

9 最新のコンロで調理体験をしよう

暮らしの+αの幸せを提案
株式会社 カマスズ
 栄町2-4

携帯のアプリを使って実際にオート調理を見て触れて体験してもらいます。(試食もしていただきます)

講師/鈴木 一郎・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23日 木 14:00~15:00
 2月6日 木 14:00~15:00
 2月20日 木 14:00~15:00

【受付】8:45~17:45
 【定休日】日曜、祝日

☎03-3992-2155

12 英語が得意になる方法

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

開講日
 2月2日 日 15:00~16:30
 2月9日 日 15:00~16:30
 2月16日 日 15:00~16:30

【受付】10:00~20:00
 【定休日】日曜、月曜

☎080-6714-1068

15 やさしいお灸セルフケア講座

やさしいお灸の鍼灸院
越石鍼灸院
 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・胃痛などに。
 ←申込みは左記 QRコードから

講師/越石江里
 【定員】15名【対象】15才以上
 【持ち物】(服装)ひざ下、肘下、腰がまわって出せる服装
 【材料費】なし

開講日
 2月1日 土 14:00~15:00

【受付】9:00~17:00
 【定休日】日曜、祝日

☎03-3948-8852

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
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】室内用シューズ(上履き)
 【材料費】なし

開講日
 1月23日 木 11:00~12:15
 1月30日 木 11:00~12:15
 2月20日 木 11:00~12:15

【受付】平日10:00~18:00
 【定休日】木曜

☎03-5946-1351

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(1月11日(土)受付スタート)。皆さんの受講をお待ちしております!

過去の講座の様子をホームページで紹介しております。

10 台湾の白玉団子を作ろう!

日台家族☆まちのタピオカ屋さん
本格台湾茶のお店 藍鵲 (ランチ)
 栄町4-4 サワノビル1階

台湾の旧正月に食べるあたたかいスイーツタンユンを作って食べましょう。お子様にとっても人気です!

講師/折笠大介・マキコ
 【定員】8名または4組
 【対象】どなたでも
 【持ち物】エプロン
 【材料費】600円(材料費+タンユン代)

開講日
 1月19日 日 11:00~12:00
 1月26日 日 11:00~12:00
 2月2日 日 11:00~12:00
 2月9日 日 11:00~12:00

【受付】12:00~22:15
 【定休日】水曜

☎03-6881-3224

13 天然酵母のやさしい世界

添加物・化学調味料をつかわない
天然酵母のパン オオナミ
 桜台1-13-4 クロノス101

腸活としても話題の天然酵母パン!天然酵母って?なぜ身体にやさしいのかを聞きながらパンをご賞味ください。

講師/大波 宏安
 【定員】5名
 【対象】どなたでも
 【持ち物】特になし
 【材料費】500円(パン食べ放題)

開講日
 1月15日 水 11:00~12:00
 1月26日 日 14:00~15:00
 2月5日 水 11:00~12:00
 2月16日 日 14:00~15:00

【受付】11:00~18:30
 【定休日】火曜

☎03-3557-7428

16 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

開講日
 詳細はLINEにてご案内いたします

【受付】
 【定休日】

<https://aromanet.cc/pgmz25>

19 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

空き家のお困り事、何でもご相談ください。弁護士等の他土業、宅建業、建設業との連携があるので安心です。

講師/鈴木 正子
 【定員】1組
 【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 火 10:00~11:00
 1月30日 木 13:30~14:30
 2月2日 日 13:00~14:00

【受付】1月13日より9:00~17:00
 【定休日】土曜、日曜、祝日

☎03-6821-1736

11 大人もマイクラをやってみよう!

お子さま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

大人の皆様にマイクラを体験してもらいます。講座の中では、プログラミング学習の必要性も解説します!
 ←申込みは左記 QRコードから

講師/長野 光
 【定員】3名【対象】小学生以上の子を持つ保護者
 【持ち物】特になし
 【材料費】なし

開講日
 1月20日 月 13:00~14:00
 2月1日 土 11:00~12:00
 2月6日 木 13:00~14:00

【受付】12:00~19:00
 【定休日】火曜、日曜

<https://www.toki-nagano.com/machisemi2025/>

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カフェ
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

開講日
 1月27日 月 13:00~14:00
 1月28日 火 13:00~14:00
 1月29日 水 13:00~14:00
 1月30日 木 13:00~14:00
 1月31日 金 13:00~14:00

【受付】17:00~26:00
 【定休日】なし

☎03-6914-8975

17 資生堂の最新美顔器を体験

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

1日6分で自分史上最高のお肌を叶える最新美顔器で半顔体験してみませんか?

講師/清水・永山・荻野
 【定員】1名
 【対象】女性 20才~
 【持ち物】特になし
 【材料費】なし

開講日
 1月25日 土 11:30~17:30
 1月27日 月 11:30~17:30
 1月28日 火 11:30~17:30
 1月30日 木 11:30~17:30

所要時間20~30分 時間要相談

【受付】10:00~19:00
 【定休日】日曜

☎03-3992-3531

20 健康運動教室

フィットネスクラブ
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

開講日
 1月29日 水 9:30~10:30
 1月29日 水 11:00~12:00
 2月5日 水 9:30~10:30
 2月5日 水 11:00~12:00

【受付】1月14日から10:00~22:00
 【定休日】水曜

☎03-5946-1251