

# 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



## 41 知ってなっとくボランティア体験



お店 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

【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



お店 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。かんたんな運動をお伝えします。

【受付】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

【定休日】土曜日

03-3925-1811

## 43 整体とは？セルフ整体を学ぼう！



お店 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、自己実践してみましょう！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

【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



お店 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 かるまるやビル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トレッチです。

【受付】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

【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！



お店 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。

【受付】1月18日 土 11:00～12:00  
1月25日 土 11:00～12:00

【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



お店 日本酒とワインと  
三又酒店 (さんまたさけん)  
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しをしましょう。

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)

【受付】10:00～20:00 (日祝11:00～19:00) 【定休日】木曜

03-3922-5013



## 45 お口から始まる健康な未来



お店 健康寿命はお口がカギ！  
にいがマイクロコ-ペラミック歯科医院  
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

【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

## 47 外反母趾予防テーピング



お店 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

【受付】1月13日より9:00～12:00  
15:00～19:30 【定休日】祝日

03-5997-3232



## 48 かんなくずで作るカーネーション



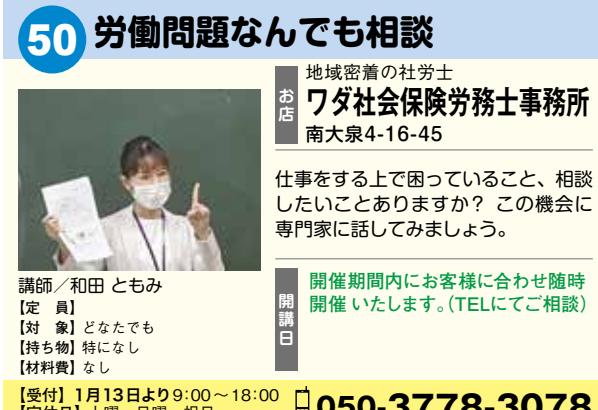
お店 工務店 家族思いの木の家  
朋友建設 株式会社  
東大泉6-46-15

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

【受付】1月13日より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



お店 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ましょう。

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

【受付】1月13日より9:00～18:00  
【定休日】土曜、日曜、祝日

050-3778-3078