



第11回 得する街のゼミナール!! 全64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
2024年

1月19日(金)~2月22日(木)

受講者募集

1月11日(木)
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。

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。



講座の色分け きれい 健康 つくる まなぶ たべる

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



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

1月20日(土) 10:30~12:00
1月27日(土) 13:30~15:00
2月3日(土) 10:30~12:00
2月10日(土) 10:30~12:00
2月17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 巻き肩改善ストレッチ&運動



初心者でも安心パーソナルジム
トレーナーズジム江古田店
栄町3-13-501

デスクワーク等で姿勢が悪くなっている方いませんか? 家でも出来るストレッチとエクササイズをご紹介します。

講師/清水 優美恵
【定員】1~2名【対象】運動制限がない方【持ち物】室内靴(くつ下でもOK)タオル、飲み物
【材料費】なし

1月26日(金) 14:00~15:00
1月28日(日) 14:00~15:00
2月4日(日) 14:00~15:00
2月11日(日) 14:00~15:00
2月18日(日) 14:00~15:00

【受付】11:00~23:00
【定休日】不定休
☎090-2146-6656

3 古陶磁の楽しみ方



古美術とギャラリーのお店 ふるとろ
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/岸間 健貴・田島 和夫
【定員】10名
【対象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】なし

2月2日(金) 14:00~15:30
2月8日(木) 14:00~15:30

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

4 「相続・遺言」セミナー



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

2月7日(木) 13:00~15:00

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

5 お花のアレンジメントを作ろう!



生花店
(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)

1月20日(土) 10:30~12:00
1月27日(土) 10:30~12:00
2月4日(日) 10:30~12:00

【受付】9:00~19:00
【定休日】水曜
☎03-3991-0954

6 ご一緒にパン作りを楽しみましょう



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】10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)

2月3日(日) 14:00~17:00

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

7 エンディングノートの活用法



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。

2月6日 10:00~11:00

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

8 ガラスとハーバリウム制作体験会



一点物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

①ヴェネチアングラスで作るアクセサリ
②花や緑を瓶に閉じ込めるハーバリウム 日ごとに違う体験教室です。

講師/ヴェネチアングラス体験工房MEKA
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)
※各1時間毎に枠を設けています (12時~13時は休憩)

1月21日 11:00~18:00
2月17日 11:00~18:00
2月3日 11:00~18:00

【受付】11:00~18:00
【定休日】不定休

☎090-7904-2989

9 親子でプログラミング体験



子ども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

小学生のお子様がお習っているプログラミング(スクラッチ)を使って親子でゲームを作成します。

講師/長野 光
【定員】1組 【対象】小学生以上
のお子様1名と保護者1名
【持ち物】特になし
【材料費】なし

【受付】11:00~20:00
【定休日】火曜

1月20日 10:30~12:00
1月27日 10:30~12:00
2月3日 10:30~12:00
2月10日 10:30~12:00
2月17日 10:30~12:00

☎03-3951-9275

10 親子で楽しくハンドケア講座



ハンドケアで手も心もボカボカに
ぼっとう&よはく
旭丘1-65-18-2F

手荒れが気になる季節。ハンドケアを親子で一緒にしませんか?タッチケアでコミュニケーションを!

講師/たてまつ 暁子 (akko)
【定員】4名または4組
【対象】1歳以上 【持ち物】特になし
【材料費】1,000円 (プロ仕様のハンドクリーム付き)

【受付】12:00~17:00
【定休日】火曜

1月26日 10:00~11:00
2月3日 10:30~11:30
2月18日 10:30~11:30

☎080-3018-8708

13 こんな豊かなお茶の文化



わかっていない、お茶の豊かさ
茶処 高野園
練馬1-23-2

世界の人が気になる茶の文化
実習あり

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

【受付】10:00~18:00
【定休日】月曜

1月22日 10:00~11:30
2月6日 10:00~11:30
2月12日 10:00~11:30

☎03-3991-1360

16 眉の描き方困っていませんか?



プロが描く化粧品専門店
ビューティショップ 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】1名
【対象】女性・初めての方
【持ち物】特になし
【材料費】なし

【受付】10:00~19:00
【定休日】日曜

1月25日 11:30~17:30
1月27日 11:30~17:30
1月29日 11:30~17:30
1月30日 11:30~17:30

☎03-3992-3531



11 洗面台リフォーム講座



洗面台ショールーム
MK クリエーション 東京展示場
桜台4-20-7 MKCビル1F

水回りリフォームを検討中 & 新築予定の方へ MKC製品の紹介と細かいアドバイス。

講師/榎本 愛実
【定員】4組
【対象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】なし

【受付】1月20日より10:00~19:00
【定休日】月曜、金曜

1月27日 11:00~12:00
2月3日 11:00~12:00

☎03-6915-8443

14 初めてのビリヤード体験講習



桜台最大アミューズメント施設
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

【受付】17:00~翌2:00
【定休日】なし

2月6日 13:00~14:00
2月7日 13:00~14:00
2月8日 13:00~14:00
2月9日 13:00~14:00

☎03-6914-8975

12 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
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

詳細はLINEにて
ご案内いたします

【受付】

【定休日】

https://aromanet.cc/pgmz24

15 白毛ボカシ・シャンプー・カット



低料金で営業中。ヘアサロンエム
ヘアサロンエム
豊玉上2-22-10号

ヘアーのことなら何でもおまかせ。
育毛から白髪染めまで最新ファッションを低料金でサポートして65年!!

講師/東 信夫
【定員】3名または1組
【対象】どなたでも
【持ち物】筆記用具
【材料費】1,000円 (薬代金)

【受付】10:00~18:00
【定休日】月曜

1月25日 14:00~15:00
2月22日 14:00~15:00

☎03-3991-8002

17 自分のカラダを知ってみよう!



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】特になし
【材料費】なし

【受付】平日10:00~18:00
【定休日】木曜

1月25日 11:00~12:15
2月1日 11:00~12:15
2月8日 11:00~12:15

☎03-5946-1351

18 セミナーと空き家なんでも相談会



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

実家の空き家、空き店舗で開業したい、補助金を利用したい等、空き家何でも相談を開催。他士業連携で安心!

講師/鈴木 正子・石井 則子
【定員】1組
【対象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】なし

【受付】9:00~17:00
【定休日】土曜、日曜、祝日

1月26日 10:30~11:30
1月31日 17:00~18:00
2月1日 10:30~11:30
2月7日 13:30~14:30
2月12日 10:30~11:30

☎03-6821-1736

19 日本酒の試飲とお話



角打ちもやっける まちの酒屋
お店 **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(自動車等での来店は不可)2022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)

【受 付】9:30～21:00
【定休日】木曜、日曜、祝日

開講日
1月28日 日 10:00～11:30
2月4日 日 10:00～11:30
2月11日 日 10:00～11:30
2月18日 日 10:00～11:30

☎03-3970-0300

20 足で身体を優しく踏んだ健康法



身体と心のマッサージ
お店 **エンジェル ソーマ**
貫井3-20-4 イエローサークル2F
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

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

開講日
2月2日 金 10:30～12:00
2月5日 日 10:30～12:00
2月10日 土 14:00～15:30
2月12日 月 10:30～12:00
2月12日 月 14:00～15:30
2月12日 月 14:00～15:30

☎090-5529-6049

21 冷えとりで笑顔が増える



冷えとり
お店 **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。

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

【受 付】11:00～16:00
【定休日】月曜、日曜、祝日、毎月3日

開講日
1月20日 土 16:00～17:00

☎03-5848-3917

中村橋駅・富士見台駅周辺・春日町地区



22 自分で座布団を作る



詳しくはふとんのマキタで検索を
お店 **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】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)

【受 付】10:00～18:00
【定休日】水曜

開講日
2月6日 火 14:00～15:00
2月10日 土 14:00～15:00
2月12日 月 14:00～15:00
2月15日 木 14:00～15:00
2月17日 土 14:00～15:00

☎03-3999-2257

23 お薬調剤体験



地域密着の薬局。毎日を楽しむ
お店 **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】小学生以上
【持ち物】特になし
【材料費】なし

【受 付】9:00～24:00
【定休日】不定休

開講日
1月21日 日 14:00～15:30
1月28日 日 14:00～15:30
2月4日 日 14:00～15:30

☎03-3990-5397

北町地区



24 「入棺体験」と個別の事前相談



地域に根差した町の葬儀屋さん
お店 **(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
お棺に入っていたいただき、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】棺に入りたい物があれば
【材料費】なし

【受 付】9:00～17:00
【定休日】なし

開講日
1月19日 金 10:00～11:30
1月31日 木 10:00～11:30
2月11日 日 10:00～11:30
2月17日 土 10:00～11:30

☎03-3933-0426

25 速読であなたの人生を加速しよう



社会人の速読もできる塾
お店 **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。

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】10:00～16:00
【定休日】土曜、日曜、祝日

開講日
1月20日 土 11:00～12:00
1月20日 土 14:00～15:00
1月21日 日 11:00～12:00
1月22日 月 11:00～12:00

☎03-6915-7107

26 眉メイクレッスン



北町のアオアシ・ノエビアサロン
お店 **ノエ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／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
(スリムアイブローペンシル)

【受 付】10:00～18:00
【定休日】日曜、祝日

開講日
1月19日 金 14:00～15:30
1月27日 土 14:00～15:30
2月10日 土 11:00～12:30
2月10日 土 14:00～15:30
2月21日 木 11:00～12:30

☎03-3931-6902

27 どなたでも楽しめるカメラ教室



カメラ屋さんのような電気屋さん
お店 **ソニーショップサウンド サカタ**
春日町3-4-4
今のカメラってすごいんですよ! ソニー一眼カメラαで体験してみませんか? 経験問わず楽しめます。ご参加お待ちしております。

講師／竹重 英樹
【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

開講日
1月20日 土 11:00～12:00
1月21日 日 11:00～12:00
1月27日 土 11:00～12:00
1月28日 日 11:00～12:00
2月4日 日 11:00～12:00

☎03-3999-8434

28 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!
お店 **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 哲 他 数名
【定員】2名
【対象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】15円/g(糸代)

【受 付】10:00～16:00
【定休日】土曜、日曜、祝日

開講日
1月30日 木 10:00～11:30
1月31日 金 10:00～11:30

☎03-5848-7102

29 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

【受 付】9:00～19:00
【定休日】不定休

開講日
1月23日 木 10:30～11:30
1月24日 金 10:30～11:30
1月25日 土 10:30～11:30

☎03-3996-4539

30 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】7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)

【受 付】10:00～18:00
【定休日】水曜

開講日
1月24日 土 15:30～16:30
2月6日 木 15:30～16:30
2月14日 木 15:30～16:30
2月20日 木 15:30～16:30

☎090-9806-2161

31 時短! 似合わせメイク



コスメ生まれのスキンケアサロン
radiant~レディアント~
石神井町3-30-3 岡本ビル202

短時間でも、自分に似合うメイクアップが出来るコツをアドバイス&実践していただけます。

講師/レディアントスタッフ
【定員】4~6名 子連れ可
【対象】どなたでも【持ち物】アイメイク用品(普段お使いのものがあればお持ちください)貸出有【材料費】なし

【受付】個別対応
【定休日】不定休

1月22日 月 10:30~12:00
1月22日 月 14:00~15:30
1月27日 土 10:30~12:00
1月27日 土 14:00~15:30
2月13日 火 10:30~12:00

LINE ID @592uyhah

32 外反母趾予防テーピング



接骨院
お店 **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を実習します。

講師/奥田 久幸・山崎航亮
【定員】6名
【対象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】500円(テープ材料代)

【受付】9:00~12:00・15:00~19:30
【定休日】木曜午後、祝日

1月19日 金 12:30~13:30
1月26日 金 12:30~13:30
2月2日 金 12:30~13:30

☎03-5997-3232

33 不動産相談室



電気屋だけど不動産業です!
お店 **(株)三祐電工不動産部**
大泉町2-54-1

不動産に関する相続、賃貸、売買など、お持ちの不動産を有効活用するアドバイスを行います。

講師/合屋 太郎
【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】なし

【受付】9:00~17:00
【定休日】水曜、祝日

1月23日 火 14:00~17:00
1月30日 火 お好きな時間で

☎03-3921-1082

石神井公園駅周辺



光が丘地区



34 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
お店 **美容室 ア・ラ・モード**
西大泉2-9-8

今話題の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が気軽に体験できます。

講師/保坂 裕子・荒川 理子
【定員】1~2名または2人1組
【対象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】1,000円(吸入用チューブ代)

【受付】9:00~18:00
【定休日】なし

1月22日 月 14:00~17:00
1月23日 火 日時応相談
1月24日 水 講座時間は約40分間
1月25日 木 ※大泉学園駅から送迎あり
1月26日 金

☎0800-222-2102

35 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
お店 **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、水道もれコマ取替で無駄がなくて10割得、実物を分解と取替の勉強会

講師/小林 利生
【定員】3~5名
【対象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】なし

【受付】9:00~18:00
【定休日】日曜、祝日

2月6日 火 10:30~12:00
2月13日 火 10:30~12:00
2月20日 火 10:30~12:00

☎03-3924-0111

36 今日から貴方も和菓子職人!



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

自由にデザインした和菓子を素敵に撮影してインスタにアップ! 今日から貴方も和菓子職人!

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(おしりきり鉛筆等)

【受付】10:00~19:00
【定休日】なし

1月21日 日 14:00~15:30
1月31日 水 14:00~15:30
2月4日 日 14:00~15:30
2月14日 水 14:00~15:30
2月18日 日 14:00~15:30

☎03-3922-3636

37 自分で出来る「ぞうり」の調節



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

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。

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(鼻緒が調整されている草履は不可)
【材料費】なし

【受付】9:00~19:00
【定休日】日曜

1月25日 木 15:00~16:00
2月3日 土 15:00~16:00
2月8日 木 10:30~11:30
2月8日 木 15:00~16:00

☎03-3925-7496

38 プードル・柴・小型犬の手入れ



元気カワイイお得意
お店 **犬の店 ワタナベ**
大泉学園町8-35-3

クシ・スリッカー・ドライシャンプーで手入れ。ムダ毛カット方。YouTube「柴です」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

【受付】1月10日より9:00~18:00
【定休日】木曜

1月18日 金 14:00~15:00

☎03-3924-4111

39 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
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

【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)

2月7日 土 14:00~15:00
2月21日 土 14:00~15:00

☎03-3921-0991

40 水廻りリフォーム講座



小さいことからコツコツと!!!
お店 **ふおれすとでざいん**
大泉学園町7-2-18 1F

パナソニック、タカラ、TOTO、リクシル最新水廻りリフォーム提案。各メーカー日程は、お問い合わせください。

講師/森 秀明
【定員】5名
【対象】どなたでも
【持ち物】筆記用具・ノート
【材料費】なし

【受付】9:00~18:00
【定休日】水曜

1月24日 水 13:00~14:00
1月30日 火 13:00~14:00
2月7日 日 13:00~14:00
2月14日 日 13:00~14:00
2月22日 日 13:00~14:00

☎03-5935-8533

41 シーリングスタンプでチョコレート?



1959年創業の欧風洋菓子店
お店 **ナカタヤ**
大泉学園町7-19-11
会場:ナカタヤ2階

オリジナルのシーリングスタンプを作ってチョコレートを飾りましょう!

講師/中田 亘伯留
【定員】6名または2組
【対象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】5,000円

【受付】11:00~18:00
【定休日】木曜

1月23日 火 13:00~15:00
1月30日 火 13:00~15:00
2月5日 日 13:00~15:00
2月6日 火 13:00~15:00
2月9日 金 13:00~15:00

☎03-3924-8102

42 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
お店 **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/大野、吉田、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】8:30~17:30
【定休日】土曜、日曜、祝日

1月22日 月 13:30~15:00
1月24日 水 13:30~15:00
1月29日 日 13:30~15:00
1月31日 水 13:30~15:00
2月5日 日 13:30~15:00

☎03-3922-6193

43 おやつにお食事にポテトサラダ



和風だしの食事処
お店 **蓮華**
東大泉2-7-27

じゃが芋をベースに色々な食材で自分好みのポテトサラダを作ってください。食材での味の変化をお楽しみいただけます。

講師/加藤 美恵子
【定員】6名【対象】どなたでも
【持ち物】エプロン
【材料費】600円(じゃが芋、バター、きゅうり、ベーコン、その他)

【受付】15:00~18:00
【定休日】水曜、日曜

1月28日 日 13:00~14:00
2月4日 日 13:00~14:00
2月11日 日 13:00~14:00

☎03-5935-4981

44 国別のワイン飲み比べ



お酒で幸せのお手伝い
お店 **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
【定休日】木曜

1月21日 日 15:00~16:00
2月4日 日 15:00~16:00

☎03-3922-5013

大泉学園駅周辺・大泉学園町・ 西大泉・大泉町地区



45 子供のお口を健口に育むために

100歳まで健口、美味しく食事
お店 **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

お口は命の入り口。お口の良い育ちは
身体を健康にします！ お子様お孫さ
んの健康の為になるお話をします。

講師／横石 智哉
【定員】8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】9:30～18:00
【定休日】祝日

1月26日 金 13:00～13:45
1月29日 月 13:00～13:45
2月5日 月 13:00～13:45
2月13日 火 13:00～13:45
2月21日 水 13:00～13:45

☎03-3922-2416

46 顔の筋肉を動かして自然な笑顔に

気軽に通えるフェイシャルサロン
お店 **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！ いつでも気軽にでき
るアンチエイジングです。

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21日 日 14:00～15:00
1月30日 土 10:00～11:00
2月10日 土 13:00～14:00
2月22日 金 14:00～15:00

☎03-5947-4624

47 焼きそばを自分で焼いて食べよう！

家族連れに人気のもんじゃ焼き店
お店 **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】250円(焼きそばの材料)

【受付】14:00～22:00
【定休日】月曜、火曜

1月20日 土 11:00～12:00
1月27日 土 11:00～12:00

☎03-3923-5703

48 スマホで手軽に SNS 講座！

練馬で婚活！結婚相談所
お店 **さくらマリアージュ東京**
会場：石神井公園区民交流センター
石神井町2-14-1

SNSを始めてみませんか？ 手軽に世
界と楽しく繋がってみましょう！

講師／岡 あずみ
【定員】6名
【対象】50代～70代男女
【持ち物】スマホ・メールアドレス
【材料費】なし

【受付】9:00～18:00
【定休日】水曜

1月23日 土 10:00～11:30
2月6日 土 10:00～11:30

☎03-2626-5632

49 かんなくずで作るカーネーション

家族思いの木の家
お店 **明友建設(株)**
東大泉6-46-15

大工がかんなくずの実演をして、そ
のかんなくずを使って木の花を作りま
す。世界で一つだけの花束作り！

講師／菅原 英寿
【定員】10名
【対象】どなたでも
【持ち物】ハサミ
【材料費】500円(材料費)

【受付】10:00～17:00
【定休日】水曜、祝日

2月4日 日 10:00～11:30
2月4日 日 13:00～14:30
2月4日 日 15:00～16:30

☎0120-593-678

50 労働問題なんでも相談

地域密着の社労士
お店 **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
専門家に話してみよう。

講師／和田 ともみ
【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】9:00～18:00
【定休日】土曜、日曜、祝日

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)

☎050-3778-3078

51 出汁こそすべて!!

地元野菜の食べれる和食店
お店 **小料理 石井**
東大泉5-36-14

鯉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・17:00～22:00
【定休日】日曜、祝日、第1・3月曜

1月24日 水 14:30～15:30
2月3日 土 14:30～15:30
2月7日 水 14:30～15:30
2月17日 土 14:30～15:30
2月21日 水 14:30～15:30

☎03-4283-1430

52 当店人気チーズ7種とチーズガレットの試食

チーズ店・ピザが人気のチーズ屋
お店 **クッキング・チーズ**
東大泉5-38-20-1F

当店人気のチーズ7種とチーズガレ
ットの試食。おもてなしチーズ盛り合
わせの作り方など解説。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】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、ドライフルーツ)

【受付】11:00～19:30
【定休日】月曜(祝日の場合火曜)

1月25日 木 14:00～15:00
1月31日 水 14:00～15:00
2月8日 木 14:00～15:00
2月15日 木 14:00～15:00
2月21日 水 14:00～15:00

☎03-5935-4428

53 家族葬セミナー

地域密着で創業75年の葬儀社
お店 **(株)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

【受付】9:00～18:00
【定休日】なし

1月31日 水 10:00～11:00
2月6日 土 10:00～11:00

☎03-3920-0878

54 不動産なんでも相談室

不動産の事ならマールハウスへ
お店 **マールハウス(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10:00～17:00
【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

武蔵関駅周辺・上石神井・ 下石神井・石神井台地区



57 おひとり様セミナー



安心終活のお手伝い
マキノ祭典 石神井公園駅前店
石神井町7-1-2

おひとり様で生活されている方のご不安を終活カウンセラーや行政書士と一緒に解決するセミナーです。

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】10:00～17:00
【定休日】なし

2月5日 11:00～12:00
2月7日 11:00～12:00
03-6913-2075

58 不動産売却の手順や賃貸管理手法



変わる街 武蔵関の不動産屋
アイエステート(株)
関町北2-29-8

不動産売却が活発な今だから、その手順を学び、複雑な物件管理を専門家へ依頼して賃貸収入を得ましょう。

講師/中垣
【定員】3名
【対象】30才以上
【持ち物】筆記用具
【材料費】なし
【受付】12:00～13:00
【定休日】土曜、日曜、祝日

1月23日 16:30～17:00
1月30日 16:30～17:00
2月6日 16:30～17:00
2月13日 16:30～17:00
2月20日 16:30～17:00
050-3612-7933

55 食から温活! スパイス調合講座



冷え性改善に特化したエステサロン
エミリオン
関町南4-14-32-701

冷えは万病の元。温活には栄養バランスの良い食事が大切! ガラムマサラを調合してお料理に活用しませんか?

講師/清 恵美
【定員】4名
【対象】女性限定
【持ち物】筆記用具
【材料費】500円(材料費・資料代)
【受付】10:00～19:00
【定休日】完全予約制

1月20日 13:00～14:30
090-9814-9918

56 気候変動と物価高に強い住まい!



練馬区の窓ガラス・サッシ屋さん
(株) 町田硝子店
上石神井3-28-2

「窓」の力で暑さ、寒さを抑え、1年中心地良い家に変身できます。話題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
【受付】平日9:30～17:00(12:00～13:00除く) 【定休日】日曜、祝日

2月3日 10:00～11:00
2月3日 13:30～14:30
03-3928-1011

59 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
関町北2-30-4 コーポオカー102 Island Closet

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/高崎 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
【受付】9:00～21:00
【定休日】なし

1月19日 13:00～14:00
1月21日 13:00～14:00
2月4日 13:00～14:00
2月9日 13:00～14:00
2月18日 13:00～14:00
090-8816-1739

60 60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
関町北2-30-4 コーポオカー102 Island Closet

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/高崎 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
【受付】9:00～21:00
【定休日】なし

1月19日 14:30～15:30
1月21日 14:30～15:30
2月4日 14:30～15:30
2月9日 14:30～15:30
2月18日 14:30～15:30
090-8816-1739

61 親子で作ろう簡単手打ちうどん



生そば店
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】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)

1月20日 15:00～16:00
1月27日 15:00～16:00
【受付】10:00～20:00(11:00～15:00不可) 【定休日】月曜
03-3995-3020

62 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、汚れてもよい服無しTシャツ等 【材料費】2,000円、ロング3,000円(ヘナ粉代)

1月30日 13:00～16:30
2月21日 13:00～16:30
【受付】10:00～19:00
【定休日】火曜、第3水曜
03-3928-7186

63 知って得する保険セミナー



損しない保険えらび
東都システムサービス(株)
関町北4-2-14 いづやビル2F

①公的医療制度の今 ②病気になる時にかかるのか? ③医療保険のしくみ ④加入のタイミング ⑤医療保険は必要か?

講師/村上 哲雄
【定員】6名
【対象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】なし
【受付】9:00～17:30
【定休日】土曜、日曜、祝日

1月23日 10:00～11:00
2月6日 14:00～15:00
2月15日 14:00～15:00
03-3954-2977

64 リサイクルきもの上手な選び方



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。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、小物の組合せの仕方で大変化します。

講師/小原 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
【受付】10:30～18:30
【定休日】水曜、木曜、第2・4日曜

2月2日 13:30～15:00
2月17日 13:30～15:00
2月18日 13:30～15:00
03-3928-2451

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。新しい知識やお店、仲間との出会いが待っています。皆さんの受講をお待ちしております!

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
心がとても癒された。

初めて顔を合わせた
地元の受講者と一緒に、
楽しいひと時を
過ごすことができました。

