



第5回 三鷹まちゼミ

with 親子まちゼミ

11/13(土)は三鷹まちゼミの日

三鷹商工会館(三鷹市下連雀3-37-15)に、いろいろな講座が集合、複数の講座に参加しやすい1日です。ほかの講座と同じように各店舗へお申し込みください。

アイコン: 親子向け, 夜間開催, オンライン, 健康, 学ぶ, 食べる, きれい, つくる, 予約あり

記載のない日時にも開催します。詳細はホームページまたは店舗まで。

ベスト電器 連雀店

1 ミラーレスデジカメで新しい日常を楽しもう

11/13(土) 10:30-11:30 (予定)

山本真一郎

カメラを通して見るといつもの風景が輝いて見えます。ミラーレス一眼カメラで新しい日常の楽しみ方を見つけてみましょう。カメラ購入をご検討の方や初心者向けの講座です。

●対象: デジカメ初心者 ●定員: 3名 ●持ち物: お持ちの方はカメラ

ステッププラス・コーチング&コンサルティング

2 社員の「やる気を引き出す」対話術

11/21(日) 19:30-21:00 (予定)

砂村義雄

「社員の元気が無い」「もっと自発的に仕事に取り組んで欲しい」社長・店主のこんな悩みを解消。ビジネス・プロコチが社員の「やる気」を引き出す対話術を伝授します!

●対象: 社長・店主・管理職 ●定員: 3名 ●準備: チャレンジ精神!

ステッププラス・コーチング&コンサルティング

3 ビジネスコーチングセッション体験ゼミ

11/9(日) 19:00-20:30 (予定)

11/13(土) 10:00-11:30 (予定)

11/17(水) 19:00-20:30 (予定)

11/20(土) 10:00-11:30 (予定)

青野祐一郎, 砂村義雄

「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・コーチがスタンプ! 参加者には無料個別セッションの特典あり。

●定員: 3名 ●準備: オープンマインド(1)

エンジェルウィング

4 自分を知る、はじめての数秘術!

11/26(日) 14:00-15:00 (予定)

11/28(火) 14:00-15:00 (予定)

11/30(木) 14:00-15:00 (予定)

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がどううまくいく。数秘って何? という方への基礎講座。

●対象: 女性 ●定員: 9名 ●持ち物: 筆記用具

三菱地所ハウスネット 三鷹営業所

5 知っておきたい空き家のこと

11/20(日) 13:00-14:00 (予定)

11/21(月) 11:00-12:00 (予定)

外山正志

空き家を持っている人・準備する人向けに、空き家を放置したままだと起こる問題、管理することで生まれるメリット、資産としての有効活用を紹介する講座です。

●定員: 2名

「認知症にやさしいまち三鷹」実行委員会

6 認知症を知ろう 知ってあんしん基礎知識

11/2(日) 18:00-18:45 (予定)

11/7(金) 11:00-12:00 (予定)

13:30-14:30 (予定)

近藤春樹, 加藤明子, 中井弘子

高齢者の5人に1人が認知症になると言われています。誰もがなりうる認知症。自分のため、身近な人のために、まずは知ることはじめてみませんか?

●対象: 経営者または個人事業主 ●定員: 2名

三鷹武蔵境通り法務行政書士事務所 塚本オフィス

7 はじめての契約書作成・リーガルチェック

11/3(火) 10:00-11:30 (予定)

11/6(金) 10:00-11:30 (予定)

11/12(金) 14:00-15:30 (予定)

11/15(日) 14:00-15:30 (予定)

青野祐一郎

契約書を作成することになった、今まで自身で確認していたが実はよく分からないところもある。専門家にどう頼めば良いかわからない。そんな契約書の悩みはここで解決!

●対象: 経営者または個人事業主 ●定員: 2名

三鷹武蔵境通り法務行政書士事務所

8 授業じゃないよ、士業(しぎょう)体験だよ

11/13(土) 12:00-13:00 (予定)

13:30-14:30 (予定)

青野祐一郎, 内田直子

【小学校高学年対象】弁護士、行政書士といった士業(しぎょう)の職業体験です。模擬裁判や契約書締結に挑戦してみよう!

●対象: 小学校高学年と保護者 ●定員: 6名 ●持ち物: 保護者の方の捺印

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。

- 参加費は原則として講座当日に会場まで徴収します。
- オンライン講座の材料費の納入方法は店舗にご確認ください。
- お申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。

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。
- 電話でのお申込みの場合、受付開始日が定休日の店舗は、翌営業日からお申し込みいただけます。
- QRコードがある店舗は、QRコードより、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。
- QRコードでお申し込みいただいた際は、店舗からの返信をもって受付完了となります。
- キャリアメールでは、お使いの端末の設定によって返信が受け取れない可能性があります。Gメール、Yahooメールなどのウェブメールをご利用ください。
- 小さなお子様をお連れのご参加、小学生以下のお子様だけのご参加などを希望される場合は、各店舗にお問い合わせください。

新型コロナウイルス感染症に関するお願い

- 37.5度以上の熱、咳、鼻水などの症状がある場合は参加をお控えください。
- 会場ではマスクを着用してください。
- 感染状況によって、日時及び会場、開催方法を変更させていただく場合がありますので、ご理解ください(その際は店舗より連絡があります)。

オンラインまちゼミについて

- 講師の許可なく録音や録音、講座の風景をSNSなどにアップロードすることはご遠慮ください。
- 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。

関連情報がたくさん載ってます!

URL: 公式ホームページ | フェイスブック

第5回 三鷹まちゼミ

with 親子まちゼミ

受講料 無料

受付開始日 10.23(土)

開催期間 2021.11.1(月)▶11.30(火)

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

地域が 西武信用金庫 | 私たちもエントリー!

全国一斉まちゼミ

お店が教室になる 全56講座!

リユース着物 小春家

9 気軽にチャレンジ! はじめての和装

11/7(日) 13:00-14:00 (予定)

11/15(日) 10:30-11:30 (予定)

11/26(日) 10:30-11:30 (予定)

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 ●定員: 2名 ●持ち物: 写真を撮りたい方はスマホやデジカメ

ウェルネスサポート P&W+s

10 簡単時短朝食でパフォーマンスUPのコツ!

11/13(日) 11:00-12:00 (予定)

11/14(月) 11:00-12:00 (予定)

11/17(木) 21:00-22:00 (予定)

11/21(日) 15:00-16:00 (予定)

本間潤

忙しいサラリーマンの味方! 簡単な「朝食」の改善でその日1日のパフォーマンスが変わります。コロナ禍での免疫力UPやダイエット効果にも繋がる方法を伝授します!

●対象: 20代・50代会社員 ●定員: 5名

ウェルネスサポート P&W+s

11 朝のZoomストレッチで運動不足解消!

11/5(日) 7:30-8:15 (予定)

11/10(金) 7:30-8:15 (予定)

11/15(日) 7:30-8:15 (予定)

11/24(日) 7:30-8:15 (予定)

TERU(酒匂健輝)

コロナ禍でテレワークが続いている方、運動不足が気になるという方、仕事前のZoomストレッチで1日のパフォーマンスが変わります! 実際のプログラムへの体験参加講座。

●対象: 20代・50代男女 ●定員: 5名 ●準備: 動きやすい服装/お水・タオル

アイポイント

13 デザイン視点で経営を考えてみませんか?

11/6(日) 10:00-11:30 (予定)

11/10(木) 7:00-8:30 (予定)

11/20(日) 14:00-15:30 (予定)

11/24(日) 19:00-20:30 (予定)

斉藤憲仁

デザインという視点で経営を考えてみたことはありますか? 今回は、お店を例に皆さんの経験をお聞きしながら、デザインという視点で経営を一緒に考えてみましょう。

●対象: 主に店舗経営者 ●定員: 4名

coworkingスペース Breath

14 それぞれの働くカタチを見つかけよう!

11/5(日) 20:00-21:00 (予定)

11/10(金) 19:00-20:00 (予定)

11/18(日) 10:00-11:00 (予定)

11/25(日) 12:00-13:00 (予定)

本多夏帆 ほか

体験型のワークを通してご自身に合った働き方を一緒に考えてみませんか? 今後の働き方について悩んでいる方だけでなく、これから就職活動を行う学生さんにもおススメです!

●対象: 高校生以上 ●定員: 10名 ●準備: スマホやPC等の機器、紙やペン等メモできるもの

漢方薬専門 廣寿堂薬局(とうじゅう堂)

15 「漢方体質鑑別」それは冷え性が原因かも?

11/6(日) 10:00-10:45 (予定)

佐藤裕子

生理痛や頭痛や腰痛、神経痛など「痛み」は冷え性が原因かも? 冷え性であるという症状がある方の原因体質「証」を鑑別いたします。自分の体質を知ることから始めましょう。

●対象: 女性 ●定員: 3名

BrightKitchens

16 作ろう! 簡単低糖質おかずで体質改善!

11/6(日) 14:00-15:30 (予定)

11/20(日) 14:00-15:30 (予定)

鎌田真樹子

低糖質ダイエットや糖尿病の方、発達障害の子供達にも効果があるとされる糖質制限。何故甘いものが辞められない? 人々の低糖質おかずを作りながら糖質について学びます!

●対象: 糖質制限に興味のある方 ●定員: 3名 ●持ち物: プロパン、筆記用具 ●材料費: 500円

たんりーぶる

17 草素材の双葉しめ縄で作るお正月飾り

11/6(日) 11:00-12:00 (予定)

11/7(月) 11:00-12:00 (予定)

11/8(火) 14:00-15:00 (予定)

11/9(水) 14:00-15:00 (予定)

猪島奈保美

白樺を中心に厚付き組紐や市松リボン、水引や縁起物をアレンジしてお正月飾りを作ります。素材がグルーガンで接着、組紐は縁起の良い叶結びを得ます。

●対象: 高校生以上 ●定員: 2名 ●持ち物: 持ち帰り袋 ●材料費: 1,500円

たんりーぶる

18 リボンと造花&イミテーション果実で作るXmasケーキ

11/10(金) 13:00-14:30 (予定)

11/12(日) 13:00-14:30 (予定)

11/13(日) 13:00-14:30 (予定)

11/14(月) 13:00-14:30 (予定)

猪島奈保美

径10cmのケーキベースにリボンや造花やイミテーション果実を自由にデザインしてオリジナルケーキを作ります。細かい作業なので専用接着剤使用。

●対象: ハンドメイド好きの方 ●定員: 2名 ●持ち物: 持ち帰り袋 ●材料費: 1,500円

株式会社文伸/ぶんしん出版

19 印刷工場見学&オリジナルノートづくり!

11/5(日) 14:00-16:00 (予定)

富川和久

まちの印刷会社で、印刷・出版のお仕事と工場を見学し、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!

●対象: 小学生以下のお子さんと保護者 ●定員: 10名 ●材料費: 500円 ●持ち物: 顔写お気に入りの顔射(色紙・カラーペンなど) ※アクリロン、顔の肌色は使用できません

半田康二税理士事務所

20 相続税っていくらからかかる? どう分ける? その対策は?

11/13(土) 10:00-11:00 (予定)

15:00-16:00 (予定)

19:00-20:00 (予定)

11/15(日) 19:00-20:00 (予定)

半田康二

東京都で死亡約16%が相続税の申告をしています。相続税で95%が遺族控除となる相続税の仕組みとその対策をご紹介します。生前贈与? 保険? 不動産? それとも? ※可能な方はQRコードよりお申し込み下さい。

●定員: 4名

ウクレレ★パラダイス

21 今日から弾ける♪ Let'sウクレレ♪

高崎尚子

11/ 3 10:00-11:00
11/13 14:00-15:00
11/27 9:40-10:40

軽くて心地よい音色のウクレレは今や世界でも人気♪ハワイと繋がりがからスクール運営20年の講師が持ち方から曲の弾き方で伝授！オール世代OK!お子様も親子でご参加OK! 今日からあなたもウクレレ奏者♪

●対象:小学生以上 ●持ち物:持っている方はウクレレ ●材料費:レンタルウクレレ保険代500円/自然文化園入場料400円

会場 資料館集会所(井の頭自然文化園内)
申込 090-8816-1739 [受付時間] 9:00-20:00
定休 不定休

ウクレレ★パラダイス

22 音楽がある生活、60歳からのウクレレ♪

高崎尚子

11/ 3 11:30-12:30
11/13 15:30-16:30
11/27 10:50-11:50

楽器が弾けるのと張りても仲間も楽しめます♪そしてウクレレは軽くて簡単に初心者にもお勧めの楽器です！持ち方からゆくり伝授しますので安心！経験者も大歓迎！

●対象:60歳以上の方 ●定員:6名 ●持ち物:持っている方はウクレレ ●材料費:レンタルウクレレ保険代500円/自然文化園入場料400円

会場 資料館集会所(井の頭自然文化園内)
申込 090-8816-1739 [受付時間] 9:00-20:00
定休 不定休

パーパーイシ

23 からだにやさしいシャンプーを体験してみよう

石井賢一

11/22 11:00-12:00
13:00-14:00

シャンプーの成分を理解し、正しい洗い方を身につければ、年齢を重ねても健康な頭皮と髪を保てます。人にも環境にもやさしい、安全なシャンプー選びからはじめませんか？

●定員:2名

会場 三鷹市上連雀6-8-10
申込 0422-43-0335 [受付時間] 9:00-17:00
定休 月、第2-3火

パーパーイシ

24 知って安心！はじめての介護講座

石井賢一

11/11 11:00-12:00
13:00-14:00

介護って何をすればいいの？訪問理容からの情報を交えて質問に答えていきます。

●定員:4名

会場 三鷹市上連雀6-8-10
申込 0422-43-0335 [受付時間] 9:00-17:00
定休 月、第2-3火

ソーシャル・コネクト株式会社

45 人の顔と名前を覚える講座

品田マルクス高志

11/ 2 14:00-15:30
11/ 9 14:00-15:30
11/16 14:00-15:30
11/30 14:00-15:30

記憶の技術を使って、初対面の人の顔と名前を覚える講座です。この講座は出るまで、ご自身の記憶力に自信が付き、年齢関係なく、記憶力を伸ばせる事を実感します。

●対象:小学校高学年以上 ●定員:7組 ●準備:筆記用具

会場 オンライン[Zoomでの実施]
申込 0422-37-9457 [受付時間] 9:00-20:00
定休 なし

ソーシャル・コネクト株式会社

46 世界の国旗の覚え方

品田マルクス高志

11/ 5 14:00-15:30
11/12 14:00-15:30
11/13 14:00-15:30
11/19 14:00-15:30

記憶の技術を使って、世界の国旗の覚え方を身に付けます。世界の文化などについても学べ、小学校低学年から大人まで楽しめる講座です。大人だけの参加も大歓迎です。

●対象:小学生以上 ●定員:7組(11/13は14名) ●準備:筆記用具

会場 オンライン[Zoomでの実施]
申込 0422-37-9457 [受付時間] 9:00-20:00
定休 なし

大創建設株式会社

47 未来を見据えた家づくり～ZEHのすすめ～

石井徹

11/ 6 13:30-15:00
11/10 10:00-11:30
11/20 10:00-11:30
11/24 13:30-15:00

未来を見据えた家づくりとして、気密・断熱性能の家づくりや、家づくりに必要なお金の話など、5つの分野に分けてお話致します。

●定員:4名

会場 三鷹市上連雀7-32-32
申込 0422-41-5991 [受付時間] 9:00-17:00
定休 第2-4土、日、祝

文化学習協同ネットワークDTPユースラボ

25 イラレ講座「推し」の名刺をつくろう

中村一馬、柴谷敬

11/13 10:00-11:30
14:00-15:30

Adobeソフトイラストレーターなどの基本的な使い方を学ぶ。推しを入れた名刺で推しライブをもっと推そう！

●対象:中学生～大学生 ●定員:3名 ●材料費:100円(台紙費用)
●持ち物:素材として使いたいイラスト・写真など(紙・データどちらでも可)

会場 三鷹市下連雀1-15-2 鬼沢ビル203 DTPユースラボ
申込 0422-47-8706 [受付時間] 10:00-17:00
定休 土、日、祝

アロマセラピースクール・エステ・マノン

26 眼精疲労からの首凝り解消して免疫カッパ

高橋のり子

11/19 11:00-11:50
11/20 11:00-11:50
11/21 11:00-11:50

凝りはその日にケアすると睡眠の質が良くない免疫力が上がります。セルフケアの実習と使用した精油とアロマセラピーについてお伝えします(Zoomで開催いたします)。

●定員:5名 ●準備:タオル、ティッシュ ●材料費:588円

会場 オンライン(店舗:三鷹市下連雀3-22-14 岡田ビル3階)
申込 0422-44-0599 [受付時間] 11:00-18:00
定休 火、水

西野園

27 美味しいお茶の淹れ方講座 基本編

西野和広

11/ 2 14:00-15:00
11/13 16:00-17:00
11/18 19:00-20:00

日本茶の基本的なお茶の淹れ方の体験講座です。家族の方やお友達に「美味しい」と言ってもらえる一味違うお茶の淹れ方を体験ください。

●定員:3名

会場 三鷹市井の頭2-7-23
申込 0422-48-0278 [受付時間] 10:00-19:00
定休 日

西野園

28 ワンランク上のお茶の淹れ方講座

西野和広

11/ 3 16:00-17:00
11/10 19:00-20:00
11/16 14:00-15:00

お茶の種類別に淹れ方を変えることで、そのお茶の特徴を引き出すことができます。実際にどのように変わるか体験ください。

●定員:3名

会場 三鷹市井の頭2-7-23
申込 0422-48-0278 [受付時間] 10:00-19:00
定休 日

大創建設株式会社

48 「建売住宅」vs「注文住宅」

山崎直樹

11/ 6 10:00-11:30
11/10 13:30-15:00
11/20 13:30-15:00
11/24 10:00-11:30

建売住宅・注文住宅のメリット・デメリットとは何かなど元不動産営業・現建築会社営業が語る本音トークのセミナーです。お客様の疑問点等も事直にお答え致します。

●対象:戸建住宅を押し始められた方 ●定員:4名 ●持ち物:気になる土地情報などあればご用意ください

会場 三鷹市上連雀7-32-32
申込 0422-41-5991 [受付時間] 9:00-17:00
定休 第2-4土、日、祝

西武信用金庫 三鷹支店

49 地域での金融機関の役割

見上英樹

11/10 13:00-14:00
11/18 13:00-14:00

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 0422-47-3281 [受付時間] 9:00-15:00
定休 土、日、祝

株式会社プロネットサービス

50 人生100年時代における介護への備え

鶴野淳一、中野直子

11/12 13:00-14:30
11/18 10:30-12:00

人生100年時代における介護リスクに対して、ゆとりあるセカンドライフを送るために、どのように準備をしたら良いのか一緒に考えてみましょう。

●定員:6名

会場 三鷹市下連雀3-32-3 三鷹産業プラザアネックス2F
申込 0422-76-8576 [受付時間] 9:00-18:00
定休 土、日、祝

西野園

29 最高級煎茶の淹れ方講座

西野和広

11/ 5 19:00-20:00
11/ 8 14:00-15:00
11/23 16:00-17:00

最高級煎茶100g3,240円の煎茶を美味しく楽しむ体験講座です。

●定員:3名 ●材料費:100円

会場 三鷹市井の頭2-7-23
申込 0422-48-0278 [受付時間] 10:00-19:00
定休 日

西野園

30 お茶淹れ講座と初めてのパーソナルカラー

加藤公子、西野和広

11/ 6 16:00-17:30
11/13 16:00-17:30
11/19 16:00-17:30
11/20 16:00-17:30

人はそれぞれの色調を持っていて、身に着る色によってイメージが変わります。お茶を飲みながら自分を見せるパーソナルカラーを授けてみましょう。

●定員:3名

会場 三鷹市井の頭2-7-23
申込 0422-48-0278 [受付時間] 10:00-19:00
定休 日

日本調剤 三鷹台薬局

31 消毒用アルコールの選び方を知ってますか？

大北 高由、佐藤拓海、米倉あかり

11/10 14:00-15:00
11/17 14:00-15:00

コロナ禍において、薬剤師からインフルエンザとコロナの違いや消毒用アルコールは実際には何が良いのか、管理栄養士から免疫力を高める食事についてお話します。

●定員:6名

会場 オンライン[Zoomでの実施]
申込 0422-70-6071 [受付時間] 10:00-18:00
定休 日、祝

のぞみメモリークリニック

32 備えあれば患いなし 認知症 脳と血管障害

小林佑哉

11/6 14:00-15:00
11/8 19:00-20:00

認知症専門クリニックが認知症について分かりやすく解説します。ご自身やご家族が気になる方、今から勉強しようと思っている方、どなたもお気軽にご参加ください。

●対象:中高齢者、興味のある方 ●定員:10名

会場 三鷹市下連雀4-2-8
申込 0422-70-3880 [受付時間] 9:00-12:00/14:00-18:00
定休 日、祝、土(午後)

株式会社ジェイコム東京 武蔵野・三鷹局

51 はじめてのZoom教室

三田真貴

11/17 9:30-11:00
11/20 15:00-16:30

趣味や習い事、友人との交流などのZoom活用をサポートする講座です。ご自身のスマホやタブレット、PCをご持参をお願いします。※可能な方はQRコードよりお申し込みください。

●定員:5名 ●持ち物:スマホ、タブレット、PC

会場 吉祥寺マホスクール 武蔵野寺吉祥寺本町1-7-4 4F
申込 0120-999-000 [受付時間] 9:00-18:00
定休 土、日、祝

ヘアスタジオ カラージュ

52 髪のお悩みに答ええます

小西裕子

11/23 10:00-11:00
11:00-12:00
13:00-14:00
14:00-15:00

若い頃には比べがなくなったリコシがなくなった。カラーやパーマをかけたお悩み、かゆくなるなどのお悩みにアナライザーで診断しながらアドバイスさせていただきます。

●定員:4名

会場 三鷹市下連雀3-43-19 グローリオ三鷹104
申込 0422-24-7766 [受付時間] 10:00-20:00
定休 火、第2-4日

NPO グレースケア おでかけ事業部

53 白杖でGO!!

八木清美、沖野礼子

11/13 10:00-12:00
11/27 10:00-12:00

【小学校中・高学年向き】目が見えないと何もできない？白杖や介助を使って公園を歩いたり、買物しながら見えにくい世界を冒険してみましょう！

●対象:小学生のお子さんと保護者 ●定員:4名 ●持ち物:動きやすい服装、マスク

会場 くらやんハウス 三鷹市牟礼5-12-26
申込 0422-70-2805 [受付時間] 9:00-18:00
定休 なし

ウール wool

33 肩こりさんいらっしゃい！ 薬草ボール体験

倉橋みみえ

11/ 4 13:30-14:30
11/ 8 13:30-14:30
11/16 13:30-14:30

つらく重い肩、首のこりに、ボカボカの薬草ボールの熱は筋肉の緊張や硬くなったコリを緩め効果があります。2種から3種のミルクティーに焼菓子を入れます。

●対象:女性 ●定員:5名 ●持ち物:フェイスタオル1枚

会場 三鷹市大沢2-1-5
申込 080-3390-3533 [受付時間] 10:00-17:00
定休 不定休

ローズアンドエム Rose & M

34 おうち時間をアレンジティーで楽しめよう

江口綾子

11/ 1 10:00-11:00
11/ 8 10:00-11:00
11/22 10:00-11:00
11/29 10:00-11:00

11/1は紅葉の日。ほんのひと手間で紅茶がぐっと美味しくいただけるテクニックをお伝えします。2種から3種のミルクティーに焼菓子を入れます。

●定員:5名 ●材料費:500円

会場 三鷹市下連雀4-17-10 1F
申込 0422-26-8670 [受付時間] 11:00-18:00
定休 第3月、水

時計宝飾メガネ クレアタナカ

35 意外と知らない便利な室内快適メガネ体験会

田中修

11/ 5 11:00-12:00
11/ 7 11:00-12:00
11/13 14:00-15:00
11/14 11:00-12:00

皆さん中近両用レンズをご存知ですか。コロナ禍の中、室内で過ごす時間が長くなり視生活も変化しています。一度中近両用とはどんなものなのか、体験してみませんか。

●対象:45歳以上の方 ●定員:2名 ●持ち物:現在使用中のメガネ

会場 三鷹市下連雀4-16-1 ボンモン1F
申込 0422-43-4769 [受付時間] 10:00-19:00
定休 水

せんべいの駄菓子屋さん

36 プロ紙芝居師にきく紙芝居のあれこれ

紙芝居使せんべい

11/13 10:00-11:00
16:00-17:00
11/16 13:00-14:00

昭和レトロな駄菓子屋で、紙芝居の歴史や特徴、その魅力について実演も交えながらお話します。街頭紙芝居が懐かしい方、絵本や紙芝居が好きな方におすすめです。

●定員:7名

会場 三鷹市牟礼6-12-26
申込 090-9135-7690 [受付時間] 10:00-18:00
定休 不定休

NPO グレースケア ロボット事業部

54 LOVOT・ロボホンと遊ぼう！

前川武嗣

11/20 14:00-15:00

おうちのなかにロボットがやってきた！かわいく動き回るLOVOTと、お喋りやダンスのできるロボホン。ふれあいながら、人とロボットの共生を想像してみよう！

●定員:6名

会場 くらやんハウス 三鷹市牟礼5-12-26
申込 0422-70-2805 [受付時間] 9:00-18:00
定休 なし

NPO グレースケア となりのこちゃん

55 どんぐりのトロを作ろう！

山田涼子

11/14 13:30-15:30
11/21 13:30-15:30

秋のひととき、おばあちゃん、おじいちゃんと一緒に、どんぐり・すきき・葉っぱなど自然のものを使って片づきのトロを作ろう！

●対象:小学校中・高学年までのお子さんと保護者 ●定員:4名

会場 三鷹市牟礼6-11-2
申込 0422-70-2805 [受付時間] 9:00-18:00
定休 なし

NPO グレースケア 片づけ事業部

56 片づけスイッチを探せ！

永井美穂

11/ 6 11:00-12:00
14:00-15:00
11/23 11:00-12:00
14:00-15:00

親子どもの片づけられないを解決！「お片づけレーンングキット」を使って片づけの癖をつけ、やる気スイッチON!

●定員:4名 ●持ち物:筆記用具、スマホ(カメラ)

会場 三鷹市下連雀3-17-9
申込 0422-70-2805 [受付時間] 9:00-18:00
定休 なし

フリースペース 元気ひろおれんじ

37 10歳若返る 似合う色の使い方

棉羽希子

11/ 5 10:30-11:30
11/ 8 13:30-14:30
11/17 10:30-11:30
11/20 14:30-15:30

色を使って美しく若返るコツをお話します。色を使いこなし、この冬を楽しく過ごしてみませんか？

●定員:5名

会場 三鷹市中原3-1-65
申込 0422-76-5940 [受付時間] 10:00-16:00
定休 第2-4土、日、祝

オーダーメイドDiet Club★ココベリ

38 痩せて若返りたい 女性の為のダイエット講座

立川真由美、野際智子

11/ 5 21:00-22:30
11/ 6 11:30-13:00
11/17 21:00-22:30
11/14 11:30-13:00

痩せたい方の90%が知らない！ダイエット成功の為に「やってはいけない事」とやらなきゃいけない事。Dietコーチング歴20年のプロが分かり易くお伝えします。

●対象:20歳以上の女性 ●定員:4名

会場 オンライン[Zoomでの実施]
申込 090-3903-8725 [受付時間] 11:00-21:00
定休 なし

オーダーメイドDiet Club★ココベリ

39 【アジスト岩盤浴】講座

野際智子

11/3 11:00-12:00
14:00-15:00
11/5 11:00-12:00
14:00-15:00

体温を上げるお灸も代灸もUP！免疫力UPでどんな良い事があるかをお話します。アジスト岩盤浴がどんな物かもサロんで見えますよ♪

●対象:中学生以上 ●定員:3名

会場 三鷹市下連雀3-16-18-1002
申込 090-6496-2473 [受付時間] 11:00-20:30
定休 なし

季寄せ 蕎麦 柏や

40 今だから知りたい「三鷹駅の今昔」

岩崎守利

11/ 7 15:00-16:00
11/13 14:00-15:30
11/17 15:00-16:00
11/20 15:00-16:00

三鷹駅前に昭和5年創業の飲食店の三代目だからこその語る駅の歴史を当時の写真を見ながらお話します。11/13(土)は、実際の現場を巡りながら行います。

●対象:中学生以上 ●定員:4名

会場 三鷹市下連雀3-35-1 ミタコカラ4階
申込 0422-48-2349 [受付時間] 10:30-19:00
定休 正月、4-9月の第2木

2021.11 第5回 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
10/31	11/1	2	3	4	5	6
					11	1
					14	13
					18	16
					21	19
					25	23
					28	26
					31	29
					35	33
					38	36
					41	39
					44	42
					47	45
					50	48
					53	51
					56	54
					59	57
					62	60
					65	63
					68	66
					71	69
					74	72
					77	75
					80	78
					83	81
					86	84
					89	87
					92	90
					95	93
					98	96
					101	99
					104	102
					107	105
					110	108
					113	111
					116	114
					119	117
					122	120
					125	123
					128	126
					131	129
					134	132
					137	135
					140	138
					143	141
					146	144
					149	147
					152	150
					155	153
					158	156
					161	159
					164	162
					167	165
					170	168
					173	171
					176	174
					179	177
					182	180
					185	183
					188	186
					191	189
					194	192
					197	195
					200	198
					203	201
					206	204
					209	207
					212	210
					215	213
					218	216
					221	219
					224	222
					227	225