

ねいま

**料講受
料無**

**開催期間
2026年**

1月16日(金)~2月19日(木)

受講者募集 **1月12日** 月・祝
受付スタート

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。

申込方法

① 受講講座を選ぶ

※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。



2 電話で申込む

受けたい講座番号の**お店へ直接電話**でお申込みください。QRコードでお申込みの場合は、リンク先の講座名を必ずご確認ください。
(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!

ピンクの
のぼり旗が
目印です。



まちゼミねりま参加店マップ 全62講座

[illegible]

(注) 事業全般の問い合わせ：練馬区商店街連合会事務局 ☎03-3991-2241

参加店一覧 全62講座

申込みの際は、受付時間や定休日をご確認ください。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。

※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。

講座の色分け

きれい 健康 つくる まなぶ たべる

1 ミラーレス一眼カメラ撮影体験会



ソニー特約店のまの電気屋
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
【受付】1月13日より10:00~19:00
【定休日】月曜、日曜、祝日
☎03-3972-2355

2 コーヒーの淹れ方と飲み比べ講座



コーヒー&カルチャースペース
o-mado オーマド
小竹町1-55-2 山賀電気2F

コーヒーの豆知識から当店流の挽き方、淹れ方をご紹介。自分好みのコーヒーを探してみませんか。

講師/山賀 剛
【定員】4名または4組
【対象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】1,000円(材料費)
【受付】1月13日より11:30~18:00
【定休日】土曜、日曜
☎03-3972-2355

3 一緒に歌いましょう



ピアノのあるダイニングバー
ringrazio リングラツィオ
小竹町1-55-3 玉井ビルB1F

簡単な発声と童謡唱歌指導。
一緒に皆で歌いましょう♡

講師/三村 英利子
【定員】10名 【対象】どなたでも
【持ち物】筆記用具
【材料費】100円(コピー・クリアファイル代)
※その他、時間 ご希望あれば相談ください。
【受付】1月13日より11:00~17:00
【定休日】予約次第
☎03-5926-6737

6 台湾の白玉団子を作ろう!



日台家族☆まちのタピオカ屋さん
本格台湾茶のお店 藍鵲(ラングエ)
栄町4-4 サウノビル1階

台湾の旧正月に食べるあたたかいスイーツタンユエンを作って食べましょう。お子様にとても人気です!

講師/折笠大介・マキコ
【定員】6名または3組
【対象】どなたでも
【持ち物】エプロン
【材料費】700円(材料費+タンユエン代)
【受付】13:00~20:00
【定休日】水曜
☎03-6881-3224

9 ヴェネチアングラス制作体験教室



1点物のハンドメイド雑貨店
雑貨屋みつぼし
栄町39-6-1F

本場イタリア産のヴェネチアングラスを使用して、アクセサリーやお箸置きを作りましょう。

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】2,500円(材料費)
【受付】11:00~18:00
【定休日】不定休
☎090-7904-2989

江古田駅周辺・練馬駅周辺 氷川台駅周辺・桜台地区



4 古陶磁の楽しみ方



古美術&ギャラリーのお店 ふるとう
古美術&ギャラリー古藤
栄町9-16

日本や海外の古い陶磁器に直接触れながら、歴史や特徴について学びます。

講師/田島 和夫
【定員】15名
【対象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】なし
【受付】12:00~19:00
【定休日】月曜、火曜
☎03-3948-5328

7 お花のアレンジメントを作ろう!



昔ながらの、まちの花屋さん
(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ない方
【持ち物】特になし
【材料費】1,000円(材料費)
【受付】10:00~17:00
【定休日】水曜
☎03-3991-0954

5 家事ラク生活応援!体験セミナー



暮らしの+αの幸せを提案
株式会社 カマスズ
栄町2-4

話題のオート調理器と衣類乾燥機を体験し、暮らしを快適にする最新の「家事ラク」を学びましょう。

講師/鈴木 一郎・メーカースタッフ
【定員】10名
【対象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】なし
【受付】1月13日より8:45~17:45
【定休日】日曜、祝日
☎03-3992-2155

8 心を込めたペットのおみおくり



練馬区指定葬儀場(地元の葬儀社)
江古田斎場
小竹町1-61-1

大切な家族の一員、ペットのお見送りを現場の声と最新情報から学ぶ、心に寄り添うセミナー。

講師/江古田斎場職員
【定員】40名
【対象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】なし
【受付】8:30~17:30
【定休日】なし(年中無休)
☎03-3958-1192

10 カルトナージュ制作体験教室



1点物のハンドメイド雑貨店
雑貨屋みつぼし
栄町39-6-1F

フランスの伝統工芸「カルトナージュ」の手法を用いて、キーホルダーやカードケースを作りましょう。

講師/カルトナージュ体験quokka
【定員】3名
【対象】小学生以上
【持ち物】特になし
【材料費】2,500円(材料費)
【受付】11:00~18:00
【定休日】不定休
☎090-7904-2989

11 ヘッド・肩へのマッサージを伝授



持続圧が自慢のリラクゼーション
なごみ 江古田店
栄町38-1

「肩」「背中」「頭」への施術を初心者でも習得しやすい形にして1.5時間で伝授します。2人1組で行います。1人でも2人でも可。申込はQRコードから。

講師/伊澤 宜久
【定員】8名または4組
【対象】どなたでも
【持ち物】動きやすい服装
【材料費】なし
【受付】12:00~20:00
【定休日】なし
QRコードより受付

20 自分で座布団を作る



講師／牧田 良男
【定員】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】700円(生地、綿、とじ糸など)
【受付】10:00～18:00
【定休日】水曜

家具の制作とリフォーム
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、完成までお手伝いを致します。

開講日
1月18日 日 13:30～14:30
1月20日 火 13:30～14:30
1月22日 木 13:30～14:30
1月24日 土 13:30～14:30
1月26日 日 13:30～14:30
☎03-3999-2257

22 お薬調剤体験



講師／関口 博通
【定員】2名
【対象】小学校3年生以上
(小学生は保護者同伴)
【持ち物】特になし【材料費】なし
【受付】10:00～24:00
【定休日】不定休

地域に根ざした薬局
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。

開講日
1月18日 日 14:00～15:30
1月25日 日 14:00～15:30
2月1日 日 14:00～15:30
2月8日 日 14:00～15:30
2月15日 日 14:00～15:30
☎03-3990-5397

24 楽しく織ろう！ランチョンマット



講師／山崎 美玲 他 数名
【定員】4名
【対象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】1,000円(糸代等)
【受付】1月13日より10:00～16:00
【定休日】土曜、日曜、祝日

カラフル☆楽しく！さをり織り！
あかねの会 さをり工房
春日町1-18-36 われもこうビル1階

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。

開講日
1月20日 日 10:00～12:00
1月21日 日 10:00～12:00
☎03-5848-7102

21 冷えとりで笑顔が増える



講師／長澤 恵子
【定員】5～7名
【対象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】なし
【受付】11:00～16:00
【定休日】月曜、日曜、祝日、毎月3日

冷えとりで身体を温め暮らす
蘭結 (まゆ)
富士見台2-1-11

日々の環境や食べ物、心の持ち方で身
体を冷やしがちです。どうとらえて行
動していくかを一緒に考えていきま
しょう。

開講日
1月23日 金 16:30～17:30
☎03-5848-3917

23 どなたでも楽しめるカメラ教室



講師／竹重 英樹・相原 福夫
【定員】5名
【対象】18才以上
※18才未満は保護者同伴
【持ち物】筆記用具【材料費】なし
【受付】10:00～19:00
【定休日】なし

カメラ屋さんのような電気屋さん
ソニーショップ サウンド サカタ
春日町3-4-4

スマホもいけどカメラもスゴイ！
ソニーのミラーレス一眼カメラを体験
しませんか？経験問わず楽しめます。
お気軽にご参加ください。

開講日
1月18日 日 11:00～12:00
1月25日 日 11:00～12:00
2月1日 日 11:00～12:00
2月8日 日 11:00～12:00
2月15日 日 11:00～12:00
☎03-3999-8434

25 「入棺体験」と個別の事前相談



講師／内田 秀利
【定員】4組
【対象】どなたでも
【持ち物】棺に入りたい物があれば
【材料費】なし
【受付】9:00～17:00
【定休日】なし

地域に根ざした町の葬儀屋さん
(株)金周内田
北町1-16-6
会場：東武練馬区民ホール 徳丸3-3-3
お棺に入ってください、お花を入れて
お別れをしていただきます。どのよう
に感じるか体験してみてください。

開講日
1月16日 金 10:00～11:00
1月21日 水 10:00～11:00
2月2日 月 10:00～11:00
2月8日 日 10:00～11:00
2月18日 水 10:00～11:00
☎03-3933-0426

26 速読でああなたの人生を加速しよう



講師／高塚 巧也
【定員】8名
【対象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】なし
【受付】14:00～21:00
【定休日】土曜、日曜、祝日

社会人の速読もできる塾
松陰塾練馬北町校
北町1-46-3

速読の考え方を学び、タブレットでの
トレーニングを通して速く読める感覚
がつかめます。

開講日
1月24日 日 11:00～12:00
1月24日 日 14:00～15:00
1月25日 日 11:00～12:00
1月25日 日 14:00～15:00
☎03-6915-7107

12 親子でマイクラの建築体験！



講師／長野 光
【定員】2組【対象】小学生以上
のお子さまと保護者様1名ずつ
【持ち物】特になし
【材料費】なし

講師は元システムエンジニア
トキナガノ プログラミング教室
旭丘1-76-7

親子で協力し、マイクラで家づくりに
挑戦します。建築の楽しさと協力プレ
イの魅力を体験していただけます。

開講日
1月31日 日 13:00～14:30
1月31日 日 15:00～16:30
2月11日 日 13:00～14:30
【受付】12:00～19:00
【定休日】火曜、日曜

ホームページから受付

15 天然酵母でつくるフランスパン



講師／大波 宏安
【定員】5名【対象】6歳以下は
保護者同伴【持ち物】アイロンがけし
たエプロン、三角巾
【材料費】1,000円(生地代、試食つき)
【受付】11:00～18:00
【定休日】火曜

酵母と時間が生む本物志向のパン
天然酵母のパン オオナミ
桜台1-13-4-1F

天然酵母の香り豊かなパンを手こね
て作ります。ご自分で作ったフランス
パンは当日お持ち帰りできます。

開講日
1月24日 土 14:00～15:30
1月25日 日 11:00～12:30
2月11日 水 11:00～12:30
2月14日 土 14:00～15:30
2月15日 日 11:00～12:30
☎03-3557-7428

13 英語が得意になる方法



講師／坂田サマンサ英子
【定員】5名
【対象】中学生
【持ち物】特になし
【材料費】なし

週2回10年通う英語教室
ハッピーイングリッシュ英語教室
旭丘1-65-11

英語の苦手意識をなくすコツがありま
す。誰でも英語が得意になる方法を伝
授します。

開講日
2月8日 日 15:00～16:30
2月15日 日 15:00～16:30
【受付】1月13日より10:00～20:00
【定休日】日曜、月曜

☎080-6714-1068

16 初めてのビリヤード体験講習



講師／栗原 信祐
【定員】6名または3組
【対象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】なし

桜台最大級のアメーザメント
プールアンドダーツカフェ サイド
桜台1-8-2 ニュー桜台ビルB1F

老若男女が必ず楽しめるビリヤード
競技を、経験豊富なプロインストラク
ターが、丁寧にレクチャーいたします！

開講日
1月26日 日 14:00～15:00
1月28日 火 14:00～15:00
1月30日 木 14:00～15:00
2月2日 土 14:00～15:00
【受付】17:00～26:00
【定休日】なし

☎03-6914-8975

14 デザインツール Canva を学べる



講師／中村 義和
【定員】なし【対象】大人または親子
【持ち物】パソコン+ネット接続
(オンラインで参加のため)
【材料費】なし

練馬プログラミング教室
シェアオフィス練馬
練馬1-20-8 日建練馬ビル2F
会場：オンラインのみ

いったいどんなことができるのか？
当教室では子供が学んでいます！
大人のあなたもオンラインでどうぞ！

開講日
詳しくは、QRコードから
LINE 友だち登録してください。

<https://aromanet.cc/pgmz26>

17 優しいお灸のセルフケア講座



講師／越石 江里
【定員】15名【対象】13才以上
【持ち物】服・ひざ下や肘・腰がま
くって出せる服装
【材料費】なし

優しいお灸の鍼灸院
越石鍼灸院
桜台1-4-1

お灸の効能やお灸を使ったセルフケア
方法の講座です。風邪予防・肩こり・
胃痛など！申込はQRコードから

開講日
2月7日 日 14:00～15:00
【受付】月～金9:00～18:00
【定休日】日曜・祝日

QRコードより受付

18 自分のカラダを知ってみよう！



講師／フィットネススタッフ
【定員】8名
【対象】16才以上
【持ち物】室内用シューズ(上履き)
【材料費】なし

総合フィットネスクラブ
ティップネス練馬
練馬1-5-16

体成分測定で自分のカラダを知って、
簡単なストレッチ&エクササイズで、
軽カラダを動かしましょう。

開講日
1月22日 木 11:00～12:15
2月5日 木 11:00～12:15
2月19日 木 11:00～12:15
【受付】平日10:00～18:00
【定休日】木曜

☎03-5946-1351

19 日本酒の試飲とお話



講師／江村 健二
【定員】4名【対象】20歳以上(自動車
等での来店不可)2025年に受講した方
はご遠慮ください。【持ち物】特になし
【材料費】1,100円(試飲酒代、つまみ代)

角打ちもやっける、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

開講日
1月18日 日 10:00～11:30
1月25日 日 10:00～11:30
2月1日 日 10:00～11:30
2月8日 日 10:00～11:30
2月15日 日 10:00～11:30
【受付】1月13日より9:30～21:00
【定休日】木曜、日曜、祝日

☎03-3970-0300

中村橋駅・富士見台駅周辺・春日町地区



22
中村橋駅南通り
貴商会

練馬区立
美術館

中村橋

34 ガストロブ・水道もれ 勉強会



ガスと水道三方よし!! 得得得!!
お店 **コバ商株式会社**
南大泉5-39-7

ガストロブ分解掃除で完全燃焼3割得、水道水もれコマ取替で無駄なくて10割得、実物を分解と取替の勉強会

講師/小林 利生
【定員】6名
【対象】どなたでも
【持ち物】特になし 粗品あり
【材料費】なし

開講日
2月3日 10:30~12:00
2月10日 10:30~12:00
2月17日 10:30~12:00

【受付】1月13日より9:00~18:00
【定休日】日曜、祝日 **☎03-3924-0111**

35 和菓子を作る楽しいひととき



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

少人数のゼミで楽しい和菓子作りを体験してみてください。

講師/佐藤 公明
【定員】6名または3組
【対象】初めての方優先
【持ち物】エプロン、スリッパ
【材料費】1,000円(和菓子作り材料費)

開講日
1月18日 14:00~15:30
1月28日 14:00~15:30
2月1日 14:00~15:30
2月11日 14:00~15:30
2月15日 14:00~15:30

【受付】9:30~18:00
【定休日】なし **☎03-3922-3636**

石神井公園駅周辺



36 半衿の掛け方教室



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

意外と面倒で解か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】4名【対象】どなたでも
【持ち物】長襦袢、針、木綿糸(白)、絹糸(白)、ハサミ、半衿
【材料費】660円(特志代)

開講日
1月19日 13:00~15:00
1月21日 13:00~15:00
1月24日 10:30~12:30
2月4日 13:00~15:00
2月7日 13:00~15:00

【受付】9:00~19:00
【定休日】日曜 **☎03-3925-7496**

37 うちのワンコをスターにしよう!



元気カワイイお得です
お店 **犬の店 ワタナベ**
大泉学園町8-35-3

会場: ライブ配信のみ(@sibadesu)
YouTubeに飼育犬を掲載しよう。犬の手入れや飼育の話を交えて行う。YouTube「柴です」にてライブ配信。

講師/渡辺 いづ子
【定員】なし
【対象】高校生以上
【持ち物】メモ
【材料費】なし

開講日
1月22日 19:00~19:30

【受付】9:00~18:00
【定休日】木曜 **☎03-3924-4111**

38 ノートでコーティング体験!



暮らしに役立つふれあいの図書館
お店 **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4日 14:00~15:00
2月18日 14:00~15:00

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

39 エンディングノートセミナー



感謝のセレモニー
お店 **マキノ祭典 東大泉サロン**
東大泉3-16-31

エンディングノートを気軽に始められるセミナーです。

講師/好永 章二
【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31日 11:00~12:00

【受付】10:00~16:00
【定休日】なし **☎03-6904-5010**

40 火災保険対応の修繕工事講座



幸せ家族リフォーム(家)
お店 **フォレストデザイン株式会社**
大泉学園町7-2-18

自然災害により被害を受けた家屋、工作物に対しての火災保険適用講座を行います。お気軽にご参加ください。

講師/森 秀明
【定員】5名または3組
【対象】戸建にお住まいの方
【持ち物】筆記用具
【材料費】なし

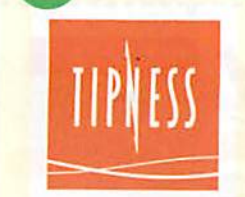
開講日
1月17日 13:00~14:00
1月24日 13:00~14:00
1月31日 13:00~14:00
2月7日 13:00~14:00
2月14日 13:00~14:00

【受付】9:00~17:00
【定休日】なし **☎03-5935-8533**

- 4 -



28 フィットネスクラブ体験会



総合型フィットネスクラブ
お店 **ティップネス東武練馬**
北町2-22-17

はじめての方でも安心! 当店スタッフが運動のサポートをします。気持ちよくカラダを動かしましょう!

講師/ティップネス東武練馬 スタッフ
【定員】8名
【対象】中学生以上
【持ち物】運動のできる服装、室内シューズ【材料費】なし

開講日
1月19日 13:00~14:30
2月9日 13:00~14:30

【受付】9:30~平日23:00 土22:00 日祝20:00【定休日】月曜 **☎03-3559-3711**

29 生成AIで未来体験・広がる創造力



スマホ・パソコンお困りごと解決
お店 **MTC ライフカレッジ**
田柄2-50-6 1階

初心者向け! チャット GPT と LINE AI を使って文章と画像生成を体験してみよう。

講師/大関 優子
【定員】4名
【対象】どなたでも
【持ち物】スマートフォン
【材料費】なし

開講日
1月22日 13:30~14:30
1月26日 13:30~14:30
2月3日 10:30~11:30
2月19日 13:30~14:30

【受付】1月13日より10:30~16:00
【定休日】日曜、祝日 **☎03-5904-1850**

27 眉メイクレッスン



北町のアオアシ ノビアサロン
お店 **ノビアビューティスタジオ練馬南**
北町2-17-16

あなたの印象を左右しているかもしれない眉の描き方を基本からトレンドまで、解説・実習を行います。

講師/齊藤 文代
【定員】5名【対象】女性
【持ち物】筆記用具
【材料費】1,320円
(スリムアイブロウペンシル)

開講日
1月16日 10:30~12:00
1月24日 14:00~15:30
2月17日 10:30~12:00
2月17日 14:00~15:30

【受付】1月13日より10:00~18:00
【定休日】日曜、祝日 **☎03-3931-6902**

30 健康運動教室



フィットネスクラブ
お店 **ティップネス氷川台**
桜台3-34-2

たのしみながら体操などをおこなう運動教室です!

講師/高井
【定員】5~10名
【対象】50歳以上の男女
【持ち物】運動のできる服装、室内シューズ【材料費】なし

開講日
1月28日 9:30~10:30
1月28日 11:00~12:00
2月4日 9:30~10:30
2月4日 11:00~12:00

【受付】10:00~21:00
【定休日】水曜 **☎03-5946-1251**

31 間違った靴選びをしていませんか



上級シューフィッターのいる店
お店 **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? 講座の後半に、足と靴の悩み相談を承ります。

講師/八方 清文(上級シューフィッター)
【定員】4~5名【対象】どなたでも
【持ち物】合っていない(こまってしまう)靴がありましたらご持参ください。
【材料費】なし

開講日
1月20日 10:30~11:30
1月21日 10:30~11:30
1月22日 10:30~11:30

【受付】10:30~18:30
【定休日】不定休 **☎03-3996-4539**

32 健康朗読で心身共に元気になろう



心身共に元気になる楽しい朗読塾
お店 **朗読と絵本の塾 リヴ**
大泉学園町2-27-6

会場: すまいるVIVIFY 石神井町3-2-8レイクサイド石神井公園A102
認知症予防、口腔ケアに効果的な体操呼吸発声からなりきり朗読まで、参加者と表情豊かに演じる楽しさを体験。

講師/渡部 佐和子(わたなべさわこ)
【定員】5名
【対象】朗読と健康に興味のある方
【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 15:30~16:30
1月28日 15:30~16:30
1月30日 13:00~14:00
2月3日 15:30~16:30
2月6日 13:00~14:00

【受付】10:00~18:00
【定休日】木曜 **☎090-9806-2161**

33 エンディングノートセミナー



感謝のセレモニー
お店 **マキノ祭典 石神井公園サロン**
石神井町7-1-2

エンディングノートを気軽に始められるセミナーです。

講師/好永 章二
【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16日 11:00~12:00

【受付】10:00~16:00
【定休日】なし **☎03-6913-2075**



28 フィットネスクラブ体験会

総合型フィットネスクラブ
ティップネス東武練馬
 北町2-22-17

はじめての方でも安心! 当店スタッフが運動のサポートをします。気持ちよくカラダを動かしましょう!

講師/ティップネス東武練馬 スタッフ
 【定員】8名
 【対象】中学生以上
 【持ち物】運動のできる服装、室内シューズ 【材料費】なし

【受付】9:30~平日23:00 土22:00 日祝20:00 【定休日】月曜

1月19日 13:00~14:30
 2月9日 13:00~14:30

03-3559-3711

29 生成AIで未来体験・広がる創造力

スマホ・パソコンお困りごと解決
MTC ライフカレッジ
 田柄2-50-6 1階

初心者向け! チャット GPTとLINE AIを使って文章と画像生成を体験してみよう。

講師/大関 優子
 【定員】4名
 【対象】どなたでも
 【持ち物】スマートフォン
 【材料費】なし

【受付】1月13日より10:30~16:00 【定休日】日曜・祝日

1月22日 13:30~14:30
 1月26日 13:30~14:30
 2月3日 10:30~11:30
 2月19日 13:30~14:30

03-5904-1850

27 眉メイクレッスン

北町のアサヒ ノビアサロン
ノビアビューティスタジオ練馬南
 北町2-17-16

あなたの印象を左右しているかもしれない眉の描き方を基本からトレンドまで、解説・実習を行います。

講師/齊藤 文代
 【定員】5名 【対象】女性
 【持ち物】筆記用具
 【材料費】1,320円 (スリムアイブローペンシル)

【受付】1月13日より10:00~18:00 【定休日】日曜・祝日

1月16日 10:30~12:00
 1月24日 14:00~15:30
 2月17日 10:30~12:00
 2月17日 14:00~15:30

03-3931-6902

30 健康運動教室

フィットネスクラブ
ティップネス氷川台
 桜台3-34-2

たのしみながら体操などをおこなう運動教室です!

講師/高井
 【定員】5~10名
 【対象】50歳以上の男女
 【持ち物】運動のできる服装、室内シューズ 【材料費】なし

【受付】10:00~21:00 【定休日】水曜

1月28日 9:30~10:30
 1月28日 11:00~12:00
 2月4日 9:30~10:30
 2月4日 11:00~12:00

03-5946-1251

31 間違った靴選びをしていませんか

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? 講座の後半に、足と靴の悩み相談を承ります。

講師/八方 清文 (上級シューフィッター)
 【定員】4~5名 【対象】どなたでも
 【持ち物】合っていない(こまっている)靴がありましたらご持参ください。 【材料費】なし

【受付】10:30~18:30 【定休日】不定休

1月20日 10:30~11:30
 1月21日 10:30~11:30
 1月22日 10:30~11:30

03-3996-4539

32 健康朗読で心身共に元気になろう

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: すまいるVIVIFY 石神井町3-2-8レイクサイド石神井公園A102
 認知症予防、口腔ケアに効果的な体操呼吸発声からなりきり朗読まで、参加者と表情豊かに演じる楽しさを体験。

講師/渡部 佐和子 (わたなべさわこ)
 【定員】5名
 【対象】朗読と健康に興味のある方
 【持ち物】筆記用具と飲料水
 【材料費】100円(資料代)

【受付】10:00~18:00 【定休日】木曜

1月20日 15:30~16:30
 1月28日 15:30~16:30
 1月30日 13:00~14:00
 2月3日 15:30~16:30
 2月6日 13:00~14:00

090-9806-2161

33 エンディングノートセミナー

感謝のセレモニー
マキノ祭典 石神井公園サロン
 石神井町7-1-2

エンディングノートを気軽に始められるセミナーです。

講師/好永 章二
 【定員】4名
 【対象】どなたでも
 【持ち物】特になし
 【材料費】なし

【受付】10:00~16:00 【定休日】なし

2月16日 11:00~12:00

03-6913-2075

34 ガスストーブ・水道もれ 勉強会

ガスと水道三方よし!! 得得得!!
コバ商株式会社
 南大泉5-39-7

ガスストーブ分解掃除で完全燃焼3割得、水道水もれコマ取替で無駄なくて10割得、実物を分解と取替の勉強会

講師/小林 利生
 【定員】6名
 【対象】どなたでも
 【持ち物】特になし 粗品あり
 【材料費】なし

【受付】1月13日より9:00~18:00 【定休日】日曜・祝日

2月3日 10:30~12:00
 2月10日 10:30~12:00
 2月17日 10:30~12:00

03-3924-0111

35 和菓子を作る楽しいひととき

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

少人数のゼミで楽しい和菓子作りを体験してみてください。

講師/佐藤 公明
 【定員】6名または3組
 【対象】初めての方便先
 【持ち物】エプロン、スリッパ
 【材料費】1,000円(和菓子作り材料費)

【受付】9:30~18:00 【定休日】なし

1月18日 14:00~15:30
 1月28日 14:00~15:30
 2月1日 14:00~15:30
 2月11日 14:00~15:30
 2月15日 14:00~15:30

03-3922-3636

36 半衿の掛け方教室

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

意外と面倒で解か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】4名 【対象】どなたでも
 【持ち物】長襦袢、針、木綿糸(白)、絹糸(白)、ハサミ、半衿
 【材料費】660円(袴芯代)

【受付】9:00~19:00 【定休日】日曜

1月19日 13:00~15:00
 1月21日 13:00~15:00
 1月24日 10:30~12:30
 2月4日 13:00~15:00
 2月7日 13:00~15:00

03-3925-7496

37 うちのワンコをスターにしよう!

元気カワイイお得です
犬の店 ワタナベ
 大泉学園町8-35-3

会場: ライブ配信のみ (@sibadesu)
 YouTubeに飼育犬を掲載しよう。犬の手入れや飼育の話を交えて行う。YouTube「柴です」にてライブ配信。

講師/渡辺 いつ子
 【定員】4名
 【対象】高校生以上
 【持ち物】メモ
 【材料費】なし

【受付】9:00~18:00 【定休日】木曜

1月22日 19:00~19:30

03-3924-4111



38 ノートでコーティング体験!

暮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

【受付】9:00~20:00(土日祝19:00) 【定休日】月曜(第3を除く・月祝は翌日)

2月4日 14:00~15:00
 2月18日 14:00~15:00

03-3921-0991

39 エンディングノートセミナー

感謝のセレモニー
マキノ祭典 東大泉サロン
 東大泉3-16-31

エンディングノートを気軽に始められるセミナーです。

講師/好永 章二
 【定員】4名
 【対象】どなたでも
 【持ち物】特になし
 【材料費】なし

【受付】10:00~16:00 【定休日】なし

1月31日 11:00~12:00

03-6904-5010

40 火災保険対応の修繕工事講座

幸せ家族リフォーム(家)
フォレストデザイン株式会社
 大泉学園町7-2-18

自然災害により被害を受けた家屋、工作物に対する火災保険適用講座を行います。お気軽にご参加ください。

講師/森 秀明
 【定員】5名または3組
 【対象】戸建にお住まいの方
 【持ち物】筆記用具
 【材料費】なし

【受付】9:00~17:00 【定休日】なし

1月17日 13:00~14:00
 1月24日 13:00~14:00
 1月31日 13:00~14:00
 2月7日 13:00~14:00
 2月14日 13:00~14:00

03-5935-8533

参加店一覧 全62講座

申込みの際は、受付時間や定休日をご確認ください。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。
※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。

講座の色分け

きれい 健康 つくる まなぶ たべる

41 知ってなっとくボランティア体験



講師/大野、代田、小川
【定員】10名
【対象】どなたでも
【持ち物】上履き
【材料費】なし

【受付】1月13日より 8:30~17:30
【定休日】土曜、日曜、祝日

障害者の方々の働くをサポート
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。

開講日
1月22日 13:30~15:00
1月29日 13:30~15:00
2月5日 13:30~15:00
2月12日 13:30~15:00
2月19日 13:30~15:00

☎03-3922-6193

42 フィットネスクラブ体験会



講師/河村 大毅・植田 楓
【定員】8名 【対象】中学生以上
【持ち物】動きやすい服装、室内用シューズ
【材料費】なし

【受付】9:45~平日23:00
土22:00 日祝20:00 【定休日】全曜

総合型フィットネスクラブ
ティップネス大泉学園
東大泉1-27-14

はじめての方でも安心! 専門スタッフとともにカラダを動かしましょう。かんたんな運動をお伝えします。

開講日
1月16日 10:00~11:00
1月30日 10:00~11:00
2月13日 10:00~11:00

☎03-3925-1811

43 整体とは? セルフ整体を学ぼう!



講師/中田 信也
【定員】10名
【対象】中学生以上
【持ち物】ハンドタオル
【材料費】なし

【受付】1月13日より9:00~13:00
15:00~20:00 【定休日】日曜、祝日

地域密着の整体院
イズミ鍼灸整骨院
東大泉4-3-5

整体とは? まずは座学で学び、自己実践してみましょう! 身のまわりの方におこなえる簡単整体も学べます。

開講日
2月2日 13:30~14:30
2月9日 13:30~14:30
2月16日 13:30~14:30

☎03-3921-8966

46 顔の筋肉を動かして自然な笑顔に



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

【受付】10:00~19:00
【定休日】日曜または月曜

気軽に通えるフェイシャルサロン
ピ・ハウス大泉学園店
東大泉1-35-15 かまろビル2F

表情筋を正しく鍛えて、シワやたるみを防ぎましょう! いつでも簡単にできるフェイスストレッチです。

開講日
1月17日 14:00~15:00
1月27日 10:00~11:00
2月11日 10:00~11:00
2月19日 14:00~15:00

☎03-5947-4624

48 焼きそばを自分で焼いて食べよう!



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】300円(焼きそばの材料費)

【受付】1月13日より14:00~20:00
【定休日】月曜、火曜

もんじゃ焼き おこのみ焼きの店
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。

開講日
1月18日 11:00~12:00
1月25日 11:00~12:00

☎03-3923-5703

大泉学園駅周辺・大泉学園町・大泉町地区・保谷駅周辺



白子川

北野神社

大泉学園通り

大泉街道

東大泉仲町銀座商店街

大泉学園駅

ゆめりあフェンテ

ロードふじみ商店会

都民農園前

長久保通り

大泉学園町商店会

風致地区

大泉学園郵便局前

大泉学園通り

大泉学園交番前

大泉学園駅

妙延寺

大泉 妙延寺前

東大泉商栄会

商泉会

北口

保谷駅

西武池袋線

井頭商店会

白子川

池袋駅

光が丘地区



旭町一丁目商店会

光が丘公園

旭町南地区 区民館

こひつじ公園

44 ヨーロッパワイン3カ国飲み比べ



講師/店主
【定員】6名または3組
【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)

【受付】10:00~20:00(日祝11:00~19:00) 【定休日】木曜

日本酒とワインと
三又酒店(さんまたざくてん)
東大泉3-19-1

フランス、イタリア、スペインの代表的なぶどう品種で造られたワインを飲み比べながらお話しをしましょう。

開講日
1月22日 16:00~17:00
2月12日 16:00~17:00

☎03-3922-5013

47 外反母趾予防テーピング



講師/奥田 久幸
【定員】6名
【対象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】500円

【受付】1月13日より9:00~12:00
15:00~19:30 【定休日】祝日

接骨院・鍼灸院
大幸接骨院・鍼灸院
旭町1-15-11

外反母趾予防のテーピング。ストレッチ指導。

開講日
1月23日 13:00~14:00
1月30日 13:00~14:00

☎03-5997-3232

49 かんなくすで作るカーネーション



講師/菅原 英寿・萩原 純一
【定員】8名
【対象】小学生以上
【持ち物】お持ち帰り用袋
【材料費】1,000円

【受付】1月13日より10:00~17:00
【定休日】水曜、祝日

【工務店】家族思いの木の家
明友建設 株式会社
東大泉6-46-15

社員大工と一緒にかんなくすを体験! そのかんなくすを使って木の花を作ります。世界で1つだけの花束作り!

開講日
2月15日 10:00~11:30
2月15日 13:00~14:30
2月15日 15:00~16:30

☎0120-593-678

45 お口から始まる健康な未来



講師/横石 智哉
【定員】3名
【対象】どなたでも(子連れ可)
【持ち物】特になし
【材料費】なし

【受付】1月13日より 9:30~13:00
14:00~18:00 【定休日】日曜、祝日

健康寿命はお口がカギ!
にいろマイクロスコプセラミック歯科医院
東大泉1-33-14 エンゼルビル1F

舌の力は健康の源! 赤ちゃんからシニアまで役立つ、お口のトレーニング法を紹介し、舌体操のミニ体験も行います。

開講日
1月16日 12:00~13:00
1月20日 12:00~13:00
1月29日 12:00~13:00
2月6日 12:00~13:00
2月17日 12:00~13:00

☎03-3922-2416

50 労働問題なんでも相談



講師/和田 ともみ
【定員】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】なし

【受付】1月13日より9:00~18:00
【定休日】土曜、日曜、祝日

地域密着の社労士
ワダ社会保険労務士事務所
南大泉4-16-45

仕事をする上で困っていること、相談したいことがありますか? この機会に専門家に話してみよう。

開催期間内にお客様に合わせ随時開催いたします。(TELにてご相談)

☎050-3778-3078

51 四柱推命(しちゅうすいめい)で占ってみる



あなたを笑顔にする女性占い師
占い・四柱推命鑑定士 伶伸
東大泉7-32-9

四柱推命は占いです。ご自分の生年月日はどんな星なのか、調べてみませんか。
←申込みは左記 QRコードから。
抽選になります。

講師/四柱推命鑑定士 伶伸
【定員】2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6日 11:00~12:00
2月14日 11:00~12:00

【受付期間】1月12日~15日 ※当選者には1月16日にご連絡いたします。【定休日】不定休 ☎080-1239-3678

54 家族葬セミナー



地域密着で創業76年の葬儀社
株式会社 小澤葬祭
関町北4-1-10

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27日 10:00~11:00
2月8日 10:00~11:00

【受付】9:00~18:00 ☎03-3920-0878
【定休日】なし

57 エンディングノートセミナー



感謝のセレモニー
マキノ祭典 上石神井本社
上石神井4-9-24

エンディングノートを気軽に始められるセミナーです。

講師/好永 章二
【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8日 11:00~12:00

【受付】10:00~16:00 ☎03-3929-1040
【定休日】なし

52 少しずつ試せる、人気のチーズ店



少しずつ試せる、人気のチーズ屋
クッキング・チーズ
東大泉5-38-20-1F

テレビで紹介され話題のチーズガレットに店主厳選のチーズ7~8種の試食。少しずつチーズを味わいたい方おススメの講座。

講師/佐藤 陽美(さとうひろみ)
【定員】6~7名 【対象】店内が狭いためお子様連れNG 【持ち物】筆記用具、ペットボトル飲み物 【材料費】1,500円(チーズ、チーズガレット、塩漬けオリーブ)

開講日
1月23日 14:00~15:00
1月25日 14:00~15:00
1月30日 14:00~15:00
2月8日 14:00~15:00
2月13日 14:00~15:00

【受付】1月13日より11:00~19:30 ☎03-5935-4428
【定休日】月曜(祝日の場合火曜)

53 出汁こそ全て



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

和食における二番出汁のとり方。鰹節、昆布の種類。保存方法など。

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】300円(材料費)

開講日
1月21日 14:30~15:30
1月31日 14:30~15:30
2月4日 14:30~15:30
2月14日 14:30~15:30

【受付】1月13日より11:30~14:00・17:30~22:00 【定休日】日曜、祝日、第1・3月曜 ☎03-4283-1430

55 不動産なんでも相談室



不動産賃貸・売買・仲介・管理
マートルハウス(株)
関町北2-24-12

不動産を売る、買う、借りる、貸す。後悔しない為に知りたい事、困っている事、何でもお気軽に御相談下さい。

講師/高橋 佳子
【定員】1名または1組
【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】9:00~18:00 ☎03-5991-2127
【定休日】水曜

56 おいしい雑穀料理を食べよう!



大地と繋がるワクワク料理教室
雑穀と野菜のふっふ料理教室 **山本家の台所**
関町南4-6-3

食べるほどに身体が元気に! 少しでもか食べられない。生命力あふれる雑穀料理を食べてみよう。
←申込みは左記 LINEからでもできます

講師/山本 恵里子
【定員】5名
【対象】どなたでも
【持ち物】筆記用具
【材料費】1,000円(試食ランチ材料費)

開講日
1月24日 12:00~13:30
2月9日 12:00~13:30
2月10日 12:00~13:30
2月11日 12:00~13:30
2月12日 12:00~13:30

【受付】10:00~16:00 ☎090-9675-3424
【定休日】完全予約制

58 今すぐ1曲弾ける! レッツウクレレ



武蔵関から繋がる「音楽の輪」
ウクレレ★パラダイス
会場: 関町北2-30-15 Clover11番館 サザダイニングバー内

ウクレレはハワイアンだけでなくジャズやポップスまで楽しみ方も無限大! 今日で1曲をマスターしてみませんか?

講師/高嶋 尚子
【定員】10名 【対象】どなたでも
【持ち物】筆記用具、持っている人はウクレレ(※無い人はレンタルあります) 【材料費】なし

開講日
1月18日 15:30~16:30
1月23日 15:30~16:30
2月1日 15:30~16:30
2月6日 15:30~16:30
2月8日 15:30~16:30

【受付】9:00~21:00 ☎090-8816-1739
【定休日】なし

59 70歳からの「初めての」ウクレレ



武蔵関から繋がる「音楽の輪」
ウクレレ★パラダイス
会場: 関町北2-30-15 Clover11番館 サザダイニングバー内

軽くて簡単に楽しめるのがウクレレの魅力! 持ち方から丁寧に伝授しますのでご安心を! 音楽のある生活を!

講師/高嶋 尚子
【定員】10名 【対象】どなたでも
【持ち物】筆記用具、持っている人はウクレレ(※無い人はレンタルあります) 【材料費】なし

開講日
1月16日 15:30~16:30
2月13日 15:30~16:30
2月15日 15:30~16:30

【受付】9:00~21:00 ☎090-8816-1739
【定休日】なし

60 インドカレーの作り方



みんなに愛されるカレー
インド料理 **スワガット**
関町北2-28-20

インドカレーの作り方

講師/カダカ ゴビンダ
【定員】8名
【対象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】1,200円(カレー試食代)

開講日
1月21日 15:00~17:00
1月28日 15:00~17:00
2月4日 15:00~17:00
2月11日 15:00~17:00
2月18日 15:00~17:00

【受付】11:00~22:00 ☎03-5991-4533
【定休日】なし

61 オーガニック100%ヘナ 体験会



美容室でのヘナ染め&自宅染めも指導
美容室 **サロンド MON**
関町東2-13-8 マルイコーポ1F

植物天然100%のヘナは化学染毛と違い髪と頭皮を痛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6~7枚、汚れてもよい襟無しTシャツ等着用、筆記用具 【材料費】3,000円、ロング+1,000円(ヘナ粉代)

開講日
1月20日 13:00~17:00
2月10日 13:00~17:00

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

62 リサイクル着物上手な選び方



リサイクル着物 高品質な作品 販売
(株) **呉服 おくら**
関町北4-4-7

経験豊富な講師です。高価な作品を、直接自分で体に合わせずに買った商品を自分風に帯、小物の組合せの仕方で大変化します。

講師/小椋 ゆふ呼
【定員】5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13日 13:30~15:00
2月14日 13:30~15:00
2月15日 13:30~15:00

【受付】10:30~18:00 ☎03-3928-2451
【定休日】水曜、木曜、第2・4日曜

武蔵関駅周辺



上石神井地区



練馬区商店街連合会 公式LINE 友だち募集中

魅力的なキャンペーンやタイムリーな情報をLINEで直接お届けいたします。どなたでも無料で登録いただけます!



QRコードの読み取りで「友だち」追加できます。

※LINEアプリメニューの「ホーム」から「練馬区商店街連合会」で検索して追加できます。

