109

受付時間 9:00-17:00 定休日 水、日、祝

アンティーズ セレクション

59

世界に1つ！個性が光る
お正月飾りを作ろう

開催日

11/ 7 10:00-11:30

11/10 15:00-16:30

小野 智子

新年を手作りのお飾りで迎えましょう。アークティフィシャルフラワーブリーザードフラワーから好きな花を選んで作る、個性を生かしたお飾りです。初心者も歓迎！

●定員:4名

●持ち物:お飾りを入れる袋 ●材料費:1,600円

会場 下連雀9-2-20 エスフォルム三鷹101

申込先 0422-48-4147

受付時間 10:00-18:00 定休日 火、土、日

一般社団法人終活のコレカラ

30

家族に頼らない
安心終活

開催日

11/ 4 13:30-14:30

11/ 4 15:00-16:00

11/21 13:30-14:30

11/21 15:00-16:00

岡本 典恵

おひとりさまや、お子様がいるご夫婦など、家族に頼らず安心して過ごすために必要な備えや費用のことなど専門家の視点で分かりやすくお伝えします。

●定員:8名

会場 三鷹市公会堂 第3会議室(一覧参照)

申込先 080-7132-1655

受付時間 9:00-18:00 定休日 土、日、祝

一般社団法人終活のコレカラ

31

判断能力が低下したら
自宅は売れない？

開催日

11/11 13:30-14:30

11/11 15:00-16:00

11/28 13:30-14:30

11/28 15:00-16:00

岡本 典恵

判断能力が低下すると、自宅の売却や預金引き出しが難しくなり、家族が介護や医療の費用を支え替えることも。そんな前に知っておきたい対策をお伝えします。

●定員:8名

会場 三鷹市公会堂 第3会議室(一覧参照)

申込先 080-7132-1655

受付時間 9:00-18:00 定休日 土、日、祝

株式会社Ark不動産

32

円満売却は
3つのポイントチェックでOK！

開催日

11/ 8 10:00-11:30

11/11 19:30-21:00

11/18 19:30-21:00

11/23 10:00-11:30

大野 彰

売却の悩み(どこに頼めばいい？何をすればいい？)好条件で売りたいを信頼実績とともに高評価の現役社長が解説！リアルで本当に大事な3点が誰でもわかる！楽しくわかる！

●対象:不動産売却検討者 ●定員:8名

●会場:オンライン

申込先 090-3312-4332

受付時間 9:30-20:30 定休日 なし

株式会社三菱UFJ銀行 三鷹支店

33

20代・30代から考える
お金と人生設計

開催日

11/10 19:00-20:00

太田 眞一、山口 幸洋、白塚光莉、石井 未想

安心して長生きするために、若い世代からライフプラン設計の重要性が増えています。講義や簡単なワークで金融リテラシーの基礎を学び、未来に向けた準備を整えませんか？

●対象:20代・30代 ●定員:8名

●持ち物:筆記用具

会場 下連雀3-26-12

申込先 0422-47-3102

受付時間 9:00-17:00 定休日 土、日、祝

株式会社三菱UFJ銀行 三鷹支店

34

親子で学ぼう！
お金のトリセツ

開催日

11/12 16:30-17:30

11/17 16:30-17:30

川村 真規、泉原 えり、木村 晶子、久保 海咲

キャッシュレスの時代だからこそ、お金の価値や向き合い方を現役行員と一緒に考えてみませんか？ お金の仕組みや使い方について、ワークを通して親子で楽しく学びましょう！

●対象:小学1-4年生と保護者 ●定員:4組8名

●持ち物:筆記用具

会場 下連雀3-26-12

申込先 0422-47-3102

受付時間 9:00-17:00 定休日 土、日、祝

NPOグレースケア 片づけ事業部

60

「片づけなきゃ！」
いつやるの？

開催日

11/1 10:00-11:00

11/11 12:30-13:30

11/3 10:00-11:00

11/3 12:30-13:30

永井 美穂

「そのうち」時間ができたらと後回しにしませんか？笑って学んで、帰ったら片づけたい！今の暮らしと未来の安心を考える60分です。

●定員:6名

会場 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

となりのでこちゃん

61

おばあちゃんサントと遊ぼう！

開催日

11/8 14:00-15:30

山田 涼子とおばあちゃん

おばあちゃんと一緒にクリスマスツリーや飾りを作ります！。お子さま歓迎！井の頭公園の近くなのでお気軽に遊びに来てくださいね。

●定員:6名

●材料費:100円

会場 井の頭5-26-10

申込先 0422-70-2805

受付時間 9:00-18:00 定休日 なし

ひとまちここ訪問看護ステーション

62

絵本と紙芝居とお話会

開催日

11/25 10:45-11:45

飯田 恵美子、鈴木 順子

保健室のメンバーと共に、オリジナル絵本と「忘れられない贈り物の紙芝居を通して、「命」や「生きる」ことについて一緒に話してみませんか？

●定員:6名

会場 北野2-3-18

申込先 0422-70-2805

受付時間 9:00-18:00 定休日 土、日

ファミリードット (familydots)

63

家族と心がつながる聴き方・
話し方レッスン

開催日

11/ 7 10:30-11:30

11/11 10:30-11:30

11/28 10:30-11:30

金子 真理、前田 恵子、高木 綾香

ちょっとしたコツで会話がグッと楽しくなる！家族との会話に弾みに弾み、気持ちが届くようになる聴き方・話し方のポイントをプロコーチがやさしく教えます。

●対象:家族や子どもと、もっと笑顔で過ごしたい方 ●定員:4名

●会場:オンライン

申込先 090-2452-7926

受付時間 15:00-18:00 定休日 月、木

下連雀テラス

64

古地図を見ながら
下連雀の都市伝説を語ろう

開催日

11/17 10:00-11:30

11/18 10:00-11:30

11/22 16:00-17:30

並木 敬夫

下連雀とその周辺の失われた歴史と都市伝説について古地図を見ながらお伝えし、参加の方からの情報も共有する。

●対象:地元好きな市民 ●定員:8名

会場 下連雀2-13-33

申込先 0422-43-5309

受付時間 10:00-18:00 定休日 月、火、水

(一社)江戸小断つながりコーチング

35

雑談力アップ！
笑いの小ネタの宝箱

開催日

11/11 15:15-16:30

11/15 10:00-11:15

高野 まゆみ

年代の違う人との会話に困る人は必見！心の緊張を解き和ませて、選べるOKの笑い江戸小断の体験講座。慣れた話すほど言葉のセンスが高まり活潑な言葉は一生もの！

●対象:興味ある方 ●定員:6名

●持ち物:筆記用具

会場 スペースMitakaみんなの未来(一覧参照)

申込先 080-5502-4621

受付時間 10:00-18:00 定休日 土、日

季寄せ 蕎麦柏や

36

ちょっと通な
蕎麦屋の楽しみ方

開催日

11/18 15:00-16:00

11/18 15:00-16:00

岩崎 守利

日本の食文化の一つである「蕎麦」に魅了され、為になるウンチと業界話を三井目店主が、グルメコンテストで金賞受賞のスイーツを味わいながらお話しします。

●対象:中学生以上 ●定員:8名

●持ち物:筆記用具

会場 下連雀3-35-1三鷹コラ4F

申込先 0422-48-2349

受付時間 11:00-19:30 定休日 1月13-4、9月の第2木

季寄せ 蕎麦柏や

37

「三鷹駅今昔」
まち歩きツアー

開催日

11/14 14:00-15:20

11/20 14:00-15:20

岩崎 守利

三鷹駅前に昭和5年創業の飲食店の二代目だからこその話せる駅前の歴史を当時の写真を見比べながら、駅前の移り変わりを体験するまち歩きツアーです。

●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・解散)三鷹コラ4F季寄せ蕎麦柏や店舗前

申込先 0422-48-2349

受付時間 11:00-19:30 定休日 1月13-4、9月の第2木

季寄せ 蕎麦柏や

38

親子で作ろう
「そば巻きずし」

開催日

11/ 8 15:00-16:00

11/ 8 16:30-17:30

11/15 15:00-16:00

11/15 16:30-17:30

佐藤 祐輔

そばで作る巻き寿司の「そば巻き寿司」を当店の職人の手解きで、美味しく作って、その場で美味しく参加できながら家族の対面で作って、お土産に持ち帰れます。

●対象:小学生以下のお子様と保護者 ●定員:3組6名

●持ち物:エプロン、頭巾、すだれ ●材料費:1,000円

会場 下連雀3-35-1三鷹コラ4F

申込先 0422-48-2349

受付時間 11:00-19:30 定休日 1月13-4、9月の第2木

株式会社カナノアルー

39

今の私を見つめ直す
セルフコーチング

開催日

11/14 14:00-15:30

11/29 14:00-15:30

北坂 善美

自己肯定感を高め、ありのままの自分と向き合う「セルフコーチング」。ジョーリアン設計書を使ってあなたの現在地を見える化し、これからの一歩を一緒に見つめてみませんか？

●対象:女性 ●定員:4名

●持ち物:筆記用具

会場 下連雀4-16-3-406

申込先 0120-907-6567

受付時間 10:00-17:00 定休日 不定休

須藤司法書士事務所

65

初めてでも安心！
やさしい遺言教室

開催日

11/11 14:00-15:00

11/17 14:00-15:00

須藤 裕一郎

「遺言・遺言書」って何だろう？司法書士がその疑問を1から解説！三鷹家族で遺言書を作るまでのストーリーを用いて、分かりやすく解説します。

●定員:4名

●持ち物:筆記用具

会場 新川6-32-16

申込先 0422-38-9004

受付時間 10:00-17:00 定休日 土、日、祝

税理士法人かはし 須藤司法書士事務所

66

知って役立つ！
専門家と学ぶ相続対策の基本

開催日

11/4 10:30-12:00

11/4 14:00-15:30

武蔵 誠史、須藤 裕一郎

「うちの家は大丈夫」と思っていますか？相続トラブルは、実は一般的な家庭でも起きます。安心の相続に向けて、専門家と一緒にはじめの一歩を踏み出してみませんか？

●定員:6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

ソーシャル・コネクト株式会社

67

短時間で顔と名前を
覚える技術をお伝えします

開催日

11/18 20:00-21:00

11/20 20:00-21:00

11/25 20:00-21:00

11/27 20:00-21:00

品田 マルクス 高志

アクティブ・ブレインの講師として、8,000人以上の方々に記憶力向上のトレーニングをした講師が短時間で顔と名前を覚える技術や記憶法について解説します。

●対象:10歳以上 ●定員:8名

●持ち物:筆記用具

会場 オンライン

申込先 0422-37-9457

受付時間 10:00-19:00 定休日 なし

ダイエットClub ココベリ

68

姿勢で変わる！
ボディコリお腰とほうれい線

開催日

11/ 5 13:00-14:00

11/ 7 13:00-14:00

11/10 13:00-14:00

11/15 13:00-14:00

立川 真由美

痩せたいのになかなか落ちない下っ腹！背けえ原因と姿勢のほぐし方！実は姿勢に原因があるって知ってますか？姿勢を直して姿勢デキと若さを取り戻し方をお伝えします。

●対象:65歳以上の女性 ●定員:3名

●持ち物:筆記用具

会場 下連雀3-33-20三鷹第三ビル502

申込先 090-3903-8725

受付時間 10:00-21:00 定休日 不定休

ダイエットClub ココベリ

69

美と健康の温活講座
×アメージス岩盤浴体験

開催日

11/ 5 15:00-16:30

11/ 7 15:00-16:30

11/10 15:00-16:30

11/15 15:00-16:30

野原 智子

体を温める温活で体の内側から美と健康を手に入れる習慣を始めるチャンス！実は姿勢に原因があるって知ってますか？姿勢を直して姿勢デキと若さを取り戻し方をお伝えします。

●対象:女性 ●定員:3名

●持ち物:筆記用具

会場 下連雀3-33-20三鷹第三ビル502

申込先 090-6496-2473

受付時間 10:00-21:00 定休日 不定休

青鷹プラス

40

AIを使って簡単英会話

開催日

11/15 9:20-10:20

11/15 10:40-11:40

11/25 13:30-14:30

11/25 15:00-16:00

米丸 直孝

英語が苦手な方も大歓迎！AIを使って、自分が話したい英語を簡単な表現に変換。日常で使える短い英会話を楽しく練習します。

●定員:6名

●持ち物:筆記用具・スマホ(できれば)

会場 三鷹市民協働センター(一覧参照)

申込先 080-6596-7198

受付時間 10:00-14:00 定休日 不定休

青鷹プラス

41

ドローンをとばしてみよう！

開催日

11/ 7 13:30-14:30

11/ 7 15:30-16:30

11/25 18:00-19:00

11/25 19:30-20:30

米丸 直孝

初めての方も大歓迎！短い理論の説明と、実際にドローンを操縦、基本操作を練習し、リングをくぐるコース飛行にも楽しく挑戦します。

●対象:小学4年生以上(小学生は保護者同伴) ●定員:6名

●持ち物:筆記用具

会場 三鷹市民協働センター(一覧参照)

申込先 080-6596-7198

受付時間 10:00-14:00 定休日 不定休

西野園

42

癒しの自分時間を楽しむ
お茶の淹れ方講座

開催日

11/ 7 15:00-16:00

11/13 15:00-16:00

11/23 15:00-16:00

西野 和広

お茶とお茶に興味がある方へ。着物レンタル・着付け付きで、自分時間を充実させリフレッシュできる、楽しいお茶の淹れ方講座です。

●定員:3名

●会場:西野園(42参照)

申込先 0422-26-8805(リュース着物 小春家)

受付時間 13:00-18:00 定休日 火、水

リュース着物 小春家 西野園

43

着物で楽しむ自分時間
お茶の淹れ方講座

開催日

11/ 4 14:00-15:00

11/17 14:00-15:00

松谷 晶子、西野 和広

着物とお茶に興味がある方へ。着物レンタル・着付け付きで、自分時間を充実させリフレッシュできる、楽しいお茶の淹れ方講座です。

●対象:大人 ●定員:8名

●持ち物:筆記用具、カマなど

会場 ちかぜ駅前スタジオ(一覧参照)

申込先 0422-47-8933

受付時間 14:00-19:00 定休日 日

ウクレレ★パラダイス

70

今日1曲弾ける！
Let'sウクレレ♪

開催日

11/ 5 11:30-12:30

11/ 7 14:45-15:45

11/12 11:30-12:30

11/28 11:30-12:30

高嶋 尚子

ウクレレはハワイアンだけでなくジャズやフュー、ポップスの聴き方、中身の楽譜にある「まぼろし」の花。実物をご覧いただき、お話しいたします。

●対象:大人 ●定員:8名

●持ち物:持っている方はウクレレ(貸出あり)

会場 たくすべ会議室三鷹店(一覧参照)

申込先 090-8816-1739

受付時間 9:00-22:00 定休日 なし

ウクレレ★パラダイス

71

70歳からのウクレレ♪
初めてでも大丈夫！

開催日

11/ 5 10:00-11:00

11/ 7 13:30-14:30

11/12 10:00-11:00

11/28 10:00-11:00

高嶋 尚子

軽くて簡単！どんな年齢の方も気軽に始められるウクレレの聴き方。初心者の方に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:女性(大人) ●定員:8名

●持ち物:持っている方はウクレレ(貸出あり)

会場 たくすべ会議室三鷹店(一覧参照)

申込先 090-8816-1739

受付時間 9:00-22:00 定休日 なし

ウクレレ★パラダイス

72

地域で音楽仲間作り！
男性のウクレレ体験！

開催日

11/ 5 13:00-14:00

11/ 7 16:00-17:00

11/12 13:00-14:00

高嶋 尚子

ウクレレをきっかけに、新しい仲間と出会いませんか？地域で気軽につながれる男性限定の体験講座です。音楽を楽しみながら、笑顔あふれる交流の輪を広げましょう！

●対象:男性(大人) ●定員:8名

●持ち物:持っている方はウクレレ(貸出あり)

会場 三鷹市民協働センター(一覧参照)

申込先 080-5089-3072

受付時間 12:00-13:00 定休日 不定休

FP事務所HOTSTAR

73

AIにお金の相談は
どこまでできる？

開催日

11/ 3 14:00-15:00

11/ 3 15:30-16:30

11/ 6 10:00-11:00

11/13 14:00-15:00

星 健馬

実際に生AIとお金の相談をして、合っていること・間違っていることを一緒に確認します。上手な聞き方、利用するなどの注意点を手本を体験講座です。

●対象:AI相談をしたことがある方 ●定員:4名

●会場:オンライン

申込先 080-5089-3072

受付時間 12:00-13:00 定休日 不定休

FP事務所HOTSTAR

74

三鷹武蔵野で家を買う前に
考えたいお金の話

開催日

11/25 12:00-13:00

11/27 20:00-21:00

11/29 10:00-11:00

星 健馬

私と同じく、これから今の街で暮らし続けたい子育て世帯へ、住宅予算、現金、ペーパー、金利など、購入前に知っておきたいお金の基礎を、サクッとお伝えします。

●対象:強盗(ババママ) ●定員:4名

●会場:オンライン

申込先 080-5089-3072

受付時間 12:00-13:00 定休日 不定休

テーブルシェアざのば

45

100%乗り物マニアの
二拠点福暮らし

開催日

11/ 3 13:00-14:00

11/29 13:00-14:00

11/29 17:00-18:00

大日方 祐彦

お金持ちじゃなくてもOK！東京と東信州を行き来して10年、10台以上の愛車と暮らす乗り物ガチマニアが、業・業・業で広がる二拠点福暮らしの楽しさとコツを語ります。

●定員:6名

●会場:炭火焼鳥 煙燻室(一覧参照)、オンライン

申込先 050-3596-7460

受付時間 9:00-18:00 定休日 6月の付く日、20日

テーブルシェアざのば

46

創作で自立するための
仕立てを考えよう！

開催日

11/28 13:00-14:00

11/28 17:00-18:00

大日方 祐彦

作家、アーティスト、デザイナー……。創作で生き残るために、「売れるから」暮らしの中で育てる「作品へ」。仲間と意地を持ち、創作から始める新しい仕組みを考えよう！

●対象:創ることで食べていきたい人 ●定員:6名

●会場:炭火焼鳥 煙燻室(一覧参照)、オンライン

申込先 050-3596-7460

受付時間 9:00-18:00 定休日 6月の付く日、20日

ACT芸能進学校(A芸) テーブルシェアざのば

47

人見知り必見！
ゲームで鍛える即興コミュカ

開催日

11/23 10:00-11:00

緒名 清子

演劇の練習法「インターゲーム」で楽しくコミュニケーションUP！失敗OKのゲームで遊ぶうちに、とっさの対応力や初対面から自然に会話弾むコミュニケーションが身につきます。

●対象:小学生・中学生(保護者の参加可) ●定員:8名

●会場:炭火焼鳥 煙燻室(一覧参照)

申込先 050-3101-9548

受付時間 13:00-20:00 定休日 なし

気功ピラティス テーブルシェアざのば

48

気功ピラティス
～心も体も健康に

開催日

11/ 3 11:30-12:30

11/28 11:30-12:30

11/29 11:30-12:30

菊地 由佳

アジア古来の健康法気功を活かしながら、最新のピラティスの体を動かす、不調やストレスから解放されませんか？肌の調子を整え、美の追求にも役立ちます！

●対象:気功やピラティスに興味がある方 ●定員:4名

●持ち物:動きやすい服装

会場 炭火焼鳥 煙燻室(一覧参照)

申込先 070-8503-0304

受付時間 11:00-17:00 定休日 不定休

三鷹ICT事業者協会

49

お店をデジタル化！
ネットのモヤモヤ相談室

開催日

11/ 3 10:00-11:00

11/28 10:00-11:00

田口 恵一 協会会員

仕事の効率化に特化！ネット、IT、IoT、AI活用で業デジタル化。一歩先行くビジネス発展！三鷹のICTプロ集団があなたの悩やモヤモヤをスッキリ解決

●対象:事業を発展させたい方 ●定員:5名

●持ち物:筆記用具、名前札(あれば)

会場 炭火焼鳥 煙燻室(一覧参照)

申込先 090-9325-5651

受付時間 10:00-18:00 定休日 土、日、祝

陶芸教室 陶苑工房

75

陶器の話聞いて
あなただけの絵画を作ろう

開催日

11/ 3 10:00-11:00

11/ 3 13:00-14:00

11/ 8 13:00-14:00

11/15 13:00-14:00

水野 尚

陶器の手作り方法の実演をします。陶器が焼き上がる工程のお話をします。約18cmの素焼きのお皿に、自由にあなただけの絵を描いていただきます。焼き上げて月来にお渡しします。

●対象:小学以上(小学生は保護者同伴) ●定員:4名

●持ち物:筆記用具、絵の具(あれば)

会場 下連雀4-17-4ペルハム三鷹104

申込先 0422-49-5101

受付時間 9:30-11:30 定休日 水、木

高和学院

76

写経教室

開催日

11/ 2 11:00-12:00

11/ 9 11:00-12:00

11/1