

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。お気軽にお申込みください。

お申込み手順

選ぶ

このチラシの内容を見て講座をお選びください。

申込み

- 受講したい講座のお店へ直接電話でお申込みください。
- 「まちゼミ申込みです」とお声をかけてください。
- 受講内容や持ち物、材料費、駐車場などの詳細もお気軽にお問い合わせください。

当日

時間、場所をお間違いないようご参加ください。

受講料無料

ただし、内容によっては材料費がかかる場合があります。このチラシでご確認ください。

- 材料費は原則として講座当日に会場で徴収します。
- 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のでご了承ください。
- 金額は税込です。

申込み

各講座へお申込みください

- 定員になり次第締め切らせていただきます。
- 申込みは、各店の受付時間内をお願いします。
- 申し込み初日は、電話回線の混雑が予想されます。
- 受講対象者、受講時の持ち物をご確認ください。
- 小学生以下は保護者同伴のご参加をお願いします。
- お子様連れでのご参加希望の方は、各店舗にお気軽にお問い合わせください。

受付開始日

10.26

お店が教室になる！

第3回 三鷹まちゼミ

MITAKA MACHI SEMINAR

開催期間

2019 **11.1** (金) ▶ **11.30** (土)

受付開始日

2019 **10.26** (土)

受講料無料

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 協力：三鷹市、西武信用金庫(地域産業応援資金)

お問い合わせ先：0422-49-3111

2019.11月 三鷹まちゼミ開催カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
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

新川周辺

64 刈谷珈琲店

22 23 元氣ひろば おれんじ

井の頭周辺

65 ビューティーサロン SONG SONG

27 リューズ着物小暮家

三鷹駅周辺

63 刈谷珈琲店

64 刈谷珈琲店

65 ビューティーサロン SONG SONG

66 加齢臭の気になる...

67 親の家をケンカしない...

68 ナチュラルワインのABC

69 美味しいお茶の淹れ方

70 ウール Wool

71 親子で作ろう!!

72 そばで美味しく、健康づくり

73 印刷工場見学&オリジナルノートづくり!

74 美味しいお茶の淹れ方

75 美味しいお茶の淹れ方

76 失敗しない最高級煎茶の淹れ方

77 美味しいお茶の淹れ方

78 美味しいお茶の淹れ方

79 今日から知りたい、三鷹駅南口の今昔

80 ステッププラス コーチング&コンサルティング

81 サンドレ 三鷹台店

82 大創建設

83 親の家をケンカしない...

84 美味しいお茶の淹れ方

85 美味しいお茶の淹れ方

86 失敗しない最高級煎茶の淹れ方

87 美味しいお茶の淹れ方

88 ナチュラルワインのABC

89 ウール Wool

90 親子で作ろう!!

91 そばで美味しく、健康づくり

92 印刷工場見学&オリジナルノートづくり!

93 美味しいお茶の淹れ方

94 美味しいお茶の淹れ方

95 失敗しない最高級煎茶の淹れ方

96 美味しいお茶の淹れ方

97 今日から知りたい、三鷹駅南口の今昔

98 ステッププラス コーチング&コンサルティング

99 サンドレ 三鷹台店

100 大創建設

101 親の家をケンカしない...

102 美味しいお茶の淹れ方

103 美味しいお茶の淹れ方

104 失敗しない最高級煎茶の淹れ方

105 美味しいお茶の淹れ方

106 今日から知りたい、三鷹駅南口の今昔

107 ステッププラス コーチング&コンサルティング

108 サンドレ 三鷹台店

109 大創建設

110 親の家をケンカしない...

111 美味しいお茶の淹れ方

112 美味しいお茶の淹れ方

113 失敗しない最高級煎茶の淹れ方

114 美味しいお茶の淹れ方

115 今日から知りたい、三鷹駅南口の今昔

116 ステッププラス コーチング&コンサルティング

117 サンドレ 三鷹台店

118 大創建設

119 親の家をケンカしない...

120 美味しいお茶の淹れ方

121 美味しいお茶の淹れ方

122 失敗しない最高級煎茶の淹れ方

123 美味しいお茶の淹れ方

124 今日から知りたい、三鷹駅南口の今昔

125 ステッププラス コーチング&コンサルティング

126 サンドレ 三鷹台店

127 大創建設

128 親の家をケンカしない...

129 美味しいお茶の淹れ方

130 美味しいお茶の淹れ方

131 失敗しない最高級煎茶の淹れ方

132 美味しいお茶の淹れ方

133 今日から知りたい、三鷹駅南口の今昔

134 ステッププラス コーチング&コンサルティング

135 サンドレ 三鷹台店

136 大創建設

137 親の家をケンカしない...

138 美味しいお茶の淹れ方

139 美味しいお茶の淹れ方

140 失敗しない最高級煎茶の淹れ方

141 美味しいお茶の淹れ方

142 今日から知りたい、三鷹駅南口の今昔

143 ステッププラス コーチング&コンサルティング

144 サンドレ 三鷹台店

145 大創建設

146 親の家をケンカしない...

147 美味しいお茶の淹れ方

148 美味しいお茶の淹れ方

149 失敗しない最高級煎茶の淹れ方

150 美味しいお茶の淹れ方

151 今日から知りたい、三鷹駅南口の今昔

152 ステッププラス コーチング&コンサルティング

153 サンドレ 三鷹台店

154 大創建設

155 親の家をケンカしない...

156 美味しいお茶の淹れ方

157 美味しいお茶の淹れ方

158 失敗しない最高級煎茶の淹れ方

159 美味しいお茶の淹れ方

160 今日から知りたい、三鷹駅南口の今昔

161 ステッププラス コーチング&コンサルティング

162 サンドレ 三鷹台店

163 大創建設

164 親の家をケンカしない...

165 美味しいお茶の淹れ方

166 美味しいお茶の淹れ方

167 失敗しない最高級煎茶の淹れ方

168 美味しいお茶の淹れ方

169 今日から知りたい、三鷹駅南口の今昔

170 ステッププラス コーチング&コンサルティング

171 サンドレ 三鷹台店

172 大創建設

173 親の家をケンカしない...

174 美味しいお茶の淹れ方

175 美味しいお茶の淹れ方

176 失敗しない最高級煎茶の淹れ方

177 美味しいお茶の淹れ方

178 今日から知りたい、三鷹駅南口の今昔

179 ステッププラス コーチング&コンサルティング

180 サンドレ 三鷹台店

181 大創建設

182 親の家をケンカしない...

183 美味しいお茶の淹れ方

184 美味しいお茶の淹れ方

185 失敗しない最高級煎茶の淹れ方

186 美味しいお茶の淹れ方

187 今日から知りたい、三鷹駅南口の今昔

188 ステッププラス コーチング&コンサルティング

189 サンドレ 三鷹台店

190 大創建設

191 親の家をケンカしない...

192 美味しいお茶の淹れ方

193 美味しいお茶の淹れ方

194 失敗しない最高級煎茶の淹れ方

195 美味しいお茶の淹れ方

196 今日から知りたい、三鷹駅南口の今昔

197 ステッププラス コーチング&コンサルティング

198 サンドレ 三鷹台店

199 大創建設

200 親の家をケンカしない...

大沢周辺

9 10 ウール Wool

マクドナルド

コーナン三鷹店

東八道路

大沢台小学校

大和証券

7 8

吉祥寺駅周辺

三鷹蔵場通り 法律行政書士事務所 (吉祥寺駅前アイス)

ユニクロ

北口 きちじょうし

フォルツァ ミュージックスクール

48 ドラムで脳トレ!

開催日 11/2 13:00-13:30 11/2 13:40-14:10

講師 柴田 宏

普段の生活で使うことのない手足の動きの組み合わせで、脳を活性化させます。ドラムを使って楽しくやってみましょう!

●対象:小学4年生以上 ●定員:3名

会場 三鷹市井の頭 2-14-2 パークブリーゼ井の頭 205
申込先 ☎ 090-9155-2884 【受付時間】 12:00-18:00
定休日 月、お、年末年始

リフォーム (株)ファーストフォルム

49 誰でも簡単DIY! 収納リフォーム

開催日 11/14 11:00-12:00 11/14 14:00-15:00 11/28 11:00-12:00 11/28 14:00-15:00

講師 月岡 広

特別な道具や技術が無くてもキッチンやクローゼットに収納棚が作れます。映像で工程をご紹介しながらお家を綺麗にするためのノウハウをお話します。

●定員:10名

会場 三鷹市下連雀 3-13-10 三鷹駅前コミュニティセンター
申込先 ☎ 0422-47-8933 【受付時間】 10:00-19:00
定休日 不定休

第一ゼミナール

50 絶滅危惧種 薬草の育成と観察

開催日 11/7 10:30-12:00 11/19 10:00-11:30

講師 西村 学 (みたが薬草復活プロジェクト)

薬草って、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?種は入手できるの?みなさまの質問に答えながらお話しします。

●定員:10名

会場 三鷹市下連雀 4-14-32 1F & 3F 第一ゼミナール
申込先 ☎ 0422-47-8933 【受付時間】 15:00-18:00
定休日 日

第一ゼミナール 駅前道場教室

51 伝統の 紫根染め交流会

開催日 11/16 13:00-15:00

講師 一瀬 清 (みたが薬草復活プロジェクト)

古来から伝わる紫根を用いた「紫根染め」。我がプロジェクトでは、化学薬品などを極力使わない伝統の紫根染めの復活を目指しています。

●材料・教材費:お申し込み内容による。コースター500円、ハンカチ(シルク)1500円(事前申し込み) ●定員:8名

会場 三鷹市下連雀 3-45-15 島田ビル2F 第一ゼミナール
申込先 ☎ 0422-47-8933 【受付時間】 15:00-18:00
定休日 日

南魚鶴商店

52 美味しい玉子焼きを焼いてみよう

開催日 11/2 10:00-11:30 11/9 10:00-11:30 11/16 10:00-11:30

講師 吉野 清司

おうちで買ってはみたけれど、使っていない玉子焼き鍋ありませんか?一緒に美味しい玉子焼きを焼いてみましょう。

●持ち物:玉子焼き鍋、菜ばし ●材料・教材費:500円 ●定員:3名

会場 三鷹市下連雀 6-6-71
申込先 ☎ 0422-48-3131 【受付時間】 10:00-12:00
定休日 日、祝

ヘアスタジオ カルージュ

53 お肌、頭皮の診断とヘアなんでも相談

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

講師 小西 烈

髪の手入れ、頭皮のお悩みにお答えします。画像診断をして適切な改善方法をアドバイスします。カラーアレルギーかな?と気になる方もどうぞ。

●定員:1名または1組

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

西野園

54 失敗しない 最高級煎茶の淹れ方

開催日 11/4 14:00-15:00 11/16 14:00-15:00 11/28 14:00-15:00

講師 西野 和広

最高級煎茶の淹れ方を確実にマスターして頂くように、実際に体験しながら淹れて飲んで頂きます。

●材料・教材費:100円(最高級煎茶) ●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

55 美味しいお茶の淹れ方 +お金の貯め方

開催日 11/14 14:00-15:00 11/29 14:00-15:00

講師 西野 和広 岩塚 恵太郎

美味しいお茶を淹れるのにコツがあるように、お金の貯め方や備え方にもコツがあります。美味しいお茶を飲みながら、人生100年時代を支えるお金の話をとお話しします。

●定員:4名

会場 三鷹市井の頭 2-7-23
申込先 ☎ 090-4673-1806 【受付時間】 10:00-19:00
定休日 日

西野園

56 美味しいお茶の淹れ方 (基本編)

開催日 11/1 14:00-15:00 11/9 14:00-15:00 11/19 14:00-15:00

講師 西野 和広

美味しいお茶の淹れ方の基本の講座です。人に褒められるお茶の淹れ方をマスターしましょう。

●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

57 美味しいお茶の淹れ方、体が変わる歩き方、手足を触ると健康になる

開催日 11/7 14:00-15:30 11/13 14:00-15:30 11/23 10:00-11:30

講師 村松 園美 西野 和広 高橋 雄貴

整体院 結核 ビューティーサロン SONGSONGとのコラボ

美味しいお茶の淹れ方基本講座と体の不調が整えられる歩き方のチェック、手足を触るだけで健康につながる話が盛り沢山です。

●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

58 美味しいお茶の淹れ方と管理栄養士によるお茶講座

開催日 11/5 14:00-15:00 11/22 14:00-15:00 11/25 14:00-15:00

講師 米倉 あかり 西野 和広

日本調剤 三鷹台薬局とのコラボ

美味しいお茶の淹れ方基本講座と管理栄養士によるお茶と健康の話で、日本茶の魅力を再認識しましょう。

●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

季寄せ 蕎麦 柏や

59 今日から知りたい、三鷹駅南口の今昔

開催日 11/3 15:00-16:00 11/14 14:30-15:30 11/24 15:00-16:00

講師 岩崎 守利

創業 89 年だからこそ語れる三鷹駅前の隆盛の歴史を三代目店主が写真を交えながら、お話しします。

●定員:6名

会場 三鷹市下連雀 3-35-1 三鷹コラル 4F
申込先 ☎ 0422-48-2349 【受付時間】 10:00-21:00
定休日 コラル定休日

季寄せ 蕎麦 柏や

60 ちょっと通な そばの楽しみ方

開催日 11/3 16:00-17:00 11/15 14:30-15:30 11/17 11:00-12:00

講師 岩崎 守利

知っておくと楽しく、嬉しいウンチク、業界裏話を三世代目店主が、ナインズでお話しします。

●定員:6名

会場 三鷹市下連雀 3-35-1 三鷹コラル 4F
申込先 ☎ 0422-48-2349 【受付時間】 10:00-21:00
定休日 コラル定休日

季寄せ 蕎麦 柏や

61 親子で作ろう!! そば巻ずし

開催日 11/17 16:00-17:00 11/24 16:30-17:30

講師 岩崎 守利 光武 哲也

そばでつくる「巻寿司」をご存知ですか?親子でいろんな具材をつけて、美味しい「そば巻寿司」を作って楽しみましょう。

●対象:親子(子どもは小学生未満) ●持ち物:すだれ ●材料・教材費:550円(そば・のり・具材) ●定員:8名または4組

会場 三鷹市下連雀 3-35-1 三鷹コラル 4F
申込先 ☎ 0422-48-2349 【受付時間】 10:00-21:00
定休日 コラル定休日

季寄せ 蕎麦 柏や

62 そばで美味しく、健康づくり

開催日 11/23 15:00-16:00 11/26 15:00-16:00

講師 岩崎 守利 村松 園美

お蕎麦は、もともとヘルシーな食べ物ですが、メニューの選び方や食べ方一つ工夫すれば、ダイエット効果も期待できます。その健康に良く、美味しいお蕎麦です。

●定員:6名

会場 三鷹市下連雀 3-35-1 三鷹コラル 4F
申込先 ☎ 0422-48-2349 【受付時間】 10:00-21:00
定休日 コラル定休日

(株)文伸/ふんしん出版

63 印刷工場見学&オリジナルノートづくり!

開催日 11/30 14:00-16:00

講師 川井 林太郎

まちの印刷会社で、印刷・出版のお仕事と工場を見学1さらに、親子で表紙をデザインして、世界にひとつのオリジナルノートを作ってみよう!

●対象:小学生以下のお子様とその保護者 ●持ち物:普段お使いの好きな画材(色鉛筆・カラーペンなど) ※クレヨン、絵の具は使用できません ●材料・教材費:500円 ●定員:8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

刈谷珈琲店

64 『珈琲』 美味しさの再発見

開催日 11/9 10:30-11:30 11/13 10:30-11:30 11/17 10:30-11:30

講師 刈谷 仁

焙煎(深煎・浅煎)や産地(コロンビア・グアテマラ)などを比較して飲み、コーヒーの美味しさを再発見!!

●持ち物:筆記用具 ●材料・教材費:500円 ●定員:5名

会場 三鷹市新川 3-16-27
申込先 ☎ 0422-24-6722 【受付時間】 12:00-18:00
定休日 月、火

ビューティーサロン SONG SONG

65 ダイエットの窓口・失敗しないダイエット方法のみつけ方

開催日 11/1 10:00-11:30 11/7 10:00-11:30 11/30 10:30-12:00

講師 村松 園美

40 過ぎで痩せなくなったお悩みの方!自分に合った方法の見つけ方知りたくありませんか? ちまたで話題の DNA 解析や腸内フローラ解析で何がわかるのかお話しします。

●対象:40歳以上の方 ●持ち物:筆記用具 ●定員:3名

会場 三鷹市井の頭 4-2-6 パークサイドテラス 103
申込先 ☎ 070-5574-1405 【受付時間】 9:30-19:30
定休日 不定休

関口十一豊店

66 加齢臭の気になる...あ・な・た

開催日 11/10 13:00-15:00

講師 関口 博行

「お父さん。クサい」なんて言われませんか? そんな臭いあなたや一生懸命働くお父さんのために、イ草の消臭効果を実験して、中身がイ草 100%の枕をつくりましょう。私も加齢臭ファンなので、一冊につきます。注!加齢臭がなくなるわけではないです。

●対象:お父さん、お父さん思いの方 ●材料・教材費:1000円(イ草チップ、イ草枕カバー) ●定員:8名または4組

会場 三鷹市上連雀 2-2-6
申込先 ☎ 0422-43-7247 【受付時間】 9:00-17:00
定休日 日

NPOグリーンケア

67 親の家をケンカしない...で片づける方法

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

講師 永井 美穂

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、新世代の思いや身体の変化を見越した、上手な片づけを学びましょう。

●定員:6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

ワイン食堂 Sautoir ーソトワー

68 ナチュラルワインのABC

開催日 11/9 15:00-16:30 11/23 15:00-16:30

講師 石垣 朋 (JSA 認定ソムリエ)

初心者向け、テイストングを織り交ぜ、ナチュラルワインの基礎知識、楽しみ方やレストランで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歳以上の方 ●材料・教材費:2500円(ワイン代) ●定員:12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

アイコンの説明

- 健康
- 食べる
- つくる
- コラボ
- 学ぶ
- きれい
- 親子向け
- 夜間開催

親子向け

41 未読第一節 簡単和菓子作り体験

48 フォルツァ ミュージックスクール ドラムで脳トレ!

61 季寄せ 蕎麦 柏や 親子で作ろう!! そば巻ずし

63 (株)文伸/ふんしん出版 印刷工場見学&オリジナルノートづくり!

夜間開催

3 のぞみメモリークリニック 備えあれば憂いなし 認知症脳と血管画像

4 株式会社まちづくり三鷹/FAVO東京三鷹 タラドファンタジックを体験しよう!

16 漢方薬専門 漢方薬局 今だから改めて聞きます!腸内細菌って何?

20 ステッププラス コーチング&コンサルティング やる気させるコーチング対話スキル講座

21 セラピア鍼灸治療院 針灸の話受けてみたけれど、ちょっと不安だなあへ

24 北多摩建設産業労働組合 仕事場りに「ホビー」ウマイ!飲み方講座

38 コーキングスペース Breath それぞれの趣(カネ)を見つけよう!

41 未読第一節 簡単和菓子作り体験

46 整体院 結核 アラフォー女性のための肩こり改善改善講座



68周年 第3回 三鷹 まちゼミ

選ぶ → 申込み → 当日

1 竹富島を楽しむには!!

開催日 11/20 14:00-15:00
11/22 14:00-15:00
11/29 14:00-15:00

竹富島の自然と海、芸術の美しさを伝えたい。

●定員:6名または3組

会場 三鷹市井の頭 2-10-1
申込先 ☎ 0422-46-0712 【受付時間】 10:00-19:00
定休日 日、祝

2 美味しく 誰もが幸せになる チョコレートの体験

開催日 11/16 15:00-16:00

毎年秋に販売しているフェアトレードのチョコレートが大好評!! どうして美味しいのか、誰もが幸せになるのか一緒に考えてみましょう。(試食用)

●定員:7名

会場 三鷹市下連雀 4-17-6-101
申込先 ☎ 0422-41-4666 【受付時間】 11:00-17:30
定休日 日

3 備えあれば憂いなし 認知症 脳と血管画像

開催日 11/10 13:00-14:00
11/28 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:30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、第2・4火

24 仕事帰りに「ホッピー」ウマイ! 飲み方講座

開催日 11/21 18:30-19:30

「3冷」ってご存知ですか?では「ウルトラD」は?ホッピーのおいしい飲み方、建業職人が伝授します!仕事帰りに、ウマイの1杯つくりませんか? ※車の参加はご遠慮ください。

●対象:20歳以上の方 ●材料・教材費:1000円(ホッピー・割り材・つまみ) ●定員:10名

会場 三鷹市下連雀 3-16-18 坂本ビル 2F
申込先 ☎ 0422-70-0771 【受付時間】 9:30-17:30
定休日 土、日、祝

25 こんなメガネ知ってた? 室内快適メガネ入門

開催日 11/4 11:00-12:00
11/7 14:00-15:00
11/10 11:00-12:00
11/24 14:00-15:00

皆さんは中近視レンズをご存知ですか? 読み書き・PC・スマホ・TV・家事・買い物・習い事・会議などかなり便利に使えます。そんなレンズを一度体験してみませんか。

●対象:50歳以上の方 ●持ち物:メガネ使用の方は、今お使いのメガネ・老眼鏡 ●定員:3名

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

26 自分の魅力を引き出す 宝石プレスレットづくり

開催日 11/23 11:00-12:00
11/30 11:00-12:00

誕生石や自分の好きな色の石を使ってオリジナルのプレスレットを作ります。伸び縮みするゴムを使いますが、とてもお手軽でつけはけしも簡単です。

●材料・教材費:500円 ●定員:3名

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

27 気軽にチャレンジ! はじめての和装

開催日 11/8 10:30-12:00
11/16 10:30-12:00
11/18 10:30-12:00
11/24 13:00-14:30

興味は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。着つけて記念の写真をとります。

●対象:女性・初心者 ●持ち物:特になし(写真をとりたい方は、スマホやデジカメを御持参下さい) ●定員:3名

会場 三鷹市井の頭 5-11-1 1F
申込先 ☎ 0422-26-8805 【受付時間】 12:30-18:00
定休日 火、水

4 はじめてのクラウドファンディング<入門編>

開催日 11/6 14:00-15:00
11/14 18:00-19:00

資金調達、ファンづくり、地域の課題解決に活用できるクラウドファンディングFAAVOの仕組みについて、様々な事例を交えながら、ご紹介いたします。

●定員:8名

会場 三鷹市下連雀 3-38-4 三鷹産業プラザ 3F セタラ三鷹
申込先 ☎ 0422-40-9669 【受付時間】 9:00-17:00 (平日)
定休日 祝、年末年始

5 その場で記憶力が上がる不思議体験

開催日 11/5 14:00-15:30
11/25 14:00-15:30

脳の使い方のコツを少し知るだけで、記憶力がすぐ上がる体験をします。ご自分の脳の素晴らしにびっくりされると思います。

●持ち物:筆記用具 ●定員:8名

会場 三鷹市井口 1-24-2
申込先 ☎ 0422-31-5819 【受付時間】 9:00-18:00
定休日 月、火、祝

6 誰に聞いたらいいの? 相続、贈与のこと

開催日 11/5 10:00-11:00
11/26 10:00-11:00

お客様とお話で意外に多いお金の話。三鷹で活躍しているファイナンシャルプランナーを招いて、相続、贈与、税金のお話を申し上げます。

●持ち物:筆記用具 ●定員:5名

会場 三鷹市井口 1-24-2
申込先 ☎ 0422-39-3898 【受付時間】 9:00-18:00
定休日 月、火、祝

7 1時間でわかる! ビジネス契約書<実践編>

開催日 11/4 10:30-12:00
11/9 16:00-17:30
11/18 10:30-12:00
11/23 10:30-12:00

昨年のお入門編>に引き続き、ビジネス契約書の要点をわかりやすく解説します。作成中の契約書があればご持参ください。アドバイスも行います。

●持ち物:筆記用具(カメラ付携帯電話、スマホで撮影可) ●定員:5名

会場 武蔵野市吉祥寺本町 2-11-13-206 (吉祥寺駅前オフィス)
申込先 ☎ 0422-39-3898 【受付時間】 10:00-15:00
定休日 日

28 陶芸の話を聞いて自由に描いた絵皿を作ろう!!

開催日 11/10 13:00-14:00
11/12 10:00-11:00
11/12 13:00-14:00
11/24 10:00-11:00

陶磁器に関するお話をします。約18cmの丸い素焼のお皿に自由に絵を描いていただき、焼き上げて週末にお渡しします。

●対象:小学生以上 ●持ち物:描きたい絵の下絵などあれば ●材料・教材費:1000円(絵皿を焼き上げてお渡しする費用) ●定員:4名

会場 三鷹市下連雀 4-17-4-104
申込先 ☎ 0422-49-5101 【受付時間】 9:30-11:30
定休日 月

29 花いっぱい!の歩道をつくろう (道の公園化プロジェクト)

開催日 11/3 10:00-11:30
11/10 10:00-11:30

商店街を道路拡幅工事に合わせて花いっぱいにする活動をお話します。

●対象:花が好きなお人、まちづくり、商店街活性化に興味のある方 ●定員:5名

会場 三鷹市下連雀 6-17-36
申込先 ☎ 0422-44-4142 【受付時間】 9:30-19:00
定休日 水

30 漢方薬局Basic Space ゼロからの漢方入門

開催日 11/4 10:00-11:00
11/4 11:30-12:30
11/17 10:00-11:00
11/17 11:30-12:30

「漢方薬は長く飲まない?効かない?そもそも漢方薬ってなに?」そんな漢方薬に対するよくある質問に答えながら、漢方薬に触れる1時間。

●持ち物:筆記用具 ●定員:6名

会場 三鷹市上連雀 4-1-11 1F
申込先 ☎ 0422-26-9068 【受付時間】 10:00-19:00
定休日 木、日、祝

31 くつ下でモンキー作り

開催日 11/6 10:00-12:00
11/21 13:00-15:00

くつ下1足をを使って、かわいいサルの人形を作ります。

●持ち物:裁縫道具・ハサミ ●材料・教材費:500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

8 ビジネスコーチングセッション 体験ゼミ

開催日 11/9 13:30-15:00
11/23 13:30-15:00

「あなたの想いを引き出す」コーチングを体験してみませんか? 2名のエグゼクティブ・コーチがスタンバイ!参加者には無料個別セッション特典あり

●持ち物:筆記用具 ●定員:6名

会場 武蔵野市吉祥寺本町 2-11-13-206 (吉祥寺駅前オフィス)
申込先 ☎ 080-4437-1962 (砂村) 【受付時間】 10:00-18:00
定休日 日

9 子供の夢を叶えたい! 教育資金を考えよう!

開催日 11/11 13:00-14:00
11/22 13:00-14:00

お子さんが生まれて一番心配なのが、教育資金ですね。どのくらい必要な?公立、私立、習い事、教育資金の準備について一緒に考えましょう!

●対象:20~40歳 女性 ●持ち物:筆記用具 ●定員:4名

会場 三鷹市大沢 2-1-5
申込先 ☎ 080-3390-3533 【受付時間】 14:00-17:00
定休日 不定休

10 なんとかしたい 巻き爪改善セミナー

開催日 11/2 13:00-14:00
11/20 13:00-14:00

なぜ巻き爪になるの?原因は?治るの?なんとかして痛みを取りたい!など巻き爪について学びます。

●対象:女性 ●持ち物:筆記用具 ●定員:4名

会場 三鷹市大沢 2-1-5
申込先 ☎ 0422-43-0335 【受付時間】 14:00-17:00
定休日 不定休

11 知って安心! はじめての介護講座

開催日 11/4 10:00-11:00
11/4 14:00-15:00
11/4 15:30-16:30

介護って何をすればいいの?訪問理由からの情報を交えて質問に答えています。

●対象:40~50歳 女性 ●定員:5名

会場 三鷹市上連雀 6-8-10
申込先 ☎ 0422-43-0335 【受付時間】 9:00-19:00
定休日 月、第2・3火

32 水引とリボンで作る 正月飾り

開催日 11/12 11:30-13:00 14:30-16:00
11/13 11:30-13:00 14:30-16:00
11/14 11:30-13:00 14:30-16:00
11/15 11:30-13:00 14:30-16:00
11/16 11:30-13:00 14:30-16:00
11/17 11:30-13:00 14:30-16:00

水引と造花とリボンで作るおしゃれな正月飾りを作ります。

●持ち物:はさみ ●材料・教材費:1000円 ●定員:1~2名

会場 三鷹市下連雀 3-42-18 進業三鷹マンション 102
申込先 ☎ 0422-44-2342 【受付時間】 11:00-17:00
定休日 月、木

33 タイで修業した施術家の冷感性簡単解消法!

開催日 11/5 10:00-11:00
11/9 10:00-11:00
11/13 10:00-11:00

リンパと血流の効果でポカポカになるタイ古式マッサージの冷感性の取り方。この冬を乗り切る40代女性のための不調を撃退する冷感性・婦人病解消法。

●対象:40~60代中心の女性限定(初心者向け) ●持ち物:筆記用具、ジャージ(下) ●定員:4名

会場 三鷹市下連雀 3-43-28 創英ビル 402
申込先 ☎ 0422-76-2022 【受付時間】 12:00-19:00
定休日 なし

34 食習慣改善とアロマセラピーで風邪予防!

開催日 11/4 11:00-12:00
11/10 14:00-15:00

健康を維持し、病気になるための根本的な改善方法(食習慣改善)と、すぐにもできる対処方法(アロマセラピー)をそれぞれの専門家が解説!

●対象:30~60代の方 ●持ち物:バスタオル ●定員:5名

会場 三鷹市上連雀 2-3-7 1F
申込先 ☎ 0422-24-9140 【受付時間】 11:00-18:00
定休日 日

35 リバウンドしない! ダイエットの基本講座

開催日 11/4 13:00-14:00
11/9 14:00-15:00
11/16 14:00-15:00
11/17 14:00-15:00
11/30 11:00-12:00

巷に溢れるあらゆるダイエット情報。いったい何が正解なの?という疑問。正しいダイエットの基本理論を分かりやすく解説します。

●対象:20~50代の方 ●定員:5名

会場 三鷹市下連雀 3-16-18-1002 ヒラソル三鷹 10F
申込先 ☎ 0422-90-9971 【受付時間】 9:00-21:00
定休日 火、日

12 初心者向け あなたのだけのスキンケア講座

開催日 11/12 13:00-14:00
11/12 14:30-15:30

いつもしているスキンケア お肌トラブルを改善策に向けてプロが学んだ知識をお伝えします。

●対象:30~50歳 女性 ●材料・教材費:550円 ●定員:5名

会場 三鷹市上連雀 6-8-10
申込先 ☎ 0422-43-0335 【受付時間】 9:00-19:00
定休日 月、第2・3火

13 自然災害(地震・水災)へのそなえ

開催日 11/6 10:30-11:30
11/15 10:30-11:30
11/20 13:00-14:00
11/22 13:00-14:00

ハザードマップや防災マップと事故例からみえてくる地震や水災にそなえるにはどうしたらいいの?一緒に考えてみましょう。

●定員:5名

会場 三鷹市下連雀 3-32-3 2F 三鷹産業プラザネクサス
申込先 ☎ 0422-76-8576 【受付時間】 9:00-18:00
定休日 土、日、祝

14 家族みんなが安心できる 資産管理・相続の話

開催日 11/6 15:00-16:30
11/8 15:00-16:30
11/11 15:00-16:30
11/13 15:00-16:30

「相続」が「争族」に?相続で毎年多くのトラブルが発生しています。大切なご家族のために相続について考えてみませんか?

●定員:5名

会場 三鷹市下連雀 3-32-3
申込先 ☎ 0422-71-1251 【受付時間】 9:00-17:00
定休日 土、日、祝

15 漢方薬講座<スーパーカラー>で体質セルフケア!

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

美味しいスーパーカラーを体験しながら、体と心の漢方のセルフチェックのポイントを学びませんか!「気血水」、「体質別解説」

●対象:20~80代の方 ●材料・教材費:200円 ●定員:5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】 9:00-11:00
定休日 火(月 15:00-19:00 営業)

36 健康活動コミュニティで生涯の仲間づくり

開催日 11/4 15:00-16:00
11/9 11:00-12:00
11/16 11:00-12:00
11/30 14:00-15:00

ハイキング・スローラン・ストレッチ・カラオケなど。仕事や子育てから離れて、自分の健康と一緒に楽しく考える健康活動コミュニティのご紹介です!

●対象:40~50代の方 ●定員:7名

会場 三鷹市下連雀 3-16-18-1002 ヒラソル三鷹 10F
申込先 ☎ 0422-90-9971 【受付時間】 9:00-21:00
定休日 火、日

37 初めてのスローランニングで脂肪燃焼!

開催日 11/3 15:30-17:00
11/10 15:30-17:00
11/17 15:30-17:00

井の頭公園界隈を楽しく30分のスローランニングと脂肪燃焼のプチ講座。健康やダイエットが気になる方、楽しく継続できるスローランニングをご一緒に!

●対象:ランニング初心者の30~50代の方 ●持ち物:タオル、着替え、走れる格好でご参加ください ●定員:5名

会場 三鷹市下連雀 3-16-18-1002 ヒラソル三鷹 10F
申込先 ☎ 090-4029-2270 【受付時間】 土 日 10:00-17:00 月~金 17:30-21:00
定休日 火、日

38 それぞれの働きカチを見つけよう!

開催日 11/6 19:00-20:30
11/9 10:30-12:00
11/11 10:30-12:00

自分の「好き」や「得意」なことを可視化する体験型講座を開催。自分にとっての理想の働き方や仕事を見つけてみませんか?

●持ち物:筆記用具 ●材料・教材費:500円(ワークシート・ドリンク込み) ●定員:10名

会場 武蔵野市中町 1-24-8 1階
申込先 ☎ 090-4029-5847 【受付時間】 10:00-20:00
定休日 不定休

39 生き方再発見☆ 楽しく入浴体験

開催日 11/15 10:30-11:30
11/16 14:00-15:00
11/17 10:30-11:30

好評の入浴体験です!いずれ誰もがお世話になる浴槽に入ってみませんか?新しい自分との出会いがあるかもしれません!

●定員:4名

会場 三鷹市上連雀 2-5-15
申込先 ☎ 0422-49-0001 【受付時間】 10:00-17:00
定休日 なし

16 今だから改めて問います! 腸内細菌って何?

開催日 11/18 10:30-11:30
11/18 16:00-17:00
11/18 19:00-20:00

全ての生物は腸内細菌によって生かされている!人も微生物との共生が健康への鍵であり、寿命さえも左右します!健康で若返りの秘訣をお話します。

●対象:20~80代の方 ●定員:10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】 9:00-11:00
定休日 火(月 15:00-19:00 営業)

17 「舌診」と「舌トレ」で健康美人

開催日 11/4 10:00-11:00
11/4 14:00-15:00

東洋医学の「舌診」による身体のセルフチェック方法を学びましょう。さらに舌の筋トレ、スマイルエクササイズを行い健康美人を目指します。

●対象:20~50代の方 ●持ち物:顔全体が見えるサイズの鏡 ●材料・教材費:500円(美容鍼/バイオネックス代) ●定員:5名

会場 三鷹市下連雀 3-33-17 グラシアス三鷹 106
申込先 ☎ 090-3046-5036 【受付時間】 10:00-12:00
定休日 火(月 15:00-19:00 営業)

18 建設会社が教える 健康・快適な家づくり

開催日 11/8 10:00-11:00
11/12 15:00-16:00
11/22 10:00-11:00
11/26 15:00-16:00

建設会社が、これからの家づくりについて、5つのテーマに分けて、お伝え致します。未来を見据えた家づくりを一緒に考えましょう!

●定員:3名

会場 三鷹市上連雀 7-32-32
申込先 ☎ 0422-41-5991 【受付時間】 10:00-17:00
定休日 日、祝、第2・4土

19 食で温活! ポカポカセミナー

開催日 11/13 14:00-15:00
11/20 14:00-15:00

これからの時期に知っておくべき「インフルエンザと身体を温める食事」について薬剤師と管理栄養士から、あずきカイロを作りながらお話しします。

●定員:6名

会場 三鷹市井の頭 2-17-102
申込先 ☎ 0422-70-6071 【受付時間】 9:00-18:00
定休日 日、祝

40 不安解消!これで安心! 葬儀の事前準備

開催日 11/7 11:00-12:00
11/13 11:00-12:00

もしもの時に慌てない為に決めておきたい事や、最近よく耳にするエンディングノートについて、経験豊富なスタッフがご案内いたします。

●定員:4名

会場 三鷹市上連雀 2-5-15
申込先 ☎ 0422-49-0001 【受付時間】 10:00-17:00
定休日 なし

41 簡単和菓子作り体験

開催日 11/16 10:30-12:00
11/17 17:30-19:00
11/23 10:30-12:00
11/24 10:30-12:00

秋の和菓子作り体験です。和菓子作りが初めての方でも、お気軽にご参加下さい。16・17日は親子向け、23・24日はお一人様向けの講座です。

●対象:汚れてもいい服装(エプロン等) ●材料・教材費:お一人様500円 ●定員:6名または3組

会場 三鷹市井の頭 3-15-14
申込先 ☎ 0422-43-5030 【受付時間】 10:00-19:00
定休日 日

42 1分でわかる健康指数

開催日 11/2 13:30-15:00
11/8 15:00-16:30
11/11 15:00-16:30
11/23 10:00-12:30 11/29 12:30-14:00

簡単チェックであなたの改善ポイントと身体の内側の数値の状況がわかります!ダメポイントを改善できる分かりやすい資料もプレゼント!

●対象:女性 65歳以上 ●定員:6名

会場 三鷹市下連雀 3-16-18 ヒラソル三鷹 10F
申込先 ☎ 090-3903-8725 【受付時間】 12:00-21:00
定休日 不定休

43 自分で出来る簡単ふくらはぎマッサージ

開催日 11/2 11:00-12:30
11/8 12:30-14:00
11/11 12:30-14:00
11/23 13:30-15:00 11/29 15:00-16:30

脚が浮腫む・冷える・代謝が悪いと感じている、ダイエットを頑張っている方!自宅で簡単に身体の巡りを良くする方法を教えちゃいます!

●対象:女性 65歳以上 ●材料・教材費:500mlお水のペットボトル、膝まで上げられるハンカチ ●定員:5名

会場 三鷹市下連雀 3-16-18 ヒラソル三鷹 10F
申込先 ☎ 090-6496-2473 【受付時間】 12:00-21:00
定休日 不定休

20 やる気にさせるコーチング対話スキル講座

開催日 11/17 13:30-15:00
11/21 19:00-20:30
11/24 13:30-15:00
11/27 19:00-20:30

身近な人へのやる気を引き出したいあなたへ!コミュニケーションを豊かにするコーチングスキルのポイントをお伝えします。(体験編)

●対象:会社社長、経営者、店主、ビジネスパーソン、学校・塾の先生 ●持ち物:日頃感じている課題・好奇心・筆記用具 ●定員:5名

会場 三鷹市下連雀 3-38-4 三鷹産業プラザ 3F
申込先 ☎ 080-4437-1962 【受付時間】 10:00-18:00
定休日 不定休

21 針灸の話 受けてみたいけど、ちょっと不安あなたへ

開催日 11/5 14:00-15:00
11/9 18:00-19:00
11/12 14:00-15:00
11/16 18:00-19:00
11/19 14:00-15:00 11/26 14:00-15:00
11/22 18:00-19:00 11/30 18:00-19:00

1.針は東洋医学? 2.針灸と整形外科の違いは? 3.痛みって何? 4.針でなぜ痛みや自律神経失調が治るの? 5.家でできる顔こり解消法は?

●材料・教材費:100円(ハンドマッサージオイル代) ●定員:4名または2組

会場 三鷹市上連雀 7-8-34 1F
申込先 ☎ 0422-44-4384 【受付時間】 9:00-18:00
定休日 水、日、祝

22 じぶんでできる リンパケアマッサージ

開催日 11/1 10:30-11:30
11/14 10:30-11:30

リンパってなに?ツボ押しって痛い?その疑問解消します。まずは自分の手でやさしくセルフケアしてみませんか?

●材料・教材費:100円(ハンドマッサージオイル代) ●定員:4名または2組

会場 三鷹市中區 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

23 大人のための 色育講座

開催日 11/2 13:30-14:30
11/19 13:30-14:30
11/27 10:30-11:30

色は日常にあふれています。色を使ったワークで、色を味方につけていきましょう!自分を見つめなおして、新しい発見をしてみませんか?

●定員:6名

会場 三鷹市中區 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

44 どうする?! 老後2000万円 マネーセミナー

開催日 11/2 11:00-12:00
11/3 11:00-12:00
11/16 11:00-12:00
11/17 11:00-12:00

老後に2000万円貯めるには月々約4万8千円が必要です。「そんな無理!」「運用って何?」そんな疑問に答える運用初心者向けのミニセミナーです

●対象:20~40代の方 ●定員:3名または3組

会場 三鷹市上連雀 3-35-1 三鷹コラル 1F
申込先 ☎ 0120-797-929 【受付時間】 10:00-21:00
定休日 コラル定休日

45 努力0! 本当に綺麗な姿勢の作り方講座

開催日 11/1 14:00-15:00
11/6 10:30-11:30
11/17 10:00-11:00

ほっそりおなか、猫背、肩こり…悩みは別でも「姿勢のルール」を知れば、誰でも簡単に綺麗な姿勢になれます。

●対象:特になし(動きやすい服装をおすすめします) ●定員:3名

会場 三鷹市井の頭 2-13-30 クレセント101 101
申込先 ☎ 070-1516-1008 【受付時間】 9:00-21:00
定休日 不定休

46 オトナ女子のための 肩こり腰痛改善講座

開催日 11/4 10:30-11:30
11/9 15:00-16:00
11/15 14:00-15:00
11/20 19:00-20:00

仕事や育児で肩こり腰痛でお悩みの女性必見!お悩みの原因を明確にし、対処方法もプロがアドバイスいたします。

●持ち物:特になし(動きやすい服装をおすすめします) ●定員:3名

会場 三鷹市井の頭 2-13-30 クレセント101 101
申込先 ☎ 070-1516-1008 【受付時間】 9:00-21:00
定休日 不定休

47 一瞬でマイナス5歳肌! 指先変身プチ体験!

開催日 11/9 13:00-14:00
11/17 13:00-14:00
11/23 13:00-14:00
11/30 13:00-14:00

アロマンダ体験の後、ご自身のラッキーカラーで小指に運氣UP 簡単ネイルを体験しておきます!

●対象:女性 ●持ち物:ハンドタオル ●定員:3名

会場 三鷹市下連雀 3-12-3 ラチュレ三鷹 702
申込先 ☎ 080-6618-2277 【受付時間】 10:00-18:00
定休日 不定休