

50 プロのカルボナーラを作ろう!



お店
驚きと感動を生み出すイタリアン
リストランテ カルド
東大泉1-35-14-201

これで貴方もイタリアンシェフに?
プロのカルボナーラを伝授! お家で
作って家族を喜ばせよう!

講師/貫井 貴彦
【定員】6名
【対象】どなたでも
【持ち物】エプロン
【材料費】500円(卵、クリーム、チーズ等)

開講日
1月17日 金 15:00~16:00
1月21日 火 15:00~16:00
1月28日 火 15:00~16:00
2月4日 火 15:00~16:00
2月18日 火 15:00~16:00

【受付】10:00~22:00
【定休日】なし **☎03-5387-4129**

51 防災対策としての井戸の役割



創業90年の老舗住宅設備会社
瀧島商事(株)
東大泉1-30-7

井戸をお持ちの方(関心のある方)に、
地震に備える心得と方法についてお伝
えます。ご相談もお受けします。

講師/三代目 瀧島 康秀
【定員】5名【対象】どなたでも
【持ち物】筆記用具、井戸オーナー様で
ご相談ある方は、井戸やポンプの写真や
ポンプ型番等の資料【材料費】なし

開講日
2月4日 火 10:00~11:00
2月7日 金 10:00~11:00
2月13日 木 10:00~11:00

【受付】1月14日より9:00~17:00
【定休日】第2・4土曜、日曜、祝日 **☎03-3923-0031**

52 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
ティップネス大泉学園店
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/ティップネス大泉学園店スタッフ
【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

開講日
1月24日 金 10:00~11:30
2月14日 金 10:00~11:30

【受付】1月14日から10:30~平日23:00
土22:00 日祝20:00【定休日】金曜 **☎03-3925-1811**

53 出汁こそすべて!!



お店
経節にこだわる和食店
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】300円
(出汁を引く実演と試飲代)

開講日
1月18日 土 14:00~15:00
1月22日 水 14:00~15:00
2月1日 土 14:00~15:00
2月5日 水 14:00~15:00

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

54 人気のチーズオードブルの試食



お店
少しずつ試せる、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種チーズガレット
の試食。少しずつチーズを味わいた
い方におすすめの講座。

講師/佐藤 陽呂美(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、塩漬けオリーブ)

開講日
1月19日 日 14:00~15:00
1月24日 金 14:00~15:00
1月26日 日 14:00~15:00
1月31日 金 14:00~15:00
2月7日 金 14:00~15:00

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

55 かんなくずで作るカーネーション



【工務店】家族思いの木の家
お店
明友建設 株式会社
東大泉6-46-15

社員大工と一緒にかんなくずを体験!
そのかんなくず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】どなたでも
【持ち物】お持ち帰り用袋
【材料費】1,000円

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

【受付】1月14日から10:00~17:00
【定休日】水曜、祝日 **☎0120-593-678**

56 焼きそばを自分で焼いて食べよう!



お店
もんじゃ焼き お好み焼き
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】300円(焼きそばの材料)

開講日
1月18日 土 11:00~12:00
2月1日 土 11:00~12:00

【受付】14:00~21:00
【定休日】月曜、火曜 **☎03-3923-5703**

57 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
占い・四柱推命鑑定士 **怜伸**
東大泉7-32-9

四柱推命は占いです。中国3千年の歴
史がある統計学であり、学問です。ご
自分の生年月日はどんな星なのか、調
べてみませんか。

講師/四柱推命鑑定士 怜伸
【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8日 土 11:00~12:00
2月11日 火 11:00~12:00

【受付】10:00~18:00
【定休日】不定休 **☎080-1239-3678**

58 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
したいことありませんか? この機会に
専門家に話してみましよう。

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

開講日
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)

【受付】1月13日より9:00~18:00
【定休日】土曜、日曜、祝日 **☎050-3778-3078**

59 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、水道水もれコマ取替で無駄なくて
10割得、実物を分解と取替の勉強会

講師/小林 利生
【定員】5~6名
【対象】どなたでも
【持ち物】特になし 粗品あり
【材料費】なし

開講日
2月4日 火 10:30~12:00
2月11日 火 10:30~12:00
2月18日 火 10:30~12:00

【受付】9:00~18:00
【定休日】日曜、祝日 **☎03-3924-0111**

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、まちゼミなりま参加店と対応
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



60 親子で作ろう簡単手打ちうどん



きそば店
お店
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
みよう。

講師/石川 圭右
【定員】4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)

開講日
2月8日 土 15:00~16:00
2月15日 土 15:00~16:00

【受付】14:00~20:00
【定休日】月曜 **☎03-3995-3020**

上石神井・下石神井地区



61 健康な生活は窓から始まる!



練馬区の窓ガラス・サッシ屋さん
お店
(株) 町田硝子店
上石神井3-28-2

健康に暮らす方法は「窓」が知ってい
る! 窓と健康について学びます。国の
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

開講日
2月1日 土 9:15~10:00
2月1日 土 10:15~11:00

【受付】1月14日から平日9:30~17:00(12:
00~13:00・日祝除く)【定休日】日曜、祝日 **☎03-3928-1011**

62 エンディングノート書き方セミナー



心に寄り添う安心のご葬儀
お店
マキノ祭典 上石神井本社
上石神井4-9-24

気軽に始められるエンディングノート
の書き方セミナーです。

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

開講日
1月25日 土 11:00~12:00

【受付】10:00~16:00
【定休日】なし **☎03-3929-1040**