



第2回 【主催 北区】

北区まちなかゼミナール

講座参加者募集! まちゼミ

「まちゼミ」って?

お店の人が講師になって、
専門店ならではの専門知識や
情報・コツを原則無料で教えてくれる、
お得な街の中のゼミナール。
略して「まちゼミ」です。
お店からの販売・勧誘は、ありません。
ぜひ、ご参加ください。

開催期間

8/1火~9/15金

期間中、それぞれの店舗が
定めた日に、まちゼミを
開催します! (申込制)

受講申込受付開始は

7/20木から

※定休日など、講座によって受付開始日が異なる場合があります。
※受付時間は講座によって異なります。
※定員になり次第、締め切らせていただきます。
※申込初日は、電話回線の混雑が予想されます。

1

講座の内容を チェック!

チラシに記載されて
いる講座内容や日程
をご覧ください。

日	曜	月	曜
6		7	
3	6	33	42
06		15	30
		46	67
13		14	
12	34	06	8
		12	65

地図や裏表紙のカレンダー
もご参考ください。



お申し込みから
受講までの流れ

2

行きたい講座を 選びましょう!

受講者が限られている
講座もありますのでご注意
ください。1組は2名です。

1 ○○○○○○○○○○

0/0 00:00-00:00

0/0 00:00-00:00

0/0 00:00-00:00

対 象 / ☐ 定 員 / ☐

材料費 / ☐

00-0000-0000 (※ 00-00-00-00)

講座は原則、
毎回同一内容です。



3

申込みは各店へ!

受講したい講座を見つけたら
お店に「まちゼミの申込み」と
伝えて予約しましょう。



申込後のキャンセルは材料費を
ご負担いただく場合があります。

4

当日は忘れ物の チェック!

材料費や持ち物をもう一度
確認して、時間に遅れない
ように行きましょう。



詳しい行き方は、
お店にご確認ください。

- 講座の内容は変更となる場合があります。
- 小学生以下の方は保護者同伴をお願いします。
- 飲酒を伴う講座への参加は公共交通機関をご利用ください。

北区まちゼミのフェイスブックもご覧ください。

前回まちゼミの参加店舗有志が、北区まちゼミのフェイスブックを公開しました。
お店からの情報発信もありますので、ぜひご覧ください。
<http://www.facebook.com/kitakumachisemi/>



講座の色を5つの
カテゴリーに
色分けしています。



グルメ
飲食に関する
講座



まなぶ
知識や知恵を
学べる講座



つくる
作ったり
体験する講座



健康
健康に関する
講座



キレイ
美容・きれいに
関する講座



キッズ
お子さんも
参加できる講座



ナイト
仕事帰りでもOK
夜の講座

問い合わせ先 | 北区産業振興課 | 電話 03-5390-1235

1 季節を感じる日本酒の飲み比べ



8/2[水]
3[木]
4[金]
13:00~14:00

日本酒の楽しさは季節感を感じられること！季節を感じながら味わいの違い、「爽酒」「薫酒」「酔酒」「熟酒」の味わいの違いを感じてください。

●対象 / 20歳以上の方 ●定員 / 各8名
●材料費 / 1,000円(4種飲み比べ+肴付)

地酒処 三益酒店 [店住所] 桐ヶ丘1-9-1-7
[アクセス] 赤羽駅西口から徒歩18分
本通沼駅から徒歩18分
受付 03-3907-0727 [受付時間] 10:00~20:00 [定休日] 月曜

2 焼酎ってポリフェノール豊富！飲み比べ



9/12[火]
14[木]
13:00~14:00

意外と知らない？本格焼酎はヘルシー & ポリフェノールが豊富なんです。当日は、焼酎(芋、麦、米、黒糖)の味わいを楽しみながら、飲み比べ。

●対象 / 20歳以上の方 ●定員 / 各8名
●材料費 / 1,000円(4種飲み比べ+肴付)

地酒処 三益酒店 [店住所] 桐ヶ丘1-9-1-7
[アクセス] 赤羽駅西口から徒歩18分
本通沼駅から徒歩18分
受付 03-3907-0727 [受付時間] 10:00~20:00 [定休日] 月曜

3 栄養士が作る健康・簡単料理「豚角煮」



8/6[日]
27[日]
11:00~12:00

こってりしたイメージの角煮をトコトン油抜きしてヘルシーに。実演なのでポイントをしっかりと教えてください。最後の試食会をお楽しみに！

●対象 / 外国の方の参加可(解説は英語のみ) ●定員 / 各8名
●材料費 / 700円(試食用食材費)

cafeVertVert (カフェヴェルヴェール) [店住所] 赤羽西4-35-6
[アクセス] 赤羽駅西口から徒歩15分
[定休日] 日・月曜
受付 03-5993-8471 [受付時間] 8:00~22:00

6 それぞれの終活



8/6[日]
23[水]
9/4[月]
10:00~11:30

マスコミ等でも多く取り上げるようになった「終活」。一人ひとりみんな違います。聞いて話して知って、一歩踏み出してみませんか。

●定員 / 各3名または1組
●材料費 / 200円(資料教材、緊急対応ノート代)

NPO 緑生舎 (えんじょうしゃ) [店住所] 赤羽台3-27-11
[アクセス] 赤羽駅西口から徒歩20分
バス停「法善寺」そば
受付 03-3906-0167 [受付時間] 10:00~17:00 [定休日] 不定期

9 プロが教える畳のお手入れとミニ畳作り体験



8/26[土]
9/2[土]
13:30~14:30
15:00~16:00

雪のお手入れ方法とトラブル対処法などを、職人目線で分かりやすくお伝えします。ミニ畳作りは畳替えながら、素材選りから体験できます。

●定員 / 各4名
●持ち物 / ミニ畳を持ち帰る袋 ●材料費 / なし

鈴木畳店 [店住所] 赤羽西1-35-3
[アクセス] 赤羽駅西口から徒歩3分
バス停「弁天通り」そば
受付 03-3900-7381 [受付時間] 8:00~19:00 [定休日] 日曜、祝日

12 まくら選びの基礎講座



8/13[日] 10:30~11:30 9/7[木] 15:00~16:00
8/14[月] 19:00~20:00 9/8[金] 19:00~20:00
8/15[火] 13:00~14:00 9/9[土] 10:30~11:30

まぐらのプロ「ピロアアドバイザー」が正しいまくら選びを伝授。実際に眠りのカウンセリング、測定をし、自分に合ったまくらをご体験。おふく、測定を、自分に合ったまくらを選べ、フードや襟など首元に厚みが出る洋服は避けてください。

●定員 / 各3名 ●持ち物 / なし ●材料費 / なし

ピロースタンド赤羽アビレ [店住所] 赤羽西1-5-1
赤羽アビレ2階
[アクセス] 赤羽駅西口から徒歩1分
[定休日] アビレ休館日
受付 03-5948-8636 [受付時間] 10:00~20:00

赤羽駅西口方面



4 これからのお墓・家族葬と一日葬



8/1[火] 9[水] 17[木] 25[金]
9/2[土] 10[日]
10:00~12:00

●定員 / 各10名
●材料費 / なし

多様化する現代のお墓と葬儀事情。最近話題の墓じまいや、さまざまなお墓の話と、人生最後のセレモニー「葬儀」について聞いてみませんか。

(株)せいのよう [店住所] 浮間1-7-4
[アクセス] 北赤羽駅浮間口から徒歩2分
[定休日] 無休
受付 03-5970-3300 [受付時間] 9:00~17:00

7 楽器始めてみませんか？(サクソ、フルート、バイオリン、ピアノ)体験レッスン



9/10[日] 11:00~13:00
9/15[金] 17:00~19:00

●対象 / 高校生以上の方 ●定員 / 各4名(30分ごとに1名ずつ)
●材料費 / なし

島村楽器赤羽アビレ店 [店住所] 赤羽西1-5-1
赤羽アビレ3階
[アクセス] 赤羽駅西口から徒歩1分
[定休日] アビレ休館日
受付 03-3900-6999 [受付時間] 13:00~21:00

10 大切な人に「肩もみ」で喜んでもらおう！



8/1[火] 22[火]
9:15~10:15

●対象 / 15歳以上の方 ●定員 / 各8名
●持ち物 / 動きやすい服装 ●材料費 / なし

Re.Ra.Ku イトヨーカードー赤羽店 [店住所] 赤羽西1-7-1
イトヨーカードー3階
[アクセス] 赤羽駅西口から徒歩2分
[定休日] 無休
受付 03-5948-9557 [受付時間] 10:00~18:00

13 健康食を食べませんか？親子で初めてのうどん打ち



8/19[土]
26[土]
15:00~16:00

●対象 / 小学生以上の方と保護者 ●定員 / 各3組
●持ち物 / エプロン ●材料費 / なし

手打そば 松月庵 [店住所] 浮間3-1-24
[アクセス] 北赤羽駅浮間口から徒歩4分
[定休日] 第2・4木曜
受付 03-3965-7741 [受付時間] 11:00~15:00、17:00~21:00

5 はじめてのハワイ講座



8/5[土]
17[木]
9/2[土]
11:00~12:00

●定員 / 各3名
●材料費 / なし

H.I.S.赤羽アビレ営業所 [店住所] 赤羽西1-5-1
赤羽アビレ3階
[アクセス] 赤羽駅西口から徒歩1分
[定休日] アビレ休館日
受付 03-5963-2031 [受付時間] 10:00~16:00

8 おりがみ好き集まれ～!!



8/14[月]
21[月]
28[月]
14:30~15:30

●定員 / 各4名
●材料費 / 500円(お茶代)

カフェマッカラ [店住所] 桐ヶ丘2-11-36
桐ヶ丘ケルトハウス1階
[アクセス] 北赤羽駅赤羽西口から徒歩7分
[定休日] 火曜
受付 03-3907-7811 [受付時間] 11:00~18:00

11 がん予防と乳がん早期発見への道



8/5[土]
23[土]
9/3[日]
14:00~15:00

●対象 / 女性の方 ●定員 / 各5名
●材料費 / なし

ほけん百花赤羽アビレ店 [店住所] 赤羽西1-5-1
赤羽アビレ2階
[アクセス] 赤羽駅西口から徒歩1分
[定休日] アビレ休館日
受付 03-561-990 [受付時間] 10:00~21:00

14 さらば腰痛！カラダのプロによる腰痛対策！



8/29[火]
10:00~11:10
9/7[木]
14:00~15:10
9/13[水]
10:00~11:10

●対象 / 腰痛にお悩みの方 ●定員 / 各4名
●持ち物 / 動きやすい格好、運動靴、タオル、飲み物 ●材料費 / なし

エニタイムフィットネスセンター赤羽北 [店住所] 赤羽北1-13-2
ベルマネンテアビ2階
[アクセス] 北赤羽駅赤羽北口から徒歩4分
[定休日] 無休
受付 03-5948-4112 [受付時間] 10:00~19:00

15 肌診断とすぐに役立つメイク術

2ページの地図をご覧ください。



8/7[月]10[木]18[金]22[火]

14:00~15:00

お肌疲れていませんか？今のお肌の状態を確認して、これからのお手入れとメイク術と一緒に探してみませんか？新しい発見！きっとあります！

●対象 / 女性の方 ●定員 / 各2名
●材料費 / 300円(ドリンク代)

サカ工業局

[店住所] 赤羽西1-5-1 赤羽アビル1階
[アクセス] 赤羽駅西口から徒歩1分
[定休日] アビル休館日

受付 03-3900-3505

[受付時間] 10:00~21:00

16 日本茶の美味しい淹れ方とカテキンパワー



8/3[木]

9[水]

10[木]

15:00~15:45

おいしいお茶の淹れ方を、わかりやすくお伝えします。お茶の成分カテキンは強力な殺菌力があり...そんなお話も。

●定員 / 各3名
●材料費 / 300円(お菓子、日本茶入門のパンフレット)

金子園

[店住所] 赤羽1-36-1
[アクセス] 赤羽駅東口から徒歩5分
[定休日] 日曜

受付 03-3901-0636

[受付時間] 15:00~18:00

17 テレビで話題の電気無水鍋を体験してみませんか！



9/1[金]

5[火]

12[火]

10:30~11:30

いつも作っている料理が、簡単に美味しくできます。材料を入れておしゃべりしている間にでき上がり！一緒にいただきますよ。

●定員 / 各3名
●材料費 / 300円(野菜はか材料代)

エヌジェイ電気株式会社

[店住所] 赤羽1-38-1
[アクセス] 赤羽駅東口から徒歩5分
[定休日] 日曜

受付 03-3902-6016

[受付時間] 10:00~18:00

赤羽駅東口方面



18 終活！遺言は愛する家族へのラブレター！



8/1[火]

2[水]

3[木]

10:00~12:00

今話題の「終活」、身近でとても大切なテーマです。その代表選手である遺言の書き方について、終活の専門家がわかりやすくお話しします。

●対象 / 遺言作成に興味がある65歳以上の方 ●定員 / 各4名
●持ち物 / 筆記用具 ●材料費 / なし

行政書士富田賢事務所

[店住所] 赤羽2-31-3 タグチコーポ101号室
[アクセス] 赤羽駅東口から徒歩6分
赤羽岩淵駅から徒歩6分

受付 03-3901-2153

[受付時間] 9:00~18:00

[定休日] 土・日曜、祝日

19 愛されママの子どもを伸ばす心理学講座



8/8[火]

17[木]

9/5[火]

10:00~10:40

子どもの才能を伸ばす、離れたママ、パパでいられるためのプチ心理学講座。赤ちゃんや会話ができる赤ちゃん心理学も一緒に。※できるだけEメールでお申込みください。

●会場 / 志茂東ふれあい館 ●対象 / 産後ママ、育休中ママ、パパ
●定員 / 各4組 ●持ち物 / 筆記用具 ●材料費 / 300円(資料代)

加圧サロンFortune Field

[店住所] 志茂4-7 アカリア(7-2) 2階05
[アクセス] 志茂駅東口から徒歩10分
赤羽駅から徒歩20分

受付 090-7730-7809

[受付時間] 9:00~17:30

[定休日] 不定期

20 古典芸能を学ぶ



8/10[木]

17[木]

24[木]

15:00~16:00

剣舞の基礎を実際に体験し、日本の古典芸能を学ぶ。漢詩・和歌に合わせて舞います。

●対象 / 小学生以上の方と保護者 ●定員 / 各3名
●材料費 / なし

お菓子の種屋

[店住所] 赤羽1-29-10
[アクセス] 赤羽駅東口から徒歩5分
[定休日] 元旦

受付 03-3901-0240

[受付時間] 8:30~19:30

21 夏なのに！？カルタ大会



8/24[木]

25[金]

14:30~15:30

大人も子どもと一緒に「ことば」で遊んでみましょう。子どもだけでも親子でも、もちろん大人だけでも参加できます。

●定員 / 各6名
●材料費 / なし

子どもの本 青猫書房

[店住所] 赤羽2-28-8
[アクセス] 赤羽駅東口から徒歩8分
赤羽岩淵駅から徒歩8分

受付 03-3901-4080

[受付時間] 11:00~19:00

[定休日] 火曜

22 声に出して詩を読んでみよう



9/7[木]

8[金]

18:30~19:30

声に出して「詩」を読んでみましょう。耳から聞くことで、詩の新しい発見、日本語の美しさを味わってみてください。

●対象 / 20歳以上の方 ●定員 / 各5名
●材料費 / なし

子どもの本 青猫書房

[店住所] 赤羽2-28-8
[アクセス] 赤羽駅東口から徒歩8分
赤羽岩淵駅から徒歩8分

受付 03-3901-4080

[受付時間] 11:00~19:00

[定休日] 火曜

23 はじめて作るお菓子の家



8/8[火]

23[水]

27[日]

10:30~11:30

市販のお菓子で基本のお家を作ります。作ったものはお持ち帰りいただけます。興味のある方はぜひ、ご参加ください。

●対象 / 小学生以上の方と保護者 ●定員 / 各3名または3組
●持ち物 / エプロン ●材料費 / 500円(カステラ、クッキー、チョコレートなど)

お菓子の種屋

[店住所] 赤羽1-29-10
[アクセス] 赤羽駅東口から徒歩5分
[定休日] 元旦

受付 03-3901-0240

[受付時間] 8:30~18:30

24 一文字印でん刻講習



8/3[木]

26[土]

9/5[火]

13:30~14:30

お好きな一文字を素敵なオリジナルはんこに仕上げましょう。でん刻の石は軟らかく、さらに専用の彫刻刀を使いますので大変彫りやすいです。

●対象 / 中学生以上の方 ●定員 / 各4名
●材料費 / 500円(でん刻用の石、印材箱、印泥)

彫刻刀のお店カービー 道刃物工業(株)

[店住所] 神谷2-40-8
[アクセス] 赤羽駅南改札口から徒歩12分
[定休日] 土・日曜

受付 03-5939-4430

[受付時間] 10:00~16:00

25 オリジナル漢方茶を作ろう☆



8/22[火]

13:00~14:00

8/28[月]

15:00~16:00

数種類の生薬を用いて漢方茶を配合してみませんか。体の中をデトックスしたり、癒したり。あなたのその日の体調に合ったお茶と一緒に作りましょう。

●定員 / 各3名 ●持ち物 / メモする方は筆記用具
●材料費 / なし

趣味料理 花恵

[店住所] 志茂2-51-2
[アクセス] 赤羽駅東口から徒歩8分
[定休日] 火・日曜

受付 03-4285-5892

[受付時間] 11:30~15:00, 18:00~22:30

26 産後ダイエットでメリハリBODY GET



8/8[火]

17[木]

9/5[火]

11:00~11:40

骨盤を整えるエクササイズと、たるんだ身体を引き締めるたった4つのエクササイズ。産後のダイエットに必要なことは…。※できるだけEメールでお申込みください。

●会場 / 志茂東ふれあい館 ●対象 / 産後ママ、育休中ママ(妊娠後3ヶ月以上経過後)
●定員 / 各4組 ●持ち物 / ヨガマットまたはバスタオル ●材料費 / なし

加圧サロンFortune Field

[店住所] 志茂4-7 アカリア(7-2) 2階05
[アクセス] 志茂駅東口から徒歩10分
赤羽駅から徒歩20分

受付 090-7730-7809

[受付時間] 9:00~17:30

[定休日] 不定期

27 自分でできるかんたんゆかたアップヘア



8/5[土]

12[土]

25[金]

13:00~14:00

美容室に行くまでもないけど自分できかんたんにアップしてみたい方、お子様やご友人にしたい方に、お教えします。

●対象 / 女性の方 ●定員 / 各2名
●持ち物 / つけたいお持ちのヘアアクセサリ ●材料費 / なし

美容室Yama

[店住所] 志茂1-17-5 高柳ビル
[アクセス] 赤羽駅南改札口から徒歩7分
[定休日] 火曜

受付 03-3901-2868

[受付時間] 10:00~18:00

講座の色を5つの
カテゴリに
色分けしています。

グルメ
飲食に関する
講座

まなぶ
知識や知恵を
学べる講座

つくる
作ったり
体験する講座

健康
健康に関する
講座

キレイ
美容・きれいに
関する講座

キッズ
お子さんも
参加できる講座

ナイト
仕事帰りでOK
夜の講座

28 冷凍餃子の美味しい焼き方



8/3[木]
24[木]
9/7[木]
15:00~16:00

市販の冷凍餃子などなかなかお家でうまく焼けない方、美味しく餃子が焼けるコツをお伝えするとともに、焼き餃子以外の食べ方などもご提案します。

●定員 / 各8名または4組 ●持ち物 / エプロン
●材料費 / 300円(餃子代、ガス等機材代)

大吉飯店 [店住所] 上十条2-7-12 [アクセス] 十条駅南口から徒歩1分
受付 03-3909-0463 [受付時間] 14:00~22:00 [定休日] 月曜

29 デザートの仕上げよろしく♪クリームブリュレ



8/10[木]
17[木]
24[木]
14:00~15:00

Yo'seedsおすすめブリュレを自分でガスバーナーを使いバリバリのカラメル状にして試食していただけます。

●定員 / 各5名
●材料費 / 480円(試食用食材費)

Yo'seeds cafe [店住所] 上十条2-20-10 [アクセス] 十条駅北口から徒歩5分 歩道橋下
受付 03-3906-2011 [受付時間] 14:00~15:00 [定休日] 月曜

十条・東十条駅周辺



30 Around the World



8/1[火]
7[月]
16[水]
20:00~21:00

海外旅行に行く前に、英会話の練習をしませんか？外国人のオーナーと楽しく、海外旅行で使えるフレーズを練習しましょう★初心者も大歓迎です。

●対象 / 英会話や海外旅行・外国に興味のある20~40代の方
●定員 / 各3名 ●材料費 / なし

NoA NoP [店住所] 東十条3-16-15 [アクセス] 東十条駅北口から徒歩3分
受付 050-1157-1195 [受付時間] 11:00~20:00 [定休日] 不定期

31 私もできた！はじめての手相



8/2[水]
8[火]
17[木]
21:00~22:00

あなたの両手には、あなたの人生のヒントが隠されています。手相を学んでみませんか？わかりやすく説明します。

●対象 / 20~40代の方 ●定員 / 各3名
●材料費 / なし

カレーとバーボンのお店 天空 (TENQOO) [店住所] 上十条3-29-5 [アクセス] 十条駅南口から徒歩3分
受付 080-4349-0929 [受付時間] 19:30~20:30 [定休日] 無休

32 知ってあんしん！医療費の自己負担額



8/3[木]17[木]31[木]9/14[木]
11:00~12:00

入院時・治療時にかかる費用をわかりやすくご説明します。知っていれば安心感が増しますよね。キッズスペースあり。

●対象 / 18歳以上の方 ●定員 / 各4名
●材料費 / なし

アフラックよくわかる！ほけん案内 十条駅前店 [店住所] 十条駅南口1-5-7 [アクセス] 十条駅北口から徒歩3分
受付 0120-571-715 [受付時間] 10:00~19:00 [定休日] 無休

33 さわってみよう！親子で沖縄三線♪



8/6[日]
9/3[日]
13:00~14:30

沖縄の伝統的な楽器三線を親子で体験。1回の講座で簡単な童謡や沖縄の民謡などを弾けるようになります。

●対象 / 小学生と保護者、中学生 ●定員 / 各6名
●材料費 / なし

マコト元氣クラブ [店住所] 東十条1-11-3 [アクセス] 東十条駅北口から徒歩7分
受付 080-5019-3914 [受付時間] 9:00~17:00 [定休日] 不定期

34 昔がたり 朗読



8/13[日]
27[日]
9/3[日]
10:30~11:30

元アナウンサーが教える発声法。受講生参加型の本の読み聞かせ。持ち込み作品の朗読も可能です。正しい日本語、美しい日本語をご一緒に！！

●対象 / 30歳以上の方 ●定員 / 各6名 ●持ち物 / 筆記用具
●材料費 / なし

吉川はり物療院 [店住所] 上十条2-15-8 [アクセス] 十条駅南口から徒歩5分
受付 090-1880-2705 [受付時間] 9:00~20:00 [定休日] 日・月曜

35 カラオケで歌えるスペイン語の歌



8/31[木]
9/4[月]
11:00~12:00
9/9[土]
13:30~14:30

スローテンポなラテンの名曲「ベサメムーチョ」を、スペイン語の発音や意味も解説しながら皆で歌います。マスターしてカラオケで歌いましょう！

●定員 / 各7名 ●持ち物 / スリッパ、筆記用具
●材料費 / なし

カルチャースペース ミュージック教室 FERIA [店住所] 中十条3-36-16 [アクセス] 十条駅北口から徒歩1分
受付 090-3909-9471 [受付時間] 10:00~20:00 [定休日] 月曜

36 古い服・着物を可愛いリメイク簡単小物に



8/2[水]
30[水]
14:00~16:00
9/11[月]
16:00~19:00

寄付された服、着物をリメイクして小物を作ります。子どもたちを応援する当店の活動をご理解いただきながら、会話+お茶+手作りを楽しめます。

●対象 / 小物作りに興味のある方 ●定員 / 各5名
●材料費 / なし

リサイクル&コミュニティーカフェ(フォースマイル) [店住所] 上十条3-29-4 [アクセス] 十条駅南口から徒歩5分
受付 070-5013-1083 [受付時間] 11:00~16:00 [定休日] 日曜、祝日、毎月最終土曜

37 初めての水晶プレスレット作り



8/5[土]10[木]15[火]21[月]
11:00~12:00

ゴムのような素材で作るので削削も簡単です。作業も難しくないのでなたでも参加できます。作った水晶プレスレットはお持ち帰りができます。

●対象 / 各3名または2組 ●材料費 / 1,500円(水晶など)

ジュエリーこまつ [店住所] 十条駅南口1-2-1 [アクセス] 十条駅北口から徒歩2分
受付 03-5993-2256 [受付時間] 11:00~18:00 [定休日] 日曜

38 産前産後のママのからだはチャンス！



8/1[火]
11:00~12:15
8/5[土]
14:00~15:15
8/12[土]
11:30~12:45

妊娠中、産後の適切な運動は、回復のため・からだがいっぱいになるための絶好のチャンス！30分程度の体験レッスンと談話の時間をご一緒に。※できるだけメールでお申込みください。

●対象 / 妊娠16週以降で、医師から運動許可のある方 ●定員 / 各5名
●持ち物 / 水、タオル、動きやすい服装 ●材料費 / なし

ピラティス専門スタジオ pilateshaus [店住所] 東十条4-13-3 ライクエ1/2階 [アクセス] 東十条駅北口から徒歩3分
受付 090-9142-3915 [Eメール] studio.pilateshaus@gmail.com [定休日] 不定期 [受付時間] 9:00~19:00

39 意外と即効！漢方薬の咳(せき)対策



8/1[火]
11:00~12:00
8/25[金]
17:00~18:00
8/28[月]
14:00~15:00

長引くカラ咳や急な咳でお困りの方、その咳、漢方薬でピタッと止まる咳かも。【漢方薬は長くかかる】と思っている方、必見です。

●定員 / 各4名
●材料費 / なし

井上漢方薬局 [店住所] 東十条3-14-11 [アクセス] 東十条駅北口から徒歩5分
受付 03-3911-4577 [受付時間] 9:30~19:30 [定休日] 日曜、祝日

40 おうち漢方入門 本当の胃腸薬の使い方



8/8[火]
11:00~12:00
8/18[金]
16:00~17:00
8/21[月]
14:00~15:00

胃腸が手放せない方いませんか？でも、その胃腸が消化不良を助長しているのかも。漢方のお腹ケアで健康なお腹を手に入れましょう！

●定員 / 各4名
●材料費 / なし

井上漢方薬局 [店住所] 東十条3-14-11 [アクセス] 東十条駅北口から徒歩5分
受付 03-3911-4577 [受付時間] 9:30~19:30 [定休日] 日曜、祝日

41 体幹をきたえて美しいからだに



8/4[金] 11:30~12:45 8/8[火] 19:00~20:15
8/5[土] 11:15~12:30 9/2[土] 11:15~12:30

ピラティスが得意な体幹をきたえるということ→よい姿勢、肩こり腰痛の改善、代謝アップにつながります。体験レッスン30分程度とお話をします。※できるだけメールでお申込みください。

●対象 / いつまでも元気で健康でありたい方 ●定員 / 各7名
●持ち物 / 水、タオル、動きやすい服装 ●材料費 / なし

ピラティス専門スタジオ pilateshaus [店住所] 東十条4-13-3 ライクエ1/2階 [アクセス] 東十条駅北口から徒歩3分
受付 090-9142-3915 [Eメール] studio.pilateshaus@gmail.com [定休日] 不定期 [受付時間] 9:00~19:00

42 55歳からはじめる生活習慣病予防
歯周病と全身の関わり合い

8/2[水]
6[日]
11:00~12:30

歯周病の病原菌のメカニズムと、歯周病を放置することのリスクをお話しし、最後に正しい歯ブラシの当て方と食事のとり方を説明します。

●対象 / 55歳以上の方 ●定員 / 各4名または2組
●材料費 / なし

マルシェ歯科 [店住所] 十条仲原2-10-21
[アクセス] 十条駅北口から徒歩8分
[定休日] 水、曜、曜
受付 03-5993-1182 [受付時間] 11:00~13:00

43 姿勢改善4ステップストレッチで根本改善♪



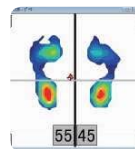
8/2[水]
13:30~14:30
8/12[土]
14:30~15:30
8/18[金]
13:30~14:30

猫背の子ども、長時間のデスクワーク、高齢化などでお身体に不調を訴える方が年々増えています。姿勢を良くして気持ちよく根本改善♪

●定員 / 各5名または3組 ●持ち物 / 動きやすい服装
●材料費 / なし

治療院せなかりペア [店住所] 豊島8-25-3モロイハイツ101
[アクセス] 王子神谷駅から徒歩4分
[定休日] 月曜
受付 03-5933-6789 [受付時間] 平日10:30~21:00 (内14:30~16:00休館) 日曜10:00~15:00

44 足の歪みを改善 土台から健康でキレイに!



8/23[水]
13:30~14:30
9/2[土]
14:30~15:30
9/8[金]
13:30~14:30

外反母趾・膝痛・カカトの痛み・O脚・腰痛。土台である足の歪みが原因かもしれません。足圧センサー検査と改善方法を解りやすく伝授します♪

●定員 / 各5名または3組 ●持ち物 / 動きやすい服装
●材料費 / 300円(足圧センサー検査料金と資料代金)

治療院せなかりペア [店住所] 豊島8-25-3モロイハイツ101
[アクセス] 王子神谷駅から徒歩4分
[定休日] 月曜
受付 03-5933-6789 [受付時間] 平日10:30~21:00 (内14:30~16:00休館) 日曜10:00~15:00

45 お手軽/身近な道具で肩・腰・足を楽にする



8/4[金]8[火]18[金]
10:00~11:00

肩が重い!腰が痛い!足がむくむ!そんな症状を身の周りの道具で軽減できます。100円グッズなどで誰でも簡単にできるセルフケアを教えます!

●定員 / 各4名
●材料費 / なし

天秤堂治療院 [店住所] 東十条3-16-4 ハイム小倉南102
[アクセス] 東十条駅北口から徒歩2分
[定休日] 日曜、祝日
受付 03-5933-6589 [受付時間] 9:00~21:00

46 薬膳和菓子とからだ占い



8/7[月]9/4[月]
13:00~14:30
16:00~17:30

元気になるイベントショップで、★食べるほどヘルシーな薬膳和菓子と、★健康を運ぶ「からだ占い」を体験しませんか。

●定員 / 各6名
●材料費 / 500円(薬膳和菓子代)

マコト元氣クラブ [店住所] 東十条1-11-3
[アクセス] 東十条駅から徒歩7分
王子神谷駅から徒歩8分
[定休日] 不定期
受付 080-5019-3914 [受付時間] 9:00~17:00

47 腹式呼吸で楽しく健康づくり



8/10[木]8/24[木]
11:00~12:00 15:00~16:00

腹式呼吸にはダイエットのサポート、免疫力の向上、老化防止など健康にまつわる嬉しい効果がたくさんあります。楽しく健康づくりをしましょう!

●対象 / 元氣なキッズも大歓迎 ●定員 / 各7名
●材料費 / なし

アフラックよくわかる!ほけん家内十条講座 [店住所] 十条仲原1-5-7
[アクセス] 十条駅北口から徒歩3分
[定休日] なし
受付 0120-571-715 [受付時間] 10:00~19:00

48 お顔のお手軽ケア!
初めての手作り顔パック

8/2[水]18[金]8/27[日]
20:00~21:00 10:00~11:00

身近な道具を使って簡単アロマパックを手作りしませんか?美容に興味のある方、いつもとは違うケアの仕方をプロが提案いたします。

●対象 / 女性の方 ●定員 / 各4名
●材料費 / なし

天秤堂治療院 [店住所] 東十条3-16-4
ハイム小倉南102
[アクセス] 東十条駅北口から徒歩2分
[定休日] 日曜、祝日
受付 03-5933-6589 [受付時間] 9:00~21:00

49 十条イクメン化計画
皆で実践!モテの神髄

8/3[木]
23[水]
21:00~22:00

＜イケてる＞とは?イケメンを哲学的、文芸的、歌美的、実践的にアプローチしていきます。パッションを持ち、共に試行して錯誤しましょう!

●対象 / 20~40代の独身男性
●定員 / 各3名 ●材料費 / なし

カレーとバーボンのお店 天空 (TENQOO) [店住所] 上十条3-29-5
[アクセス] 十条駅南口から徒歩3分
バス停「上十条三丁目」前
受付 080-4349-0929 [受付時間] 22:00~23:00 [定休日] 無休

講座の色を5つの
カテゴリーに
色分けしています。



グルメ
飲食に関する
講座



まなぶ
知識や知恵を
学べる講座



つくる
作ったり
体験する講座



健康
健康に関する
講座



キレイ
美容・きれいに
関する講座



キッズ
お子さんも
参加できる講座



ナイト
仕事帰りでOK
夜の講座

お申し込みから
受講までの流れ

**1 講座の内容を
チェック!**
チラシに記載されている講座内容や
日程をご覧ください。
地図や裏表紙の
カレンダーも
ご確認ください

**2 行きたい講座を
選びましょう!**
受講者が限られている講座もあり
ますのでご注意ください。
1組は2名です。
講座は原則、
毎回同一内容です。

3 申込みは各店へ!
受講したい講座を見つけたらお店
に「まかせの申込み」と伝えて予
約しましょう。
申込後のキャンセルは
材料費をご負担いただく
場合があります。

**4 当日は忘れ物を
チェック!**
材料費や持ち物をもう一度チェッ
クして、時間に遅れないように行
きましょう。
詳しい行き方は、
お店にてご確認ください。

50~55の講座は、6ページの地図をご覧ください。

50 夕飯を何にするか考えるお茶会!



8/2[水]
9[水]
15:00~16:00

フランス菓子とハーブティを楽しみながら、一緒に今晩の夕飯を何にするか考えるお茶会です。男性女性問わず、小さいお子様もぜひ一緒に。

●定員 / 各8名
●材料費 / なし

Furukawaya (フルカワヤ) [店住所] 王子1-2-2
第2華楽ビル2階
[アクセス] 王子駅北口から徒歩1分
[定休日] 月曜
受付 03-5974-0122 [受付時間] 11:00~21:00

51 日本人だから知りたい日本酒講座 入門編



8/2[水]
23[水]
9/6[水]
9[土]
15:00~16:00

●対象 / 20歳以上の方 ●定員 / 各8名または4組
●持ち物 / 筆記用具 ●材料費 / 1,000円(試飲酒、おつまみ代)

和奏酒 集って [店住所] 王子1-22-16
まきやビル5階
[アクセス] 王子駅北口から徒歩3分
[定休日] 日曜、祝日、ほか不定期
受付 080-1306-8572 [受付時間] 15:00~23:00

52 呑兵衛女子必見!
女性の為の知りたい飲みたい日本酒講座!

8/2[水]
23[水]
9/6[水]
9[土]
13:00~14:00

昨今話題の日本酒!ワインだけじゃない、日本酒のおつまみのマリアージュや、「無濾過生原酒」や「ひやおろし」等専門用語もわかりやすく解説致します!

●対象 / 20歳以上の女性の方 ●定員 / 各8名または4組
●持ち物 / 筆記用具 ●材料費 / 1,000円(試飲酒、おつまみ代)

和奏酒 集って [店住所] 王子1-22-16
まきやビル5階
[アクセス] 王子駅北口から徒歩3分
[定休日] 日曜、祝日、ほか不定期
受付 080-1306-8572 [受付時間] 15:00~23:00

53 お菓子な不思議な久寿餅の世界



8/10[木]
30[水]
13:00~14:30
9/5 [火]
14:00~15:30

伝統的な発酵食品の久寿餅の解説を主に行います。当店の寒天製造や、酒まんじゅう(本造り?)についても興味があればお話しします。

●対象 / 小学5年生以上の方 ●定員 / 各5名または3組
●持ち物 / メモする方は筆記用具など ●材料費 / なし

(有)石鍋商店 [店住所] 岸町1-5-10
[アクセス] 王子駅北口から徒歩3分
[定休日] 日曜
受付 03-3908-3165 [受付時間] 13:00~17:00

54 日本酒の味の違い



8/19[土]
26[土]
14:00~15:00

日本酒の味わいの飲み比べ、違い。

●対象 / 20歳以上の方 ●定員 / 各4名
●材料費 / 500円(清酒代)

ふじや酒店 [店住所] 岸町1-2-9
[アクセス] 王子駅北口から徒歩2分
[定休日] 無休
受付 03-3908-6077 [受付時間] 10:00~16:00

55 SAKE(さけ)カクテルで
おうちバーテンダー

8/25[金]
9/1[金]
19:30~20:30

日本酒を使った新しい可能性と自由な発想がひろがるSAKEカクテル。自宅でSAKEカクテルを作れるようになって、おうちバーテンダーになってみませんか?

●対象 / 20歳以上の方 ●定員 / 各4名
●材料費 / 1,000円(お酒の材料費)

鈴大酒店 [店住所] 豊島3-7-19
[アクセス] バス停「豊島三丁目」から徒歩2分
[定休日] 水曜
受付 03-3911-1298 [受付時間] 10:00~21:00

56 大人のためのジャズ講座



8/8[火]
22[火]
9/5[火]
15:00~16:00
18:00~19:00

どこか敷居が高いと思われるが、様々な音楽・ジャズ。プロのピアニストでもある、タゲン店長がジャズの魅力をわかりやすく解説します。

●定員 / 各8名 ●材料費 / なし

tagen dining cafe [店住所] 王子1-10-9
[アクセス] 王子駅北口から徒歩30秒
[定休日] 不定休
受付 03-3913-8310
[受付時間] 11:00~23:30

57 初心者のための 撮り方のコツ



8/19 [土]
10:00~11:00
8/25 [金]
19:00~20:00
9/2 [土]
10:00~11:00

撮ったら画像が暗かった、お花を撮ったらピンボケだった...など、カメラの使い方がよくわからない方へ、きれいに撮れる簡単なコツをお伝えします。

●定員 / 各3名 ●持ち物 / カメラ(あれば説明書も)
●材料費 / なし

朝香カメラ店 [店住所] 岸町1-3-3
[アクセス] 王子駅北口から徒歩2分
[定休日] 日曜、祝日
受付 03-3908-3371
[受付時間] 12:00~20:00

58 店主のための「なるほど繁盛学」



9/3[日]
13:00~14:00
9/14[木]
20:00~21:00
16:00~17:00

今さら周りに聞きにくい、「お店のアピール法」「親子継承のコツ」などの初歩的な知識を学びませんか? 歯科医院向けの経営誌の企画・編集に20年以上携わってきた経験を元にお話します。

●対象 / 店主の方 ●定員 / 各5名 ●持ち物 / 筆記用具 ●材料費 / なし

都の北サロン [店住所] 王子本町2-26-5
[アクセス] 王子駅北口から徒歩8分
[定休日] 不定期
受付 03-3900-8754
[受付時間] 9:00~12:00

61 「パーキンソン病」についての情報交換会



8/1 [火] 10:00~11:00 8/22 [火] 10:00~11:00
8/5 [土] 14:00~15:00 8/26 [土] 14:00~15:00
8/15 [火] 10:00~11:00

パーキンソン病について訪問鍼灸マッサージ治療院として情報を発信します。また当事者やそのご家族がいっしょにあれば皆さまで情報交換の場とさせていただきます。

●定員 / 各4名 ●材料費 / なし

からだ元気治療院 北区店 [店住所] 王子1-23-11
王子SRビル4階
[アクセス] 王子駅北口から徒歩3分
[定休日] 日曜
受付 03-6903-3781
[受付時間] 9:00~18:00

64 元気な体にするための姿勢講座



8/2[水] 9[水] 13:00~14:30
8/5[土] 19[土] 14:00~15:30

今よりも姿勢を良くして不調を改善しませんか? 短時間で体が見える変わりますよ!

●対象 / 姿勢を改善したい方、体の痛みでお悩みの方 ●定員 / 各3名
●持ち物 / ハンカチ・楽なイスボン ●材料費 / なし

たいり整骨院 [店住所] 堀船1-16-14
王子SRビル4階
[アクセス] 王子駅南口から徒歩8分
都電堀船から徒歩6分
[定休日] 日曜、祝日
受付 03-5944-6363
[受付時間] 9:00~12:00、16:00~20:00

67 お試し美肌エステの集い



8/7[月]
8[火]
9[水]
13:00~15:00

最新の美容機器で今までのエステでは感じたことのない肌実感をお試しいただけます。

●対象 / 女性の方 ●定員 / 各3名
●材料費 / 500円(化粧品代)

ヨシダヤ [店住所] 堀船3-33-3
[アクセス] 都電堀船から徒歩5分
[定休日] 毎月4日、14日、24日
受付 03-3911-0507
[受付時間] 10:00~18:30

王子駅周辺



59 夏休み 親子DE挑戦! 手創り和菓子



8/6[日]
19[土]
27[日]
14:00~15:30

和菓子大好きな親子さん! 集まれ~! 夏休みの自由研究・体験の一環として、和菓子職人と一緒に楽しく和菓子を作ってみませんか。

●対象 / 小学生と保護者 ●定員 / 各3組
●持ち物 / 三角巾(バンダナ)、エプロン ●材料費 / なし

都電もなか本舗 葉匠 明美 [店住所] 堀船3-30-12
[アクセス] 都電堀船から徒歩2分
[定休日] 月曜(8/21[月])~8/25(金)
夏期休業
受付 03-3919-2354
[受付時間] 10:00~19:30

60 あなたのカラダを変えます!



8/1[火] 8[火] 15[火] 22[火] 29[火]
9/5[火] 12[火]
14:00~15:00

まず高性能力体組成計でカラダ分析! その後姿勢改善トレーニングをお伝えします! キレイな姿勢で若々しいカラダを!! 初心者大歓迎。

●対象 / 16歳以上の方 ●定員 / 各5名
●持ち物 / 室内シューズ、運動できる服装 ●材料費 / 50円(体組成計専用紙代)

エースフィットネス王子駅前店 [店住所] 岸町1-2-11
[アクセス] 王子駅北口から徒歩1分
[定休日] 無休
受付 03-5948-5305
[受付時間] 10:00~22:00

62 誰でも簡単! 介護に役立つ「ツボ」とマッサージ



8/16[水] 11:00~12:00 8/26 [土] 16:00~17:00
8/19 [土] 16:00~17:00 8/30 [水] 11:00~12:00
8/23 [水] 11:00~12:00

ご自宅で介護をされている方や介護を受けている方に簡単にできるツボへのアプローチやマッサージのポイントを教えます。

●定員 / 各4名 ●材料費 / なし

からだ元気治療院 北区店 [店住所] 王子1-23-11
王子SRビル4階
[アクセス] 王子駅北口から徒歩3分
[定休日] 日曜
受付 03-6903-3781
[受付時間] 9:00~18:00

63 自宅でもできる! お腹シェイプ!



8/3[木] 10[木] 17[木] 24[木] 31[木]
9/7[木] 14[木]
14:00~15:00

ポッコリお腹が気になるあなた! 自宅でもできるトレーニングをお伝えします。高性能力体組成計のカラダ分析付です。初心者大歓迎。

●対象 / 16歳以上の方 ●定員 / 各5名
●持ち物 / 室内シューズ、運動できる服装 ●材料費 / 50円(体組成計専用紙代)

エースフィットネス王子駅前店 [店住所] 岸町1-2-11
[アクセス] 王子駅北口から徒歩1分
[定休日] 無休
受付 03-5948-5305
[受付時間] 10:00~22:00

65 減塩のためのマイだしマイブレンド



8/14[月]
19:30~20:30
8/19[土]
26[土]
13:00~14:00

4つのだしテイストングからマイだしマイブレンドで、減塩に役立つ家族だしを探してください。

●定員 / 各5名または3組
●材料費 / 300円(試食用食材費)

中研商店 [店住所] 王子1-15-6
王子SRビル4階
[アクセス] 王子駅北口から徒歩2分
[定休日] 無休
受付 03-3914-0223
[受付時間] 10:00~17:00

66 キ・レ・イの近道! 基礎お手入れ体験♪



8/6[日]
13[日]
20[日]
14:00~15:30

普段のお手入れである、クレンジング・ソープ・化粧水の簡単3ステップを手で体験していただきます。※定休日に行います。

●対象 / 普段の基礎お手入れの違いを体験したい方 ●定員 / 各4名
●持ち物 / メモする方は筆記用具など ●材料費 / なし

ゆたか化粧品店 [店住所] 堀船3-30-11
[アクセス] 都電堀船から徒歩1分
[定休日] 日曜
受付 03-3911-0524
[受付時間] 14:00~18:00

68 キレイな眉の描き方教室



9/5[火]
6[水]
7[木]
13:00~15:00

自分に似合う眉の描き方がわからない方の眉メイクの悩みを解消し、自分に似合う美人眉に仕上げます。

●対象 / 女性の方 ●定員 / 各3名
●材料費 / なし

ヨシダヤ [店住所] 堀船3-33-3
[アクセス] 都電堀船から徒歩5分
[定休日] 毎月4日、14日、24日
受付 03-3911-0507
[受付時間] 10:00~18:30

69 はじめてからのお子さまの前髪カット



8/3[木] 14:00~14:40
8/4[金] 9[水] 30[水] 17:00~17:40

お父様、お母様がお家でできる前髪カット調整法。カットはしませんがお子さまと一緒に受講して頂いても大丈夫です。

●対象 / 未就学児のお父様・お母様 ●定員 / 各3名または3組
●持ち物 / ご自宅でのカット道具 ●材料費 / なし

髪切館 [店住所] 西ヶ原3-60-10
[アクセス] 西ヶ原駅から徒歩10分
[定休日] 月・火曜
受付 03-3910-5254
[受付時間] 9:00~19:30

開催カレンダー

開催期間 8/1(火)～9/15(金)

8月



日曜		月曜		火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
6		7		8	9	10	11	12
3	6	33	42	59	15	30	46	67
66								
13		14		15	16	17	18	19
12	34	66		8	12	65		
20		21		22	23	24	25	26
66	83			8	37	40		
27		28		29	30	31	金曜	土曜
3	23	34	48	59	8	25	39	
3		4		5	6	7	8	9
11	33	34	58		6	35	46	
10		11		12	13	14	15	
4	7	76	78		36			

9月

講座の色を5つの
カテゴリーに
色分けしています。



グルメ
飲食に関する
講座



まなぶ
知識や知恵を
学べる講座



つくる
作ったり
体験する講座



健康
健康に関する
講座



キレイ
美容・きれい
に関する講座



キッズ
お子さんも
参加できる講座



ナイト
仕事帰りでOK
夜の講座

第2回まちゼミ 講座一覧表

1 季節を感じる日本酒の飲み比べ	22 声に出して詩を読んでみよう	43 姿勢改善4ステップストレッチで根本改善	64 元気な体にするための姿勢講座
2 焼酎ってポリフェノール豊富! 飲み比べ	23 はじめて作るお菓子の家	44 足の歪みを改善 土台から健康でキレイに!	65 減塩のためのマイだしマイブレンド
3 栄養士が作る健康・簡単料理「豚角煮」	24 一文字印でんく講習	45 お手軽! 身近な道具で肩・腰・足を楽にする	66 キレイの近道! 基礎お手入れ体験
4 これからのお墓・家族葬と一日葬	25 オリジナル漢方茶を作ろう☆	46 薬膳和菓子とからだ占い	67 お試し美肌エステの集い
5 はじめてのハワイ講座	26 産後ダイエットでメリハリBODY GET	47 腹式呼吸で楽しく健康づくり	68 キレイな眉の描き方教室
6 それぞれの終活	27 自分でできるかんたんゆかたアップヘア	48 お顔のお手軽ケア! 初めての手作り顔パック	69 はじめてからのお子さまの前髪カット
7 楽器始めてみませんか? (サクソフ、フルート、バイオリン、ピアノ) 体験レッスン	28 冷凍餃子の美味しい焼き方	49 十色イクメン化計画 皆で実践! モテの神髄	70 ソムリエが教えるワイン初級講座
8 おりがみ好き集まれ~!!	29 デザートの仕上げよろしく! クレームブリュレ	50 夕飯を何にするか考えるお茶会!	71 カンタン! キレイで上手なケーキカット
9 プロが教える畳のお手入れとミニ畳作り体験	30 Around the World	51 日本人だから知りたい日本酒講座 入門編	72 ママと赤ちゃんのためのお野菜講座
10 大切な人に「肩もみ」で喜んでらおう!	31 私もできた! はじめての手相	52 吞兵衛女子必見! 女性の為の知りたい飲みたい日本酒講座!	73 どんなコーヒーが好きですか?
11 がん予防と乳がん早期発見への道	32 知ってあんしん! 医療費の自己負担額	53 お菓子な不思議な長寿餅の世界	74 コーヒーと喫茶店のたのしみ方
12 まくら選びの基礎講座	33 さわってみよう! 親子で沖縄三線♪	54 日本酒の味の違い	75 老舗の女将さんが伝授! うれしいおもてなし
13 健康食を食べませんか? 親子で初めてのうどん打ち	34 昔がたり 朗読	55 SAKE (さけ) カテルでおうちパーティー	76 日本茶を美味しく楽しむ
14 さらは腰痛! カラダのプロによる腰痛対策!	35 カラオケで歌えるスペイン語の歌	56 大人のためのジャズ講座	77 誰でも楽しめる多肉植物講座
15 肌診断とすぐに役立つメイク術	36 古い服・着物を可愛いリメイク簡単小物に	57 初心者のための 撮り方のコツ	78 かんたんながらステブルのお手入れの仕方
16 日本茶のおいしい淹れ方とカテキンパワー	37 初めての水晶ブレスレット作り	58 商店主のための「なるほど繁盛学」	79 もっと身近に! オガニックアロマを楽しもう!
17 テレビで話題の電気無水鍋を体験してみませんか!	38 産前産後のママのからだはチャンス!	59 夏休み 親子DE挑戦! 手創り和菓子	80 NHKにも出演! 量の匠と作るミニ畳教室
18 終活! 遺言は愛する家族へのラブレター!	39 意外と即効! 漢方薬の咳(せき) 対策	60 あなたのカラダを変えます!	81 自分で顔そりしてみよう!
19 愛されママの子どもを伸ばす心理学講座	40 おうち漢方入門 本当の胃腸薬の使い方	61 「パーキンソン病」についての情報交換会	82 正しいスキンケアと若返りメイクアップ術
20 古典芸能を学ぶ	41 体幹をきたえて美しいからだに	62 誰でも簡単! 介護に役立つ「ツボ」とマッサージ	83 絶対役に立つ! スキンケア見直し講座
21 夏なのに!? カルタ大会	42 55歳からはじめる生活習慣病予防 歯周病と全身の関わり合い	63 自宅でもできる! お腹シェイプ!	