主催：練馬区商店街連合会　後援：練馬区／一般社団法人 練馬区産業振興公社／一般社団法人 練馬産業連合会／東京商工会議所練馬支部／西武鉄道株式会社

まちゼミ ねりま

第10回 得する街のゼミナール!! 全46講座

まちゼミとは?
お店の人が講師となって、専門知識やコツを無料で手ほどきする、ミニ講座です。

受講料無料
※講座によって材料費がかかるものもあります。

開催期間 2023年 1月20日(金)～2月22日(水)

受講者募集

1月11日(水) 受付スタート

※受付日時は講座により異なる場合があります。ご注意ください。

申込方法

1. 受講講座を選ぶ
2. 電話で申込む
   受けたい講座のお店へ直接電話でお申込みください。
   ※受講内容や持ち物、材料費などの詳細もお気軽にお問い合わせください。
3. まちゼミへGO!
   日時、場所をご確認のうえご参加ください。

ピンクののぼり旗が目印です。

まちゼミねりま参加店一覧

申込みの際は、受付時間や定休日をご確認ください。
申込みをキャンセルする場合、必ず事前に店舗へご連絡ください。
マップの番号は、まちゼミねりま参加店と対応しています。

1 ミラーレス一眼カメラ撮影体験会

お店　ソニー特約店のまちの電気屋
ソニーショップ **山賀電気**
小竹町1-55-2

ミラーレス一眼カメラで素敵な写真・動画を撮ってみませんか。セミナーの詳細はホームページをご覧ください。

講師／山賀 剛
【定　員】10名
【対　象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】なし

開講日
1月21日(土) 10:30～12:00
1月28日(土) 13:30～15:00
2月4日(土) 10:30～12:00
2月10日(金) 10:30～12:00
2月18日(土) 13:30～15:00

【受　付】10:00～19:00
【定休日】月曜、日曜、祝日
☎03-3972-2355

2 腸もみ・膣ケア・耳つぼジュエリー

お店　カフェ&イベントスペース
ママコモハウス
栄町1-11-1F

女性の美と健康の為の秘訣、そして自分でできるマッサージをレクチャーします。お子様連れでもOKです♡

講師／磯井美紗子、石澤麻由美、佐藤宏子
【定　員】10名
【対　象】女性
【持ち物】特になし
【材料費】500円(耳つぼジュエリー材料費)

開講日
1月27日(金) 11:00～12:00

【受　付】平日11:00～15:00
【定休日】不定休
☎03-5999-8777

3 「相続・遺言」セミナー

お店　**きらぼし銀行 江古田支店**
栄町6-5
会場：栄町会館　栄町46-20

相続・遺言に関するセミナーです。

講師／きらぼし銀行行員
【定　員】20名
【対　象】どなたでも
【持ち物】筆記用具
【材料費】なし

開講日
2月7日(火) 13:00～15:00

【受　付】9:00～15:00
【定休日】土曜、日曜、祝日
☎03-3994-4321

4 お花のアレンジメントを作ろう!

お店　切花中心のまちのお花屋さん
(有) 花保諸井商店
栄町25-15

気軽に簡単なお花のアレンジメントを作る講座です。初心者向きですので、作った事の無い方大歓迎です。

講師／諸井 良治
【定　員】4名【対象】まだアレンジメント作成を体験した事が無い方
【持ち物】特になし
【材料費】1,000円(材料費)

開講日
1月28日(土) 10:30～11:30
1月29日(日) 10:30～11:30
2月4日(土) 10:30～11:30
2月5日(日) 10:30～11:30

【受　付】1月12日より10:00～18:00
【定休日】水曜
☎03-3991-0954

5 ご一緒にパン作りを楽しみましょう

お店　パンで食文化を高めて107年
ベーカリー **マザーグース**
栄町29-2

パンってどうしてふくらむの? 美味しく食べるには? どんな種類があるの? パンについて学びましょう。作ったパンはお持ち帰りできます。

講師／萩原ひとみ・製造スタッフ石川
【定　員】6名【対象】小学生以上
【持ち物】エプロン・スニーカー・三角巾または帽子
【材料費】1,000円(材料費)

開講日
1月28日(土) 14:00～17:00

【受　付】10:00～17:00
【定休日】お盆　正月
☎03-3994-2121

6 エンディングノート活用術 他

お店 練馬区指定葬儀式場（地元の葬儀社）
江古田斎場
小竹町1-61-1

エンディングノートの書き方、使い方等を説明します。コロナ禍の葬儀事情についてもお話しします。☆オリジナルエンディングノートプレゼント☆

講師／江古田斎場職員
【定　員】30名
【対　象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】なし

開講日
2月10日(金) 10:00～11:00

【受　付】8:30～17:30
【定休日】なし（年中無休）
☎03-3958-1192

7 ヴェネチアングラスをつくろう！

お店 一点もののハンドメイド雑貨店
雑貨屋みつぼし
栄町39-6　小林ビル1F

本場イタリアのヴェネチアングラスで、アクセサリーや置きを作りましょう。重くなりがちな冬も華やかに。

講師／ヴェネチアングラス体験工房MEKA
【定　員】4名　【対象】小学生以上
【持ち物】特になし
【材料費】2,000円
（ヴェネチアングラス、金具）

開講日
1月22日(日) 11:00～12:30
1月22日(日) 14:00～15:30
1月22日(日) 16:00～17:30
2月19日(日) 11:00～12:30
2月19日(日) 14:00～15:30

【受　付】12:00～18:00
【定休日】不定休
090-7904-2989

8 大人のプログラミング教室体験

お店 練馬駅から徒歩3分
シェアオフィス練馬
練馬1-20-8　日建練馬ビル2F

小学生が学んでいるプログラミング（スクラッチ）を大人が体験できます。詳しくはQRからLINEで。

講師／中村 義和
アロマネット株式会社 代表取締役
【定員】4名【対象】大人（子供は参加できません。）
【持ち物】特になし　【材料費】なし

開講日
1月29日(日) 11:00～12:00
※他日程追加あり
※オンラインあり

【受　付】9:00～18:00
【定休日】土曜、日曜
https://aromanet.cc/pgotona

9 やっぱり楽しいお茶の時間

お店 お茶の小売り卸売り販売
茶処 高野園
練馬1-23-2

何気ない一杯の魅力と楽しさ。
茶畑から抹茶になるまで2年半研修して来た店主の話です。

講師／高野 茂
【定　員】4名
【対　象】初めての方
【持ち物】特になし
【材料費】なし

開講日
1月23日(月) 10:00～11:30
1月23日(月) 14:00～15:30
2月6日(月) 10:00～11:30
2月6日(月) 14:00～15:30

【受　付】10:00～18:00
【定休日】月曜
☎03-3991-1360

10 眉の描き方困っていませんか？

お店 プロが揃う化粧品専門店
ビューティーショップ しみず
豊玉北5-17-3

顔立ちを引き立てる
美眉アドバイスを受けてみませんか？
毎日が楽しくなりますよ♪

講師／清水・永山・荻野
【定　員】3名
【対　象】女性・初めての方
【持ち物】特になし
【材料費】なし

開講日
1月24日(火) 11:30～17:30
1月28日(土) 11:30～17:30
1月31日(火) 11:30～17:30
2月4日(土) 11:30～17:30
2月11日(土) 11:30～17:30
所要時間20～30分。時間要相談

【受　付】10:00～19:00
【定休日】日曜
☎03-3992-3531

11 皮で作る小銭入れ

お店 さつき手芸店
㈲さつき
練馬1-19-8

型どおりに切り取って、まわりを好みの色糸でとじます。

講師／嶋・山本
【定員】5名　【対象】針・ハサミを使います　【持ち物】皮を切るハサミ、ししゅうが通る太さの針
【材料費】300円（皮・ホック・糸）

開講日
1月25日(水) 10:10～11:10
1月25日(水) 11:20～12:20
2月8日(水) 10:10～11:10
2月8日(水) 11:20～12:20

【受　付】10:10～17:30
【定休日】火曜
☎03-3993-7178

12 事業継続力強化計画作りませんか

お店 地域企業支援の行政書士事務所
ブロッサム東京行政書士事務所
豊玉北6-14-8-602

経産省が認定する防災・減災の事前対策計画を作成。認定後、BCP実践促進助成金申請で物品等の一部経費の助成を。

講師／鈴木 正子
【定　員】2組
【対　象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】なし

開講日
1月26日(木) 10:00～11:00
1月26日(木) 14:00～15:00
1月26日(木) 18:00～19:00
2月21日(火) 10:00～11:00

【受　付】9:00～17:00
【定休日】土曜、日曜、祝日
☎03-6821-1736

13 日本酒の試飲とお話

お店 角打ち処がある街の酒屋
十一屋酒店
貫井1-6-8

日本酒の甘辛、濃淡、常温、冷、燗酒の飲みくらべ

講師／江村 健二
【定　員】4名　【対象】20歳以上（自動車運転の場合は不可）
【持ち物】特になし
【材料費】1,100円（試飲酒代、つまみ代）

開講日
1月29日(日) 10:00～11:30
2月5日(日) 10:00～11:30
2月12日(日) 10:00～11:30
2月19日(日) 10:00～11:30

【受　付】9:30～21:00
【定休日】木曜、日曜、祝日
☎03-3970-0300

14 足で身体を優しく踏んだ健康法

お店 身体と心のマッサージ
エンジェル ソーマ
貫井3-20-4　イエローサークル

足で身体全体を優しく踏みます。2人1組になってお互いに踏み合います。身体が緩み血行が良くなります。

講師／平岡 佑佑子
【定　員】2名　【対　象】15歳以上
【持ち物】バスタオル・フェイスタオル各1枚、部屋着（ソーパンは不可）
【材料費】なし

開講日
1月21日(土) 10:00～11:30
1月22日(日) 10:00～11:30
1月23日(月) 10:00～11:30
2月4日(土) 10:00～11:30
2月5日(日) 10:00～11:30

【受　付】平日10:00～20:00（土日祝～17:00）　【定休日】なし
090-5529-6049

15 冷えとりで笑顔が増える

お店 頭寒足熱　身体を温め快適な暮らし
繭結（まゆ）
富士見台2-1-11

冷えとりとは頭寒足熱で過ごす心地良さ。この方法をお伝えします。身体を愛しく大切にすることが笑顔と幸せにつながります。

講師／長澤 恵子
【定　員】5～6名
【対　象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】なし

開講日
1月28日(土) 16:00～17:00
2月4日(土) 16:00～17:00

【受　付】11:00～16:00
【定休日】月曜、火曜、祝日、第4・5日曜
☎03-5848-3917

16 自分で座布団を作る

お店 羽毛布団のリフォームと打ち直し
ふとんのマキタ
富士見台2-18-14

自分の手で小座布団を作る講座です。生地に綿を入れ、針と糸で口をとじて、完成までお手伝いを致します。

講師／牧田 良男
【定　員】5～6名
【対　象】中学生以上
【持ち物】必要な方はメガネをご持参下さい　【材料費】500円（材料代）

開講日
1月24日(火) 14:00～15:00
1月28日(土) 14:00～15:00
2月2日(木) 14:00～15:00
2月7日(火) 14:00～15:00
2月13日(月) 14:00～15:00

【受　付】1月12日より10:00～19:00
【定休日】水曜
☎03-3999-2257

17 お薬調剤体験

お店 あなたに寄り添う薬局
日の丸薬局
貫井2-5-5

病院・薬局で渡されるお薬の調剤を体験してみませんか？ 粉薬や軟膏などの模擬調剤です。お薬相談も実施します。

講師／関口 博通
【定　員】2名
【対　象】中学生以上
【持ち物】特になし
【材料費】なし

開講日
1月22日(日) 14:00～15:30
2月5日(日) 14:00～15:30

【受　付】9:00～24:00
【定休日】不定休
☎03-3990-5397

18 楽しく織ろう！ ランチョンマット

お店 カラフル！ 楽しく！ さをり織り！
さをり工房 われもこう
春日町1-12-2-1F

世界に一つしかない！ ランチョンマットをつくりませんか。誰でも簡単に作品づくりができます。

講師／菊地 茜 他 数名
【定　員】3名
【対　象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】10円/g（糸代）

開講日
1月30日(月) 10:00～11:30
2月20日(月) 10:00～11:30

【受　付】10:00～16:00
【定休日】土曜、日曜、祝日
☎03-5848-7102

19 マイ・ベストカラー・レッスン

お店 北町のオアシス・ノエビアサロン
ノエビアビューティスタジオ練馬南
北町2-17-16

ベストカラーを判定。メイクアップやお洋服のトータルカラーコーディネイトのアドバイスをさせていただきます。

講師／斉藤 文代
【定　員】6名　【対象】女性
【持ち物】日頃お使いのファンデーション、リップなど
【材料費】500円（教材費）

開講日
1月20日(金) 14:00～15:30
1月25日(水) 11:00～12:30
1月25日(水) 14:00～15:30
2月4日(土) 14:00～15:30
2月21日(火) 11:00～12:30

【受　付】10:00～18:00
【定休日】日曜、祝日
☎03-3931-6902

20 間違った靴選びをしていませんか

お店 上級シューフィッターのいる店
シューズハウスふみや
石神井町3-17-17

間違った靴選びをしていませんか？
講座終了後、足と靴の悩み相談を承ります。

講師／八乃 清文（上級シュー・フィッター）
【定　員】6名　【対　象】どなたでも
【持ち物】合っていない靴がありましたらお持ちください。
【材料費】なし

開講日
2月13日(月) 10:30～11:30
2月14日(火) 10:30～11:30
2月15日(水) 10:30～11:30
2月16日(木) 10:30～11:30

【受　付】1月30日より9:00～19:00
【定休日】不定休
☎03-3996-4539

21 自分らしい朗読表現を楽しもう！

お店 心身共に元気になる楽しい朗読塾
朗読と絵本の塾 リヴ
大泉学園町2-27-6
会場 ふれあい広場2 石神井公園商店街内

美容と健康、えん下障害予防に効く体操呼吸、発声からなりきり朗読まで表情豊かに演じる楽しさを体験します。

講師／渡部 佐和子（わたなべさわこ）
【定　員】5名　【対象】朗読と健康に興味がある18歳以上の方
【持ち物】筆記用具と飲料水
【材料費】100円（資料代）

開講日
1月20日 金 13:00～14:30
2月 1 日 水 10:00～11:30
2月 1 日 水 13:00～14:30
2月 3 日 金 15:00～16:30
2月15日 水 13:00～14:30

【受　付】10:00～20:00
【定休日】木曜
090-9806-2161

22 外反母趾のテーピング予防

お店 接骨院
光が丘 **大幸接骨院**
旭町1-15-11

外反母趾予防のテーピングを実習します。

講師／奥田 久幸
【定　員】5名
【対　象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】500円（材料代）

開講日
1月20日 金 13:00～14:00
1月27日 金 13:00～14:00
2月17日 金 13:00～14:00

【受　付】9:00～12:00・15:00～19:30
【定休日】祝日
☎03-5997-3232

石神井公園駅周辺・光が丘地区

23 水素吸入で身体の中から健康体験

お店 髪も身体も健康にする美容室
美容室 ア・ラ・モード
西大泉2-9-8

水素は活性酸素を水にして排出します。身体の不調や美容にも良い水素吸入の体験ができます。

講師／保坂 裕子・荒川 理子
【定　員】1～2名または1組
【対　象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】1,000円（個人用カニューラ代）

開講日
1月23日 月 14:00～17:00
1月24日 火 日時は応相談
1月25日 水 講座時間は約40分間
1月26日 木 ※大泉学園駅または保谷駅から送迎あり
1月27日 金

【受　付】9:00～18:00
【定休日】なし
☎0800-222-2102

24 エンディングノートセミナー

お店 家族葬セミナー
マキノ祭典 ㈱まきの
石神井町7-1-2
会場 練馬区お葬式相談サロン石神井公園店（石神井町7-1-2）

書きたいけど、筆が進まない！
楽しく一緒に書きませんか？

講師／川久保 摂子
【定　員】4名
【対　象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】なし

開講日
2月 4 日 土 11:00～12:00

【受　付】11:00～16:00
【定休日】なし
☎03-6913-2075

25 プチ和菓子職人体験塾

お店 幸せを運ぶ和菓子屋さん
あわ家惣兵衛
大泉学園町7-2-25 大泉学園本店

寒い日が続きますが、和菓子でも作って気分転換！貴方だけの和菓子をデザインしてポストカードを作りましょう。人気の講座なので初めての方限定でお願いしますね。

講師／佐藤 公明
【定　員】6名
【対　象】初めての方
【持ち物】エプロン
【材料費】1,000円（おりきり餡等）

開講日
1月22日 日 14:00～15:30
1月31日 火 14:00～15:30
2月 5 日 日 14:00～15:30
2月14日 火 14:00～15:30
2月19日 日 14:00～15:30

【受　付】10:00～19:00
【定休日】なし
☎03-3922-3636

26 好きです大泉！ 大泉の魅力発見！

お店 牛乳お酒から日用品まで宅配屋
㈲ 近藤食品
大泉学園町7-10-18

大泉の魅力を発見する講座。留守番対応ですので、名前と電話番号を吹き込んでください。折り返し連絡します。

講師／近藤 学
【定員】3名または1組
【対象】大泉に引越していろいろ知りたい方 ファミリーでもどうぞ 【持ち物】メモ用紙、ペン 【材料費】特になし

開講日
1月22日 日 11:00～12:30
1月22日 日 15:00～16:30
2月12日 日 11:00～12:30
2月12日 日 15:00～16:30

【受　付】10:00～19:00
【定休日】日曜 祝日
☎03-3923-7583
※電話は留守電対応になります。

27 半衿の掛け方教室

お店 なんでも相談できるまちの着物屋
呉服 かたやま
大泉学園町7-14-24

意外と面倒で解りづらい半衿の掛け方を和裁士が教えます。ご自分の長襦袢と半衿をお持ちください。

講師／片山 陽子
【定　員】2名または2組
【対　象】どなたでも
【持ち物】長襦袢 針 木綿糸 ハサミ 半衿
【材料費】660円（衿芯代 実費）

開講日
2月10日 金 13:00～15:00
2月12日 日 13:00～15:00

【受　付】9:00～19:00
【定休日】日曜（不定休）
☎03-3925-7496

28 プードル・柴・小型犬の手入れ

お店 元気可愛いお得です
犬の店 ワタナベ
大泉学園町8-35-3

犬具の使い方。家庭でできる手入れとカット。飼育について。sibadesuにてライブ配信予定。

講師／渡辺 いつ子
【定　員】3名または2組
【対　象】高校生以上
【持ち物】メモ
【材料費】なし

開講日
1月19日 木 14:00～15:00

【受　付】9:00～18:00
【定休日】木曜
☎03-3924-4111

29 ノートでコーティング体験！

お店 くらしに役立つふれあいの図書館
練馬区立 大泉図書館
大泉学園町2-21-17

図書館の本にかかっている透明なフィルムを使ったコーティングを、市販のノートで体験できます。

講師／図書館スタッフ
【定　員】10名
【対　象】中学生以上・初めて参加の方
【持ち物】特になし
【材料費】なし

開講日
2月 2 日 木 13:00～14:30
2月16日 木 13:00～14:30

【受付】9:00～20:00（土日祝19:00迄）
【定休日】月曜（第3除く・月祝は翌日）
☎03-3921-0991

30 知ってなっとくボランティア体験

お店 障害者の仕事をサポート
社会福祉法人同愛会 **大泉福祉作業所**
東大泉2-11-22

知的障害者施設でのボランティア体験。活動内容の説明や、ボランティア体験、利用者との交流をします。

講師 吉田、大野、山下、小川、岡部
【定　員】10名【対象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】なし

開講日
1月20日 金 13:00～14:30
1月27日 金 13:00～14:30
2月 3 日 金 13:00～14:30
2月10日 金 13:00～14:30
2月17日 金 13:00～14:30

【受　付】1月10日より8:30～17:30
【定休日】土曜、日曜、祝日
☎03-3922-6193

大泉学園駅周辺・大泉学園町・西大泉・大泉町地区

31 最先端のAI肌診断体験！！

お店 化粧品販売・エステ
POLA THE BEAUTY 大泉学園店
東大泉3-16-7

自分の肌質にあったケアは美肌への近道。AI分析から肌のタイプにあったケアをご提案します。

講師／高井
【定　員】2名
【対　象】女性の方
【持ち物】特になし
【材料費】なし

開講日
1月26日 木 10:30～12:00
1月26日 木 14:00～15:30
2月 7 日 火 10:30～12:00
2月 7 日 火 14:00～15:30
2月10日 金 10:30～12:00

【受　付】10:00～18:30
【定休日】祝日
☎03-5387-2654

32 防災対策としての井戸の役割

お店 創業89年わが街にある設備会社
瀧島商事 ㈱
東大泉1-30-7

井戸をお持ちの方（関心のある方）に、地震に備える心得と方法についてお伝えします。ご相談もお受付します。

講師／三代目 瀧島 康秀
【定　員】5名 【対象】どなたでも
【持ち物】筆記用具、井戸オーナー様でご相談ある方は、井戸やポンプの写真やポンプ型番等の資料 【材料費】なし

開講日
1月28日 土 10:00～11:00
2月 7 日 火 10:00～11:00
2月15日 水 10:00～11:00
2月20日 月 10:00～11:00

【受　付】9:00～17:00
【定休日】日曜 祝日
☎03-3923-0031

33 馬の血統・総集編

馬の世界が広がる居酒屋
酒馬 うめざわ厩舎
東大泉1-32-8-2F

初級、中級、実践1・2、応用と5回学んだ馬の血統。すべてまとめた総集編で、勝ち馬を探してみませんか！

講師／梅澤 勉
【定　員】6名
【対　象】どなたでも
【持ち物】筆記用具
【材料費】500円（新聞代・ドリンク代）

開講日：1月28日土 14:00～15:30

【受　付】15:00～23:00
【定休日】不定休
☎03-5935-8360

34 国別のワイン飲み比べ

美味しいお酒でお手伝い
三又酒店（さんまたさけてん）
東大泉1-33-11

ワインの産出国別に特徴と代表的なぶどう品種を飲み比べながらお話をしましょう。ワインについての質問もお受けします。

講師／比留間 安邦
【定　員】6名
【対　象】20才以上
【持ち物】筆記用具
【材料費】1,000円（ワイン試飲代）

開講日：1月22日日 15:00～16:00
2月5日日 15:00～16:00

【受付】10:00～20:00　目板11:00～19:00【定休日】水曜
☎03-3922-5013

35 歯の健口は健康のバロメーター！

100歳まで健口、美味しく食事
にじいろマイクロスコープセラミック歯科
東大泉1-33-14-1F

お口は身体の中で大変重要な役割を果たします。健康であるためになぜお口が大切か、実例を交えお話しします。

講師／横石 智哉
【定　員】8名
【対　象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】なし

開講日：1月25日水 13:00～14:00
2月2日木 13:00～14:00
2月6日月 13:00～14:00
2月16日木 13:00～14:00
2月22日水 13:00～14:00

【受　付】9:30～18:00
【定休日】日曜、祝日
☎03-3922-2416

36 顔の筋肉を動かして自然な笑顔に

フェイシャルケアショップ
ビ・ハウス大泉学園店
東大泉1-35-15-2F

フェイスストレッチをしてマスク生活で乏しくなった表情を豊かにしましょう！ 目の疲れ、首肩の凝りも解消！

講師／中塩屋 さとみ
【定　員】4名
【対　象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】なし

開講日：1月22日日 14:00～15:00
1月30日月 10:00～11:00
2月11日土 10:00～11:00
2月16日木 14:00～15:00
2月22日水 10:00～11:00

【受　付】10:00～19:00
【定休日】日曜または月曜
☎03-5947-4624

37 焼きそばを自分で焼いて食べよう！

もんじゃ焼きお好み焼きの店
もんじゃ焼きお好み焼き わらべ
東大泉6-46-11

焼きそばを自分で焼いたことがないという小学生。鉄板で自分で焼いて自分で食べてみましょう。保護者同伴でご参加ください。

講師／加藤 輝幸
【定　員】6名
【対　象】小学生（保護者同伴）
【持ち物】特になし
【材料費】150円（焼きそばの材料）

開講日：1月21日土 11:00～12:00
1月28日土 11:00～12:00

【受　付】14:00～22:00
【定休日】月曜、火曜
☎03-3923-5703

39 出汁こそすべて!!

練馬野菜と出汁が味わえる和食店
小料理 石井
東大泉5-36-14

鰹節の種類から始まり、出汁の取り方や注意点、最後に出汁の試飲。

講師／石井 公平
【定　員】10名
【対　象】どなたでも
【持ち物】筆記用具
【材料費】なし

開講日：2月15日水 14:00～15:00
2月22日水 14:00～15:00

【受　付】11:30～14:00・17:30～22:00
【定休日】日曜、祝日
☎03-4283-1430

38 血管の老化度合いを見てみよう

そうごう薬局大泉学園店

ケアマネウィズだいこんの花

血管年齢測定器を使って老化度合いを採点します。
日頃の健康を見直しましょう。

講師／中村 聖
【定　員】6名　【対象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】なし

開講日：1月19日木 14:00～15:00

そうごう薬局大泉学園店とケアマネウィズだいこんの花のコラボ開催
※受付はケアマネウィズだいこんの花で行います。当日の会場は、そうごう薬局大泉学園店です。

会場：地域の健康ステーション
そうごう薬局大泉学園店
東大泉6-47-18
【定休日】日曜、祝日
☎03-5947-4021

受付：商店街のケアマネージャー
ケアマネウィズだいこんの花
東大泉6-50-8
【受　付】10:00～15:00
【定休日】土曜、日曜、祝日
☎03-3922-6655

40 チーズ料理を増やすコツ教えます

家庭用チーズに特化したチーズ専門店
クッキング・チーズ
東大泉5-38-20-1F

チーズ料理を簡単に増やせるコツを伝授いたします。料理に使いやすいチーズの試食と簡単にできる料理を紹介！

講師／佐藤 陽呂美
【定　員】5名　【対象】店内が狭いためお子様連れNG
【持ち物】筆記用具、各自飲み物
【材料費】1,000円（チーズ）

開講日：1月25日水 14:00～15:00
2月2日水 14:00～15:00
2月8日水 14:00～15:00
2月9日木 14:00～15:00
2月15日水 14:00～15:00

【受　付】11:00～19:30
【定休日】月曜（月祝の場合は火曜）
☎03-5935-4428

武蔵関駅周辺・上石神井・下石神井・石神井台地区

41 家族葬セミナー

地域密着で創業73年の葬儀社
㈱小澤葬祭
関町北4-1-10

コロナ禍のお葬式ってどうやるの？家族葬、一日葬って何？ お葬式の流れや費用についての疑問にお答えします。

講師／小澤 英雄
【定　員】4名
【対　象】20才以上
【持ち物】特になし
【材料費】なし

開講日：1月23日月 10:00～11:00
2月16日木 10:00～11:00

【受　付】9:00～18:00
【定休日】なし
☎03-3920-0878

42 不動産なんでも相談室

不動産の事ならマーテルハウスへ
マーテルハウス㈱
関町北2-24-12

不動産に関して知りたいこと、困っていること、お気軽にご相談ください。

講師／高橋 佳子
【定　員】個別
【対　象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】なし

開講日：開催期間内にお客様に合わせ随時開催いたします。（TELにて確認）

【受　付】1月12日より10:00～18:00
【定休日】水曜
☎03-5991-2127

43 オーガニック100%ヘナ 体験会

ヘナ染セルフ&おまかせコース有
美容室 **サロンド MON**
関町東2-13-8 マルイコーポ101

植物天然100%のヘナは化学物質と違い髪と頭皮を傷めずに白髪染めができます。ご自宅で染める方法やコツを実技指導いたします。

講師／木戸 三由紀
【定　員】4名　【対象】どなたでも
【持ち物】タオル6枚、汚れてもよい袖無しTシャツ等、筆記用具　【材料費】2,000円、ロングは＋1,000円（ヘナ粉代）

開講日：1月24日火 13:00～16:30
2月14日火 13:00～16:30

【受　付】10:00～19:00
【定休日】火曜、第3水曜
☎03-3928-7186

44 女性用　袴の着付の仕方

リサイクル・品質良い作品・親切
㈱呉服 おゝくら工夫堂
関町北4-4-7

経験豊富な講師です。
色々、最新情報が聞かれます。

講師／小椋 ゆふ呼
【定　員】5名
【対　象】どなたでも
【持ち物】長襦袢または振袖、袴
【材料費】1,000円（練習用袴代）

開講日：2月14日火 13:30～15:00
2月18日土 13:30～15:00
2月19日日 13:30～15:00

【受　付】10:30～18:30
【定休日】水曜、木曜、第2・4日曜
☎03-3928-2451

45 窓で叶う！　快適な部屋づくり

街のガラス・サッシ屋さん
㈱町田硝子店
上石神井3-28-2

窓からの冷気、結露で濡れた窓、高い電気代、そのお悩み、ガラス屋で解決できます！　その知識を伝えます。

講師／林 チヒロ
【定　員】5名
【対　象】どなたでも
【持ち物】筆記用具・マスク
【材料費】なし

開講日：1月28日土 10:00～11:00
1月28日土 14:00～15:00

【受付】平日10:00～17:00（12:00～13:00除く）【定休日】土曜、日曜、祝日
☎03-3928-1011

46 親子で作ろう簡単手打ちうどん

日本そば
やぶ久 生そば店
下石神井4-15-8

家庭でもつくれる手打ちうどん。
小さいお子様も歓迎。親子でつくってみよう。

講師／石川 圭右
【定　員】3名または3組
【対　象】幼稚園年長5才以上
【持ち物】エプロン、タオル
【材料費】1組500円（小麦粉代）

開講日：1月21日土 15:00～16:00
2月4日土 15:00～16:00

【受　付】14:00～17:00
【定休日】月曜
☎03-3995-3020