

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 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
社会福祉法人同愛会 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、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

開講日
1月22日 木 13:30～15:00
1月29日 木 13:30～15:00
2月5日 木 13:30～15:00
2月12日 木 13:30～15:00
2月19日 木 13:30～15:00

【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 フィットネスクラブ体験会



総合型フィットネスクラブ
ティップネス大泉学園
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

開講日
1月16日 金 10:00～11:00
1月30日 金 10:00～11:00
2月13日 金 10:00～11:00

【受付】9:45～平日23:00
土22:00 日祝20:00 【定休日】金曜

☎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
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】ハンドタオル
【材料費】なし

開講日
2月2日 月 13:30～14:30
2月9日 月 13:30～14:30
2月16日 月 13:30～14:30

【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
ビ・ハウス大泉学園店
東大泉1-35-15 かまるやビル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ストレッチです。

講師／中塩屋 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

開講日
1月17日 土 14:00～15:00
1月27日 火 10:00～11:00
2月11日 水 10:00～11:00
2月19日 木 14:00～15:00

【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！



もんじゃ焼き おこのみ焼きの店
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 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)

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

【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 ヨーロッパワイン3カ国飲み比べ



日本酒とワインと
三又酒店 (さんまたざくてん)
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)

開講日
1月22日 木 16:00～17:00
2月12日 木 16:00～17:00

【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
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

開講日
1月23日 金 13:00～14:00
1月30日 金 13:00～14:00

【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
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】お持ち帰り用袋
【材料費】1,000円

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

【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



健康寿命はお口がカギ！
にいろマイクロスコプセラミック歯科医院
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、お口のトレーニング法を紹介し、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

開講日
1月16日 金 12:00～13:00
1月20日 火 12:00～13:00
1月29日 木 12:00～13:00
2月6日 金 12:00～13:00
2月17日 火 12:00～13:00

【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



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
南大泉4-16-45

仕事をする上で困っていること、相談したいことがありますか？この機会に専門家に話してみよう。

講師／和田 ともみ
【定員】
【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にてご相談)

【受付】1月13日より9:00～18:00
【定休日】土曜、日曜、祝日

☎050-3778-3078