

まち ゼミ

第10回 得する街のゼミナール!! 全46講座

ねりま

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(土) 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・膈ケア・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に秘訣、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/健井美紗子、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(土) 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(土) 13:00～15:00

【受付】9:00～15:00
【定休日】土曜、日曜、祝日

☎03-3994-4321

江古田駅周辺・練馬駅周辺



4 お花のアレンジメントを作ろう!

お店 切花中心のまのちのお花屋さん
(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ない方
【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

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

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

2月10日 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!

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、アクセサリや箸置きを作りましょう。重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)

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

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。)

1月29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 やっぱ楽しいお茶の時間

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

1月23日 10:00~11:30
 1月23日 14:00~15:30
 2月6日 10:00~11:30
 2月6日 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?

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

1月24日 11:30~17:30
 1月28日 11:30~17:30
 1月31日 11:30~17:30
 2月4日 11:30~17:30
 2月11日 11:30~17:30

【受 付】10:00~19:00
 【定休日】日曜

☎03-3992-3531

11 皮で作る小銭入れ

さつき手芸店
(有)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、ししゅう糸が通る太さの針
 【材料費】300円(皮・ホック・糸)

1月25日 10:10~11:10
 1月25日 11:20~12:20
 2月8日 10:10~11:10
 2月8日 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

地域企業支援の行政書士事務所
プ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

1月26日 10:00~11:00
 1月26日 14:00~15:00
 1月26日 18:00~19:00
 2月21日 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

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(自動車等での来店は不可)
 【持ち物】特になし
 【材料費】1,100円(試飲酒代、つまみ代)

1月29日 10:00~11:30
 2月5日 10:00~11:30
 2月12日 10:00~11:30
 2月19日 10:00~11:30

【受 付】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

石神井公園駅 西武池袋線

富士見台商会
 富士見台本町通り
 商店会

14
15
16

14 足で身体を優しく踏んだ健康法

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 佑侑子
 【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(ジーンズは不可)
 【材料費】なし

1月21日 10:00~11:30
 1月22日 10:00~11:30
 1月23日 10:00~11:30
 2月4日 10:00~11:30
 2月5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

頭寒足熱 身体を温め快適な暮らし
蘭結 (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。身体を優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

1月28日 16:00~17:00
 2月4日 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

春日町一丁目

春日町本通り
 商店会

中村橋駅前通り
 貴商會

中杉通り

サンツ中村橋
 商店街振興組合

中村橋駅 池袋駅
 西武池袋線

13
17
18

16 自分で座布団を作る

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。生地を綿を入れ、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】必要な方はメカネをご持参下さい 【材料費】500円(材料代)

1月24日 14:00~15:00
 1月28日 14:00~15:00
 2月2日 14:00~15:00
 2月7日 14:00~15:00
 2月13日 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

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

1月22日 14:00~15:30
 2月5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

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/糸(糸代)

1月30日 10:00~11:30
 2月20日 10:00~11:30

【受 付】10:00~16:00
 【定休日】土曜、日曜、祝日

☎03-5848-7102

北町地区

東武練馬駅 東武東上線

川越街道

きたまち
 商店街振興組合

19

19 マイ・ベストカラー・レッスン

北町のオアシス・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

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ート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)

1月20日 14:00~15:30
 1月25日 11:00~12:30
 1月25日 14:00~15:30
 2月4日 14:00~15:30
 2月21日 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

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お持ちください。
 【材料費】なし

2月13日 10:30~11:30
 2月14日 10:30~11:30
 2月15日 10:30~11:30
 2月16日 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!



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)

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

23 水素吸入で身体の中から健康体験



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(吸入用キャニスター代)

1月23日 月 14:00~17:00
1月24日 火 日時未定
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
1月27日 金 から送迎あり

【受 付】9:00~18:00
【定休日】なし 0800-222-2102

25 プチ和菓子職人体験塾



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
寒い日が続きませんが、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をお願いしますね。

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(おしりきり紙等)

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

28 ブードル・柴・小型犬の手入れ



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 いづ子
【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

1月19日 日 14:00~15:00

【受 付】9:00~18:00
【定休日】木曜 03-3924-4111

22 外反母趾のテーピング予防



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)

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

24 エンディングノートセミナー



家族葬セミナー
マキノ祭典 (株)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

2月4日 日 11:00~12:00

【受 付】11:00~16:00
【定休日】なし 03-6913-2075

26 好きです大泉! 大泉の魅力発見!



牛乳お酒から日用品まで宅配屋
(有)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 ファミリーでどうぞ 【持ち物】
メモ用紙、ペン 【材料費】特になし

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

石神井公園駅周辺・光が丘地区



27 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、袖、木綿糸、ハサミ、半衿
【材料費】660円(特設代、実費)

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

29 ノートでコーティング体験!



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

2月2日 日 13:00~14:30
2月16日 日 13:00~14:30

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

30 知ってなっとくボランティア体験



障害者の仕事をサポート
社会福祉法人同業会 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、阿部
【定員】10名 【対 象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】なし

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



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

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



創業89年わが街にある設備会社
瀧島商事 (株)
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
ご相談の方は、井戸やポンプの写真や
ポンプ型番等の資料 【材料費】なし

1月28日 日 10:00~11:00
2月7日 火 10:00~11:00
2月15日 日 10:00~11:00
2月20日 日 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、勝ち馬を捜してみませんか!

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)

【受付】15:00~23:00
【定休日】不定休

1月28日 14:00~15:30

☎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)

【受付】10:00~20:00 日祝11:00~19:00 【定休日】木曜

1月22日 15:00~16:00
2月5日 15:00~16:00

☎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
にいうマイクロスコプセラミック歯科
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。健康である為になぜお口が大切か、実例を交えてお話しします。

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

【受付】9:30~18:00
【定休日】日曜、祝日

1月25日 13:00~14:00
2月2日 13:00~14:00
2月6日 13:00~14:00
2月16日 13:00~14:00
2月22日 13:00~14:00

☎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

【受付】10:00~19:00
【定休日】日曜または月曜

1月22日 14:00~15:00
1月30日 10:00~11:00
2月11日 10:00~11:00
2月16日 14:00~15:00
2月22日 10:00~11:00

☎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)

【受付】14:00~22:00
【定休日】月曜、火曜

1月21日 11:00~12:00
1月28日 11:00~12:00

☎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

経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

【受付】11:30~14:00・17:30~22:00
【定休日】日曜、祝日

2月15日 14:00~15:00
2月22日 14:00~15:00

☎03-4283-1430

38 血管の老化度合いを見てみよう



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

そうごう薬局大泉学園店とケアマネウィズだいのこの花のコラボ開催

※受付はケアマネウィズだいのこの花で行います。当日の会場は、そうごう薬局大泉学園店です。

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

商店街のケアマネジャー
ケアマネウィズだいのこの花
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す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)

【受付】11:00~19:30
【定休日】月曜(月祝の場合は火曜)

1月25日 14:00~15:00
2月2日 14:00~15:00
2月8日 14:00~15:00
2月9日 14:00~15:00
2月15日 14:00~15:00

☎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
(株)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

【受付】9:00~18:00
【定休日】なし

1月23日 10:00~11:00
2月16日 10:00~11:00

☎03-3920-0878

42 不動産なんでも相談室



不動産の事ならマートルハウスへ
マートルハウス (株)
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

【受付】1月12日より10:00~18:00
【定休日】水曜

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)

☎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、汚れてもよい裾なし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)

【受付】10:00~19:00
【定休日】火曜、第3水曜

1月24日 13:00~16:30
2月14日 13:00~16:30

☎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
(株) 呉服 おくら工夫堂
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】長袖または振袖、袴
【材料費】1,000円(練習用袴代)

【受付】10:30~18:30
【定休日】水曜、木曜、第2・4日曜

2月14日 13:30~15:00
2月18日 13:30~15:00
2月19日 13:30~15:00

☎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
(株) 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、その悩み、ガラス屋で解決できます! その知識を伝えま。

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

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

1月28日 10:00~11:00
1月28日 14:00~15:00

☎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)

【受付】14:00~17:00
【定休日】月曜

1月21日 15:00~16:00
2月4日 15:00~16:00

☎03-3995-3020