

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1-6-8

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)

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

【受付】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(ジーパンは不可)
 【材料費】なし

開講日
 2月2日 金 10:30～12:00
 2月5日 月 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

【受付】平日10:00～20:00(土日祝～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
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

開講日
 1月20日 土 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

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
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。

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)

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

【受付】10:00～18:00
 【定休日】水曜
☎03-3999-2257

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

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

【受付】9:00～24:00
 【定休日】不定休
☎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
(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
 お棺に入っただき、お花を入れてお別れをしていただけます。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19日 金 10:00～11:30
 1月31日 水 10:00～11:30
 2月11日 日 10:00～11:30
 2月17日 土 10:00～11:30

【受付】9:00～17:00
 【定休日】なし
☎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
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

【受付】10:00～16:00
 【定休日】土曜、日曜、祝日
☎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
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／齊藤 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 水 11:00～12:30

【受付】10:00～18:00
 【定休日】日曜、祝日
☎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
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歳以上
 ※18才未満は保護者同伴
 【持ち物】筆記用具 【材料費】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

【受付】10:00～19:00
 【定休日】なし
☎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! さりを織り!
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】2名
 【対象】どなたでも
 【持ち物】特になし
 【材料費】15円/g(糸代)

開講日
 1月30日 火 10:00～11:30
 1月31日 水 10:00～11:30

【受付】10:00～16:00
 【定休日】土曜、日曜、祝日
☎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
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23日 火 10:30～11:30
 1月24日 水 10:30～11:30
 1月25日 木 10:30～11:30

【受付】9:00～19:00
 【定休日】不定休
☎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
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)

開講日
 1月24日 水 15:30～16:30
 2月6日 水 15:30～16:30
 2月14日 水 15:30～16:30
 2月20日 火 15:30～16:30

【受付】10:00～18:00
 【定休日】木曜
☎090-9806-2161