

ソーシャル・コネクト株式会社

69 短時間で顔と名前を覚える技術を伝えます

開催日【予備講座あり】
11/1 10:20:00-21:00
11/6 10:20:00-21:00
11/13 10:20:00-21:00
11/20 10:20:00-21:00

品田マルクス高志

脳力開発トレーナーとして6,000人以上の方の記憶力向上のトレーニングをした品田マルクス高志が短時間に顔と名前を覚える技術や記憶法について解説します。

●対象:10歳以上 ●定員:8名 ●準備:筆記用具

会場 オンライン

申込先 ☎0422-37-9457【受付時間】10:00-19:00

定休日 なし

関口十一書店

70 かわいい我が子に「愛量」のプレゼント

開催日
11/10 13:00-14:00

関口 博行

乳幼児がお昼寝できるサイズの「わんぱく畳」を作ります。

●対象:乳幼児のお父さん・お母さん ●定員:6名
●持ち物:動きやすい服装 ●材料費:1,000円

会場 三鷹市上連雀2-2-6

申込先 ☎070-5548-8381【受付時間】9:00-12:00

定休日 日、祝

ウール wool

71 知ると得する！親・おひとり様の終活講座

開催日【予備講座あり】
11/9 10:30-12:00
11/16 13:30-15:00

倉橋 典江

終活は死を連想することから、考えたくない...と何もせずにいると、万が一の時、家族がもめたり困ったりしています。後悔しないための準備は早めに！

●対象:40歳以上 ●定員:4名 ●持ち物:持っていればエンディングノート

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

ウール wool

72 脳を元気に「健康カジノ体験会」

開催日【予備講座あり】
11/21 10:30-12:00
11/28 13:30-15:00

倉橋 典江

ブラックジャックは計算したりかけ引きしたりと脳トレにもなるトランプのゲームです。気軽に体験して下さい。

●対象:40歳以上 ●定員:7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

第8回

三鷹まちゼミ

with親子まちゼミ

全73講座

学ぶ 健康 親子向け 予備講座あり

記録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。

つくる きれいな オンライン コラボ講座

食べる 夜間開催

2つ以上のお店が一緒に企画した
コラボレーション講座です。

株式会社文伸／ぶんしん出版

73 自費出版で本をつくるポイント

開催日【予備講座あり】
11/6 14:00-15:30

富川 和久

本づくりに興味のある方に、原稿づくりから、編集、デザイン、校正、印刷製本といった工程を、実例や工場見学など実際の現場に触れながら分かりやすくご案内します。

●対象:本づくりに興味のある方 ●定員:8名

会場 三鷹市上連雀1-12-17 三鷹ビジネスパーク1号館1F

申込先 ☎0422-60-2211【受付時間】9:00-17:40

定休日 土、日、祝

第8回

三鷹まちゼミ

with親子まちゼミ

開催カレンダー

下連雀中央部

井の頭・牟礼・北野地区

三鷹駅周辺

武蔵境駅周辺

中原地区

上連雀南部・野崎・大沢地区

下連雀南部・新川地区

吉祥寺駅周辺

オンライン

※開催場所による色分けになっています。

日	月	火	水	木	金	土
2024.11					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

加藤特許事務所

1 めったに聞けない！特許・商標の話

開催日
11/22 14:00-15:30
11/23 14:00-15:30
11/24 14:00-15:30

加藤 邦彦

所長弁理士が知的財産をクイズを交えながらわかりやすく説明します。起業を目指す方には必聴です。受講者には日本弁理士会発行「ヒット商品はこうして生まれた！」を贈呈。

●定員:5名 ●持ち物:筆記用具

会場 三鷹市下連雀3-43-19 グローリオ三鷹105

申込先 ☎0422-72-9115【受付時間】9:30-17:30

定休日 日、祝

教育インフォメーション カナコア

2 サウジアラビア王国のおどろき体験

開催日
11/9 15:30-17:00
11/11 15:30-17:00
11/16 15:30-17:00

斎藤 護

サウジアラビア王国ジッダ日本人学校とバクスタン国カラチ日本人学校の教員経験から、イスラム教や人々の様子を話します。海外赴任や帰国子女の相談にも対応します。

●対象:中東や海外勤務に興味のある方 ●定員:5名

会場 加藤特許事務所(講座番号 参照)

申込先 ☎080-2474-2142【受付時間】15:00-18:00

定休日 金、日

元気ひろばおれんじ

3 ペーパークイリングのオーナメント作り

開催日
11/20 13:30-15:00

山本千秋

細く切った紙をクルクル巻いて作品を作るペーパークイリングです。どなたでも出来ますので、お気軽にご参加下さい！

●定員:6名 ●材料費:100円

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 第2・4土、日、祝

イタリアキッチン雑貨 ポモドーロ

4 手作りドレッシングで三鷹の野菜を味わおう

開催日
11/17 10:00-11:30

細川 優子

畑で収穫した美味しい野菜を食べましょう！ハンドルをくるくる回してみんな切りができる、赤くてかわいいイタリアのキッチン用品でドレッシングを手作りします。

●対象:料理のお手伝いをしてみたいお子さまと保護者 ●定員:3組6名
●持ち物:汚れてよい服、軍手、タオル ●材料費:500円(1組)

会場 富澤ファーム 三鷹市北野3-10-10

申込先 ☎090-6563-3035【受付時間】9:00-20:00

定休日 なし

株式会社カノアクルー

5 今の私を見つめ直すセルフコーチング

開催日
11/17 13:30-15:00
11/25 15:00-16:30
11/28 18:30-20:00

北堀 善美

今までの自分を振り返り、自己肯定感を上げて「人生の質」を高めよう。90分のセルフコーチングによって自由と自信に満ちた日々を送るこの大切さを実感しませんか？

●対象:女性 ●定員:4名 ●持ち物:筆記用具

会場 三鷹市下連雀4-16-3-406

申込先 ☎0120-907-657【受付時間】10:00-17:00

定休日 不定休

社会福祉法人にじの会 大沢ハーモニー

6 “にじのパン”を手作り体験しよう！

開催日
11/9 10:30-12:00
11/23 10:30-12:00

吉田 弘美

「パン生地のおめ～成型～発酵」の工程と一緒に、生地を発酵させている間に安心安全の「にじのパン講座」、最後は自分のパンをオープンで焼いてみよう！

●定員:6名 ●持ち物:エプロン、ハンダナ ●材料費:500円

会場 三鷹市大沢1-1-43

申込先 ☎0422-26-8620【受付時間】10:00-16:00

定休日 土、日

多摩中部診断士会

7 ゲームで起業体験をしよう！

開催日
11/9 9:30-11:00
11/9 11:00-12:30
11/30 9:30-11:00
11/30 11:00-12:30

八矢 伸之、山本 竜也

ボードゲーム「コトモ社長vsオトナ社長」で起業を体験し、仕事観やビジネス観を学びます。親子参加ではお子様の新しい面を発見できるかも！各年代の単独参加も歓迎！

●対象:小学4年生以上(小学生以下は保護者同伴) ●定員:4組8名

会場 三鷹市下連雀4-17-9

申込先 ☎090-9152-4414【受付時間】10:00-18:00

定休日 なし

西武信用金庫 三鷹支店

8 新NISAをわかりやすく学べる講座

開催日
11/14 10:00-11:00
11/14 13:30-14:30

秋庭 重雄

新NISAの特徴や活用方法を学ぶ講座を開催！株式投資や投資信託の基本をわかりやすく解説します。1講座60分の講座です。初心者大歓迎！経験者の方もお越しください。

●対象:新NISAを知りたい方 ●定員:5名

会場 三鷹市下連雀4-17-9

申込先 ☎0422-47-3281【受付時間】9:00-17:25

定休日 土、日

まちゼミってなに？

お店の人が講師となり、専門知識や情報を無料で教えてくれる少人数制の講座を、まちで一斉に開催するイベントです。

※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。

●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。

お申し込み 講座はすべて申し込み制です。

●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。

●受付開始日より前のお申し込みは受付できません。

●小さなお子様連れや、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。

お電話でのお申し込み ●受付時間は各店舗の受付時間帯をご参照ください。

●受付開始日が定休日で電話がつかない場合は、翌営業日にお申し込みください。

●受付開始日の10:00より終日お申し込みいただけます。

●店舗からの返信をもって受付完了となります。メールの受信設定にご注意ください。

QRコードからのお申し込み

関連情報がたくさん載ってます！

各講座の背景色は実施会場のあるエリアを示しています。ホームページには詳しい地図も掲載されています。

公式ホームページ フェイスブック

第8回

三鷹まちゼミ

with親子まちゼミ

2024.11.10(日) 10:30

受付開始日 10.19

開催時間 10:30-15:30

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

第8回 三鷹まちゼミ 無料受講料 材料費が必要な講座もあります

お店が教室になる全73講座

お問い合わせ 三鷹商工会 ☎0422-49-3111

NPOグレースケア 片づけ事業部

9 やらずに死ぬるか！シニア女子の片づけ

開催日
11/3 10:30-11:30
11/3 12:30-13:30
11/9 10:30-11:30
11/9 12:30-13:30

永井 美穂

いつかやろう！そのうちやろう！先延ばししてきた片づけ。死ぬ準備ができなく、余生を楽しむための片づけ術をお知らせします。

●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

NPOグレースケア くまちゃん保健室

10 脳トレ体操と手芸で頭と体をリフレッシュ！

開催日
11/13 10:30-12:00
11/20 10:30-12:00

前田 久枝

今は元気でもこの先が心配な高齢者の方、親の介護で疲れ気味の方、頭と体をほぐしましょう。古民家風な保健室で脳トレ体操と、針と糸を使わない手芸で小物入れを作ります。

●定員:5名 ●持ち物:ハサミ ●材料費:100円

会場 三鷹市下連雀3-17-9

申込先 ☎0422-24-9275【受付時間】9:00-15:00

定休日 土、日、祝 ※まちゼミ受付は火、木、金

株式会社ひろ写真(Hirotas+)

13 オリジナル・ミニフォトパネルづくり

開催日
11/16 10:30-12:00
11/16 13:30-15:00

古澤 秀晃

スマホの写真でOK！お気に入りの写真でミニフリップ・フォトパネル作り！事前にデータを頂くため、可能な限りQRコードよりメールでお申し込みください。

●対象:小学生以上(小学生は保護者同伴) ●定員:2組または4名
●持ち物:軍手、スリッパ(上履き) ●材料費:500円

会場 三鷹市下連雀4-16-8 中銀三鷹マンション1F

申込先 ☎0422-40-7070【受付時間】10:00-18:00

定休日 なし

三菱地所ハウスネット 三鷹営業所

14 私もそろそろ？初めての住まい購入講座

開催日【予備講座あり】
11/9 13:00-14:00
11/17 13:00-14:00

外山 正志

初めての住まい購入を考えている方向けの「基礎知識講座」です。検討開始から引越しまでの流れや資金計画、資産性の高い物件とは？といったことまでお伝えします。

●定員:4名

会場 三鷹市下連雀3-26-12 三鷹三菱ビル7F

申込先 ☎0120-896-108【受付時間】9:30-18:00

定休日 水、第1・3火

せんべいの駄菓子屋さん

17 紙芝居師にきく 紙芝居の楽しい演じ方

開催日【予備講座あり】
11/11 13:30-14:30
11/14 10:30-11:30
11/17 15:00-16:00

紙芝居使せんべい

紙芝居は見えて楽しい、演じるともっと楽しい。紙芝居の味や読み聞かせをやる人もやってみたい人。紙芝居屋さんに興味がある人。おとなも子どもも参加できます。

●定員:5名 ●持ち物:演じた紙芝居(あれば)

会場 三鷹市牟礼6-12-26

申込先 ☎090-9135-7690【受付時間】10:00-18:00

定休日 不定休

ワインショップ Everyday

18 ワイン入門① ワイン用のブドウ品種を知ろう

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

金野 将志

代表的なワイン用ブドウ品種を学びます。品種の説明を聞きながらワイン6種類を実際飲んでみて、香りと味の個性、それの違いに着目して、応用が利く知見が得られます！

●対象:ワイン初心者(20歳以上) ●定員:5名 ●材料費:800円

会場 三鷹市下連雀3-33-5 コスモ三鷹ロイヤルフォールム101

申込先 ☎0422-24-8148【受付時間】16:00-19:00

定休日 なし

株式会社セレミア 三鷹支社

15 どうする？「私」の終活

開催日
11/5 10:00-11:00
11/14 10:00-11:00
11/29 10:00-11:00

中島 重夫

早めの準備で安心！パソコン・スマホのデータから、なかなか聞けない最新のお墓、相続事情など「私の終活」どうする？

●定員:4名

会場 三鷹市新川5-16-10

申込先 ☎090-8873-3038【受付時間】9:00-18:00

定休日 なし

ワインショップ Everyday

19 ワイン入門② ワインと料理の相性を体験する

開催日
11/23 13:00-14:00
11/23 15:00-16:00
11/24 13:00-14:00
11/24 15:00-16:00

金野 将志

ワイン5種類と調味料数種類を使いワインの味わいと食べ物の味わいの相性の良し悪しを体験します。料理を特定せず味わいだけに着目するので、応用が利く知見が得られます！

●対象:ワイン初心者(20歳以上) ●定員:5名 ●材料費:950円

会場 三鷹市下連雀3-33-5 コスモ三鷹ロイヤルフォールム101

申込先 ☎0422-24-8148【受付時間】16:00-19:00

定休日 なし

アロマ&エステ&シロダウで脳メンテ・マノン

16 癒しだけじゃないアロマの魅力！アロマ体験

開催日【予備講座あり】
11/1 15:00-16:00
11/9 13:30-14:30
11/11 11:00-12:00
11/17 10:30-11:30

高橋 のり子

人生100年時代！元気で健康な自分を手に入れる予防医学アロマやアロマルエータを生活に取り入れて33年の講師によるアロマセラピーと脳メテセラピーを学べます。

●対象:大人 ●定員:4名 ●持ち物:筆記用具 ●材料費:500円

会場 三鷹市下連雀3-22-14 岡田ビル3F

申込先 ☎090-3087-4674【受付時間】10:00-19:00

定休日 火、水

自然食品店 やさい村

20 自然塩とミネラルの話

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

大友 映男

丁寧に作られる自然塩と体にとって大切なミネラルのお話を塩の味比べしながら体験して頂きます。※駐車場がございます。公共の駐車場もご利用下さい。

●定員:4名

会場 三鷹市下連雀3-6-25 坂本マンション1F

申込先 ☎0422-47-6639【受付時間】13:00-19:00

定休日 日

青鷹プラス

21

ドローンでお仕事しませんか！

開催日

11/ 6 16:00-17:00

11/12 16:00-17:00

11/17 16:00-17:00

11/30 16:00-17:00

米丸 直孝

最新ドローンビジネスのご紹介を通してドローンでお仕事されたい方、興味のある方をサポートします！小型ドローン飛行体験やシミュレーターも体験できます！

●対象:大学生以上 ●定員:3名

会場 Three Eight Nine MITAKA 三鷹市下連雀3-37-31

申込先 ☎080-6596-7198【受付時間】10:00-16:00

定休日 不定休

青鷹プラス

22

シンプルな英語で通じます!!!

開催日

11/ 6 14:00-15:00

11/12 14:00-15:00

11/17 14:15-15:15

11/30 14:00-15:00

米丸 直孝

仕事で英語がうまく話せないとお困りになっている方、中学英語で十分に通用します！シンプルな英語をめざしましょう！やり直し英語の方も歓迎です！

●定員:3名

会場 Three Eight Nine MITAKA 三鷹市下連雀3-37-31

申込先 ☎080-6596-7198【受付時間】10:00-16:00

定休日 不定休

リユース着物 小春家

23

気軽にチャレンジ！はじめての和装

開催日

11/ 9 11:00-12:30

11/14 11:00-12:30

11/17 11:00-12:30

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:3名

会場 オンライン

申込先 ☎0422-26-8805【受付時間】13:00-18:00

定休日 火、水

株式会社Ark不動産

24

【失敗しない】不動産売却チェックポイント

開催日

11/ 6 20:00-21:00

11/10 10:00-11:00

11/16 10:00-11:00

11/20 20:00-21:00

大野 彰

「どうやって売却するの?」「高く早く売る為には?」売却は手法で結果が大きく変わるので、注意すべき売却ポイントを楽しく、わかり易く解説します。

●定員:3名

会場 オンライン

申込先 ☎0422-24-9761【受付時間】10:00-21:00

定休日 なし

ヘアスタジオ カルージュ

45

髪のお悩み相談会
ハリ・コシを取り戻す

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

小西 裕子

髪のお悩み相談会。髪がベタツとなってスタイルが決まらない、髪が少なくなった、といったお悩みありませんか。日頃のケアから具体的な対処まで。

●対象:男女暮らし・独居に興味ある者 ●定員:6名 ●持ち物:旧と耳口

会場 三鷹市下連雀3-43-19 グローリオ三鷹1F

申込先 ☎090-3596-7460【受付時間】10:00-19:00

定休日 火、第2・4月

テーブルシェア ざのば

46

法師さんと語る
東信州との二拠点居住の魅力

開催日

11/16 13:00-14:00

11/17 11:30-12:30

11/23 11:30-12:30

11/24 13:00-14:00

大日方 祐彦

法師が、三鷹・武蔵野と信州の佐久・小諸地域の二拠点居住の実体験を話します。都会と田舎をつなぐ新しい暮らしに興味のある方、ぜひご参加を！11/2・3もオンライン開催！

●対象:仏のめくきかけが欲しい ●定員:5名 ●持ち物:筆記用具、名刺(あれば)

会場 炭火焼鳥 煙庵堂 武蔵野市境南町2-4-14

申込先 ☎090-9325-5651【受付時間】12:00-18:00

定休日 6日、20日、他不定

コスモICT テーブルシェア ざのば

47

一歩先の「アイデア発想法」実践講座

開催日

11/16 10:00-11:00

11/17 10:00-11:00

11/23 10:00-11:00

11/24 10:00-11:00

田口 卓一 風楽法師

多くの発明特許を生み出したエンジニアとデザイナーが、アイデア発想の実践法を紹介します。座談会とワークショップで独創的なアイデアの掘り出し方を会得しましょう。

●対象:「ひらめき」が欲しい方 ●定員:5名 ●持ち物:筆記用具、名刺(あれば)

会場 炭火焼鳥 煙庵堂(講座番号46参照)

申込先 ☎090-9325-5651【受付時間】12:00-18:00

定休日 不定休

ハモリノcafe テーブルシェア ざのば

48

かんたん！塩こうじづくりとカフェレシビ

開催日

11/16 11:30-12:30

11/17 13:00-14:00

11/23 13:00-14:00

11/24 11:30-12:30

勝木みえ、大日方祐彦

デリ好き！手しごと初心者さん！フリーザーバッグで仕込めから少量で残らず安心！塩麹を使った簡単デリ風やスイーツの試食とレシビもご紹介。発酵の沼へ一緒に♪

●対象:女性好き・手しごと初心者 ●定員:6名 ●持ち物:持ち帰り用のバッグ

会場 炭火焼鳥 煙庵堂(講座番号46参照)

申込先 ☎090-1538-1196【受付時間】13:00-18:00

定休日 火、他不定

大創建設株式会社

25

愛犬家のための住宅セミナー

開催日

11/ 6 10:00-11:30

11/16 10:00-11:30

11/20 14:00-15:30

11/30 14:00-15:30

石井 徹

当社在籍の愛犬家住宅コーディネーターによる人と愛犬がともに快適に暮らせる家づくりやリフォームのポイントをお伝えいたします。

●定員:4名

会場 三鷹市上連雀7-32-32

申込先 ☎0422-41-5991【受付時間】9:00-17:00

定休日 土、日、祝

キミノコーヒー

26

抽出器具の違いで変わる？
コーヒー飲み比べ

開催日

11/ 7 15:00-16:00

11/16 16:00-17:30

11/21 15:00-16:00

11/21 16:30-17:30

須寄 富美男

ハンドドリッップコーヒーは台形、円錐、プレス等、抽出器具の特徴で味わいが変わります。その違いを知って、味わって、自分の好みにあった抽出方法を見つけてみましょう。

●対象:18歳以上 ●定員:4名 ●持ち物:筆記用具 ●材料費:600円

会場 量り売りたまちの野舎 三鷹市下連雀3-33-8 1F

申込先 ☎050-7116-8655【受付時間】10:00-19:00

定休日 土、日、祝

キミノコーヒー

27

コーヒー焙煎の過程を見てみよう！

開催日

11/2 13:00-14:30

11/2 16:00-17:30

11/9 13:00-14:30

11/9 16:00-17:30

須寄 富美男

業務用焙煎機によるコーヒー焙煎を間近で見学。豆の色づきや香りの変化を体感いただけます。最後に焼き方を変えた焙煎したてのコーヒーを飲み比べます。

●対象:18歳以上 ●定員:3名 ●持ち物:エプロン、筆記用具 ●材料費:1,000円

会場 三鷹市中原1-6-29

申込先 ☎050-7116-8655【受付時間】10:00-19:00

定休日 土、日、祝

漢方薬専門 廣寿堂薬局(こうじゅうどう)

28

漢方の法則「陰陽」
自分と家族を守る!!

開催日

11/ 4 10:00-11:00

11/18 10:00-11:00

佐藤 裕子

自然界の万物は「陰陽」の対立と統一の相互作用において「生と死」を繰り返す。漢方基本概念「陰陽」変化の法則を講義し、より健康により美しくより笑顔を目指しましょう。

●定員:4名 ●持ち物:筆記用具

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】10:00-18:00

定休日 火、祝(不定)

おもむく食堂

49

うどん切り体験と
出来立てうどんの試食

開催日

11/2 10:30-12:00

11/4 10:30-12:00

福本 昌義

店舗併設の製麺室で麺切り体験をしていただきます。その後お店で切ったばかりのうどんの試食をしていただきます。持ち帰りうどんもあり。

●定員:6名 ●持ち物:エプロン、バンダナ等の髪を隠せるもの ●材料費:550円

会場 三鷹市野崎2-6-41

申込先 ☎0422-30-5571【受付時間】9:00-16:00

定休日 土、日、祝

三鷹メモリアルホール

50

世界にひとつ！
あなただけのお地蔵様づくり

開催日

11/ 5 10:30-12:00

11/11 10:30-12:00

大塚 恵利菜

親子で、お友達と、お一人でも。話題のクレイアート講座でカラフルな“ねんど”を楽しくこねこね！手のひらサイズ、自分だけのお地蔵様をつくってみませんか？

●定員:6名 ●持ち物:汚れても大丈夫な服装(またはエプロン) ●材料費:500円

会場 三鷹市下連雀9-3-23

申込先 ☎0422-46-0983【受付時間】9:00-17:00

定休日 なし

ダイエットClub ココペリ

51

姿勢で変わる！
ポッコリお腹&ほうれい線

開催日

11/ 2 13:00-14:00

11/ 4 11:00-12:00

11/14 11:00-12:00

11/16 14:00-15:00

立川 真由美、野原 智子

痩せたいくのになかなか落ちない下っ腹！老け見えの原因となるほうれい線！実は姿勢に原因があるって知ってますか？姿勢を直して美ボディと若さの取り戻し方を教えます。

●対象:女性 ●定員:3名 ●持ち物:筆記用具

会場 三鷹市下連雀3-33-20 三鷹第三ビル502

申込先 ☎090-3903-8725【受付時間】10:00-21:00

定休日 不定休

ダイエットClub ココペリ

52

【温活講座】
アメジスト岩盤浴入門

開催日

11/ 2 15:00-16:30

11/ 4 13:00-14:30

11/14 13:00-14:30

11/16 16:00-17:30

野原 智子

体を温める“温活”の健康効果を知って健康美を手に入れる新習慣を始めましょう！サウナ超えのパワーを持つアメジスト岩盤浴のプチ体験もできる温活講座です。

●対象:女性 ●定員:3名 ●持ち物:筆記用具

会場 三鷹市下連雀3-33-20 三鷹第三ビル502

申込先 ☎090-6496-2473【受付時間】10:00-21:00

定休日 不定休

金子行政書士事務所

29

知って安心！はじめての
遺言書作成講座

開催日

11/2 10:00-11:30

金子 富子

相続の対策を考えたとき知ってほしいのが「遺言」という制度。遺言書の種類や書き方、作成方法などについてご説明いたします。

●定員:4名 ●持ち物:筆記用具

会場 三鷹市下連雀1-9-11 A&YエルミタージュC306

申込先 ☎0422-26-5186【受付時間】10:00-18:00

定休日 土、日、祝

金子行政書士事務所

30

起業で新たな人生を！
お得に始める起業講座

開催日

11/9 10:00-11:30

金子 富子

特定創業支援事業や補助金制度を活用してコストを抑えた起業を始められます。起業を考える際に活用してほしい制度について起業・補助金専門の行政書士がレクチャー。

●定員:4名 ●持ち物:筆記用具

会場 三鷹市下連雀1-9-11 A&YエルミタージュC306

申込先 ☎0422-26-5186【受付時間】10:00-18:00

定休日 土、日、祝

西野園

31

初めての煎茶
淹れ方実践講座

開催日

11/ 2 16:00-17:00

11/ 9 16:00-17:00

11/16 16:00-17:00

11/23 16:00-17:00

西野 和広

いままで急須でお茶を淹れたことのない方、上手にお茶が淹れない方、急須を持っているけれど、これからお茶を飲もうと思っている方が対象です。

●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

32

高級煎茶
淹れ方実践講座

開催日

11/ 4 15:00-16:00

11/14 15:00-16:00

11/20 15:00-16:00

11/26 15:00-16:00

西野 和広

お茶は、淹れ方によって味が変わります。そのお茶にあった美味しい淹れ方、自分の好みにあった淹れ方を実践しましょう。

●定員:4名 ●材料費:100円

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

ウクレレ★パラダイス

53

今日1曲弾けちゃう！
Let'sウクレレ

開催日

11/ 2 14:00-15:00

11/ 6 14:00-15:00

11/ 9 14:00-15:00

11/27 14:00-15:00

高嶋 尚子

ウクレレはハワイアンだけでなくジャズやフォーク、ポップスまでも弾けちゃいます！そして弾き方も伴奏やソロ弾きと楽しみ方が無限！今日1曲マスターしてみませんか？

●対象:大人 ●定員:8名 ●持ち物:筆記用具、持っている方はウクレレ(貸出無料)

会場 たくさん館 三鷹市下連雀3-23-6 エトワール三鷹第二403

申込先 ☎090-8816-1739【受付時間】9:00-20:00

定休日 不定休

ウクレレ★パラダイス

54

65歳からのウクレレ♪
初めてでも大丈夫

開催日

11/ 2 15:30-16:30

11/ 6 15:30-16:30

11/ 9 15:30-16:30

11/27 15:30-16:30

高嶋 尚子

軽〜くて簡単！どんな年齢の方も気軽に始められるのがウクレレの魅力です。初心者の方にも持ち方から丁寧に伝授しますので、ご安心！音楽のある生活を始めてみませんか？

●対象:65歳以上、未経験初心者 ●定員:8名 ●持ち物:筆記用具、持っている方はウクレレ(貸出無料)

会場 たくさん館 三鷹市下連雀3-23-6 エトワール三鷹第二403

申込先 ☎090-8816-1739【受付時間】9:00-20:00

定休日 不定休

ウクレレ★パラダイス

55

Let's子供★ウクレレ！
一緒に弾いて歌おう！

開催日

11/16 17:00-18:00

11/17 10:00-11:00

高嶋 尚子

ウクレレは魔法の楽器！今や世界中で愛されている楽器、ウクレレを弾けると世界と繋がれます！今回の三鷹まぜミでウクレレだけでなく英語の歌にもチャレンジしよう！

●対象:小学生3年生以上(小学生は保護者同伴、3・4年生は親子参加) ●定員:8名 ●持ち物:筆記用具、持っている方はウクレレ(貸出無料)

会場 武蔵野市吉祥寺町1-8-10 エクセレンス吉祥寺407

申込先 ☎090-8816-1739【受付時間】9:00-20:00

定休日 不定休

プロフェッショナル・オフィス「Team POSSE」

56

幸せなセカンド
キャリアの作り方

開催日

11/19 19:00-20:30

11/25 19:00-20:30

山田 武彦、砂村 義雄、吉森 淳一、江島 恭明

シニアを迎えて幸せなキャリアをつかみには？独立や転職に成功し、豊かな人間関係を手に入れたビジネスコーチ4人が、自分の経験をもとに語るリアルデスカッション。

●対象:ビジネスリソース全般 ●定員:4名

会場 オンライン

申込先 ☎080-4437-1962【受付時間】9:00-17:00

定休日 なし

KU総合学習塾

33

プロ選手も実践！
眼と脳のトレーニング

開催日

11/ 5 14:00-15:30

11/ 5 18:00-19:30

11/18 14:00-15:30

11/18 18:00-19:30

多摩澤 啓朗

心技十傑。各種スポーツ選手も実践する、眼と脳を鍛える「文武ポートシフトトレーニング」の体験講座。現役選手の他、スポーツの両立を図りたい小中高生にもオススメです。

●対象:スポーツを頑張る方(小学5年生以上、小中学生は保護者同伴) ●定員:6名

会場 三鷹モダンタイムス 三鷹市下連雀3-32-6 フレンドビル2F

申込先 ☎090-9805-3580【受付時間】17:30-20:00

定休日 不定休

税理士法人 かけはし 須藤司法書士事務所

34

家族を守るために知っておきたい
相続の基本

開催日

11/6 11:00-12:30

11/6 14:00-15:30

武居 誠史、須藤 裕一郎

不動産をお持ちの方必聴の土業コラボ講座！税理士は相続税がかかるかを判断するポイントや解説。司法書士は相続登記の基本を具体的に説明。講座終了後の個別相談もOKです！

●定員:6名 ●持ち物:筆記用具

会場 須藤司法書士事務所 三鷹市新川6-32-16

申込先 ☎0422-38-9004【受付時間】10:00-17:00

定休日 土、日、祝

コワーキングスペース Breath

35

世界にひとつだけの
ぬいぐるみをつくる！

開催日

11/ 2 14:00-15:30

11/ 9 14:00-15:30

11/23 14:00-15:30

11/30 14:00-15:30

榎本 裕美

車手を使って世界にひとつだけのぬいぐるみを作りませんか？子供から大人まで、多くの方にご参加いただいている人気のワークショップをお得にお楽しみいただけます。

●対象:年長以上(小学生以下は保護者同伴) ●定員:4名 ●持ち物:お持ちであればカメラ

会場 武蔵野市中町1-24-8

申込先 ☎0422-90-5847【受付時間】10:00-17:00

定休日 不定休

コワーキングスペース Breath

36

多肉初心者必見！
ハオルチアの紹介と育て方

開催日

11/ 6 16:00-17:00

11/14 14:00-15:00

11/22 17:30-18:30

11/30 10:30-11:30

東村 壮太郎(もじゃさん)

丈夫で室内向けのクリスタルプラントを通して多肉について学びます。学んだら寄せ植えしたいです！やりましょう！キラキラ葉先が死んでつと眠めてくれますよ。

●定員:8名 ●持ち物:筆記用具 ●材料費:1,000円

会場 武蔵野市中町1-24-8

申込先 ☎0422-90-5847【受付時間】10:00-17:00

定休日 不定休

ステッププラス・コーチング&コンサルティング Tasukell-たすけーる(合同会社)

57

ビジネスコーチング
セッション体験ゼミ

開催日

11/ 1 19:00-20:30

11/10 10:00-11:30

11/20 19:00-20:30

11/28 19:00-20:30

青野 佑一郎、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・コーチがスタンバイ！参加者には無料個別セッションの特典有り。

●定員:4名 ●持ち物:オープンマインド！

会場 スペースMitakaみんなの未来 三鷹市上連雀9-24-16 テクノビル2F

申込先 ☎080-4437-1962【受付時間】9:00-17:00

定休日 なし

ライフコーチ横溝奈保子 Tasukell-たすけーる(合同会社)

58

自分の本音を知る はじめての
コーチング体験

開催日

11/ 9 10:00-11:30

11/18 19:00-20:30

11/29 19:00-20:30

横溝 奈保子、青野 佑一郎

「自分はどう生きたいのか?」心の奥にしまっている本音を知るコーチングを体験しませんか? 2名のコーチがスタンバイ！参加者に無料個別セッションの特典有り。

●対象:「自分の本音」で生きたい方 ●定員:2名 ●持ち物:筆記用具、ノート(手帳)

会場 三鷹市上連雀9-24-16 テクノビル2F(講座番号57と同じ)

申込先 ☎090-1058-4946【受付時間】13:00-19:00

定休日 土、日、祝

三鷹武蔵境通り法務行政書士事務所

59

個人事業主・中小企業の
「はじめての融資」

開催日

11/ 7 13:00-14:30

11/18 14:30-16:00

11/26 13:00-14:30

青野 佑一郎

300万円～6,000万円の融資支援実績30件超を有する「認定経営革新等支援機関」がはじめての融資を検討している経営者に、融資申請の上でのポイントをお伝えします！

●対象:経営者 ●定員:2名 ●持ち物:決算書2期分(あれば)

会場 三鷹市上連雀9-24-16 テクノビル2F(講座番号57と同じ)

申込先 ☎090-1058-4946【受付時間】13:00-19:00

定休日 土、日、祝

三鷹武蔵境通り法務行政書士事務所
税理士法人マック・ジェイ ようき法律事務所

60

士業を体験！(行政書士、税理士、弁護士)

開催日

11/4 10:00-11:15

11/4 11:30-12:45

青野 佑一郎、佐々木 大樹、内田 直子

定章の士業体験講座(契約書締結、模擬裁判＝新シナリオ)に加え、新たに税理士体験も登場！士業の知っておけば、中学校生活でいいことあるかも！

●対象:小学4～6年生と保護者 ●定員:3組6名 ●持ち物:保護者の印鑑

会場 三鷹市上連雀9-24-16 テクノビル2F(講座番号57と同じ)

申込先 ☎090-1058-4946【受付時間】13:00-19:00

定休日 土、日、祝

Meetz行政書士事務所

37

DAOで拓く新しい
ビジネスモデルの可能性

開催日

11/16 16:00-17:00

11/22 19:00-20:00

大満 剛

世界中の起業家が注目するDAO(自律分散型組織)の基礎知識から設立方法、活動事例を通して、あなたのビジネスアイデアの実現可能性を広げましょう！

●対象:起業を考えた方、DAOに興味をお持ちの方 ●定員:6名 ●持ち物:メモがけできるもの

会場 コワーキングスペースBreath(講座番号36参照)

申込先 ☎070-8404-9020【受付時間】10:00-17:30

定休日 土、日、祝

共感プレイス

38

子育てお母さんの
モヤモヤ解消術

開催日

11/ 1 19:00-20:30

11/ 6 19:00-20:30

11/ 9 9:00-10:30

11/16 9:00-10:30

今北 千あ

怒りたくないのに、家族にイライラ。相手や、自分を責めたり、我慢したり…。そんな時に少しでも心が落ち着く着くヒントをお伝えします。

●対象:子育て中のお母さん ●定員:4名 ●準備:筆記用具

会場 オンライン

申込先 ☎0422-77-9116【受付時間】19:00-20:30

定休日 土、日、祝

ベスト電器 連雀店

39

ミラーレスデジカメ
を使ってみよう！

開催日

11/ 2 10:00-11:30

11/23 10:00-11:30

山本 真一郎

レンズ交換式のミラーレスデジカメの魅力とその楽しみ方を伝授。購入検討中の方、うまく撮れず悩んでいる方が対象。スマホでは表現出来ない画像を簡単に撮れます！

●対象:カメラ初心者 ●定員:4名 ●持ち物:お持ちであればカメラ

会場 三鷹市下連雀6-17-36

申込先 ☎0422-44-4142【受付時間】9:30-18:30

定休日 日

サクレクルデンタル三鷹

40

あなたの歯の寿命は？
歯型から診る口腔年齢

開催日

11/11 10:30-12:00

11/18 10:30-12:00

キンズマン 恵子、佐藤 亜紀

歯並びによって虫歯や歯周病だけでなく、健康にも影響が現れます。歯科医師双方が噛み合わせをとって、歯型を自己確認しよう！ドクターの解説ももちろん、無料歯科検診付き！

●対象:大人(お子様の入場は不可) ●定員:6名

会場 三鷹市上連雀2-3-1 ザーパークハウス三鷹レジデンス103

申込先 ☎0422-29-9322【受付時間】10:00-17:00

定休日 日、祝

タロットサロン Lisage

61

タロットカード教えちゃいます！

開催日

11/ 6 14:00-15:30

11/13 13:00-14:30

11/17 14:00-15:30

11/27 13:00-14:30

Lisa

タロットカードを使うようになる為のワークショップ。知識がゼロでもその場で誰でもタロットカードの世界を理解できます。タロットカードを引けるようになるまでませんか？

●定員:8名

会場 三鷹市野崎1-22-8 スペースMitakaみんなの未来(講座番号57参照)

申込先 ☎080-6159-1220【受付時間】10:00-19:00

定休日 なし

漢方薬店 緒(いとぐち)

62

現代医学と漢方で
考える不眠症

開催日

11/ 9 10:00-11:00

11/16 14:00-15:00

11/23 10:00-11:00

11/30 14:00-15:00

緒形 富雄

寝付きが悪い、熟睡できないといった睡眠のお悩みはありませんか? 西洋・漢方医学双方に精通した薬剤師が、不眠症の基礎知識やセルフケア(漢方含む)について解説します。

●定員:4名

会場 武蔵野市中町1-21-12 蛸井ビル1F

申込先 ☎080-4622-1109【受付時間】9:00-18:00

定休日 水、土、日、祝

漢方薬店 緒(いとぐち)

63

現代医学と漢方で
考える更年期障害

開催日

11/ 9 14:00-15:00

11/16 10:00-11:00

11/23 14:00-15:00

11/30 10:00-11:00

緒形 富雄

備えたい方も、現在お困りの方も、更年期障害の基礎知識や対策について、テララ薬剤師がやさしく解説します。併せて、婦人科でも重宝される漢方薬をご紹介します。

●定員:4名

会場 武蔵野市中町1-21-12 蛸井ビル1F

申込先 ☎080-4622-1109【受付時間】9:00-18:00

定休日 水、土、日、祝

漢方薬店 緒(いとぐち)

64

子育て世代必読！
正しい怪めの応急処置

開催日

11/ 6 10:00-11:00

11/13 14:00-15:00

11/20 10:00-11:00

11/27 14:00-15:00

緒形 富雄

昔は「傷は消毒して乾かせ」と言われましたが、実はこの方法だと傷が残りやすくなる可能性があります。そうならないための傷の応急処置について、薬剤師が解説します。

●定員:4名

会場 武蔵野市中町1-21-12 蛸井ビル1F

申込先 ☎080-4622-1109【受付時間】9:00-18:00

<