

# 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、コン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。

- ### お申込みの手順
- ①選ぶ** ●このチラシの内容を見て講座をお選びください。
  - ②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。
  - ③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ものがあります。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、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で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合せください。

### 2018年2月 三鷹まちゼミ開催カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
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			

mitaka machi seminar

# 三鷹まちゼミ

開催期間 2018年 2月1日(木)～2月28日(水)

主催：三鷹商工会 協力：三鷹市、三鷹市商店会連合会  
お問い合わせ先：0422-49-3111

### 46 対面バイキング接客体験

開催日 / 2/18 日 15:00-16:30 (この時間のうち、30分程度)

講師：スタッフ一同

対面バイキングにて商品をとってあげる接客体験

●対象：小学生以下 ●無料 ●定員：2～3名

会場：三鷹市下連雀 3-35-1 三鷹コラル B1F  
申込先：0422-79-0015 [受付時間] 14:00～17:00  
定休日：コラル定休日

### 47 ストール巻き方・結び方

開催日 / 2/8 日 14:00-15:00  
2/12 日 15:00-16:00  
2/22 日 15:00-16:00

講師：徳川 清水、栗田、佐藤 スタッフ一同

ストールの簡単な巻き方・結び方を、みなさんと楽しくおしゃべりしながら一時を過ごしませんか？

●対象：持ち物・お持ちのマフラー・ストール ●無料 ●定員：3名

会場：三鷹市下連雀 3-35-1 三鷹コラル 1F  
申込先：0422-43-1807 [受付時間] 12:00-18:00  
定休日：コラル定休日

### 48 柏やと三鷹駅前の今昔

開催日 / 2/8 日 14:00-15:00  
2/12 日 15:00-16:00  
2/20 日 14:00-15:00

講師：岩崎 守利

創業 77 年だからこぼ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。

●無料 ●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

### 49 ちょっと通なそばの楽しみ方

開催日 / 2/11 日 15:00-16:00  
2/15 日 14:00-15:00  
2/23 日 14:00-15:00

講師：岩崎 守利

知っておくと楽しく、嬉しいウンチク。業界裏ばなしを三代目店主が、ナイショでお話しします。

●無料 ●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

### 50 プリンアラモードをつくってみよう!

開催日 / 2/24 日 10:30-11:30

講師：佐藤 友昭

喫茶室の人気メニューのプリンアラモードを自分で作ってみよう！フルーツの切り方や盛りつけ方を教えます！！

●対象：小学生以下のお子様 ●持ち物：エプロン ●材料・教材費：205円 ジャパンプリン代として(当日) ●定員：3組

会場：三鷹市下連雀 3-35-1 三鷹コラル 1F  
申込先：0422-79-0021 [受付時間] 10:00-20:00  
定休日：コラル定休日

### 51 靴下のゴム口を、ゆったりさせてみませんか？

開催日 / 2/9 日 11:00-12:00  
2/12 日 14:00-15:00

講師：池田 夏実

靴下の締めつけやむくみが気になる方必見!自分好みのフィット感にできる「ゴム抜き」のやり方をお伝えします。

●対象：レース針(お持ちの方)、ゴム抜きしたい靴下(編み方よりゴム抜きできないものもあるため、その場合はこちらで貸し出し致します。) ●無料 ●定員：5名

会場：三鷹市下連雀 3-35-1 三鷹コラル 2F  
申込先：0422-79-0099 [受付時間] 10:00-21:00  
定休日：コラル定休日

### 52 自宅でできる基本のスキンケアレッスン

開催日 / 2/4 日 14:00-15:00  
2/9 日 18:00-19:00  
2/12 日 14:00-15:00

講師：加納 いつみ

毎日のスキンケア・使い方の順番で効果がグーンとUP。肌タイプ別でちょっとしたコツ教えます。

●対象：女性 ●無料 ●定員：2名

会場：三鷹市下連雀 3-35-1 三鷹コラル 1F  
申込先：0422-79-1550 [受付時間] 11:30-20:00  
定休日：コラル定休日

### 53 失敗しない、大人の眉の描き方

開催日 / 2/5 日 14:00-15:00  
2/8 日 11:30-12:30  
2/11 日 14:00-15:00

講師：加納 いつみ

流行の眉ではなく、あなたに合った眉を自分で描けるようにレッスンしましょう。

●対象：女性 ●無料 ●定員：2名

会場：三鷹市下連雀 3-35-1 三鷹コラル 1F  
申込先：0422-79-1550 [受付時間] 11:30-20:00  
定休日：コラル定休日

### 54 昔ながらの醤油ができるまで

開催日 / 2/7 日 14:00-15:00  
2/12 日 15:00-16:00

講師：小川 佐知子

日本人に音から使われている調味料、醤油の製造工程を簡単にご紹介します。

●無料 ●定員：4名

会場：三鷹市下連雀 3-35-1 三鷹コラル 1F  
申込先：0422-24-6841 [受付時間] 11:00-16:00  
定休日：コラル定休日

### 55 珈琲の味を引き出すいれかた

開催日 / 2/6 日 14:00-15:30  
2/9 日 14:00-15:30

講師：塩崎 豊子

ペーパードリッパで美味しいコーヒーをスタッフと一緒に体験してみませんか。

●対象：30～60代 ●材料・教材費：200円 デザート代として ●定員：4名または2組

会場：三鷹市下連雀 3-35-1 三鷹コラル B1F  
申込先：0422-48-8371 [受付時間] 13:00-18:00  
定休日：コラル定休日

### 56 衣類やバッグなどの簡単リメイク

開催日 / 2/16 日 10:00-11:00  
2/23 日 10:00-11:00

講師：根矢 真由美

お気に入りの服、セーターや布バッグなどをビーズやフェルトなどで、穴やよごれを直し、よみがえらせる。

●持ち物：糸・針・材料パーツ(お手持ちのビーズやフェルトなど) ●材料・教材費：無料(100円で材料パーツキットのご用意もあります) ●定員：5名

会場：三鷹市下連雀 3-35-1 三鷹コラル 1F  
申込先：0422-24-9745 [受付時間] 10:00-21:00  
定休日：コラル定休日

### 57 簡単・カワイイ髪アレンジ「くるりんぱ」で女子力UP大作戦

開催日 / 2/9 日 18:30-19:30  
2/24 日 16:00-17:00

講師：竹内 祥沙、迫田 裕衣菜

トレンドの「くるりんぱ」で後ろ姿美人になりませんか？忙しいお出かけ前の時短だけでなくステキな髪アレンジ法を是非一緒にいかがですか？

●対象：20～50代の女性 ●無料 ●定員：3～5名

会場：三鷹市下連雀 3-35-1 三鷹コラル 2F  
申込先：0422-26-8674 [受付時間] 10:00-21:00  
定休日：コラル定休日

### 新川周辺

●会場：三鷹市立第一小学校  
●会場：三鷹市立第三小学校  
●会場：三鷹市立第五小学校

### 三鷹駅周辺

●会場：三鷹コラル  
●会場：三鷹市下連雀 3-35-1 三鷹コラル 1F  
●会場：三鷹市下連雀 3-35-1 三鷹コラル B1F  
●会場：三鷹市下連雀 3-35-1 三鷹コラル 2F

### 井の頭周辺

●会場：三鷹市井の頭 2-10-1  
●会場：三鷹市井の頭 2-14-2

### 大沢周辺

●会場：三鷹市上連雀 1-12-17

### 58 高く売るためのファッションメンテナンス講座

開催日 / 2/15 日 14:00-15:00

講師：リジョイスタッフ

お洋服やアクセサリーバッグなどを、長く持たせて高く売るためのメンテナンス法をお伝えします!

●対象：お買収に興味のある女性の方 ●無料 ●定員：4名

会場：三鷹市下連雀 3-35-1 三鷹コラル 1F  
申込先：0422-72-5080 [受付時間] 10:00-21:00  
定休日：コラル定休日

### 59 作ってみよう!親子で楽しくバルーンアート

開催日 / 2/4 日 11:00-12:00  
2/7 日 15:30-16:30

講師：武藤 麻美

誰でもカンタンに風船をひねるだけで動物や花が作れちゃう!ぜひ親子で体験してみませんか。

●対象：親子 ●無料 ●定員：3組

会場：三鷹市下連雀 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

### 60 美味しいごはんの炊き方知っていますか?!

開催日 / 2/19 日 11:00-12:20  
2/24 日 11:00-12:20

講師：明平 行正

銀シャリの研ぎ方、使用する水や水加減量、又、洗い流した水の有効な使用方法と炊き上がりの美味しいおにぎりのにぎり方を実践致します。

●対象：20～50代の女性 ●持ち物：エプロン、三角巾、お皿、はし ●無料 ●定員：5名

会場：三鷹市下連雀 3-35-1 三鷹コラル B1F  
申込先：0422-43-0701 [受付時間] 10:00-21:00  
定休日：コラル定休日

### 61 包丁をとくと、サンドがおいしくなる。

開催日 / 2/2 日 14:00-15:30  
2/6 日 14:00-15:30  
2/8 日 14:00-15:30

講師：中澤 清

包丁のとぎ方と、サンドの切り方を伝えます。

●対象：10～80才 ●材料・教材費：100円 バンデ ●定員：6名

会場：三鷹市井の頭 2-10-1  
申込先：0422-46-0712 [受付時間] 14:00-20:30  
定休日：日、祭日

### 62 スキーを楽しくするには。

開催日 / 2/5 日 14:00-15:30  
2/7 日 14:00-15:30  
2/9 日 14:00-15:30

講師：中澤 清

スキーの基本と、対応したすべり。

●対象：子供から大人まで 5～80才 ●無料 ●定員：6名

会場：三鷹市井の頭 2-10-1  
申込先：0422-46-0712 [受付時間] 14:00-20:30  
定休日：日、祭日

### 63 「お肉」を知ろう!

開催日 / 2/7 日 16:00-17:00  
2/14 日 16:00-17:00  
2/21 日 16:00-17:00

講師：小清水 英斗

実際にお肉を解体してもらいながら、どういう工程で店頭にならぶのかを知っていただきます。部位ごとどの料理に使えるか、お教えします。

●対象：18才以上 男女 ●持ち物：タオル、エプロン ●材料費：1000円(当日) ●定員：4名

会場：三鷹市新川 6-26-6  
申込先：090-5203-4972 [受付時間] 10:00-19:00  
定休日：日、祝日

### 64 和菓子の話

開催日 / 2/5 日 14:00-14:30

講師：酒井 浩治

四季を感じさせる和菓子は、日本人にとってとても身近なものとして昔から親しまれてきました。そんな和菓子の由来をお話しします。

●無料 ●定員：3名

会場：三鷹市井の頭 3-9-5  
申込先：0422-43-3640 [受付時間] 9:00-18:00  
定休日：火曜日

### 65 ドラムで脳トレ

開催日 / 2/10 日 10:30-11:00  
2/10 日 11:00-11:30

講師：柴田 宏

普段使っていない手足のコンビネーションを通して、脳を活性化させるトレーニングです。

●対象：小学校4年生以上 ●無料 ●定員：3名

会場：三鷹市井の頭 2-14-2 ハークブリーゼ井の頭 205  
申込先：090-9155-2884 [受付時間] 13:30-19:30  
定休日：不定休

### 66 100周年!井の頭公園の魅力を語ろう!

開催日 / 2/5 日 10:00-11:30  
2/15 日 13:30-15:00

講師：川井 信良

貴重な写真まとめた『井の頭公園 100年写真集』の編集者による、公園100年の歩みのレクチャーとともに、公園への愛着や思い出を語り合います。

●無料 ●定員：8名

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、祝日

### 67 大人の社会科見学!印刷の現場へ

開催日 / 2/13 日 16:00-17:00  
2/19 日 10:00-11:00

講師：川井 伸夫

まちの印刷工場へようこそ!印刷物がデザインされ、紙に刷られ、加工される過程を、トータルに見学いただけます。(お子さま連れも歓迎)

●無料 ●定員：8名

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、祝日

### 68 今日からもっと美しくなれる講座

開催日 / 2/3 日 10:30-12:00  
2/7 日 10:30-12:00  
2/9 日 10:30-12:00

講師：橋本 明季

何歳になっても、きれいでいられる方法をお教えします。化粧品の成分の見方もお伝えします。

●対象：女性 ●持ち物：タオル ●無料 ●定員：5名

会場：三鷹市井の頭 1-31-25  
申込先：080-1197-8262 [受付時間] 11:00-19:00  
定休日：日、月、祭日 ※不遇の場合は留守番電話に連絡先を入れてください

mitaka machi seminar

# 三鷹まちゼミ 全68講座

開催期間  
2018年2月1日(木)～2月28日(水)

### 1 生き方再発見☆ 楽しく入棺体験

開催日 / 2/2 14:00-15:00  
2/10 14:00-15:00  
2/16 10:00-11:00

講師: 浜田 素子

いずれ誰もが必ずお世話になる棺(ひつぎ)に入ってみませんか? ご希望の方はお墓を閉め、暗黙や静寂も味わって頂けます。

●対象: 無料 ●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] 9:00-17:00  
定休日: なし

### 2 知っておきたい葬儀参列のマナー

開催日 / 2/2 10:00-11:00  
2/10 11:00-12:00  
2/16 14:00-15:00

講師: 浜田 素子

●御焼香は何回するのが正しいの?  
●念珠を持つのは右手? 左手?  
●参列のマナーを学びましょう。何度行ってもくわらぬ葬儀参列のマナーを学びましょう。

●対象: 無料 ●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] 9:00-17:00  
定休日: なし

### 3 不安解消!これで安心! 葬儀の事前準備

開催日 / 2/6 10:00-11:00  
2/17 10:00-11:00

講師: 増子 大輔

喪主は誰? 訃報は流す? 葬儀費用は? もしもの時に慌てない為の心構えや決めておきたい事前の準備を、経験豊富なスタッフがご案内いたします。

●対象: 無料 ●定員: 3名または2組

会場: 三鷹市上連雀 2-2-6  
申込先: ☎070-5548-8381 [受付時間] 10:00-15:00  
定休日: 日

### 24 かわいい我が子に愛童のプレゼント

開催日 / 2/4 11:00-12:00  
2/18 11:00-12:00

講師: 関口 博行

乳幼児がお昼寝できるサイズの量を作ります。

●対象: 無料 ●定員: 3名または2組

会場: 三鷹市上連雀 2-2-6  
申込先: ☎070-5548-8381 [受付時間] 10:00-15:00  
定休日: 日

### 25 コリって何だ? 首、肩コリを中心に

開催日 / 2/6 14:00-15:00  
2/13 14:00-15:00  
2/20 14:00-15:00  
2/27 14:00-15:00

講師: 吉田 隆

①コリのメカニズム ②コリから生じる自律神経症状 ③肩こり解消体操 etc.

●対象: コリや痛みのある方。コリや痛みを予防したい方。●持ち物: スリッパ、タオル、筆記用具 ●材料・教材費: 50円(当日) ●定員: 6名

会場: 三鷹市上連雀 7-8-34-1F  
申込先: ☎0422-44-4384 [受付時間] 9:00-12:00  
定休日: 水、日、祝日

### 26 知ってますか? あなたの身体年齢計測体験

開催日 / 2/6 19:30-21:00  
2/18 15:30-17:00  
2/24 11:00-12:30

講師: ウェルネスコーチ 本間 潤

実は体重よりも重要な基礎代謝率やメタボに直結する内臓脂肪などを計測。インボディアの数値管理によるダイエットや健康管理の秘訣を解説します。

●対象: ダイエットや健康管理に興味のある方 ●持ち物: 計測時に指定になれる格好でご参加下さい。 ●無料 ●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] 17:00-22:00  
定休日: 火、日

### 27 誰にも聞けなかった! 『婚活』何でも相談会

開催日 / 2/2 19:30-21:00  
2/17 13:00-14:30  
2/20 19:30-21:00

講師: 本間 潤

「婚活パーティーって色々あってわからない」「結婚相談所って何するの?」婚活に関する人に聞けなかった質問に何でもお答えします。

●対象: 未婚の男女(20歳以上) ●無料 ●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] 17:00-22:00  
定休日: 火、日

### 4 ごほうびバックでお肌ツヤブルに!

開催日 / 2/7 13:00-14:30  
2/17 13:00-14:30

講師: 倉橋 美江

家事や育児で疲れているママに、ごほうびバックで手軽に心と体をリフレッシュしましょう!

●対象: 女性 ●持ち物: 入りぐあいのあいた服、ご自身のメイク道具 ●材料・教材費: 1500円(当日) ●定員: 5名

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

### 5 疲れた体がスッキリ! ぐっすり安眠講座

開催日 / 2/16 13:00-14:30  
2/28 13:00-14:30

講師: 倉橋 美江

ぐっすり眠る為の改善ポイント、リラックスできる空間で簡単ストレッチを体験します。

●対象: 女性 ●材料・教材費: 500円(当日) ●定員: 5名

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

### 6 おいしい玉子焼を焼こう

開催日 / 2/17 10:00-11:30  
2/24 10:00-11:30

講師: 吉野 浩司

ご自宅で使わずに眠っている玉子焼鍋で、おいしい玉子焼の焼き方を教えます。

●対象: 玉子焼鍋、菜箸 ●材料・教材費: 500円(玉子代など)(当日) ●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] 10:00-19:00  
定休日: 日、祝日

### 7 製麺体験と試食会 ～うどんのいろへ～

開催日 / 2/17 13:00-14:30  
2/24 13:00-14:30

講師: 武田のり子 中野 昭博

福祉施設内の製麺室で、機械式の麺つゆを体験していただきます。体験後に併設のうどん店で試食あり。作ったうどんはお土産で持ち帰りができます!

●材料・教材費: 300円(うどん材料費(お持ち帰りができます)(当日) ●定員: 6名

会場: 三鷹市曙崎 2-6-41  
申込先: ☎0422-30-5571 [受付時間] 10:00-17:00  
定休日: 日、月

### 28 リボンのワークショップ

開催日 / 2/6 14:00-15:00  
2/13 14:00-15:00  
2/20 14:00-15:00

講師: 猪島 奈保美

布リボンやカーリングリボンやワイヤー入りリボンなどでワンポイントリボンを作り、プレゼントに飾りましょう。

●対象: 持ち物: 特になし ●材料・教材費: 100円(当日) ●定員: 2名

会場: 三鷹市下連雀 3-42-18 迦葉三鷹マンション 102  
申込先: ☎0422-44-2342 [受付時間] 12:00-16:00  
定休日: 月、木

### 29 陶器のお話を聞きながら湯呑を作ろう!!

開催日 / 2/6 10:00-11:00  
2/6 13:00-14:00  
2/7 10:00-11:00  
2/7 13:00-14:00

講師: 水野 尚

陶器や粘土、釉薬等のお話をします。陶磁器の出来る工程や作り方を話します。手練り(ヒモ作)で湯呑を作ります。

●対象: 小学生以上 ●材料・教材費: 1000円(当日) 作った湯呑を焼かすお湯を上げる費用(粘土、釉薬、焼成費) ●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

### 30 こんなメガネ知ってた? 体験中近視入門

開催日 / 2/4 11:00-12:00  
2/9 14:00-15:00  
2/18 14:00-15:00

講師: 田中 修

皆さんは中近視をご存知ですか? 読み書きから家事・テレビ・買物・スマホ・会議など、意外と便利に使えます。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、今お使いの遠用メガネ、老眼鏡 ●無料 ●定員: 5名

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

### 31 Let's スタート!! 証券投資

開催日 / 2/8 15:30-16:30  
2/19 15:30-16:30

講師: 斉藤 大樹

株式投資してみたい、興味はあるけど証券は難しいかなあと思われている方に株式・投資信託などの入門編を楽しく、わかりやすくご紹介いたします。

●対象: 限定なし ●無料 ●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、祝日

### 8 利酒会

開催日 / 2/24 14:00-15:00

講師: 高平 甲

新酒の日本酒を利酒してみませんか?

●対象: 20才以上 ●持ち物: なし ●材料・教材費: 1500円(当日) ●定員: 4～6名

会場: 武蔵野市中町 1-9-3-1F  
申込先: ☎0422-60-7575 [受付時間] 15:00-17:00  
定休日: 日

### 9 利き酒ならぬ利き珈琲 好みのローストは?

開催日 / 2/3 10:30-11:10  
2/7 11:00-11:40  
2/18 10:30-11:10  
2/21 11:00-11:40  
2/25 10:30-11:10

講師: 刈谷 仁

ローストの異なるコーヒーの飲み比べて自分好みを探します。産地の違いよりローストの違いが面白い!!

●材料・教材費: 500円(当日) ●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

### 10 大丈夫? あなたのセルフカラー

開催日 / 2/5 14:00-15:00

講師: 谷津 浩之

あなたの髪、ムラ染めになってませんか? 今回の講座では、泡カラー等で、いかに自分をキレイにするか? についてお話しします!!

●対象: 誰でもOK ●無料 ●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、祝祭日

### 11 漢方専門25年! 女性薬剤師による子宝養生

開催日 / 2/2 10:00-11:00  
2/2 19:00-20:00  
2/4 10:00-11:00

講師: 佐藤 穂子

「クコの実・食材の組み合わせ・薬茶」を使って、妊娠しやす身体作りの妊活と母子共に健康を育むステキな「漢方の術」を学んでみましょう。

●対象: 女性 ●材料・教材費: 300円(クコの実など生薬(当日) ●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] 10:00-19:00  
定休日: 月、火

### 32 美味しいお茶の淹れ方(基本編)

開催日 / 2/3 15:00-16:00  
2/14 15:00-16:00  
2/20 15:00-16:00

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。

●対象: 無料 ●定員: 5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

### 33 初めての お抹茶点て方体験

開催日 / 2/10 15:00-16:00  
2/16 15:00-16:00

講師: 西野 和広

自分のための、気軽なお抹茶を点ててみませんか? 型にとられない講座です。

●対象: 無料 ●定員: 5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

### 34 美味しいお茶の淹れ方+ 老後のお金講座

開催日 / 2/1 14:00-15:00  
2/6 14:00-15:00

講師: 京橋 恵太郎 (ワタナベグループ)

老後をもっと豊かに安心して! 美味しいお茶を飲みながら、「老後=第二の人生」にかかるお金のことを学びましょう。

●無料 ●定員: 5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: なし

### 35 みらいのお金を考える

開催日 / 2/1 14:00-15:00  
2/15 14:00-15:00  
2/20 14:00-15:00  
2/22 14:00-15:00

講師: 吉田 純夫、千葉 耕平、小田 純典

長引く低金利、少子高齢化などで将来の暮らしはどうなるの? 資金運用のメドメを知っていただき、みらいのお金を考えましょう。

●持ち物: 筆記用具 ●無料 ●定員: 5名

会場: 三鷹市下連雀 3-32-3 三鷹産業プラザアネックス  
申込先: ☎0422-76-8576 [受付時間] 9:00-18:00  
定休日: 土、日、祭日

### 12 漢方専門25年! クコの実で「更年期」対策

開催日 / 2/4 14:00-15:00  
2/16 14:00-15:00  
2/18 14:00-15:00

講師: 佐藤 穂子

「クコの実・食材の組み合わせ・薬茶」を使って、更年期を楽々に、そして美しく乗り切るための「漢方の術」を学んでみましょう。

●対象: 女性 ●材料・教材費: 300円(クコの実など生薬(当日) ●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] 10:00-19:00  
定休日: 月、火

### 13 体にやさしい健康体操とツボ押し

開催日 / 2/7 15:30-17:00  
2/14 15:30-17:00  
2/21 15:30-17:00  
2/28 15:30-17:00

講師: 小野寺、鈴木、寺島

体が硬くて体操が苦手な方にも簡単にできる、やさしい健康体操と、コリをほぐすツボの正しい押し方を紹介します。

●対象: どなたでも ●持ち物: 動きやすい服装 ●無料 ●定員: 4名または2組

会場: 三鷹市井の頭 5-10-24 メープルハウス 101  
申込先: ☎0120-195-9716 [受付時間] 10:00-18:00  
定休日: 土、日、祝日

### 14 あなたの冷え性 漢方で体質チェック!

開催日 / 2/4 10:00-11:00  
2/18 11:30-12:30

講師: 今井 啓太

冷え性にも様々なタイプがあります。本講座では漢方の視点で冷え性のタイプをご紹介します。自分のタイプを見つけて、冷え性を改善しましょう。

●対象: 女性 ●持ち物: 筆記用具 ●無料 ●定員: 2～6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: 日

### 15 子供の風邪をイチ早く改善する漢方の使い方

開催日 / 2/4 11:30-12:30  
2/18 10:00-11:00

講師: 今井 啓太

子供の風邪の進行は早く、すぐに熱が上がります。漢方で風邪の引き始めの対応が肝心です。正しい漢方薬の使い方をお教えます。

●持ち物: 筆記用具 ●無料 ●定員: 2～6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: 日

### 36 やりたい! をやる。

開催日 / 2/10 11:00-12:00  
2/24 11:00-12:00

講師: 宮口 明子、笠置 秀紀

オフィスやキッチンを備えた極小複合施設。「やりたい!」を実現できる場所として、ワークショップや食事会など、自分のアイデアをみんで膨らませ、後日実現します。

●持ち物: アイデア ●無料 ●定員: 10名

会場: 三鷹市井の頭 4-9-12 1F  
申込先: ☎090-3427-2248 [受付時間] 10:00-17:00  
定休日: 不定休

### 37 毎日の髪のお手入れのコツ教えます!

開催日 / 2/8 10:00-11:00  
2/22 14:00-15:00

講師: 森田 晃介、森田 紗

しっかりブローしたわけではないのに美容室での仕上がりがきれいですよね? 自分でも出来ます! コツを伝授します。

●対象: お家でヘアスタイリングがうまくいかないとお悩みの方 ●持ち物: 自宅で使っているドライヤー ●無料 ●定員: 2名

会場: 三鷹市下連雀 2-16-10 ひさせ 102  
申込先: ☎0422-26-8607 [受付時間] 10:00-18:00  
定休日: 火

### 38 おうちでできるヘッドマッサージ

開催日 / 2/19 13:00-15:00

講師: 小西 烈

頭のつぼとその効果を学び、お互いにモデルになって実践をします。

●対象: どなたでも ●持ち物: ハンドクリーム、筆記用具 ●無料 ●定員: 4名(1名でも参加可)

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] 13:00-20:00  
定休日: 火、第2・第3水

### 39 まちづくり協議会のあゆみと道の公園化計画

開催日 / 2/4 14:00-15:30  
2/18 14:00-15:30

講師: 山本 真一郎

まちづくりに興味のある方必読! まちづくり協議会の活動と運営通り幅後の歩道を使った「道の公園化計画」案について説明します。

●対象: まちづくりや、商店街活性化に興味のある方 ●持ち物: 筆記用具 ●無料 ●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

### 16 日本酒の種類と その違いについて

開催日 / 2/14 15:00-16:00

講師: 鈴木 尚史

多くの日本酒が存在する今、なかなかその違いを知らずに飲まれている方が多いと思います。違いを学んで、楽しく飲んでいただければと思います。

●対象: 日本酒に興味がある方 ●無料 ●定員: 6名

会場: 三鷹市下連雀 3-33-3-102  
申込先: ☎0422-42-2175 [受付時間] 14:00-24:00  
定休日: 月

### 17 色で健康! 華やかになるコサージュ作り

開催日 / 2/6 10:00-11:30  
2/23 10:00-11:30

講師: おれんじスタッフ

なんだか元気になる色ってありますよね! 色の影響や見え方、似合う色の話をします。似合う色のコサージュ作りも行います。

●対象: どなたでも ●材料・教材費: 300円(当日) ●定員: 6名

会場: 三鷹市中原 3-1-65  
申込先: ☎0422-76-5940 [受付時間] 10:00-17:00  
定休日: 第2・4・5土、日、祭日

### 18 色カルタで脳トレ!

開催日 / 2/9 10:30-11:30  
2/19 12:30-13:30

講師: おれんじスタッフ

色カルタは、たずねられた事のイメージで色を選びます。選んだカードについて、みんなでお話ししましょう!

●対象: どなたでも ●無料 ●定員: 6名

会場: 三鷹市中原 3-1-65  
申込先: ☎0422-76-5940 [受付時間] 10:00-17:00  
定休日: 第2・4・5土、日、祭日

### 19 元気ひろばおれんじって どんどこ?

開催日 / 2/14 12:30-13:30  
2/26 10:30-11:30

講師: おれんじスタッフ

元気ひろばおれんじが何をしている所か知っていますか? 行われるという講座の紹介や、利用の仕方・お得な情報をご紹介します。

●対象: どなたでも ●無料 ●定員: 6名

会場: 三鷹市中原 3-1-65  
申込先: ☎0422-76-5940 [受付時間] 10:00-17:00  
定休日: 第2・4・5土、日、祭日

### 40 スマホがなくても出来る SNS の楽しみ方

開催日 / 2/5 10:30-12:00  
2/17 10:30-12:00

講師: 山本 真一郎

フェイスブック・ツイッターなどスマホがなくてもできる SNS について、始め方・楽しみ方をわかりやすく説明します。

●無料 ●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

### 41 お子様用メガネの取扱い & クリーニング体験

開催日 / 2/4 11:00-11:15  
2/18 11:00-11:15

講師: 原田、遊佐

お子様用メガネの取扱いについての、注意点の説明と、超音波洗浄器によるメガネのクリーニング体験を行います。

●対象: 小学生以上 ●持ち物: ご自分のメガネ(又はサングラス) ●無料 ●定員: 6名または3組

会場: 三鷹市下連雀 3-26-10 サプラ三鷹 1F  
申込先: ☎0422-43-8811 [受付時間] 12:00-17:00  
定休日: 年末年始

### 42 和のある暮らし、着物をはかってみよう!

開催日 / 2/8 10:00-11:30  
2/19 10:00-11:30

講師: 松谷 晶子

着物に興味はあるけれどなかなかチャンスがないと思われている方。ぜひために羽織ってみよう! ワンポイントレッスンもいたします。

●対象: 女性 ●持ち物: なし(御自身の着物ではかかしてみたいものがあれば、お持ち下さい) ●無料 ●定員: 5名

会場: 三鷹市井の頭 5-11-1  
申込先: ☎0422-26-8805 [受付時間] 12:00-19:00  
定休日: 火、水

### 43 ナチュラルワインのABC (ナチュラルワイン、自然派ワインって何?)

開催日 / 2/10 15:00-16:00  
2/11 15:00-16:00

講師: 石垣 朋

昨今、話題のナチュラルワイン。わかりやすく、シンプルに体験できます。

●対象: 20才以上 ●材料・教材費: 3500円(ワイン代) ●定員: 8名

会場: 三鷹市上連雀 1-2-8  
申込先: ☎0422-38-9066 [受付時間] 11:30-23:00  
定休日: 不定休

### 20 おいしいコーヒーの入れ方教室

開催日 / 2/3 10:30-11:30  
2/8 10:30-11:30

講師: 松井 寛

おいしいドリップコーヒーの入れ方とおいしいコーヒー豆の選び方をお伝えします。

●材料・教材費: 500円(当日) コーヒー豆、お菓子代 ●定員: 6名

会場: 三鷹市下連雀 2-16-10-2F  
申込先: ☎0422-47-2303 [受付時間] 11:00-18:30  
定休日: 水、第3水・木

### 21 国家資格者が教える 膝の痛みは自分で治せる

開催日 / 2/7 11:00-12:00  
2/14 11:00-12:00  
2/21 11:00-12:00  
2/28 11:00-12:00

講師: 中山 恭延

NHK ためにガッテンで紹介された膝関節部のストレッチを実践します。

●対象: どなたでも ●持ち物: 動きやすい服装 ●無料 ●定員: 4名

会場: 三鷹市下連雀 6-7-40  
申込先: ☎0422-42-4649 [受付時間] 9:00-19:00  
定休日: 日

### 22 親子で作る 簡単和菓子作り体験

開催日 / 2/7 16:00-17:30  
2/9 16:00-17:30  
2/21 11:00-12:00  
2/10 14:00-15:30

講師: 笠岡 直道

お子様と参加できる、春の和菓子作り体験です。お菓子をを作るのは初めての方でも気軽に参加ください。

●対象: 親子でのご参加をお待ちしています ●材料・教材費: おひとりで500円(当日) ●定員: 4組

会場: 三鷹市井の頭 3-15-14  
申込先: ☎0422-43-5030 [受付時間] 10:00-18:00  
定休日: 日

### 23 簡単和菓子作り体験

開催日 / 2/14 13:00-14:30  
2/16 13:00-14:30  
2/18 14:00-15:30

講師: 笠岡 直道

春の和菓子作り体験教室です。お菓子作り初体験の方でも気軽に参加頂けます。まずはご連絡ください。

●材料・教材費: 500円(当日) ●定員: 7名

会場: 三鷹市井の頭 3-15-14  
申込先: ☎0422-43-5030 [受付時間] 10:00-18:00  
定休日: 日

### 44 ワインのABC (初心者でもわかる)

開催日 / 2/3 15:00-16:00  
2/12 15:00-16:00

講師: 石垣 朋

初心者でも失敗しない、レストラン等でのワインの注文の仕方、ワインの種類を簡単にレクチャーします。

●対象: 20才以上 ●材料・教材費: 2000円(ワイン代) ●定員: 8名

会場: 三鷹市上連雀 1-2-8  
申込先: ☎0422-38-9066 [受付時間] 11:30-23:00  
定休日: 不定休

### 45 パンと飲み物

開催日 / 2/12 10:15-11:15  
2/19 10:15-11:15

講師: 田部井 浩史

店長のオススメと飲み物を紹介し、参加者の方にも店内のパン、飲み物で、お気に入りの組み合わせを探して、発表してもらいます。

●無料 ●定員: 5～6名

会場: 三鷹市下連雀 3-35-1 三鷹コラル B1F  
申込先: ☎0422-26-5231 [受付時間] 11:30-23:00  
定休日: コラル定休日

