



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、コソ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。

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。

- 各店舗にて、新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策を徹底しています。
- 新型コロナウイルス感染症の影響により、日程及び実施場所、オンライン開催への変更の可能性があります。変更がある場合は各店舗より連絡がきます。
- 事前にご自宅にて検温をお願いします。
- 37.5度以上の熱、咳、鼻水等が出る場合は参加をお控えください。
- マスクの着用をお願いします。

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。
- 電話でのお申込みの場合、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。
- メールでのお申込みは、店舗からの返信をもって受付完了となります。
- 小学生以下は保護者同伴で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合せください。



三鷹まちゼミ
ホームページは
こちら!

受付開始日
10.24

コロナウイルス関連

- 各店舗にて、新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策を徹底しています。
- 新型コロナウイルス感染症の影響により、日程及び実施場所、オンライン開催への変更の可能性があります。変更がある場合は各店舗より連絡がきます。
- 事前にご自宅にて検温をお願いします。
- 37.5度以上の熱、咳、鼻水等が出る場合は参加をお控えください。
- マスクの着用をお願いします。



オンラインまちゼミについて

- 録画や録音、講座の風景を講師の許可なくSNSなどへのアップロードはご遠慮ください。
- 適宜、背景、お名前の設定をしてください。
- 中学生以下は保護者立会いの下、受講してください。
- オンラインまちゼミ講座中、受講者同士での販売行為や勧誘、営業はご遠慮ください。
- 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。

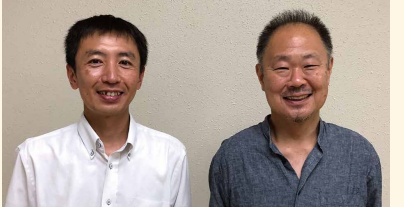


まちゼミのまちゼミ

まちゼミに参加してみたい店舗さんや個人事業さんをはじめ、まちゼミに興味のある方、まちゼミに関わってみたい方、「まちゼミのまちゼミ」にぜひご参加ください!

11/24 日	19:00-20:00	三鷹商工会
11/25 日	19:00-20:00	三鷹商工会
11/27 日	19:00-20:00	三鷹商工会

三鷹商工会
0422-49-3111
担当/塩多



第4回 三鷹まちゼミ with親子まちゼミ

MITAKA MACHI SEMINAR

全
60
講座

お店が
教室になる!

開催期間 2020.11.1(日)▶11.30(月)

受付開始日 2020.10.24(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 後援:三鷹市、三鷹市教育委員会、西武信用金庫 伴走型小規模事業者支援推進事業

お問い合わせ先:0422-49-3111

第4回 三鷹まちゼミ with親子まちゼミ

アイコンの説明

- 親子向け
- 健康
- きれい
- with コロナ
- 夜間開催
- 学ぶ
- つくる
- with コロナ
- オンライン
- 食べる
- コラボ

親子まちゼミ

漢方薬専門 廣寿堂薬局(こうじゅうどう)

ウィルス撃退漢方のど薬手作り体験

親子でまなぼう、SNSやスマホのルール

株式会社AZUMA

親子で楽しむカンタン仏画

株式会社ジェイコム東京 武蔵野・三鷹局

音楽で楽しむ童謡詩の世界

株式会社ジェイコム東京 武蔵野・三鷹局

CATV局アナウンサーによる話し方講座

元気ひろおれんじ

ベアークラフト

西野園

親子でお茶淹れ講座

季香舎 蕎麦 柏や

親子で作ろう! そば巻きずし

コワーキングスペースBreath

好きを見つける! 好きを学ぶ! 「表現教室」

株式会社文庫/ぶんしん出版

印刷工場見学&オリジナルノートづくり!

アロマセラピースクール エステ マノン

自律神経を整えて脳疲労解消!

株式会社まづづくり三鷹

チャレンジ! プログラミングサッカー!

西武信用金庫 三鷹支店

地域での金融機関の役割

オンライン ゼミ

新しいセミナー様式!

- 1 漢方薬専門 廣寿堂薬局(こうじゅうどう)
- 2 ウィルス撃退漢方のど薬手作り体験
- 3 三鷹武蔵境通り法務行政書士事務所 塚本オフィス
- 4 親子でまなぼう、SNSやスマホのルール
- 5 株式会社AZUMA
- 6 親子で楽しむカンタン仏画
- 7 株式会社ジェイコム東京 武蔵野・三鷹局
- 8 音楽で楽しむ童謡詩の世界
- 9 株式会社ジェイコム東京 武蔵野・三鷹局
- 10 CATV局アナウンサーによる話し方講座
- 11 元気ひろおれんじ
- 12 ベアークラフト
- 13 西野園
- 14 親子でお茶淹れ講座
- 15 季香舎 蕎麦 柏や
- 16 親子で作ろう! そば巻きずし
- 17 コワーキングスペースBreath
- 18 好きを見つける! 好きを学ぶ! 「表現教室」
- 19 株式会社文庫/ぶんしん出版
- 20 印刷工場見学&オリジナルノートづくり!
- 21 アロマセラピースクール エステ マノン
- 22 自律神経を整えて脳疲労解消!
- 23 株式会社まづづくり三鷹
- 24 チャレンジ! プログラミングサッカー!
- 25 西武信用金庫 三鷹支店
- 26 地域での金融機関の役割

オンライン ゼミ

新しいセミナー様式!

- 1 漢方薬専門 廣寿堂薬局(こうじゅうどう)
- 2 ウィルス撃退漢方のど薬手作り体験
- 3 三鷹武蔵境通り法務行政書士事務所 塚本オフィス
- 4 親子でまなぼう、SNSやスマホのルール
- 5 株式会社AZUMA
- 6 親子で楽しむカンタン仏画
- 7 株式会社ジェイコム東京 武蔵野・三鷹局
- 8 音楽で楽しむ童謡詩の世界
- 9 株式会社ジェイコム東京 武蔵野・三鷹局
- 10 CATV局アナウンサーによる話し方講座
- 11 元気ひろおれんじ
- 12 ベアークラフト
- 13 西野園
- 14 親子でお茶淹れ講座
- 15 季香舎 蕎麦 柏や
- 16 親子で作ろう! そば巻きずし
- 17 コワーキングスペースBreath
- 18 好きを見つける! 好きを学ぶ! 「表現教室」
- 19 株式会社文庫/ぶんしん出版
- 20 印刷工場見学&オリジナルノートづくり!
- 21 アロマセラピースクール エステ マノン
- 22 自律神経を整えて脳疲労解消!
- 23 株式会社まづづくり三鷹
- 24 チャレンジ! プログラミングサッカー!
- 25 西武信用金庫 三鷹支店
- 26 地域での金融機関の役割

漢方薬専門 廣寿堂薬局(こうじゅうどう)

1 漢方薬でより健康により笑顔にwithコロナ

開催日 11/6 日 19:30-20:30 11/7 日 19:30-20:30

会場 オンライン(Zoomでの実施)

申込先 QRコードより【受付時間】10/24(土)10:00~

定休日 火

佐藤 裕子

ウール Wool

4 ココロに優しい ハンドトリートメント体験

開催日 11/4 日 10:30-11:30 11/10 日 10:30-11:30 11/19 日 10:30-11:30

会場 三鷹市下連雀3-33-17 グラシアス三鷹106

申込先 QRコードより【受付時間】10/24(土)10:00~

定休日 不定休

倉橋 典江

ソーシャルコネクト

7 顔と名前を覚える技術をお伝えします

開催日 11/4 日 20:00-21:00 11/11 日 20:00-21:00 11/18 日 20:00-21:00

会場 品田マルクス 高志

申込先 QRコードより【受付時間】10/24(土)10:00~

定休日 月

品田マルクス 高志

三鷹武蔵境通り法務行政書士事務所 塚本オフィス

10 親子でまなぼう、 SNSやスマホのルール

開催日 11/3 日 19:00-20:30 11/23 日 19:00-20:30

会場 三鷹市井口4-10-203 メゾン・ド・ブルミエール

申込先 QRコードより【受付時間】10/24(土)10:00~

定休日 日

青野 佑一郎

株式会社AZUMA

13 ある日「喪主」になった時のために

開催日 11/9 日 10:00-11:00 15:00-16:00

会場 川合 美奈、佐久間 祥子

申込先 0422-49-0001【受付時間】9:30-17:00

定休日 日、祝

原きよ事務所

16 朗読家の秘テクニックで 話し方生き生きと

開催日 11/28 日 10:30-11:50 13:30-14:50 17:00-18:20

会場 原きよ

申込先 QRコードより【受付時間】10/24(土)10:00~

定休日 不定休

漢方薬専門 廣寿堂薬局(こうじゅうどう)

2 ウィルス撃退漢方のど薬手作り体験

開催日 11/22 日 10:00-10:45 11/23 日 10:00-10:45

会場 三鷹市下連雀3-33-17 グラシアス三鷹106

申込先 QRコードより【受付時間】10/24(土)10:00~

定休日 火

佐藤 裕子

パーソナルダイエットクラブ P&W+s

5 ストレッチでココロとカラダを柔軟に

開催日 11/6 日 21:00-21:45 11/9 日 21:00-21:45 11/18 日 21:00-21:45 11/30 日 21:00-21:45

会場 オンライン(Zoomでの実施)

申込先 QRコードより【受付時間】10/24(土)10:00~

定休日 火、日

酒谷 寿輝 (TERU)

せんべいの駄菓子屋さん

8 プロ紙芝居師にきく 街頭紙芝居のあれこれ

開催日 11/6 日 10:00-11:00 18:00-19:00 11/10 日 10:00-11:00 11/14 日 14:00-15:00

会場 紙芝居使せんべい

申込先 090-9135-7690【受付時間】10:00-17:00

定休日 金、土、日

紙芝居使せんべい

ステッププラス・コーチング&コンサルティング with コロナ

11 ビジネスコーチングセッション 体験ゼミ

開催日 11/4 日 19:00-20:30 11/5 日 16:00-17:30 11/11 日 19:00-20:30 11/14 日 13:00-14:30

会場 三鷹市井口4-10-203 メゾン・ド・ブルミエール

申込先 QRコードより【受付時間】10/24(土)10:00~

定休日 日

青野 佑一郎、砂村 義雄

株式会社AZUMA

14 親子で楽しむ カンタン仏画

開催日 11/7 日 10:00-11:30 11/14 日 10:00-11:30

会場 佐久間 祥子

申込先 0422-49-0001【受付時間】9:30-17:00

定休日 日、祝

株式会社ジェイコム東京 武蔵野・三鷹局

17 音読で楽しむ童謡詩の世界

開催日 11/27 日 10:30-11:30 13:00-14:00

会場 原きよ

申込先 0422-76-2204【受付時間】9:30-17:45

定休日 なし

オーグーメイドDiet Club♡コベリ

3 痩せられない貴方のための【ダイエット講座】

開催日 11/3 日 13:00-14:30 11/6 日 21:00-22:30 11/11 日 21:00-22:30 11/14 日 13:00-14:30

会場 オンライン(Zoomでの実施)

申込先 QRコードより【受付時間】10/24(土)10:00~

定休日 不定休

立川 真由美、野際 智子

パーソナルダイエットクラブ P&W+s with コロナ

6 コロナ禍での「新しい健康生活様式」講座

開催日 11/8 日 15:00-16:00 11/9 日 14:00-15:00 11/23 日 11:00-12:00 11/29 日 15:00-16:00

会場 オンライン(Zoomでの実施)

申込先 QRコードより【受付時間】10/24(土)10:00~

定休日 火、日

木岡 潤

三鷹武蔵境通り法務行政書士事務所 塚本オフィス

9 「フリーランス」のための業務委託契約書

開催日 11/7 日 16:00-17:30 11/16 日 10:30-12:30

会場 青野 佑一郎

申込先 QRコードより【受付時間】10/24(土)10:00~

定休日 日

青野 佑一郎

ベスト電器 連雀店

12 家電を使った新・生活の楽しみ方【デジタル編】

開催日 11/8 日 10:30-11:30 11/15 日 10:30-11:30

会場 山本 真一郎

申込先 0422-44-4142【受付時間】9:30-19:00

定休日 水

大創建設株式会社

15 建設会社が伝える、未来を見据えた家づくり

開催日 11/7 日 10:00-11:30 11/11 日 15:00-16:30 11/21 日 10:00-11:30 11/25 日 15:00-16:30

会場 石井 徹

申込先 0422-44-4142【受付時間】9:30-19:00

定休日 日、祝、第2・第4土

株式会社ジェイコム東京 武蔵野・三鷹局

18 CATV局アナウンサーによる話し方講座

開催日 11/8 日 11:00-12:00 14:00-15:00

会場 川端 裕美

申込先 0422-76-2204【受付時間】9:30-17:45

定休日 なし

リユース着物 小春家

19 気軽にチャレンジ! はじめての和装

開催日 11/ 9 日 11:00-12:00
11/14 日 13:00-14:00
11/22 日 13:00-14:00
11/27 日 11:00-12:00

松谷 晶子

興味が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。着付けて記念の写真を撮りましょう。

●対象:女性、初心者 ●持ち物:写真を撮りたい方はスマホやデジカメ ●定員:2名

会場 三鷹市井の頭5-11-1 1F
申込先 ☎ 0422-26-8805 【受付時間】12:30-17:30
定休日 火、水

リユース着物 小春家

20 帯から決める着物コーデ

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

松谷 晶子・原 希

コーデが難しいと感じてしまう帯を教材に、朗読家で着物を仕事にしている原さんが小春家松谷に質問しつつ、帯→着物→帯締めと、コーデを決めていきます。

●対象:女性 ●定員:4名

会場 三鷹市井の頭5-11-1 1F
申込先 ☎ 0422-26-5940 【受付時間】10/24(土)10:00~
定休日 火、水

元気ひろば おれんじ

21 ペーパークラフト

開催日 11/ 4 日 10:00-11:30
11/18 日 10:00-11:30
13:00-14:30

山本千秋

折り紙で日常使う綿棒ケースをかわいくアレンジしたり、サンキューカードを作ったりしてみませんか? 毎日がちょっとだけ楽しくなります。

●材料:教材費:150円 ●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・第土

のぞみメモリークリニック

22 備えあれば憂いなし 認知症 脳と血管画像

開催日 11/ 7 日 14:00-15:00
11/13 日 19:00-20:00

木之下 徹

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るポイントを伝えます。

●定員:15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(不定期休診日あり)

「夢」をかなえる人間塾 第一ゼミナール

43 絶滅危惧種 紫草の育成と観察

開催日 11/10 日 10:00-11:30
11/16 日 10:00-11:30

西村 学(みたち紫草復活プロジェクト会長)

紫草って、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? 種はどこから入手するの? 皆様のご質問にお答えしながらお話を進めます。

●持ち物:筆記用具、カメラなど ●定員:10名

会場 三鷹市下連雀4-14-32
申込先 ☎ QRコードより【受付時間】10/24(土)10:00~
定休日 日

コワーキングスペースBreath

44 算数・数学カフェ

開催日 11/ 4 日 18:00-19:00
11/11 日 18:00-19:00
11/18 日 18:00-19:00
11/25 日 18:00-19:00

竹内 美鈴 ほか

得意を伸ばしたい! 苦手分野に取り組みたい! 学び直しをしたい! 子ども大人関係なく算数・数学に向き合ってみませんか?

●持ち物:筆記用具、あれば持込教材 ●材料:教材費:500円 ●定員:8名

会場 武蔵野市中町1-24-8
申込先 ☎ 0422-90-5847 【受付時間】9:00-19:00
定休日 不定休

コワーキングスペースBreath

45 好きを見つける! 好きを学ぶ!「表現教室」

開催日 11/ 1 日 10:00-12:00
11/ 8 日 10:00-12:00
11/15 日 10:00-12:00

本多 夏帆

「好きを見つける→好きを学ぶ→学ぶを好きになる」をテーマにBreathが開催している表現教室の親子版。お題に合わせて一緒に表現しよう!

●持ち物:筆記用具 ●材料:教材費:500円 ●定員:5組

会場 武蔵野市中町1-24-8
申込先 ☎ 0422-90-5847 【受付時間】9:00-19:00
定休日 不定休

株式会社文伸 / ふんしん出版

46 印刷工場見学& オリジナルノートづくり!

開催日 11/28 日 14:00-16:00

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

●持ち物:普段お使いの画材(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:5組

会場 三鷹市上連雀11-12-17
申込先 ☎ 0422-60-2211 【受付時間】9:00-17:40
定休日 土、日、祝

株式会社プロネットサービス

23 自然災害(地震・水・風・雪災)へのそなえ

開催日 11/ 4 日 13:00-14:30
11/ 5 日 10:30-12:00
11/12 日 10:30-12:00
11/13 日 13:00-14:30
11/17 日 10:30-12:00

吉田 純夫・水間 康夫・穂野 純一・中野 達彦

地震や台風・水災・大雪対策は大丈夫? ハザードマップや防災マップと事故例から見てくるこれらの備えはどうしたらいいの? 一緒に考えてみましょう。

●対象:成人男女 ●定員:6名または3組

会場 三鷹市下連雀3-32-3 2F 三鷹産業プラザアネックス
申込先 ☎ 0422-75-8576 【受付時間】9:00-18:00
定休日 土、日、祝

三鷹地所ハウスネット株式会社

24 プロが教える 初めての不動産売却

開催日 11/7 日 11:00-12:00
11/10 日 14:00-15:00
11/8 日 11:00-12:00
14:00-15:00

外山 正志

何からした方がよい? なるべく高く売するためには? 初めての不動産の売却を検討している方向けに、分かりやすく解説します。

●定員:2名または2組

会場 三鷹市下連雀3-26-12 三鷹三菱ビル6F
申込先 ☎ 0120-896-108 【受付時間】9:30-18:00
定休日 水、第1・第3火

Gift Your Life株式会社

25 お金の貯め方とお茶の淹れ方の実践講座

開催日 11/ 5 日 14:00-15:00
11/17 日 14:00-15:00

京増 進太郎・西野 和広

美味しいお茶を淹れるのにコツがあるように、お金の貯め方や蓄え方にもコツがあります。お茶を飲みながら、お金の専門家(ファイナンシャルプランナー)の話を楽しくみください。

●定員:3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

26 おいしいお茶の淹れ方講座【基本編】

開催日 11/ 2 日 14:00-15:00
11/11 日 14:00-15:00
11/13 日 21:00-22:00
11/18 日 21:00-22:00

西野 和広

おいしいお茶の淹れ方の実践講座。オンライン講座ご希望の方に限り、QRコードから申し込みください。

●定員:3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

ワイン食堂 Sautoir ソトワール

47 ナチュラルワインのABC

開催日 11/ 7 日 15:00-16:00
11/21 日 15:00-16:00
11/28 日 15:00-16:00

石垣 朋

初心者向け、テイステイングを織り交ぜ、ナチュラルワインの基本知識、楽しみ方や当店の注文の仕方など幅広く学べます。 ※全講座でワインの内容は変わります。

●対象:20歳以上 ●材料:教材費:2,500円 ●定員:10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

NPOグレースケア

48 最期まで愉しく安心、まじ暮らしのコツ

開催日 11/ 7 日 10:30-11:30
11/18 日 19:00-20:00

綿本 文貴

体が辛い、物忘れがひどい、頼れる人がおらず今後が不安...。でも大丈夫! まちと制度の力で、無理なく愉しくまじらう工夫をお伝えします。

●定員:12名

所在地 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

NPOグレースケア 片づけ事業部

49 親子でケンカしない! 家の片づけ方

開催日 11/19 日 10:00-11:00
11/24 日 14:00-15:00
11/29 日 10:00-11:00
14:00-15:00

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、親子それぞれの思いやカラダの変化を見越した上手な片づけを学びましょう。

●定員:12名

所在地 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

NPOグレースケア おいしい事業部

50 簡単! おいしい介護食の作り方

開催日 11/ 1 日 11:00-12:00
11/12 日 11:00-12:00

小形 美乃・秋葉 典子 えてまで

おじいちゃんも赤ちゃんも同じメニューを簡単にひと手間! 実際には肉じゃがを作り、トロミやアレンジをして食べやすくする工夫を学びます。

●材料:教材費:200円 ●定員:6名

会場 三鷹市井の頭5-12-26 ちゃまハウス
申込先 ☎ 0422-70-2805 【受付時間】9:00-18:00
定休日 なし

西野園

27 親子でお茶淹れ講座

開催日 11/ 3 日 14:00-15:00
11/ 7 日 14:00-15:00
11/23 日 14:00-15:00

西野 和広

親子で楽しくおいしいお茶の淹れ方の実践講座。

●定員:3組

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

28 知ってますか? 「三鷹駅前広場計画」

開催日 11/ 6 日 20:00-21:00
11/14 日 14:00-15:00
11/26 日 20:00-21:00

西野 和広

みんなで、夢のある三鷹駅前広場を考えて実現しよう。オンライン講座ご希望の方に限り、QRコードからお申し込みください。

●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

29 withコロナ 管理栄養士とお茶屋の免疫力

開催日 11/10 日 14:00-15:00
11/20 日 14:00-15:00
11/26 日 14:00-15:00

米倉 あかり・西野 和広

管理栄養士の免疫力アップ講座とお茶の淹れ方の実践講座。

●定員:3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

日本調剤 三鷹薬局

30 冬に備えて食事で免疫力を高めよう!

開催日 11/18 日 14:00-15:00
11/20 日 14:00-15:00
11/25 日 14:00-15:00

小島 光一朗・泉 かな恵・米倉 あかり

知っておくべきコロナとインフルエンザ、そして免疫力を高める食事について薬剤師と管理栄養士からお話します。手洗いの仕方についても再度確認していきましょう。

●定員:6名

会場 三鷹市下連雀3-22-14 岡田ビル3階
申込先 ☎ 0422-70-6071 【受付時間】9:00-18:00
定休日 日、祝

たんりーぶる

51 熊手で正月飾りをつくりましょう

開催日 11/ 1 日 11:00-12:00
11/10 日 14:00-15:00
11/11 日 14:00-15:00
11/13 日 14:00-15:00
11/14 日 11:00-12:00

猪島 奈保美

水引やリボンや縁起物を長さ50cmの熊手に飾り付ける。

●材料:教材費:1,500円 ●定員:2名

会場 三鷹市下連雀3-22-14 岡田ビル3階
申込先 ☎ 0422-44-2342 【受付時間】11:00-15:00
定休日 不定休

アロマセラピースクール エステマノン

52 自律神経を整えて 脳疲労解消!

開催日 11/14 日 14:00-15:00
11/22 日 15:00-16:00
11/30 日 16:00-17:00

高橋 のり子

家族間でできる、呼吸法とアロマオイルでの頭のツボ押しマッサージで、副交感神経を優位にさせて、疲労回復、免疫力アップ! ※受講時には、横になれるスペースを確保してください。

●材料:教材費:550円 ●定員:1組2名で8組

所在地 三鷹市下連雀3-22-14 岡田ビル3階
申込先 ☎ 0422-44-0599 【受付時間】10:00-18:00
定休日 火、水

テーブルシェア ざのば

53 教養書・実用書が30分で読める読書会

開催日 11/ 8 日 9:00-11:00
11/15 日 9:00-11:00
11/22 日 9:00-11:00

大日方 祐彦

読みたい本色々ありますが、読む時間がない。30分で読めたら、この機嫌では? 当日は200ページ程度の教養書・実用書・ビジネス書から読んでみたいテーマをご参加ください。

●対象:本講座が初めての方 ●定員:5名

会場 武蔵野市境南町2-8-6正和ビル05「お肉とお酒 ざ」
申込先 ☎ QRコードより【受付時間】10/24(土)10:00~
定休日 不定休

テーブルシェア ざのば

54 バックキャストで紐解く未来の名刺作り

開催日 11/ 8 日 11:30-13:30
11/15 日 11:30-13:30
11/22 日 11:30-13:30

大日方 祐彦

未来の視点で、「こうなら良いな」を紐解いてみましょう。心を豊かにする名刺作りのワークショップ付き。

●対象:本講座が初めての方 ●持ち物:3色以上の筆記具 ●定員:5名

会場 武蔵野市境南町2-8-6正和ビル05「お肉とお酒 ざ」
申込先 ☎ QRコードより【受付時間】10/24(土)10:00~
定休日 不定休

李寄寺 蕎麦 柏や

31 今だから知りたい 「三鷹駅前の今昔」

開催日 11/ 7 日 16:00-17:00
11/ 8 日 17:00-18:30
11/16 日 15:00-16:00
11/23 日 18:00-19:30

岩崎 守利

三鷹駅前に今年で創業90周年を迎える三代目だからこそ話せる、駅前の隆盛の歴史を当時の写真を交えながら、お話しします。

●定員:5名

会場 三鷹市下連雀3-35-1 ミカコラル4階
申込先 ☎ 0422-48-2349 【受付時間】10:30-21:00
定休日 正月、4・9月の第2水曜日(ミカコラル休館日)

李寄寺 蕎麦 柏や

32 親子で作ろう! そば巻きずし

開催日 11/22 日 16:00-17:00
11/29 日 16:00-17:00

岩崎 守利

そばで作る巻き寿司の「そば巻き寿司」をご存知ですか? 当店の職人による親子でそば巻き寿司を二本作って、一本はお土産に持ち帰ります。

●対象:親子、お子さんは小学生以下限定 ●持ち物:エプロン、頭巾、すだれ
●材料:教材費:840円(そば巻き寿司2皿) ●定員:2組

会場 三鷹市下連雀3-35-1 ミカコラル4階
申込先 ☎ 0422-48-2349 【受付時間】10:30-21:00
定休日 正月、4・9月の第2水曜日(ミカコラル休館日)

李寄寺 蕎麦 柏や

33 ちょっと通な「そば屋」の楽しみ方

開催日 11/14 日 16:00-17:00
11/15 日 17:00-18:30
11/17 日 15:00-16:00
11/25 日 19:00-20:30

岩崎 守利

日本の食文化の一つである「蕎麦」について、落語の題材等に触れながら、楽しむためのワンクックと業界裏話を三代目店主が、お話しします。

●定員:5名

会場 三鷹市下連雀3-35-1 ミカコラル4階
申込先 ☎ 0422-48-2349 【受付時間】10:30-21:00
定休日 正月、4・9月の第2水曜日(ミカコラル休館日)

みたかスペースあいプラス

34 ネクタイリメイク ネックレス

開催日 11/14 日 10:00-12:00
11/20 日 13:00-15:00
11/29 日 13:00-15:00

宮野 伸子

ネクタイを再利用したネックレスづくり。

●対象:小学校4年生以上 ●持ち物:裁縫道具 ●材料:教材費:600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

テーブルシェア ざのば

55 「Ply-Split Braiding」で糸の流れを創ろう! 楽しもう!

開催日 11/ 8 日 14:00-16:00
11/15 日 14:00-16:00
11/22 日 14:00-16:00

大日方 明美

ラクダの腹帯作りに使われていた撚り紐割り通しの技法で、コースターをつくろう!

●対象:初心者限定 ●持ち物:手元が見える眼鏡、ループ等 ●材料:教材費:1,000円 ●定員:5名

会場 武蔵野市境南町2-8-6正和ビル05「お肉とお酒 ざ」
申込先 ☎ QRコードより【受付時間】10/24(土)10:00~
定休日 不定休

ローズ&エム

56 手作りアクセサリークッション

開催日 11/ 5 日 11:00-12:00
11/12 日 11:00-12:00
11/19 日 11:00-12:00
11/26 日 11:00-12:00

水上 香

こだわりの布でバラバラになりがちなイヤリングやピアスを素敵にセットできます。

●材料:教材費:1,000円 ●定員:10名

会場 三鷹市下連雀4-17-10 ひだりまきビル1F
申込先 ☎ 0422-26-8670 【受付時間】12:00-18:00
定休日 月、水

ペロニック ジュエルズ

57 一番丈夫で切れにくい ゴムブレスの作り方

開催日 11/14 日 13:30-14:30
15:00-16:00
11/18 日 13:30-14:30
15:00-16:00

山下 圭子

コハクと天然石とパールの秋色ブレス。簡単に本物を楽しめるワークショップ。コハク等の素材のお話も満載、楽しい時間になります。

●材料:教材費:500円 ●定員:2名

会場 三鷹市下連雀3-38-4-1F ファブスペースみたち
申込先 ☎ 080-4325-0503 【受付時間】10:00-19:00
定休日 日、祝

株式会社まちづくり三鷹

58 チャレンジ! プログラミングサッカー!

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

深澤 将志

ボール型ロボットを使い、簡単なプログラミング体験をします。お気軽にご参加ください。

●対象:未就学児と保護者 ●定員:2組

会場 三鷹市下連雀3-38-4 三鷹産業プラザ7F
申込先 ☎ QRコードより【受付時間】10/24(土)10:00~
定休日 なし

株式会社ひろ写真

35 簡単に出来る! 写真パネル作り

開催日 11/14 日 10:00-11:30
14:00-15:30

古澤 秀晃・山田 あゆみ・高須 由紀子

手軽に手に入る材料を使ってオリジナル写真パネルを作りますか? お気に入りの写真をステキに飾りましょう!

●対象:小学校中学年以上(小学生は保護者同伴でお願いします) ●持ち物:パネルにする写真を、事前にメール、または当日弊社まで持参 ●定員:2組4名

会場 三鷹市下連雀4-16-8 中三鷹マンション1F
申込先 ☎ QRコードより【受付時間】10/24(土)10:00~
定休日 なし

エンジェルウィング

36 自分を知る♪ はじめての数秘術!

開催日 11/ 7 日 13:00-14:00
11/11 日 13:00-14:00
11/13 日 20:00-21:00
11/22 日 13:00-14:00
11/25 日 17:00-18:00

花瀬 雅美

楽しいはじめての数秘術! 自分の数字を知るとこれからの人生何だろうか面白い。数秘術って何? という方への基礎講座。

●対象:女性(オンライン講座は男性も可) ●持ち物:筆記用具 ●定員:3名

会場 三鷹市下連雀3-12-3-702
申込先 ☎ QRコードより【受付時間】10/24(土)10:00~
定休日 火

よつ葉法律事務所

37 弁護士に聞こう! 知っておきたい相続と離婚

開催日 11/11 日 10:00-11:00
11/18 日 10:00-11:00
11/25 日 10:00-11:00
11/28 日 14:00-15:00

永嶋 幸子・鈴木 義典・藤井 祥・内田 直子

相続も離婚も、準備が大切です。遺言は書いた方がいい? 離婚したお金はもらえる? 等知って得する知識をお話します。ご質問もどうぞお気軽に。

●定員:6名

会場 武蔵野市吉祥寺町1-31-11 KSビル601
申込先 ☎ 0422-27-6637 【受付時間】9:30-18:00
定休日 土、日、祝

宝飾 時計 メガネ クレア タナカ

38 スティホーム「おうちメガネ」体験会

開催日 11/ 3 日 11:00-12:00
11/ 7 日 14:00-15:00
11/15 日 11:00-12:00
11/23 日 14:00-15:00

田中 修

スティホーム・在宅勤務と、家での生活時間が長く、中近メガネの便利さが注目されています。実際にどんな見え方や使い方をするのかを体験してみませんか。

●対象:50歳以上 ●持ち物:今お使いのメガネ ●定員:2名

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

西武信用金庫 三鷹支店

59 地域での金融機関の役割

開催日 11/18 日 16:00-17:00

見上 英樹

地域社会における金融機関の役割についてわかりやすく解説します。

●定員:10名

会場 三鷹市下連雀4-17-9
申込先 ☎ 0422-47-3281 【受付時間】9:00-15:00
定休日 土、日、祝

2020.11 三鷹まちゼミ with 親子まちゼミ 開催カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
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					

■ 三鷹駅周辺 ■ 武蔵境駅周辺 ■ 吉祥寺駅周辺
■ 下連雀地区 ■ 井の頭・牟礼地区 ■ 新川・中原地区 ■ 大沢地区

株式会社セレモア

39 葬儀は家族の宝箱

開催日 11/ 7 日 11:00-12:00
11/21 日 14:00-15:00

伊藤 さとみ

大切な家族を亡くした時、セレモアは心に残るお見送りを手伝います。心を癒す家族の宝箱になります。「私の記録ノート」プレゼントします。

●対象:シニア ●定員:4名

会場 三鷹市新川5-16-10
申込先 ☎ 0422-41-0300 【受付時間】9:00-17:00
定休日 日

ヘアスタジオ カルージュ

40 頭皮・頭髪のお悩みに 答えします

開催日 11/9 日 10:00-11:00
11:00-12:00
13:00-14:00
14:00-15:00

小西 翔

アナライザーで診断し、頭皮・頭髪・カラー(ハリ・コシ)がなくなった、カラーがしみる)などの悩み全般にお答えします。

●定員:2名または1組

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】10:00-20:00
定休日 火、第2・第4月

タイ古式リンパマッサージ リラックス・ボディ

41 タイ式マッサージの 冷え性ツボ押し解消法!

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

久保 哲司

リンパの流れと血流の効果で体が温くなる冷え性解消。この冬を乗り切る40代女性のための不調を撃退する冷え性ツボ押し解消法!

●対象:40~60代女性の女性限定(初心者向け) ●持ち物:筆記用具、ジャージ(下)またはラフな服装 ●定員:4名または2組

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】12:00-18:30
定休日 なし

「夢」をかなえる人間塾 第一ゼミナール

42 伝統の紫根染め 復活を目指して

開催日 11/28 日 14:00-17:00

西村 学(みたち紫草復活プロジェクト会長)

みたち紫草復活プロジェクトでは、伝統の紫根染めの復活を目指します。いしへの方法にできるだけ近づいた「みたち紫」の確立をめざします。

●材料:教材費:絹のハンカチ(紫染済)1,650円 追加1枚につき絹1,000円・木綿500円 ※申込時確認 ●定員:8名

会場 三鷹市下連雀3-45-15 島田ビル2F
申込先 ☎ QRコードより【受付時間】10/24(土)10:00~
定休日 日

三鷹商工会・東京都商工会連合会

60 初めての第三者承継

開催日 11/6 日 13:00-14:00
15:00-16:00

佐藤 誠二

13:00からは後継者不在のため閉店・廃業する店舗の経営資源を引き継ぎたい方、15:00からは後継者不在のために閉店・廃業をお考えの事業主の方に向けて、コーディネーターがお話しします。

●対象:経営者・創業者予定者 ●定員:3名

会場 三鷹市下連雀3-37-15
申込先 ☎ 0422-49-3111 【受付時間】9:00-17:30
定休日 土、日、祝