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12回 得する街のゼミナール!! 全74講座

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 2025年 1月17日(金)～2月20日(木)

受講者募集 1月11日(土) 受付スタート

※講座により異なる場合があります。ご注意ください。

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。

申込方法

① 受講講座を選ぶ

内容をよく見て講座をお選びください。

※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。

② 電話で申込む

「まちゼミの申込みです」とお電話ください。

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。

(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マップ 全74講座

※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。

(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

まちゼミねりま 参加店一覧

全74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

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18日(土) 10:30～12:00
1月25日(土) 13:30～15:00
2月1日(土) 10:30～12:00
2月8日(土) 13:30～15:00
2月15日(土) 10:30～12:00

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

2 楽しく声楽を

お店　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

簡単な発声と童謡歌唱指導。
楽しく歌いましょう♡

講師／三村 英利子
【定　員】4名
【対　象】どなたでも
【持ち物】筆記用具
【材料費】100円(コピー代)

開講日
2月4日(火) 各日 11:00～12:00
2月5日(水) 15:00～16:00
2月6日(木) ※8日のぞく
2月7日(金) 20:00～21:00
2月8日(土) ※7・8日のぞく

【受　付】1月15日より12:00～17:00
【定休日】予約次第
☎03-5926-6737

3 エンディングノートの活用法

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、使い方等を説明いたします。

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

開講日
2月5日(水) 10:00～11:00

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

4 ハーバリウム制作体験教室

お店　一点物のハンドメイド雑貨店
雑貨屋みつぼし
栄町39-6-1F

好きな花や緑を瓶に閉じ込めて、長く楽しめる枯れない植物標本「ハーバリウム」を作りましょう。

講師／ハーバリウム体験StudioBLUE
【定　員】4名
【対　象】小学生から大人まで
【持ち物】特になし
【材料費】2,000円(材料費)

開講日
2月1日(土) 13:00～17:00
2月2日(日) 13:00～17:00
※各1時間毎に枠を設けています
ご希望の1時間をお伝えください。

【受　付】11:00～18:00
【定休日】不定休
090-7904-2989

5 「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5日(水) 13:00～15:00

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

6 お花のアレンジメントを作ろう！

お店　昔ながらの、まちの花屋です
(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18日(土) 10:30～12:00
1月19日(日) 10:30～12:00
1月25日(土) 10:30～12:00
1月26日(日) 10:30～12:00

【受　付】10:00～17:00
【定休日】水曜
☎03-3991-0954

7 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108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】12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18日(土) 14:00～17:00

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

8 古陶磁の楽しみ方

お店　古美術とギャラリーのお店
古美術&ギャラリー古藤（ふるとう）
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

開講日
2月5日(水) 14:00～15:00

【受　付】12:00～19:00
【定休日】月曜、火曜
☎03-3948-5328

9 最新のコンロで調理体験をしよう

お店
暮らしの+αの幸せを提案
株式会社 カマスズ
栄町2-4

携帯のアプリを使って実際にオート調理を見て触れて体験してもらいます。（試食もしていただきます）

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

開講日
1月23日 木 14:00～15:00
2月6日 木 14:00～15:00
2月20日 木 14:00～15:00

【受　付】8:45～17:45
【定休日】日曜、祝日
☎03-3992-2155

10 台湾の白玉団子を作ろう！

お店
日台家族☆まちのタピオカ屋さん
本格台湾茶のお店 藍鵲（ランチェ）
栄町4-4 サワノビル1階

台湾の旧正月に食べるあたたかいスイーツタンユェ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】8名または4組
【対　象】どなたでも
【持ち物】エプロン
【材料費】600円（材料費+タンユェン代）

開講日
1月19日 日 11:00～12:00
1月26日 日 11:00～12:00
2月2日 日 11:00～12:00
2月9日 日 11:00～12:00

【受　付】12:00～22:15
【定休日】水曜
☎03-6881-3224

11 大人もマイクラをやってみよう！

お店
お子さま向けプログラミング教室
トキ・ナガノ プログラミング教室
旭丘1-76-7

大人の皆様にマイクラを体験してもらいます。講座の中では、プログラミング学習の必要性も解説します！
⬅ 申込みは左記 QRコードから

講師／長野 光
【定　員】3名 【対　象】小学生以上の子を持つ保護者
【持ち物】特になし
【材料費】なし

開講日
1月20日 月 13:00～14:00
2月1日 土 11:00～12:00
2月6日 木 13:00～14:00

【受　付】12:00～19:00
【定休日】火曜、日曜
https://www.toki-nagano.com/machisemi2025/

12 英語が得意になる方法

お店
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。

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

開講日
2月2日 日 15:00～16:30
2月9日 日 15:00～16:30
2月16日 日 15:00～16:30

【受　付】10:00～20:00
【定休日】日曜、月曜
080-6714-1068

13 天然酵母のやさしい世界

お店
添加物・化学調味料をつかわない
天然酵母のパン オオナミ
桜台1-13-4 クロノス101

腸活としても話題の天然酵母パン！天然酵母って？ なぜ身体にやさしいのかを聞きながらパンをご賞味ください。

講師／大波 宏安
【定　員】5名
【対　象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】500円（パン食べ放題）

開講日
1月15日 水 11:00～12:00
1月26日 日 14:00～15:00
2月5日 水 11:00～12:00
2月16日 日 14:00～15:00

【受　付】11:00～18:30
【定休日】火曜
☎03-3557-7428

14 初めてのビリヤード体験講習

お店
桜台最大アミューズメントカフェ
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！

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

開講日
1月27日 月 13:00～14:00
1月28日 火 13:00～14:00
1月29日 水 13:00～14:00
1月30日 木 13:00～14:00
1月31日 金 13:00～14:00

【受　付】17:00～26:00
【定休日】なし
☎03-6914-8975

15 やさしいお灸セルフケア講座

お店
やさしいお灸の鍼灸院
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・胃腸などに。
⬅ 申込みは左記 QRコードから

講師／越石江里
【定　員】15名 【対　象】15才以上
【持ち物】（服装）ひざ下、肘下、腰がまくって出せる服装
【材料費】なし

開講日
2月1日 土 14:00～15:00

【受　付】9:00～17:00
【定休日】日曜、祝日
☎03-3948-8852

16 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
会場：オンラインのみ

小学生が学んでいる「スクラッチ」を大人がオンラインで体験できます。詳しくは QR から LINE で。

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

開講日
詳細は LINE にてご案内いたします

【受　付】
【定休日】
https://aromanet.cc/pgmz25

17 資生堂の最新美顔器を体験

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

1日6分で自分史上最高のお肌を叶える最新美顔器で半顔体験してみませんか？

講師／清水・永山・荻野
【定　員】1名
【対　象】女性 20才～
【持ち物】特になし
【材料費】なし

開講日
1月25日 土 11:30～17:30
1月27日 月 11:30～17:30
1月28日 火 11:30～17:30
1月30日 木 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

18 自分のカラダを知ってみよう！

お店
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、軽くカラダを動かしましょう。

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

開講日
1月23日 木 11:00～12:15
1月30日 木 11:00～12:15
2月20日 木 11:00～12:15

【受　付】平日10:00～18:00
【定休日】木曜
☎03-5946-1351

19 空き家なんでも相談会

お店
そうだ行政書士に相談しよう！
ブロッサム東京行政書士事務所
豊玉北6-14-8-602

空き家のお困り事、何でもご相談ください。弁護士等の他士業、宅建業、建設業との連携があるので安心です。

講師／鈴木 正子
【定　員】1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21日 火 10:00～11:00
1月30日 木 13:30～14:30
2月2日 日 13:00～14:00

【受　付】1月13日より9:00～17:00
【定休日】土曜、日曜、祝日
☎03-6821-1736

20 健康運動教室

お店
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

開講日
1月29日 水 9:30～10:30
1月29日 水 11:00～12:00
2月5日 水 9:30～10:30
2月5日 水 11:00～12:00

【受　付】1月14日から10:00～22:00
【定休日】水曜
☎03-5946-1251

まちゼミを受講してみませんか？

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。興味のある講座をみつけたら、お店に直接電話でお申し込みください（1月11日(土)受付スタート）。
皆さんの受講をお待ちしております！

過去の講座の様子をホームページで紹介しております。

21 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（自動車等での来店は不可）2023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）

お店 角打ちもやってる、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19日(日) 10:00～11:30
1月26日(日) 10:00～11:30
2月2日(日) 10:00～11:30
2月9日(日) 10:00～11:30
2月16日(日) 10:00～11:30

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

22 お薬調剤体験

講師／関口 博通
【定員】2名
【対象】小学生以上（保護者同伴）
【持ち物】特になし
【材料費】なし

お店 いつも研究している、街の薬局
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19日(日) 14:00～15:30
1月26日(日) 14:00～15:30
2月2日(日) 14:00～15:30
2月9日(日) 14:00～15:30

【受付】9:00～24:00
【定休日】不定休
☎03-3990-5397

23 病気を呼びよせないための健康法

講師／高石 勇光・山司 勝紀
【定員】5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

お店 子どもサポート塾・シニア健康塾
テラ・ライトハウス
貫井3-23-11

さまざまな健康不安を抱える中高年以上の人たちを対象に、病気を呼びよせない食事内容や免疫力を強める温熱ライフの紹介。

開講日
1月18日(土) 13:00～15:00
1月25日(土) 13:00～15:00
2月1日(土) 13:00～15:00
2月8日(土) 13:00～15:00
2月15日(土) 13:00～15:00

【受付】10:00～18:00
【定休日】日曜、祝日
☎03-5933-9210

24 冷えとりで笑顔が増える

講師／長澤 恵子
【定員】5名
【対象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】なし

お店 冷えとりで身体を温めて暮らす
繭結（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ご一緒に考えていきましょう。

開講日
1月22日(水) 16:00～17:00

【受付】11:00～16:00
【定休日】月曜、日曜、祝日、毎月3日
☎03-5848-3917

25 練切で上生菓子を造りましょう

講師／木村 安志
【定員】3名
【対象】どなたでも 【持ち物】エプロン、三角巾、ハンドタオル
【材料費】1,000円（練切作り等）

お店 富士見台の手作り和菓子屋さん
和菓子 木村家
富士見台2-18-13

楽しく和菓子を体験しませんか。
練切で季節のカワイイ上生菓子を造りましょう。(^_^)

開講日
1月26日(日) 14:00～15:00
2月6日(水) 14:00～15:00
2月16日(日) 14:00～15:00

【受付】9:00～19:00
【定休日】火曜
☎03-3999-8671

26 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】600円（材料費）

お店 ふとんのマキタで検索が出来ます
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。

開講日
1月17日(金) 14:00～15:30
1月20日(月) 14:00～15:30
1月23日(木) 14:00～15:30
1月28日(火) 14:00～15:30
2月1日(土) 14:00～15:30

【受付】10:00～18:00
【定休日】水曜
☎03-3999-2257

27 シカの紙芝居とハンバーガー作り

講師／荻原 二三代
【定員】8組 【対象】3～6歳のお子様と保護者1名 【持ち物】お子様のエプロン、三角巾またはバンダナ 【材料費】1,500円/1組（鹿肉ミニハンバーガー2個分材料費）

お店 気軽でカジュアルなジビエ料理
信州ジビエとスイーツの店 **きこりのこみち**
富士見台2-17-15 フルリオン富士見105号

シカと山の自然についての紙芝居上演の後、親子で鹿肉ミニハンバーガーを作って召し上がっていただきます。

開講日
1月18日(土) 14:00～15:30
1月26日(日) 14:00～15:30
2月8日(土) 14:00～15:30
2月16日(日) 14:00～15:30

【受付】9:00～18:00
【定休日】水曜、木曜
080-5152-3602

28 楽しく織ろう！ ランチョンマット

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】1,000円（糸代等）

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。

開講日
1月27日(月) 13:00～15:00
1月28日(火) 13:00～15:00

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

29 どなたでも楽しめるカメラ教室

講師／竹重・相原
【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

お店 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19日(日) 11:00～12:00
1月26日(日) 11:00～12:00
2月2日(日) 11:00～12:00
2月9日(日) 11:00～12:00
2月16日(日) 11:00～12:00

【受付】10:00～19:00
【定休日】なし
☎03-3999-8434

練馬区内共通商品券

もらって嬉しい 贈って楽しい

練馬区内
約1300店舗で
使えます

練馬区商店街連合会
練馬区商店街振興組合連合会

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。
どなたでも無料でご登録いただけます！

登録はQRコードから

LINE

⬅ 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。

30 速読であなたの人生を加速しよう

お店 社会人の速読もできる塾
松陰塾練馬北町校
北町1-46-3

速読の考え方を知り、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。

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

開講日
1月25日土 11:00～12:00
1月25日土 14:00～15:00
1月26日日 11:00～12:00
1月26日日 14:00～15:00

【受　付】14:00～21:00
【定休日】土曜、日曜、祝日
☎03-6915-7107

31 大人からはじめるゆるっとダンス

お店 ダンススクール
twinkle SMILE
北町1-44-2 ライブハウスB1

年齢関係なくご参加いただけます。気持ちのいい音楽にのりながら、カラダとココロをほぐしましょう。

講師／mari
【定　員】10名【対　象】どなたでも
【持ち物】室内シューズ（裸足も可）、運動のできる服装、飲み物
【材料費】なし

開講日
1月23日木 11:00～12:00
1月30日木 11:00～12:00
2月 6 日木 11:00～12:00

【受　付】10:00～15:00
【定休日】日曜
twinkle.smile.family@gmail.com

32 「入棺体験」と個別の事前相談

お店 地域に根差した町の葬儀屋さん
㈱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

お棺に入っていただき、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。

講師／内田 秀利
【定　員】6組
【対　象】どなたでも
【持ち物】棺に入れたい物があれば
【材料費】なし

開講日
1月20日月 10:00～11:30
1月26日日 10:00～11:30
2月 5 日水 10:00～11:30
2月17日月 10:00～11:30

【受　付】9:00～17:00
【定休日】なし
☎03-3933-0426

33 フィットネスクラブ体験会

お店 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

開講日
1月20日月 13:00～14:30
2月10日月 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

34 眉メイクレッスン

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ネリマミナミ
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／斉藤 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18日土 11:00～12:30
1月22日水 14:00～15:30
2月 8 日土 11:00～12:30
2月 8 日土 14:00～15:30
2月18日火 11:00～12:30

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

35 知って納得 一日葬セミナー

お店 心に寄り添う安心のご葬儀
マキノ祭典 石神井公園駅前店
石神井町7-1-2

練馬区でのお葬式に精通したマキノ祭典スタッフが一日葬のメリット・デメリットなど詳しく講義いたします。

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 1 日土 11:00～12:00

【受　付】10:00～16:00
【定休日】なし
☎03-6913-2075

36 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／八方 清文（上級シュー・フィッター）
【定　員】5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ご持参ください。
【材料費】なし

開講日
1月22日水 10:30～11:30
1月23日木 10:30～11:30
1月24日金 10:30～11:30

【受　付】1月17日より10:00～18:00
【定休日】不定休
☎03-3996-4539

37 バタークリームカップケーキづくり

お店 サンドイッチと惣菜の店
moumou the famous dell
石神井町3-18-10

世界で1つのオリジナルケーキをつくろう！

講師／五味 加奈絵
【定　員】3名
【対　象】エプロン
【持ち物】小学生
【材料費】1,000円

開講日
1月19日日 10:00～11:00
1月19日日 11:00～12:00

【受　付】11:30～18:00
【定休日】日曜、月曜
☎03-6913-2295

38 大人の健康朗読 子供の朗読劇体験

お店 朗読で自分らしい表現を楽しむ塾
朗読と絵本の塾 リヴ
大泉学園町2-27-6
会場：石神井町3-2-8　A102

平日は口腔ケア脳トレ等健康に特化した朗読術体験。土曜は親子や祖父母と孫と共に絵本の朗読と朗読劇体験

講師／渡部 佐和子（わたなべさわこ）
【定　員】8名または4組
【対　象】5歳から大人まで
【持ち物】筆記用具と飲料水
【材料費】100円（資料代）

開講日
1月17日金 15:30～16:40
1月22日水 15:30～16:40
2月 7 日金 15:30～16:40
2月12日水 15:30～16:40
2月15日土 15:30～16:40

【受　付】10:00～18:00
【定休日】木曜
090-9806-2161

39 外反母趾予防テーピング

お店 セッコツイン
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】6名
【対　象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】500円（テーピング材料代）

開講日
1月24日金 12:30～13:30
1月31日金 12:30～13:30

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

まちゼミ受講者の声

- お店の前を通ったことはあるが、一歩が踏み出せずにいた。良い機会に体験できた。とても良い事業だと思った。
- まちゼミを初めて知った。色々な講座がもっと増えるとうれしい。
- 興味のあることを教えてもらえてうれしかった。
- 講座の内容も説明も良かった。そして何より店主の温かい人柄に癒された。
- 初めて顔を合わせた地元の受講者と、楽しいひと時を過ごすことができた。

受講者のアンケートで「満足」と答えた人が
なんと100%!!

40 プードル・小型犬・柴の手入れ

講師／渡辺 いつ子
【定　員】
【対　象】高校生以上
【持ち物】メモ
【材料費】なし

お店　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）

家庭で出来る手入れとカット。犬クラブについて。YouTube「柴です」にてライブ配信。

開講日
1月23日木 14:00～14:20
1月23日木 14:30～14:50

【受　付】9:00～18:00
【定休日】木曜
☎03-3924-4111

41 自分で出来る「ぞうり」の調節

講師／片山 和彦
【定　員】5名 【対　象】どなたでも
【持ち物】調節したい草履（鼻緒が接着されている草履は不可）
【材料費】なし

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

自分で草履の鼻緒を調節してみましょう。意外と簡単、履きやすくなります。

開講日
1月24日金 14:00～15:00
1月30日木 14:00～15:00
2月7日金 14:00～15:00
2月13日木 14:00～15:00

【受　付】9:00～12:30
【定休日】日曜
☎03-3925-7496

42 知って納得 一日葬セミナー

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

お店　心に寄り添う安心のご葬儀
マキノ祭典 大泉学園町店
大泉学園町6-12-44

練馬区でのお葬式に精通したマキノ祭典スタッフが一日葬のメリット・デメリットなど詳しく講義いたします。

開講日
1月18日土 11:00～12:00

【受　付】10:00～16:00
【定休日】なし
☎03-3921-1616

43 和菓子を作る楽しいひととき

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】まえかけ、スリッパ
【材料費】1,000円（和菓子作り材料費）

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

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。

開講日
1月19日日 14:00～15:30
1月29日水 14:00～15:30
2月2日日 14:00～15:30
2月12日水 14:00～15:30
2月16日日 14:00～15:30

【受　付】9:30～18:00
【定休日】なし
☎03-3922-3636

44 お家のメンテナンス

講師／森 秀明
【定　員】5名
【対　象】戸建にお住まいの方
【持ち物】筆記用具・ノート
【材料費】なし

お店　住まい修繕、リフォーム家さん
フォレストデザイン株式会社
大泉学園町7-2-18

お住まいの内外装、屋根外壁、ベランダ、塀、門扉、カーポート内装、水廻りなどトイレ、浴室、漏水の保険対応。

開講日
1月22日水 13:00～14:00
1月29日水 13:00～14:00
2月1日土 13:00～14:00
2月8日土 13:00～14:00
2月12日水 13:00～14:00

【受　付】9:00～18:00
【定休日】不定期
☎03-5935-8533

45 電子楽器なんでもワークショップ

講師／TRINOTESスタッフ
【定　員】5名以内グループ可
【対　象】お子様連れでも安心してご利用頂けます 【持ち物】ヘッドホン/イヤホン 【材料費】なし

お店　多目的デジタル音楽スタジオ
TRINOTES ートライノーツー
大泉学園町4-21-16 須田ビル1F

電子リコーダー・電子サックス・電子ドラム・その他楽器を、快敵な音量にて、ご試奏・ご体験いただけます。
⬅ お申込は左記QRまたは、メールにて

開講日
開催期間内にご希望日・時間（①11：00～12：00／②13：00～14：00／③14：30～15：30）をお客様とご相談の上、開催いたします。

【受　付】11:00～20:00
【定休日】月曜（月祝の場合は火曜）
mg.trinotes@gmail.com

46 ノートでコーティング体験！

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

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。

開講日
2月5日水 14:00～15:00
2月19日木 14:00～15:00

【受付】1月15日より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

47 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

お店　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21日火 13:30～15:00
1月28日火 13:30～15:00
1月30日木 13:30～15:00
2月13日木 13:30～15:00
2月18日火 13:30～15:00

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

48 セラミックはお口を健康にする!?

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

お店　綺麗な歯と健康なお口を永遠に
にじいろマイクロスコープセラミック歯科医院
東大泉1-33-14 エンゼルビル1F

健康なカラダを保つ為に大切な健口についてお話しします。
虫歯、歯周病、噛み合わせ、いびき 等皆様のお悩み相談もさせていただきます。

開講日
1月17日金 12:00～13:00
1月23日木 12:00～13:00
2月4日火 12:00～13:00
2月14日金 12:00～13:00
2月20日木 12:00～13:00

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

49 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

お店　気軽に行けるフェイシャルサロン
ビ・ハウス大泉学園店
東大泉1-35-15　かまるやビル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19日日 14:00～15:00
1月28日火 10:00～11:00
2月8日土 10:00～11:00
2月19日水 14:00～15:00

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

50 プロのカルボナーラを作ろう！

お店 驚きと感動を生み出すイタリアン
リストランテ カルド
東大泉1-35-14-201

これで貴方もイタリアンシェフに？
プロのカルボナーラを伝授！　お家で作って家族を喜ばせよう！

講師／貫井 貴彦
【定　員】6名
【対　象】どなたでも
【持ち物】エプロン
【材料費】500円(卵、クリーム、チーズ等)

開講日
1月17日 金 15:00～16:00
1月21日 火 15:00～16:00
1月28日 火 15:00～16:00
2月4日 火 15:00～16:00
2月18日 火 15:00～16:00

【受　付】10:00～22:00
【定休日】なし
☎03-5387-4129

51 防災対策としての井戸の役割

お店 創業90年の老舗住宅設備会社
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。ご相談もお受けします。

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
2月4日 火 10:00～11:00
2月7日 金 10:00～11:00
2月13日 木 10:00～11:00

【受　付】1月14日より9:00～17:00
【定休日】第2・4土曜、日曜、祝日
☎03-3923-0031

52 フィットネスクラブ体験会

お店 総合型フィットネスクラブ
ティップネス大泉学園店
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。

講師／ティップネス大泉学園店スタッフ
【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

開講日
1月24日 金 10:00～11:30
2月14日 金 10:00～11:30

【受付】1月14日から10:30～平日23:00 土22:00 日祝20:00 【定休日】金曜
☎03-3925-1811

53 出汁こそすべて!!

お店 鰹節にこだわる和食店
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】300円
（出汁を引く実演と試飲代）

開講日
1月18日 土 14:00～15:00
1月22日 水 14:00～15:00
2月1日 土 14:00～15:00
2月5日 水 14:00～15:00

【受　付】11:30～14:00・17:30～22:00
【定休日】日曜、祝日、第1・3月曜
☎03-4283-1430

54 人気のチーズオードブルの試食

お店 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

当店人気のチーズ7種チーズガレットの試食。少しずつチーズを味わいたい方におススメの講座。

講師／佐藤 陽呂美（さとうひろみ）
【定員】5～6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19日 日 14:00～15:00
1月24日 金 14:00～15:00
1月26日 日 14:00～15:00
1月31日 金 14:00～15:00
2月7日 金 14:00～15:00

【受　付】11:00～19:30
【定休日】月曜（祝日の場合火曜）
☎03-5935-4428

55 かんなくずで作るカーネーション

お店 【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掛けを体験！そのかんなくずを使って木の花を作ります。世界で1つだけの花束作り！

講師／菅原 英寿・萩原 純一
【定　員】8名
【対　象】どなたでも
【持ち物】お持ち帰り用袋
【材料費】1,000円

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

【受　付】1月14日から10:00～17:00
【定休日】水曜、祝日
☎0120-593-678

56 焼きそばを自分で焼いて食べよう！

お店 もんじゃ焼き お好み焼き
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】300円（焼きそばの材料）

開講日
1月18日 土 11:00～12:00
2月1日 土 11:00～12:00

【受　付】14:00～21:00
【定休日】月曜、火曜
☎03-3923-5703

57 四柱推命（しちゅうすいめい）で占ってみる

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

四柱推命は占いです。中国3千年の歴史がある統計学であり、学問です。ご自分の生年月日はどんな星なのか、調べてみませんか。

講師／四柱推命鑑定士 怜伸
【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8日 土 11:00～12:00
2月11日 火 11:00～12:00

【受　付】10:00～18:00
【定休日】不定休
080-1239-3678

58 労働問題なんでも相談

お店 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

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

講師／和田 ともみ
【定　員】
【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13日より9:00～18:00
【定休日】土曜、日曜、祝日
050-3778-3078

59 ガスストーブ・水道もれ 勉強会

お店 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】5～6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4日 火 10:30～12:00
2月11日 火 10:30～12:00
2月18日 火 10:30～12:00

【受　付】9:00～18:00
【定休日】日曜、祝日
☎03-3924-0111

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

60 親子で作ろう簡単手打ちうどん

お店 きそば店
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】4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
2月8日 土 15:00～16:00
2月15日 土 15:00～16:00

【受　付】14:00～20:00
【定休日】月曜
☎03-3995-3020

61 健康な生活は窓から始まる！

お店 練馬区の窓ガラス・サッシ屋さん
㈱ 町田硝子店
上石神井3-28-2

健康に暮らす方法は「窓」が知っている！ 窓と健康について学びます。国の補助金事業についても解説します。

講師／町田 篤・林 チヒロ
【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1日 土 9:15～10:00
2月1日 土 10:15～11:00

【受付】1月14日から平日9:30～17:00（12:00～13:00・日祝除く）【定休日】日曜、祝日
☎03-3928-1011

62 エンディングノート書き方セミナー

お店 心に寄り添う安心のご葬儀
マキノ祭典 上石神井本社
上石神井4-9-24

気軽に始められるエンディングノートの書き方セミナーです。

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25日 土 11:00～12:00

【受　付】10:00～16:00
【定休日】なし
☎03-3929-1040

63 家族葬セミナー

お店 地域密着で創業75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20日(月) 10:00～11:00
1月26日(日) 10:00～11:00

【受　付】9:00～18:00
【定休日】なし
☎03-3920-0878

64 オーガニック100%ヘナ　体験会

お店 美容室でのヘナ施術&自宅染も可
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21日(火) 13:00～17:00
2月 4 日(火) 13:00～17:00

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

65 リサイクルきもの上手な選び方

お店 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。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 8 日(土) 13:30～15:00
2月14日(金) 13:30～15:00
2月16日(日) 13:30～15:00

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

66 育休中に考えたい保険の選び方

お店 地域密着の保険屋さん
東都システムサービス㈱
関町北4-2-14 いづやビル2F

①ライフプランと必要保障額
②育休中に見直したい保険とは？
③保険料を抑えるコツ　等
※キッズコーナー用意有

講師／村上 哲雄
【定　員】3名または3組
【対　象】パパ・ママ(子連れ可)、これから育休を取る予定の方
【持ち物】特になし 【材料費】なし

開講日
1月22日(水) 10:00～11:00
1月28日(火) 10:00～11:00
2月 1 日(土) 10:00～11:00
2月 6 日(木) 10:00～11:00
2月14日(金) 10:00～11:00

【受　付】1月14日から9:00～17:30
【定休日】土曜、日曜、祝日
☎03-3594-2977

67 本場のチャイを楽しもう！

お店 本場インドカレーの店
インド料理 スワガット
関町北2-28-20

インド・ネパールのチャイをみなさまで淹れて飲みます。
みんなでチャイを味わいましょう!!

講師／カダカ コビンダ
【定　員】5名
【対　象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】500円

開講日
1月23日(木) 15:30～16:30
1月30日(木) 15:30～16:30
2月 5 日(水) 15:30～16:30
2月11日(火) 15:30～16:30

【受　付】11:00～22:00
【定休日】なし
080-4072-1920

68 ENJOY more Mangekyo

お店 今、万華鏡が凄いことになっている
㈱プリンツ
関町北2-30-2 パルク武蔵関101

万華鏡の話、工作して作る、
万華鏡の新しい楽しみ方実習。

講師／豊田 芳弘
【定　員】4名または2組
【対　象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】1,500円以内

開講日
1月17日(金) 11:00～12:00
1月17日(金) 13:00～14:00
1月19日(日) 11:00～12:00
1月19日(日) 13:00～14:00

【受　付】9:00～17:00
【定休日】土曜、日曜、祝日
☎03-3920-7691

69 今すぐ1曲弾ける！レッツウクレレ

お店 練馬から繋がる音楽と心の繋がり
ウクレレ★パラダイス
関町北2-30-4 コーポオーカー102

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19日(日) 12:00～13:00
1月24日(金) 12:00～13:00
2月 2 日(日) 12:00～13:00
2月14日(金) 12:00～13:00
2月16日(日) 12:00～13:00

【受　付】9:00～21:00
【定休日】なし
090-8816-1739

70 65歳からの「初めての」ウクレレ

お店 練馬から繋がる音楽と心の繋がり
ウクレレ★パラダイス
関町北2-30-4 コーポオーカー102

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】60才以上
【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19日(日) 13:30～14:30
1月24日(金) 13:30～14:30
2月 2 日(日) 13:30～14:30
2月14日(金) 13:30～14:30
2月16日(日) 13:30～14:30

【受　付】9:00～21:00
【定休日】なし
090-8816-1739

71 人間の脳と身体に必要な油の勉強会

お店 自然食品店
自然村
関町北2-33-12

人の脳は65%が油でできています。細胞膜は60～70%脂質です。数ある油の特性を学んで健康に役立てましょう。

講師／大橋 則久
【定　員】5名
【対　象】どなたでも
【持ち物】筆記用具
【材料費】500円(試食代)

開講日
2月 9 日(日) 10:30～12:00

【受　付】10:00～19:00
【定休日】日曜
☎03-5927-7787

72 Jr.HIPHOP体験レッスン

お店 地域密着ダンススタジオ
Dance studio NEXUS
関町北2-22-13 シャトーセキB1

初心者大歓迎!! ダンスで健康になりたいそこのあなた!! 音楽に合わせて踊りましょう。どなたでもお待ちしてます。(小学生対象)

講師／MARIKO(左)・uika(右)
【定　員】10名
【対　象】小学生
【持ち物】室内シューズ、飲み物、タオル
【材料費】なし

開講日
1月19日(日) 14:30～15:30
1月26日(日) 14:30～15:30
2月 2 日(日) 14:30～15:30
2月 9 日(日) 14:30～15:30
2月16日(日) 14:30～15:30

【受　付】10:00～22:00
【定休日】なし
☎03-6753-0989

73 不動産なんでも相談室

お店 不動産賃貸・売買・仲介・管理
マーテルハウス㈱
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／髙橋 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
【定休日】水曜
☎03-5991-2127

74 雑穀甘酒スイーツを食べよう！

お店 身体も心もヨロコブ料理教室
雑穀と野菜のつぶつぶ料理教室 **山本家の台所**
関町南4-6-3

食べるほどに身体が元気に！ 雑穀甘酒を使ったおいしいスイーツを食べてみよう！ 健康相談もできます。
⬅ 申込みは左記 LINE からもできます

講師／山本 恵里子
【定　員】4名
【対　象】どなたでも
【持ち物】筆記用具
【材料費】500円(雑穀等)

開講日
1月28日(火) 13:00～14:30
2月 1 日(土) 13:00～14:30
2月10日(月) 13:00～14:30
2月11日(火) 13:00～14:30

【受　付】10:00～15:00
【定休日】完全予約制
090-9675-3424

チラシ制作：株式会社 協同クリエイティブ（Kacce）