

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

● 受け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。

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。
● 申込み初日は、返却原票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での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合せください。

受付開始日

10.26

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
					22 45 53 65	10 23 42 43 44 48 52
3	4	5	6	7	8	9
29 37 44 59 60	7 11 17 25 30 34 35 36 46 54	5 16 21 33 53	4 14 31 38 45	25 40 50 57 65	14 18 27 42 43	7 18 13 21 33 35 36 38 46 47 52 56 64 68
10	11	12	13	14	15	16
3 15 25 28 29 34 37 66	9 14 15 38 42 43 53	12 18 21 28 32	14 19 32 33 40 57 64	4 22 32 49 55 59 67	13 32 39 46 60	2 21 27 32 35 36 39 41 44 51 52 54
17	18	19	20	21	22	23
20 30 32 35 37 39 41 44 45 47 60 61 64	7 16 27	21 23 50 56	1 10 13 19 46	20 24 31	1 9 13 18 21 58	7 8 26 41 42 43 47 57 62 68
24	25	26	27	28	29	30
20 25 27 28 41 59 61	5 58	6 18 21 62	20 23	3 49 54	1 42 43 55	21 26 35 36 47 63 65

全68講座

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

フォルトツァ 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

会場

三鷹市井の頭 2-14-2 パークブリージュ井の頭 205

申込先

☎ 090-9155-2884 【受付時間】 12:00-18:00

定休日

月、お盆、年末年始

リフォーム (株) ファーストフォーム

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

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

☎ 080-1009-1040 【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 紫草の育成と観察

開催日

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

講師

西村 学 (みたか紫草復活プロジェクト)

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 (みたか紫草復活プロジェクト)

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 浩司

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

月、祝

ヘアスタジオ カラーージュ

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

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

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 +お金の貯め方備え方 Gift Your Life(株)との コラボ

開催日

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

講師

西野 和広 京塚 恵太郎

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

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 整体院 結核 ビューティーサロン SONGSONGとのコラボ

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

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 日本調剤 三鷹台薬局とのコラボ

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

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 今だから知りたい、 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

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

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 岩崎 哲也

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 ビューティーサロン SONGSONGとのコラボ

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

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

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

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 方法のつみ分け

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

会場

三鷹市井の頭 4-2-6 パークサイドテラス樹 103

申込先

☎ 070-5574-1405 【受付時間】 9:30-19:30

定休日

不定休

関口十一畳店

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

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グレースケア

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

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

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)

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 学ぶ 食べる きれい つくる 親子向け コラボ 夜間開催

親子向け

41 末廣屋 一部 簡単和菓子作り体験

48 フォルトツァ 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 認知症と血管画像

24 北多摩建設産業労働組合 仕事場りに「おっぴゃー」フマ! 飲み方講座

38 コーキングスペース Breath クラウドファンディングを体験してみよう!

16 東方薬局 廣寿堂薬局 今だから改めて聞きます! 腸内細菌って何?

41 末廣屋 一部 簡単和菓子作り体験

20 ステッププラス・コーティング&コンパルティング やる気させるコーティング対話スミ講座

46 整体院 結核 アラフォー女性のための肩こり腰痛改善講座

第3回
三鷹 まちゼミ

選考 → 申込み → 当日

(株)まちづくり三鷹/FAAVO東京三鷹

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 日 14:00-15:00
11/14 日 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 サテラ三鷹
申込先 ☎ 0422-40-9669 【受付時間】9:00-17:00 (平日)
定休日 祝、年末年始

三鷹武蔵境通り法務行政書士事務所

8 ビジネスコーチングセッション 体験ゼミ
ステッププラス・コーチング&コンサルティングとのコラボ

開催日 11/9 日 13:30-15:00
11/23 日 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有り

●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

バーバードイシ

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 日 13:00-14:00
11/12 日 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:500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

漢方薬専門 廣寿堂薬局

16 今日から改めて問います!腸内細菌って何?

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

全ての生物は微生物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)

ステッププラス・コーチング&コンサルティング

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 日 13:30-15:00
11/21 日 19:00-20:30
11/24 日 13:30-15:00
11/27 日 19:00-20:30

身近な人へのやる気を引き出したあなたへ!コミュニケーションを身に作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 8F
申込先 ☎ 080-4437-1962 【受付時間】10:00-18:00
定休日 不定休

サンドーレ 三鷹台店

1 竹富島を 楽しむには!!

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

竹富島の自然と海、芸能の楽しさを伝えたい。

●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

フレッシュ パル ビューティー

5 その場で記憶力が上がる不思議体験

開催日 11/5 日 14:00-15:30
11/25 日 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

ウール Wool

9 子供の夢を叶えたい!教育資金を考えよう!

開催日 11/11 日 13:00-14:00
11/22 日 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。どのくらい必要なの?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

(株)プロネットサービス

13 自然災害(地震・水災)へのそなえ

開催日 11/9 日 10:30-11:30
11/15 日 10:30-11:30
11/20 日 13:00-14:00
11/22 日 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か?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 三鷹産業プラザアクセス
申込先 ☎ 0422-76-8576 【受付時間】9:00-18:00
定休日 土、日、祝

漢方薬専門 廣寿堂薬局

17 「舌診」と「舌トレ」で健康美人

開催日 11/4 日 10:00-11:00
11/4 日 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(美容鏡・バイオネックレス代) ●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)

セラピア鍼灸治療院

21 針灸の話 受けてみたいけど、ちょっと不安なあなたへ

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

1.針は東洋医学? 2.針灸院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.家でできる痛み解消法は?

●対象:針治療に興味のある人、受けてみたい人 ●持ち物:スリッパ・筆記用具
●材料・教材費:500円(レジュメ・自律神経機能測定(通常1回4000円)) ●定員:5名

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

るま・ばぐーす

2 美味しく皆が幸せになるチョコレートの体験

開催日 11/16 日 15:00-16:00

毎春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、皆が幸せになるのか一緒に考えてみませんか? (試食有)

●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

フレッシュ パル ビューティー

6 誰に聞いたらいいの?相続、贈与のこと

開催日 11/5 日 10:00-11:00
11/26 日 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、税金のお話を聞きましょう。

●持ち物:筆記用具 ●定員:5名

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

ウール Wool

10 なんとかしたい巻き爪改善セミナー

開催日 11/2 日 13:00-14:00
11/20 日 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 ☎ 080-3390-3533 【受付時間】14:00-17:00
定休日 不定休

内藤証券(株)三鷹支店

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 日 15:00-16:30
11/8 日 15:00-16:30
11/11 日 15:00-16:30
11/13 日 15:00-16:30

「相続」が「争執」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

大創建設(株)

18 建設会社が教える健康・快適な家づくり

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

元気ひろば おれんじ

22 じぶんのできるリンパケアマッサージ

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

リンパってなに?ツボ押して痛い?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

のぞみメモリークリニック

3 備えあれば憂いなし認知症脳と血管画像

開催日 11/10 日 13:00-14:00
11/28 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授します。

●定員:30名

会場 三鷹市下連雀 4-2-8
申込先 ☎ 0422-70-0771 【受付時間】9:00-18:00
定休日 日、祝、第2・4火

三鷹武蔵境通り法務行政書士事務所

7 !時間てわかる!ビジネス契約書<実践編>

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

昨年の入門編>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

バーバードイシ

11 知って安心!はじめての介護講座 みんなの家6丁目とのコラボ

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

介護って何をすればいいの?訪問内容からの情報を交えて質問に答えます。

●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

漢方薬専門 廣寿堂薬局

15 漢方薬講座スーパーカーで体質セルフケア!

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

美味しいスーパーカーを体験しながら、体と心の漢方的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)

日本調剤 三鷹台薬局

19 食で温活!ポカポカセミナー

開催日 11/13 日 14:00-15:00
11/20 日 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、あずきカキオを作りながらお話しします。

●定員:6名

会場 三鷹市井の頭 2-1-17-102
申込先 ☎ 0422-70-6071 【受付時間】9:00-18:00
定休日 日、祝、第2・4火

元気ひろば おれんじ

23 大人のための色育講座

開催日 11/2 日 13:30-14:30
11/19 日 13:30-14:30
11/27 日 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、色を味方につけちゃいましょう!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

北多摩建設産業労働組合

24 仕事帰りに『ホッピー』ウマイ!飲み方講座

開催日 11/21 日 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、建築職人が伝授します!仕事帰りに、ウマイの1杯つくりますか? ※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

陶芸教室 陶苑工房

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 日 13:00-14:00
11/12 日 10:00-11:00
11/12 日 13:00-14:00
11/24 日 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、焼き上げて月末にお渡しします。

●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

たんりーふる

32 水引とりボンで作る正月飾り

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

水引きと造花とりボンで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 遊楽三鷹マンション 102
申込先 ☎ 0422-44-2342 【受付時間】11:00-17:00
定休日 月、木

ダイエットクラブP&W+S

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 日 15:00-16:00
11/9 日 11:00-12:00
11/16 日 11:00-12:00
11/30 日 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、自分の健康を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 ヒラソ三鷹 10 F
申込先 ☎ 0422-90-9971 【受付時間】9:00-21:00
定休日 火、日

(株)AZUMA

40 不安解消!これで安心!葬儀の事前準備

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

もしもの時に備え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

保険クリニック

44 どうする?!老後2000万円マネーセミナー

開催日 11/2 日 11:00-12:00
11/3 日 11:00-12:00
11/16 日 11:00-12:00
11/17 日 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、「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 三鷹市中原 3-1-65 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

宝飾 時計 メガネ クレアタナ

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 日 11:00-12:00
11/7 日 14:00-15:00
11/10 日 11:00-12:00
11/24 日 14:00-15:00

皆さんは中近視をご存知ですか? 読み書き・PC・スマホ・TV・家事・買い物・習い事・会合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 4-16-1F ポンメゾン 1F
申込先 ☎ 0422-43-4769 【受付時間】10:00-19:00
定休日 水

ベスト電器 連雀店

29 花いっぱい歩道をつくろう(道の公園化プロジェクト)

開催日 11/3 日 10:00-11:30
11/10 日 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:花好きな人、まちづくり、商店街活性化に興味ある方 ●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

タイ古式リンパマッサージリラクソボディ

33 タイで修業した施術家の冷たい簡単解消法!

開催日 11/5 日 10:00-11:00
11/9 日 10:00-11:00
11/13 日 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たいの取り方。この冬を乗り切る40代女性のための不調を撃退する冷たい・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 創美ビル 402
申込先 ☎ 0422-76-2022 【受付時間】12:00-19:00
定休日 なし

ダイエットクラブP&W+S

37 初めてのスローランニングで脂肪燃焼!

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

井の頭公園界隈を楽しく30分のスローラン&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30~50代の方、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 ヒラソ三鷹 10 F
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

宝飾 時計 メガネ クレアタナ

26 自分の魅力を引き出す宝石ブレスレットづくり

開催日 11/23 日 11:00-12:00
11/30 日 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ブレスレットを作ります。伸び縮みするゴムを使いますので、とてもお手軽でつくりやすいです。

●材料・教材費:500円 ●定員:3名

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

漢方薬局 Basic Space

30 漢方薬ってなに?ゼロからの漢方入門

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

「漢方薬は長く使えないと効かない?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

一む・めるへん

34 食習慣改善とアロマセラピーで風邪予防!P&W+Sとコラボ

開催日 11/4 日 11:00-12:00
11/10 日 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、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: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

コワーキングスペース Breath

38 それぞれの働くカタチを見つけよう!

開催日 11/6 日 19:00-20:30
11/9 日 10:30-12:00
11/11 日 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ようませんか?

●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 武蔵野市町田 1-24-8 1階
申込先 ☎ 0422-90-5847 【受付時間】10:00-20:00
定休日 不定休

オーダーメイドDiet Club「ココベリ」

42 1分でわかる健康指数

開催日 11/2 日 13:30-15:00
11/8 日 15:00-16:30
11/11 日 15:00-16:30
11/23 日 11:00-12:30 11/29 日 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易い資料もプレゼント!

●対象:女性 65歳位まで ●定員:6名

会場 三鷹市下連雀 3-16-18 ヒラソ三鷹 10 F
申込先 ☎ 090-3903-8725 【受付時間】12:00-21:00
定休日 不定休

整体院 結城

46 オトナ女子のための肩こり腰痛改善講座

開催日 11/4 日 10:30-11:30
11/9 日 15:00-16:00
11/15 日 14:00-15:00
11/20 日 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II 101
申込先 ☎ 070-1516-1008 【受付時間】9:00-21:00
定休日 不定休

リユース着物 小春家

27 気軽にチャレンジ!はじめての和装

開催日 11/8 日 10:30-12:00
11/16 日 10:30-12:00
11/18 日 10:30-12:00
11/24 日 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……普段着で違う「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よ。

●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

みたかスペースあいプラス

31 くつ下でモンキー作り

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

くつ下1足を使って、かわいいうさぎの形を作ります。

●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

ダイエットクラブP&W+S

35 リバウンドしない!ダイエットの基本講座

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

春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?という方へ、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 ヒラソ三鷹 10 F
申込先 ☎ 0422-90-9971 【受付時間】9:00-21:00
定休日 火、日

(株)AZUMA

39 生き方再発見☆楽しく入宿体験

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

好評の入宿体験です。いずれ誰もお世話になる宿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

オーダーメイドDiet Club「ココベリ」

43 自分で出来る簡単ふくらばぎマッサージ

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

脚が浮腫む・冷える・代謝が悪いと感じている・ダイエットを意識している方!自宅でも簡単に身体の巡りを良くする方法を教えます!

●対象:女性 65歳位まで ●持ち物:500mlお水のペットボトル、膝まで上げられるパンツ ●定員:5名

会場 三鷹市下連雀 3-16-18 ヒラソ三鷹 10 F
申込先 ☎ 090-6496-2473 【受付時間】12:00-21:00
定休日 不定休

リラクササロン エンジェル ウイング

47 一瞬でマイナス5歳肌!指先変身プチ体験!

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

アロマハンドケアの後、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頂きます。

●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 ラシェレ三鷹 702
申込先 ☎ 080-6618-2277 【受付時間】10:00-18:00
定休日 不定休