

まち
ぜみ

第13回 得する街のゼミナール!! 全62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。

ねいま

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

まちぜミとは？

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 電話で申込み

「まちぜミの申込みです」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。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 まちぜミへ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。

まちぜミねいま参加店マップ 全62講座

※マップの番号は、まちぜミねい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

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。マツダの番号は、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

きれいな健康を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17日 13:30～12:00
1月24日 13:30～15:00
1月31日 10:30～12:00
2月7日 13:30～15:00
2月14日 10:30～12:00

【受付】1月13日より10:00～19:00

【定休日】月曜、日曜、祝日

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淹け方、淹れ方をご紹介します。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)

開講日 1月23日 17:00～18:00
1月30日 17:00～18:00
2月6日 17:00～18:00
2月11日 15:00～16:00

【受付】1月13日より11:30～18:00

【定休日】土曜、日曜

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



簡単な発声と鍵盤鳴き指導。一緒に皆で歌いましょう♡

開講日 1月16日 14:00～15:00
1月17日 14:00～15:00
1月19日 14:00～15:00
2月4日 14:00～15:00
2月5日 14:00～15:00

※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

6 台湾の白玉団子を作ろう！

日台家族なまのタピオカ屋さん
本格台湾茶のお店 監鵬(リチ)
柴町4-4 サノノビル1階



台湾の旧正月に食べるあたたかいスイーツ団子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+タピオカ代)

開講日 1月18日 11:00～12:00
1月25日 11:00～12:00
2月1日 11:00～12:00
2月8日 11:00～12:00
2月15日 11:00～12:00

【受付】13:00～20:00

【定休日】水曜

9 ギエ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
柴町39-6-1F



本場イタリア産のギエネチアングラスを使用して、アグセサリーやお香置きを作りましょう。

講師／ギエネチアングラス体験工房/IEA
【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)

開講日 1月31日 11:00～12:00
1月31日 13:00～14:00
1月31日 14:00～15:00
1月31日 15:00～16:00
1月31日 16:00～17:00

【受付】11:00～18:00

【定休日】不定休

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

古美術とギャラリーのお店 ふるどう
古美術&ギャラリー-古藤
柴町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 1月29日 14:00～15:00

【受付】12:00～19:00

【定休日】月曜、火曜

7 お花のアレンジメントを作ろう！

昔ながらの、まちの花屋です
(有) 花保諸井商店
柴町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／緒井 長治
【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17日 14:00～15:30
1月18日 14:00～15:30
1月20日 10:30～12:00
1月22日 10:30～12:00

【受付】10:00～17:00

【定休日】水曜

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
柴町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)

開講日 2月7日 11:00～12:30
2月7日 13:00～14:30
2月7日 14:30～16:00
2月7日 16:00～17:30

【受付】11:00～18:00

【定休日】不定休

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
柴町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 一朗・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27日 10:30～12:00
2月6日 10:30～12:00

【受付】1月13日より8:45～17:45

【定休日】日曜、祝日

8 心を込めたペットのおみくり

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



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

開講日 2月8日 10:00～11:00

【受付】8:30～17:30

【定休日】なし(年中無休)

11 ヘッド・肩へのマッサージを伝授

持病者が自慢のリラクゼーション
なごみ 江古田店
柴町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 宣久
【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

開講日 1月31日 9:30～11:00

【受付】12:00～20:00

【定休日】なし

QRコードより受付

12 親子でマイクラの建築体験！

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
力の魅力を体験していただけます。

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

1月31日 土 13:00～14:30
1月31日 土 15:00～16:30
2月11日 水 13:00～14:30

開講日

【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

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



天然酵母の香り豊かなパンを手ごね
で作ります。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。

講師／大波 宏安
【定員】5名 【対象】16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)

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

開講日

【受 付】11:00～18:00
【定休日】火曜

お3-3557-7428

18 自分のカラダを知ってみよう！

総合フィットネスクラブ
お **ティップネス練馬**
店 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

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

開講日

【受 付】平日10:00～18:00
【定休日】木曜

お3-5946-1351

20 自分で座布団を作る

寝具の制作とリフォーム
お **ふとんのマキタ**
店 富士員台2-18-14



自分の手で小座布団を作る講座です。
生地を糸を入れ、針と糸で口を
とじ、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】700円(生地、糸、しきなど)

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 月 13:30～14:30

開講日

【受 付】10:00～18:00
【定休日】水曜

お3-3999-2257

22 お薬調剤体験

地域に根ざした薬局
お **日の丸薬局**
店 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3年生以上
【持ち物】特になし 【材料費】なし

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

開講日

【受 付】10:00～24:00
【定休日】不定休

お3-3990-5397

24 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 **あかねの会 さをり工房**
店 春日町1-18-36 われもこうどう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。

講師／山崎 美鈴 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)

1月20日 火 10:00～12:00
1月21日 水 10:00～12:00

開講日

【受 付】1月13日より10:00～16:00
【定休日】土曜、日曜、祝日

お3-5848-7102

13 英語が得意になる方法

週2回10年通う英語教室
お **ハッピーイングリッシュ英語教室**
店 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／坂田サマサ英子
【定員】5名
【対象】中学生
【持ち物】特になし
【材料費】なし

2月8日 日 15:00～16:30
2月15日 日 15:00～16:30

開講日

【受 付】1月13日より10:00～20:00
【定休日】日曜、月曜

お80-6714-1068

16 初めてのビリヤード体験講習

桜台最大級のコミュニティ
お **フルアンドダーツカフェ サイド**
店 桜台1-8-2 ニュー桜台ビルB1F



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 信佑
【定員】4名 【対象】20歳以上(自動車
免許の未持有は不可)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(施設代、つまみ代)

1月26日 月 14:00～15:00
1月28日 水 14:00～15:00
1月30日 金 14:00～15:00
2月2日 月 14:00～15:00

開講日

【受 付】17:00～26:00
【定休日】なし

お3-6914-8975

19 日本酒の試飲とお話

角打ちもやってる、街の酒屋
お **十一屋酒店**
店 貫井1-6-8



日本酒の甘辛、濃淡、常溫、
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
免許の未持有は不可)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(施設代、つまみ代)

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

開講日

【受 付】1月13日より9:30～21:00
【定休日】木曜、日曜、祝日

お3-3970-0300

21 冷えとりで笑顔が増える

冷えとりで身体を温め暮らす
お **爾結(まゆ)**
店 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】5～7名
【対象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】なし

1月23日 金 16:30～17:30

開講日

【受 付】11:00～16:00
【定休日】月曜、日曜、祝日、毎月3日

お3-5848-3917

23 どなたでも楽しめるカメラ教室

カメラ屋さんのような雰囲気さん
お **ソニージョップサウンド サカタ**
店 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。

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

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

開講日

【受 付】10:00～19:00
【定休日】なし

お3-3999-8434

25 「入棺体験」と個別の事前相談

地域に根ざした町の葬儀屋さん
お **(株)金周内田**
店 北町1-16-6



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】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

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

開講日

【受 付】9:00～17:00
【定休日】なし

お3-3933-0426

14 デザインツール Canva を学べる

練馬プログラミング教室
お **シェアオフィス練馬**
店 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！

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

優しいお灸の鍼灸院
お **越石鍼灸院**
店 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

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

2月7日 日 14:00～15:00

開講日

【受 付】月～金9:00～18:00
【定休日】日曜・祝日

QRコードより受付

中村橋駅・富士見台駅周辺・春日町地区

26 速読であなただの人生を加速しよう

社会人の速読もできる塾
お **松陰塾練馬北町校**
店 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

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

開講日

【受 付】14:00～21:00
【定休日】土曜、日曜、祝日

お3-6915-7107

- 3 -

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
古い・四柱推命鑑定士 伶伸
東大泉7-32-9

四柱推命は古いです。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 金 11:00～12:00
開講日 2月14日 土 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
店 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

☎03-3920-0878

57 エンディングノートセミナー



感謝のセシモニー
マキノ祭典 上石神井本社
店 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 雪二
【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

☎03-3929-1040

60 インドカリーの作り方



みんなに愛されるカレー
インド料理 スラガット
お店 関町北2-28-20

インドカレーの作り方

講師／カタカ コビンダ
【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)

【受 付】11:00～22:00
【定休日】なし

☎03-5991-4533

61 オーガニック100%ハチ 体験会



美容室でのヘア染髪と自宅染も可指導
美容室 サロンドMON
お店 関町東2-13-8 スルイコーボ1F

植物天然100%のハチ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、汚れてもいい着
無し、ドライヤー等用意、筆記用具、【材料費】
3,000円、ロンジ+1,000円(ハチ粉代)

【受 付】10:00～19:00
【定休日】火曜、第3水曜

☎03-3928-7186

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
お 店 (株) 呉服 おっくら
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目分風に着、小物の組合せの仕方で大変化します。

講師／小塚 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】10:30～18:00
【定休日】水曜、木曜、第2・4日曜

☎03-3928-2451

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
お店 東大泉5-38-20-1F

テレビで紹介された話題のチーズカッ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ミスの講座。

講師／佐藤 陽呂美(はとうひるみ)
【定員】6～7名 【対象】店内飲食、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、チーズカッット、塩漬けカレー)
【受付】1月13日より11:00～19:30
【定休日】月曜(祝日の場合火曜)

☎03-5935-4428

55 不動産なんでも相談室



不動産賃貸・売買・仲介・管理
マーテルハウス (株)
お店 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

【受 付】9:00～18:00
【定休日】水曜

☎03-5991-2127

58 今すぐ1曲弾ける！レッツウクレレ



武蔵関から繋がる「音楽の橋」
ウクレレ★パラダイス
お店 武蔵関駅前
会場：関町北2-30-15Clover11 番館
ササダイニンングバー内

ウクレレはハワイアンだけでなくジャズやボウワー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

【受 付】9:00～21:00
【定休日】なし

☎090-8816-1739

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
お店 東大泉5-36-14

和食における二番出汁のとり方。
味噌、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)

【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日曜

☎03-4283-1430

56 おいしい雑穀料理を食べよう！



大地と繋がるフクワ料理教室
雑穀と野菜のフクワ料理教室 山本家の台所
お店 関町南4-6-3

食べるほどに身体が元気に！ここではか食べられない。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)

【受 付】10:00～16:00
【定休日】完全予約制

☎090-9675-3424

59 70歳からの「初めての」ウクレレ



武蔵関から繋がる「音楽の橋」
ウクレレ★パラダイス
お店 武蔵関駅前
会場：関町北2-30-15Clover11 番館
ササダイニンングバー内

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

【受 付】9:00～21:00
【定休日】なし

☎090-8816-1739



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。
どなたでも無料でご登録いただけます！

登録はQRコードから



※ 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。





27 眉メイクレッスン

北町のオアシス ノエビアサロン
お 店 ノエビアデザインスタジオ線馬南
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
(スリムアイプロペンシル)

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

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 ティップネス東武線馬
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/ティップネス東武線馬スタッフ
【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

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

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

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

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/八幡 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(にまっくい)靴があればもらいたいご持参ください。
【材料費】なし

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】9:30～18:30
【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32-8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)

1月20日 15:30～16:30
1月28日 15:30～16:30
2月3日 13:00～14:00
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 マキノ崇典 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

2月16日 11:00～12:00

【受付】10:00～16:00
【定休日】なし

☎03-6913-2075

34 ガスストーブ・水道もれ 勉強会

ガスと水道三方可し!! 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、水道水もれコマ取替で無駄なく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

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)

1月18日 14:00～15:30
1月28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

西武池袋線
石神井公園駅
富士街道
石神井公園商店街
振興組合

33 31 32
※32番の会場はこちら

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。ご自分の長襦袴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】長襦袴、針、木箱糸(白)、絹糸(白)、ハヤミ、半衿
【材料費】660円(袴芯代)

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!

元氣カワイイお得です
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限定です!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

1月22日 19:00～19:30

【受付】9:00～18:00
【定休日】木曜

☎03-3924-4111

38 ノートでコーディネート体験!

くらしに役立つあれあいの図書館
お 店 線馬区立 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ディネート、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除く・月祝は翌日)

☎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 マキノ崇典 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

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、工作物に對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

1月17日 13:00～14:00
1月24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

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、まちぜみ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



障害者の方々の働くをサポート
社会福祉協議会 大泉福祉作業所
お 店 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、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

☎03-3922-6193

42 フォットボクスクラブ体験



総合型フォットボクスクラブ
テイツブネス大泉学園
お 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／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
±22:00 日祝20:00 【定休日】全曜

☎03-3925-1811

43 整体とは？セルフ整体を学ぼう！



地域密着の整骨院
イズミ鍼灸整骨院
お 店 東大泉4-3-5

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

講師／中田 信也
【定 員】10名
【対 象】中学生以上
【持ち物】ハンカタオル
【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

☎03-3921-8966

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
ピ・ハウス大泉学園店
お 店 東大泉1-35-15 かまきやビル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マッサージです。

講師／中庭屋 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

☎03-5947-4624

48 焼きそばを自分で焼いて食べよう！



もんじや焼き おこのみ焼きの店
お 店 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。数人で自分で焼いて自分で食べてみましょう。保護者同伴で参加ください。

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（焼きそばの材料費）
【受付】1月13日より14:00～20:00
【定休日】月曜、火曜

☎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



44 ヨーロッパイン3カ国飲み比べ



日本酒とワインと
三又酒店 (さんまたさてん)
お 店 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。

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

☎03-3922-5013

47 外反母趾予防テーピング



接骨院・鍼灸院
大幸接骨院・鍼灸院
お 店 旭町1-15-11

外反母趾予防のテーピング。ストレッチ指導。

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

☎03-5997-3232

49 かんなくすで作るカーネーション



【工務店】家族思いの木の家
明友建設 株式会社
お 店 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！

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

☎0120-593-678

45 お口から始まる健康な未来



健康寿命はお口からギ！
にいがた口腔ケアセラピー国際協会
お 店 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、お口のルーティン法を紹介し、舌体操のミニ体験も行います。

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

☎03-3922-2416

光が丘地区



50 労働問題なんでも相談



地域密着の社労士
ワタ社会保険労務士事務所
お 店 南大泉4-16-45

仕事をすると困っていること、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】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9:00～18:00
【定休日】土曜、日曜、祝日

☎050-3778-3078