

7 エンディングノートの活用

緑馬区指定葬儀会場(地元の葬儀社)

お店
江古田高場
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/江古田高場職員
【定員】40名
【対 象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】なし

【案 料】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
雑貨屋みつばし
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ー ②花や緑を箱に閉じ込めるハーバリウム 日ごとに違う体験会です。

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】各名
【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)

【案 料】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

【案 料】11:00~20:00
【定休日】火曜

📞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よかやかに
ぼとう心&よかばく
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 晴子 (akko)
【定員】4名または4組
【対 象】6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)

【案 料】11:00~17:00
【定休日】火曜

📞080-3018-8708

13 こんな豊かなお茶の文化

わくわくしない、お茶の量かき
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

【案 料】10:00~18:00
【定休日】月曜

📞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5-17-3

顔立ちを引き立てる、美しい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・秋野
【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

【案 料】10:00~19:00
【定休日】日曜

📞03-3992-3531

江古田駅周辺・練馬駅周辺

1 日大通り商店会
2 江古田銀座商店会
3 旭丘銀座商店会
4 栄町本通り商店街振興組合
5 江古田北口商店会
6 練馬銀座本通り商店会
7 大門通り商店会
8 旭丘千川通り商店会
9 練馬アークード商店会
10 おとり様商店会
11 練馬区桜台商業協同組合
12 練馬の一日商店会
13 練馬アークード商店会
14 西武池袋線 桜台駅
15 千川通り
16 西武池袋線 練馬駅
17 西武池袋線 練馬の一日商店会
18 西武池袋線 練馬銀座本通り商店会

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 MKビル1F

水回りリフォームを検討中と新築予定の方、MK製品の紹介と最新のアドバイス。

講師/榎本 実美
【定員】4組
【対 象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】なし

【案 料】1月20日 10:00~12:00
1月27日 11:00~12:00
2月3日 10:30~12:00
2月10日 10:30~12:00
2月17日 10:30~12:00

【案 料】1月20日 10:00~19:00
【定休日】月曜、金曜

📞03-6915-8443

14 初めてのビリヤード体験講習

桜台最大ミュージメント施設
フルアンドターツカフェ 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

【案 料】17:00~翌2:00
【定休日】なし

📞03-6914-8975

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、簡単に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歳以上
【持ち物】特になし
【材料費】なし

【案 料】平日 10:00~18:00
【定休日】木曜

📞03-5946-1351

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」を使って大人がオンラインで体験ができます。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ドキュメント)

【案 料】なし
【定休日】なし

📞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

ヘアのことなら何でもお任せ。青毛から白髪染め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】特になし
【材料費】1,000円(税込代金)

【案 料】10:00~18:00
【定休日】月曜

📞03-3991-8002

18 セミナーと空き家なんでも相談会

そう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お願いします。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

【案 料】9:00~17:00
【定休日】土曜、日曜、祝日

📞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
十一屋酒店
貫井1-6-1

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(自動車運転免許の取得済者)22歳未満の方はご連絡ください。【持ち物】なし
【材料費】1,000円(試飲代、つまみ代)

【案 料】9:30~21:00
【定休日】木曜、日曜、祝日

📞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
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 佑希子
【定員】各名 【対 象】15歳以上
【持ち物】バスタオル・フェイスタオル各枚、部屋履(ジーンズは不可)
【材料費】なし

【案 料】平日 10:00~20:00 (土曜・日曜・祝日) 17:00
【定休日】なし

📞090-5529-6049

21 冷えとりで笑顔が増える

冷えとり
蘭結(らむ)
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】9名 【対 象】小学生以上
【持ち物】必要なのはメガネを
【材料費】なし

【案 料】11:00~16:00
【定休日】月曜、日曜、祝日、毎月3日

📞03-5848-3917

北町地区

24 24番の会場はこちら
25 北一商店街振興組合
26 東武練馬駅
27 東武東上線
28 池袋駅
29 北一商店街振興組合
30 きたまち商店街振興組合

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
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】3名または1組
【対 象】小学生以上
【持ち物】筆記用具
【材料費】1,500円 (スマホ(パソコン併用))

【案 料】10:00~16:00
【定休日】土曜、日曜、祝日

📞03-6915-7107

28 楽しく織ろう! ランチョンマット

カラフルに楽しもう! さり工房 われもこう
春日町1-12-2-11

世界に一つしかない!! ランチョンマットをつくってみませんか。誰でも簡単に作品づくりができます。

講師/菊地 西他 敬名
【定員】5名 【対 象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】15円/名(送料)

【案 料】10:00~16:00
【定休日】土曜、日曜、祝日

📞03-5848-7102

中村橋駅・富士見台駅周辺・春日町地区

19 練馬春日町
20 春日町一丁目
21 春日町本通り商店会
22 中村橋駅前通り真光会
23 中村橋駅前通り真光会
24 練馬春日町
25 春日町一丁目
26 春日町本通り商店会
27 練馬春日町サンリウム商店街
28 春日町本通り商店会
29 春日町一丁目
30 春日町本通り商店会
31 練馬春日町サンリウム商店街
32 練馬春日町サンリウム商店街
33 練馬春日町サンリウム商店街

22 自分で座布巾を作る

詳しくはふとんのマキタで検索を
ふとんのマキタ
富士見台2-18-14

自分の手で小座布巾を作る講座です。生地を縫い入れ、針と糸で口をして、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】必要なのはメガネを
【材料費】600円(材料費)

【案 料】10:00~18:00
【定休日】水曜

📞03-3999-2257

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
株式会社あわ家惣兵衛
北町1-16-6
会場:東武練馬区民ホール 徳丸3-3-3

お棺に入っていたり、お花を入れてお別れをさせていただきませう。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】初めての方
【持ち物】特になし
【材料費】1,000円(おみこぎ前席)

【案 料】9:00~17:00
【定休日】なし

📞03-3933-0426

26 眉メイクレッスン

北町のオアシス・ノエビアサロン
ヘアビュティスタスタジオ練馬南
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】1,500円 (スマホ(パソコン併用))

【案 料】10:00~18:00
【定休日】日曜、祝日

📞03-3931-6902

29 間違った靴選びをしませんか

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

間違った靴選びをしませんか? 講座終了後、足と靴の悩み相談を承ります!

講師/小宮 清文(上級シューフィッター)
【定員】5名 【対 象】朗読と健康に
【持ち物】朗読したい靴がありましたらご持参ください。
【材料費】なし

【案 料】9:00~19:00
【定休日】不定休

📞03-3996-4539

中村橋駅前通り真光会

20 富士見台商栄会
21 富士見台本通り商店会
22 中村橋駅前通り真光会
23 中村橋駅前通り真光会

23 お薬調剤体験

地域密着の薬局。毎日楽しく
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倣調剤です。お薬相談も実施いたします。

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

【案 料】9:00~24:00
【定休日】不定休

📞03-3990-5397

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
ソニーショップサウンド サカタ
春日町3-4-4

今のカメラですていじゃないですか! ソニー一眼カメラを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/竹本 英樹
【定員】4名
【対 象】18歳以上
【持ち物】特になし
【材料費】なし

【案 料】10:00~19:00
【定休日】なし

📞03-3999-8434

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
朗読と絵本の塾 リウ
大泉学園町2-27-6

朗読と絵本の塾 リウ
石神井町3-2-8レイアウト石神井公園A102

講師/渡部 和子(わたなべわこ)
【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
【材料費】100円(資料代)

【案 料】10:00~18:00
【定休日】木曜

📞090-9806-2161

29 間違った靴選びをしませんか

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

間違った靴選びをしませんか? 講座終了後、足と靴の悩み相談を承ります!

講師/小宮 清文(上級シューフィッター)
【定員】5名 【対 象】朗読と健康に
【持ち物】朗読したい靴がありましたらご持参ください。
【材料費】なし

【案 料】9:00~19:00
【定休日】不定休

📞03-3996-4539

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 予約可
【対 象】どなたでも 【持ち物】アイメイク(基礎メイク)の物があればお持ちください 【材料費】なし

【案 料】個別対応
【定休日】不定休

LINE ID @592uyhah

32 外反母趾予防テーピング

接骨院
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を実習します。

講師/奥田 久幸・山崎 航亮
【定員】各名
【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)

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

📞03-5997-3232

33 不動産相談室

電気屋だけじゃ不動産屋です!
(株)三祐電工不動産部
西大泉町2-54-1

不動産に関する相談、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いたします。

講師/合屋 大祐
【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

【案 料】9:00~17:00
【定休日】水曜、日曜

📞03-3921-1082

36 今日から貴方も和菓子職人!

幸せを運ぶ和菓子職人さん
あわ家惣兵衛
大泉学園町2-25 大泉学園本店
大泉学園町7-14-24

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

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(おみこぎ前席)

【案 料】10:00~19:00
【定休日】なし

📞03-3922-3636

39 ノートでコーディング体験!

くらしに役立つふあいの図書館
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ディングを、市販のノートで体験できます。

講師/図書館スタッフ
【定員】5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

【案 料】9:00~20:00(土日祝日9:00迄)
【定休日】月曜(第3を除く・月祝は翌日)

📞03-3921-0991

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
社会福祉法人興業 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】6名
【対 象】どなたでも
【持ち物】筆記用具
【材料費】なし

【案 料】8:30~17:30
【定休日】土曜、日曜、祝日

📞03-3922-6193

石神井公園駅周辺

31 北栄会
32 旭町一丁目商店会
33 光が丘公園

光が丘地区

32 旭町一丁目商店会
33 光が丘公園

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
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する。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/坂本 裕子・荒川 千穂
【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(吸入用テープ代)

【案 料】9:00~18:00
【定休日】なし

📞0800-222-2102

37 自分で出来る「ぞろり」の調節

なんでも相談できるまちの賣物屋
呉服 かたやま
大泉学園町7-14-24

自分で革履の調節を調節してみよう。意外と簡単、履きやすくになります。

講師/井山 和彦
【定員】5名 【対 象】どなたでも
【持ち物】調節したい革履(傷がつかない革履)
【材料費】なし

【案 料】9:00~19:00
【定休日】日曜

📞03-3925-7496

40 水廻りリフォーム講座

小さいことからコツコツと!!!
ふおれすつでさいん
大泉学園町7-2-18 1F
会場:ナカタヤ2階

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】6名
【対 象】どなたでも
【持ち物】筆記用具
【材料費】5,000円

【案 料】9:00~18:00
【定休日】水曜

📞03-5935-8533

43 おやつにお食事にポテトサラダ!

和風だしのお食事処
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。食材の味の变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】5,000円(じゃが芋、バター、きゅうり、ベーコン、その他)

【案 料】15:00~18:00
【定休日】水曜、日曜

📞03-5935-4981

石神井公園駅周辺

30 30番の会場はこちら
31 北栄会
32 旭町一丁目商店会
33 光が丘公園

光が丘地区

32 旭町一丁目商店会
33 光が丘公園

35 ガスストーブ・水道もれ 勉強会

ガスと水道三つよし!! 得得得
コハ商株式会社
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

【案 料】9:00~18:00
【定休日】日曜、祝日

📞03-3924-0111

38 ブードル・柴・小型犬の手入れ

元氣K型イお得意
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。YouTube「家でず」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

【案 料】1月10日より9:00~18:00
【定休日】木曜

📞03-3924-4111

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
ナカタヤ
大泉学園町7-18-11
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 百伯留
【定員】6名または2組
【対 象】どなたでも
【持ち物】筆記用具
【材料費】5,000円

【案 料】11:00~18:00
【定休日】木曜

📞03-3924-8102

44 国別のワイン飲み比べ

お酒で幸せのお手伝い
三又酒店(さんまたさていん)
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/比呂間 安邦
【定員】20名以上
【対 象】筆記用具
【材料費】1,000円(ワイン試飲代)

【案 料】10:00~20:00
【定休日】日曜

📞03-3922-5013



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
にいらたい！**スコープゼミ**講師
東大泉1-33-14 エンゼルビル1F

お口は命の入り口。お口のよい育ちは
身体を健康にします！ お子様お孫さ
んの健康の為にねお話をします。

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

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

【参 料】9:30~18:00
【定休日】祝日
☎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スサルロン
ピ・ハウス大泉学園店
東大泉1-35-15 かまろやビル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/中根 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

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

【参 料】10:00~19:00
【定休日】日曜または月曜
☎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
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 雅幸
【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)
【参 料】14:00~22:00
【定休日】月曜、火曜

1月20日 11:00~12:00
1月27日 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
さくらリアージュ東京
会場：石神井公園区民交流センター
石神井町2-14-1

SNSを始めたいませんか？ 手軽に世
界と楽しく繋がっていきましょう！

講師/岡 ちずみ
【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

1月23日 14:30~11:30
2月6日 10:00~11:30

【参 料】9:00~18:00
【定休日】水曜
☎03-2626-5632



57 おひとり様セミナー

安心終活のお手伝い
マキノ祭典 石神公園駅前店
石神井町7-1-2

おひとりでお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 麻二
【定員】3名
【対 象】どなたでも
【持ち物】筆記用具
【材料費】なし

2月5日 11:00~12:00
2月7日 11:00~12:00

【参 料】10:00~17:00
【定休日】なし
☎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
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/中根 麻二
【定員】3名
【対 象】30才以上
【持ち物】筆記用具
【材料費】なし

1月23日 16:30~17:00
1月29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

【参 料】12:00~13:00
【定休日】土曜、日曜、祝日
☎050-3612-7933

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 コーポカー102
Island Closet

軽くて簡単に楽しめるウクレレの
魅力！持ち方から丁寧に伝授します
ので安心！音楽のある生活を♪

講師/高橋 尚子
【定員】10名
【対 象】60才以上
【持ち物】ウクレレ(持っていない人はレンタルがあります)
【材料費】なし

1月19日 14:30~15:30
1月21日 14:30~15:30
1月28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

【参 料】9:00~21:00
【定休日】なし
☎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。親子でつくと
つみょう。

講師/石川 圭志
【定員】3名または3組
【対 象】2才以上
【持ち物】エプロン、タオル
【材料費】1組500円(小童別当)

1月20日 15:00~16:00
1月27日 15:00~16:00

【参 料】10:00~20:00(11:00~
15:00不可) 【定休日】月曜
☎03-3995-3020

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/濱 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)

1月20日 13:00~14:30

【参 料】10:00~19:00
【定休日】完全予約制
☎090-9814-9918

56 気候変動と物価高に強い住まい！

練馬区の家がガラス・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 テヒロ
【定員】5名
【対 象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】なし

2月3日 10:00~11:00
2月3日 13:30~14:30

【参 料】平日9:30~17:00(12:00~
13:00不可) 【定休日】日曜、祝日
☎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/高橋 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(持っていない人はレンタルあります)
【材料費】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

【参 料】9:00~21:00
【定休日】なし
☎090-8816-1739

62 オーガニック100%ヘナ 体験会

ヘアセルフ&おまかせコース
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%のヘナは化学物質や
強い髪と頭皮を傷めず自然髪色が
できます。ご自宅で始める方法やコツ
を実践指導いたします。

講師/木戸 三由紀
【定員】4名
【対 象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】2,000円、
ロゴ3,000円(ヘナ別当)

1月30日 13:00~16:30
2月18日 13:00~16:30

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

第11回 得する街のゼミナール!! 全64講座

まちゼミねりま

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。

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。

申込方法

- 受講講座を選ぶ
- 電話で申込み
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。
- 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。

49 かんなくすで作るカーネーション

家族思いの木の家
明友建設(株)
東大泉6-46-15

大工がかんなくすの実演をして、その
かんなくすを使って木の花を作ります。
世界で一つだけの花を作ろう！

講師/菅原 英寿
【定員】10名
【対 象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】500円(材料費)

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

【参 料】10:00~17:00
【定休日】水曜、祝日
☎0120-593-678

50 労働問題なんでも相談

地域密着の社労士
ワダ社会保険労務士事務所
東大泉5-16-16

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】6名
【対 象】50代~70代男女
【持ち物】特になし
【材料費】なし

1月23日 14:30~11:30
2月6日 10:00~11:30

【参 料】9:00~18:00
【定休日】土曜、日曜、祝日
☎050-3778-3078

51 出汁こそすべて!!

地元野菜の食べれる和食店
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

1月24日 14:30~15:30
2月3日 14:30~15:30
2月7日 14:30~15:30
2月15日 14:30~15:30

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

63 知って得する保険セミナー

損しにくい保険えらび
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病入院時
いくらかかるのか? 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】10名
【対 象】どなたでも
【持ち物】筆記用具
【材料費】なし

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

【参 料】9:00~17:30
【定休日】土曜、日曜、祝日
☎03-3954-2977

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!

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。

興味のあることを教えてもらってうれしかった。

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震された。

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
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オススメの講座。

講師/佐藤 陽昌美(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、ペーパータオル【材料費】1,500円(チーズ、チーズガレット、トランプフルーツ)

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

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

53 家族葬セミナー

地域密着で創業75年の葬儀社
(株)小澤葬祭
東大泉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いたします。

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

1月31日 10:00~11:00
2月6日 10:00~11:00

【参 料】9:00~18:00
【定休日】なし
☎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
マールハウス(株)
関町北4-2-24-12

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

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

【参 料】10:30~18:30
【定休日】水曜
☎03-5991-2127

64 リサイクルきもの上手な選び方

リサイクル・品の良い作品、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、直接自分で体にかかせるに買った商品を自分用に帯、小物の組合せの仕方で大変化します。

講師/小橋 ゆかり
【定員】5名
【対 象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】なし

2月2日 13:30~15:00
2月17日 13:30~15:00
2月18日 13:30~15:00

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

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
栄町5-1-55-2

ミラーレス一眼カメラで素敵な写真・動画を撮ってみたいませんか。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 10:30~12:00
1月27日 13:30~15:00
2月3日 10:30~12:00
2月10日 13:30~15:00
2月17日 13:30~15:00

【参 料】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ませんか? 家で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(くつでもOK)タオル、飲み水
【材料費】なし

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

【参 料】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
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/岸岡 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 14:00~15:30
2月8日 14:00~15:30

【参 料】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】特になし
【材料費】なし

2月7日 13:00~15:00

【参 料】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)花保津井商店
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、作ったお花の飾りを楽しめます。

講師/保津井 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 10:30~12:00
1月27日 10:30~12:00
2月4日 10:30~12:00

【参 料】9:00~19:00
【定休日】水曜
☎03-3991-0954

6 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
ペカリー マザーグース
栄町29-2

パンついで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/萩原とみ・製造スタッフ川口
【定員】10名
【対 象】小学生以上
【持ち物】エプロン、スエーカー
【材料費】1,000円(材料費)

2月3日 14:00~17:00

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