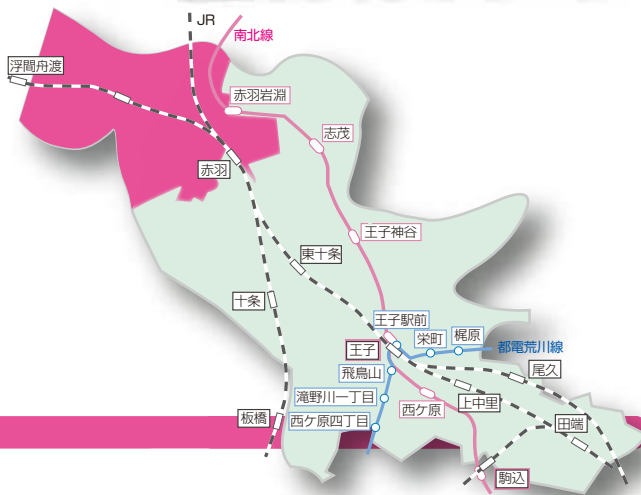


浮間北丘台 赤羽西 赤羽



1 親子で初めてのうどん打ち



8/18[土]
25[土]
15:30~16:30



プロが教えるうどんの打ち方を親子で体験してみませんか。打ったうどんはお持ち帰りできます。

●対象 / 小学生と保護者 ●定員 / 各3組 ●材料費 / なし
●持ち物 / エプロン、筆記用具、メモ用紙

手打そば 松月庵 [店住所] 浮間3-1-24
受付 03-3965-7741 [アクセス] 北赤羽駅浮間口から徒歩4分
[受付時間] 9:00~11:00 (8月10日から受付) [定休日] 第2・第4木曜

2 焼酎ってポリフェノール豊富!飲み比べ

8/31[金]
9/14[金]
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のです。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
受付 03-3907-0727 [アクセス] 赤羽駅から徒歩18分
[受付時間] 9:00~19:00 本連沼駅から徒歩18分
[定休日] 月曜

3 季節を感じる日本酒の飲み比べ

8/3[金]
9/7[金]
13:00~14:00



お酒も酒器によって味が変わるのをご存知ですか?四種類のお酒をそれぞれに合った酒器で飲み比べてみましょう!この違いにあなたも驚くはず♪

●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
受付 03-3907-0727 [アクセス] 赤羽駅から徒歩18分
[受付時間] 9:00~19:00 本連沼駅から徒歩18分
[定休日] 月曜

4 今だから必要 お墓とご葬儀

8/ 2 [木]
10[金]
18[土]
26[日]
9/10[月]
10:00~12:00



これからのお墓の型と墓所の探し方など多様化する現代のお墓について、また、家族葬や1日葬など低コストでできるご葬儀について「知って得する情報」をわかりやすくお話しします。

●定員 / 各15名 ●材料費 / なし

株式会社 せいりょう [店住所] 浮間1-7-4
受付 03-5970-3300 [アクセス] 北赤羽駅浮間口から徒歩3分
[受付時間] 9:00~18:00 [定休日] 無休

5 親子でマイクラフトのプログラミング体験



8/ 4 [土]
18[土]
11:00~12:30
9/ 1 [土]
14:00~15:30
16:00~17:30



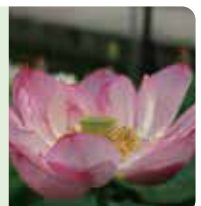
現役エンジニアが、マイクラフトのプログラミングを教えます。2020年から小学校で必修になるプログラミングをぜひ体験してください!

●対象 / 小学生と保護者 ●定員 / 各4組 ●材料費 / なし
●持ち物 / 筆記用具

ヒーローズ北赤羽校 [店住所] 浮間3-1-40-201
受付 03-5916-7166 [アクセス] 北赤羽駅浮間口から徒歩1分
[受付時間] 平日14:00~22:00 土曜13:00~18:00 [定休日] 日曜

6 知っておきたい、葬儀・お墓・供養のはなし

8/12 [日]
30 [木]
9/10 [月]
10:00~11:30



葬儀・お墓・供養のかたちが多様になりました。誰も避けては通れないことです。知って、聞いて、話してみませんか。

●定員 / 各3名または1組 ●材料費 / なし

NPO 縁生舎(えんじょうしゃ) [店住所] 赤羽台3-27-11
受付 03-3906-0167 [アクセス] 赤羽駅西口徒歩20分
[受付時間] 10:00~14:00 バス停「法善寺」そば
[定休日] 無休

8 世界に一つ♥私の「ハーバリウム」



8/ 3 [金]
6 [月]
10 [金]
10:00~11:00



はじめてでもステキにできる花材を使って自分だけのハーバリウムを作ってみませんか。でき上がった作品はお持ち帰りできますよ♪

●定員 / 各8名または4組 ●材料費 / 1,000円(小瓶1本分の花材・オイル) ●持ち物 / はさみ

AkabaneCafe にじいろのひつじ [店住所] 赤羽北2-13-9
受付 03-6316-7589 [アクセス] 北赤羽駅赤羽口から徒歩3分
[受付時間] 11:00~18:00 [定休日] 火曜

9 もうすぐお盆!自分で仏花を作ってみよう!

8/10 [金]
13 [月]
12:00~13:00
8/14 [火]
11:00~12:00



自分で作った仏花でお墓参りをしてみませんか?お花選びのポイントと、組み方のコツをお伝えします。1対(2束)作ります。

●定員 / 各3名または2組 ●材料費 / 1,000円(生花代)
●持ち物 / 仏花持ち帰り用の袋

ソレイユ(フラワーショップ) [店住所] 赤羽北2-14-3
受付 03-5948-8740 星光コーポ103
[アクセス] 北赤羽駅赤羽口から徒歩3分
[受付時間] 10:00~17:15 [定休日] 日曜、祝日、第2・4木曜

10 菊を使ったアレンジメントを作ってみよう!



9/ 7 [金]
12:00~13:00
9/ 8 [土]
10:00~11:00
13:00~14:00



9月9日は菊の節句!菊を使ったアレンジメントを作って季節を楽しみましょう!季節のお花のお話もします。

●対象 / フラワーアレンジメントを作ったことがない方 ●定員 / 各3名または2組
●材料費 / 2,000円(切花・器代) ●持ち物 / アレンジメント持ち帰り用の袋

ソレイユ(フラワーショップ) [店住所] 赤羽北2-14-3
受付 03-5948-8740 星光コーポ103
[アクセス] 北赤羽駅赤羽口から徒歩3分
[受付時間] 10:00~17:15 [定休日] 日曜、祝日、第2・4木曜

11 おりがみ好き集まれ~!!



8/13 [月]
20 [月]
27 [月]
14:30~15:30



1枚の紙から無限の世界が広がる折り紙。ゆったりとした雰囲気のカフェで、おいしい珈琲を飲みながら、折り紙の世界で遊んでみませんか?

●対象 / 小学生以上の方 ●定員 / 各4名
●材料費 / 500円(お茶代)

カフェマッラン [店住所] 桐ヶ丘2-11-36
受付 03-3907-7811 桐ヶ丘ケルトハウス1階
[アクセス] 北赤羽駅赤羽口から徒歩8分
[受付時間] 11:00~18:00 [定休日] 火曜

12 悪い姿勢とポッコリお腹!改善方法を学ぼう

8/ 1 [水]
8 [水]
22 [水]
14:00~15:00



姿勢が悪くなる原因は?どんな影響が?お腹をへこませるには?カラダを動かしながら知っていきましょう!高性能体組成計でカラダ分析付き!

●対象 / 16歳以上の方 ●定員 / 各4名
●持ち物 / 動きやすい服装 ●材料費 / 50円(体組成専用紙代)

エースフィットネス浮間舟渡駅前店 [店住所] 板橋区舟渡1-12-2(浮間中央駅前商店会内)
受付 03-5948-7920 [アクセス] 浮間舟渡駅改札から徒歩50歩
[受付時間] 平日・土曜10:00~21:00 日曜・祝日10:00~18:00 [定休日] 無休

13 健康・ダイエット!はじめてのトレーニング

8/29 [水]
10:00~11:10
9/ 8 [土]
13:00~14:10
9/11 [火]
10:00~11:10

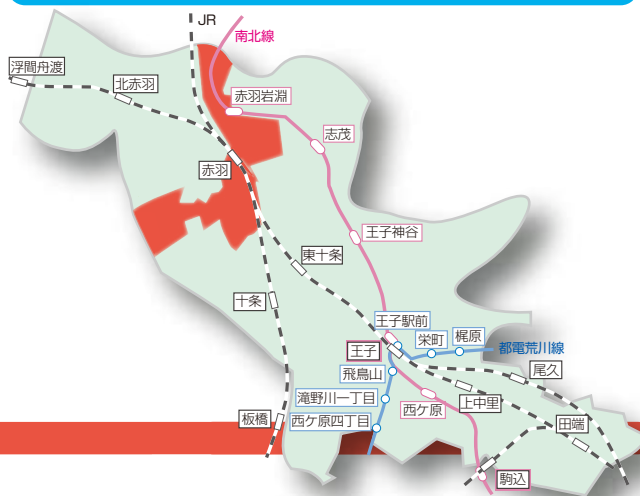


いつかやろうと思っていたあなた!その時が今です!はじめての方でも簡単に効果的なトレーニングをプロがご案内!この機会にぜひ!

●定員 / 各4名 ●持ち物 / 動きやすい服装。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赤羽北 [店住所] 赤羽北1-13-2 ベルマナテ・アビ1-2階
受付 03-5948-4112 [アクセス] 北赤羽駅赤羽口から徒歩4分
[受付時間] 10:00~19:00 (7月21日から受付) [定休日] 不定期 「鏡子丸」向い

赤羽西 赤羽



14 栄養士が作る健康・簡単料理「豚角煮」



8/ 5 [日]
26 [日]
11:00~12:00



高カロリーな豚の角煮を3回油抜きしてヘルシーに仕上げます。実演形式でプロのポイントを全部お伝えします。最後の試食会をお楽しみに!

●対象 / 外国の方の参加も可(外国語での解説は英語のみ)
●定員 / 各8名 ●材料費 / 756円(試食用食材費)

cafeVertVert [店住所] 赤羽西4-35-6
受付 03-5993-8471 [アクセス] 赤羽駅から徒歩15分
[受付時間] 7:30~21:30 [定休日] 日・月曜

15 広島風お好み焼きを焼こう！



8/ 1 [水]
15 [水]
29 [水]
15:00～16:30



当店で人気の「広島焼き」はもともと戦前からあった子ども向けのおやつ「一銭洋食」がルーツ。120mmの鉄板を使用し豪快に焼いてみよう！

●定員 / 各3名または1組 ●持ち物 / エプロン ●材料費 / 300円(食材代)

洋風創采鉄板台所せをりい赤羽

[店住所] 赤羽1-29-7
[アクセス] 赤羽駅東口から徒歩5分
[定休日] 月曜

受付 03-6454-4252

[受付時間] 12:00～15:00、17:30～22:00

18 はじめてのハワイ講座



8/ 4 [土]
15 [水]
25 [土]
9/ 4 [火]
11:00～12:00



はじめてのハワイ旅行を検討されている方、ハワイへ興味のある方へ、ハワイの基本情報や現地での楽しみ方をアドバイスします。

●定員 / 各3名 ●材料費 / なし

エイチアイエス赤羽アビレ営業所

[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] アビレ休館日に準する
(まちゼミ期間内は8月22日)

受付 03-5963-2031

[受付時間] 10:00～16:00

21 古典芸能を学ぶ



8/ 3 [金]
7 [火]
10 [金]
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 ●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] 8:30～21:00

24 絵本から手品を作ろう！



8/24 [金]
15:00～15:30
8/25 [土]
14:00～14:30



絵本をヒントにして、おもしろ手品を作ります。紙を折ってから絵を描いて色を塗って完成。友だちや親子で楽しくお話しながら遊べる手品です。

●対象 / 小学生と保護者 ●定員 / 各4組 ●材料費 / なし

●持ち物 / 筆記用具、色鉛筆

子どもの本 青猫書房

[店住所] 赤羽2-28-8 Timber House1階
[アクセス] 赤羽駅西口から徒歩7分
赤羽岩淵駅から徒歩8分
[定休日] 火曜

受付 03-3901-4080

[受付時間] 11:00～18:30

27 TVで話題！あなたの血管年齢は何歳？

8/21 [火]
9/13 [木]
14:00～15:00



血管年齢測定器に人差し指を置くだけで簡単に測れます。健康維持のため一度測ってみませんか？乳がん早期発見についても基礎知識を学べます。

●定員 / 各4名 ●材料費 / なし

ほけん百花

[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] アビレ休館日に準する
(まちゼミ期間内は8月22日)

受付 0120-561-990

[受付時間] 10:00～21:00

29 小さな命を守るために知りたい3つのこと

8/18 [土]
9/ 8 [土]
11:00～12:00



目を離さないことも大切ですが、「目を離しても大丈夫」な環境づくりが重要です。お子様の成長が確認できるストーリーを作成してみませんか？

●対象 / 0歳～幼児のいるご家族の方 ●定員 / 各7名 ●材料費 / なし

第一生命赤羽営業オフィス

[店住所] 赤羽西1-6-1
パルロード2赤羽402
[アクセス] 赤羽駅西口から徒歩4分
[定休日] 土・日曜

受付 050-3782-2204

[受付時間] 10:00～17:00

16 日本茶のおいしい淹れ方とカテキンパワー



8/ 3 [金]
10 [金]
11 [土]
16:00～16:45



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作用もあり・・・そんなお話も。親子(小学生以上) 歓迎。

●定員 / 各3名または3組 ●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] 14:30～17:00

19 楽器はじめてみませんか？(サクソ、フルート、バイオリン、ピアノ) 体験レッスン

8/19 [日]
11:00～12:00
15:00～16:00
9/ 2 [日]
11:00～12:00
15:00～16:00



各楽器の講師による体験レッスンです。憧れの楽器を始めてみませんか？ぜひお待ちしております。

●対象 / 高校生以上の方 ●定員 / 各2名(30分ごとに1名ずつ)

●材料費 / なし

島村楽器

[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] アビレ休館日に準する
(まちゼミ期間内は8月22日)

受付 03-3900-6999

[受付時間] 13:00～21:00

22 お菓子屋さんにチャレンジ



8/2 [木]
5 [日]
8 [水]
10:30～11:30



お店の制服を着て、販売を体験してみませんか。お店の裏側を見ることができ、面白いです。

●対象 / 小学生の方(保護者の方同伴) ●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] 8:30～21:00

25 まくら選びの基礎講座

8/14 [火] 10:30～11:30
20 [月] 13:00～14:00
29 [水] 15:00～16:00
9/ 3 [月] 17:00～18:00
8 [土] 10:30～11:30
14 [金] 15:00～16:00



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。

●対象 / 起床時スッキリしない方 ●定員 / 各3名または2組

●材料費 / なし ●持ち物 / なし(布団に寝ていただくため、結った髪、フードや襟など首元に厚みが出る服は避けてください)

ピロースタンド赤羽アビレ店

[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] アビレ休館日に準する
(まちゼミ期間内は8月22日)

受付 03-5948-8636

[受付時間] 10:00～20:00

28 病気を予防し、重症化させないマイだし作り



8/ 6 [月]
23 [木]
11:00～12:00



平均寿命から約10年ある健康寿命を延ばすポイントは病気を予防すること、病気を重症化させないことです。それには食生活だし作りからが重要です。

●会場 / いずれも第一生命赤羽営業オフィス ●定員 / 各7名 ●材料費 / なし

第一生命赤羽営業オフィス

[店住所] 赤羽西1-6-1/パルロード2赤羽402
[アクセス] 赤羽駅西口から徒歩4分
[定休日] 土・日曜

受付 050-3782-2204

[受付時間] 10:00～17:00

中新商店

[店住所] 王子1-15-6
[アクセス] 王子駅北口から徒歩2分
[定休日] 無休

30 紫外線から肌を守るうるおいケア

8/ 6 [月]
9 [木]
17 [金]
21 [火]
13:00～14:30



夏の肌は紫外線やエアコンなどでいろいろダメージを受けやすい季節です。そのダメージに負けない肌からだづくりをお教えます。

●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 赤羽アビレ1階
[アクセス] 赤羽駅西口から徒歩1分
[定休日] アビレ休館日に準する
(まちゼミ期間内は8月22日)

受付 03-3900-3505

[受付時間] 10:00～21:00

17 驚くほど簡単！健康調理体験してみませんか

9/4 [火]
5 [水]
7 [金]
11:00～12:00



ヘルシオのホットクックやグリド、ヘルシー料理を作って、おしゃべりしながら召し上がっていただきます。お気軽にご参加ください。

●定員 / 各3名 ●材料費 / 300円(野菜ほか材料代)

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] 10:00～12:00

20 詩の本を読んでみよう



9/6 [木]
7 [金]
18:30～19:30



声に出して「詩」を読んでみませんか？耳から入る「言葉」は、思わぬ世界を見せてくれます。

●対象 / 20歳以上の方 ●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 Timber House1階
[アクセス] 赤羽駅西口から徒歩7分
赤羽岩淵駅から徒歩8分
[定休日] 火曜

受付 03-3901-4080

[受付時間] 11:00～18:30

23 プロが教える畳のお手入れとミニ畳作り体験



8/25 [土]
9/ 1 [土]
13:00～14:15
15:00～16:15



畳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さながら、素材選びから体験できます。

●定員 / 各5名 ●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
国際興業バス「井大通り」下車
[定休日] 日曜、祝日

受付 03-3900-7381

[受付時間] 8:00～19:00

26 腰痛対策！快眠寝具選び講座

8/3 [金]
4 [土] 5 [日]
6 [月] 7 [火] 8 [水]



眠りのプロ「スリープマスター」が快眠につながる自分にあった寝具選びを伝授。実際に機械で自身の体圧を測定し、自分に合った寝具をご体験。

●対象 / 起床時スッキリしない方 ●定員 / 各3名または2組

●材料費 / なし ●持ち物 / なし(布団に寝ていただくため、結った髪、フードや襟など首元に厚みが出る服は避けてください)

ピロースタンド赤羽アビレ店

[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] アビレ休館日に準する
(まちゼミ期間内は8月22日)

受付 03-5948-8636

[受付時間] 10:00～20:00

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



コラボ
2つのお店が
協力して行う講座

志茂 神東 谷条



32 お茶屋さんのおじさんとお話しませんか

8/13 [月]
27 [月]
9/13 [木]
14:00~15:00



お茶をおいしく入れるコツとは? 値段、苦味と渋味、玉露・煎茶・番茶の違い。

●定員 / 各3名 ●材料費 / 300円(菓子など)

岡田園
受付 03-3901-1304
[受付時間] 9:00~20:00

[店住所] 志茂2-40-9
[アクセス] バス停「志茂2丁目」から徒歩5分
[定休日] 火曜

33 玄米ご飯・胚芽精米ご飯を食べてみよう

8/18 [土]
19 [日]
11:00~12:00
8/25 [土]
18:00~19:00



健康志向の方に人気の玄米ご飯や胚芽精米ご飯の美味しさをお伝えします。

●対象 / 中学生以上の方 ●定員 / 各4名 ●材料費 / 200円(食材費)

農家直送米 篠原ライス
受付 03-3902-4588
[受付時間] 9:00~19:00

[店住所] 東十条6-7-5
[アクセス] 赤羽駅南改札口から徒歩10分
東十条6丁目バス停すぐ
[定休日] 日曜

34 自分史年表を作しましょう

8/ 8 [水]
10:30~12:00
8/22 [水]
16:00~17:30
9/ 5 [水]
16:00~17:30



自分史活用アドバイザーの講師と一緒に、自分史年表を作しましょう。世界にたった一つ、あなただけの自分史作りのはじめの一歩として。

●対象 / おおむね50歳以上の方 ●定員 / 各4名または2組
●材料費 / なし

わくわく倶楽部
受付 03-6903-3994
[受付時間] 10:00~17:00

[店住所] 東十条1-18-1
東十条ビル1号棟101
[アクセス] 東十条駅南口から徒歩7分
[定休日] 土・日曜、祝日

35 初めてのスマホ

8/11 [土]
10:30~11:30
8/25 [土]
10:30~11:30
13:30~14:30



スマホって使うの難しい? スマホ使うのにいくらかかるの? ガラケーがなくなっちゃうの? LINE(ライン)ってどんなもの? 詳しく解説します。

●定員 / 各10名 ●材料費 / なし

マコト元氣クラブ
受付 080-5019-3914
[受付時間] 7:00~22:00

[店住所] 東十条1-11-4
[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

36 さわってみよう! 親子で沖縄三線♪

8/19 [日]
9/ 2 [日]
11:00~12:30



沖縄の伝統的な楽器三線を親子で体験。一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。大人のみの体験もできます。お問い合わせください。

●定員 / 各3組 ●材料費 / なし

マコト元氣クラブ
受付 080-5019-3914
[受付時間] 7:00~22:00

[店住所] 東十条1-11-4
[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

37 てん刻一文字印作り初挑戦!

8/25 [土]
9/ 4 [火]
13 [木]
14:00~15:00



専用の材料と彫刻刀を使って簡単な一文字のオリジナルはんこを作ります。白文という線彫りしていく方法なのでどなたでも楽しめます。

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

彫刻刀のお店カービー 道野物工業株式会社
受付 03-5939-4430
[受付時間] 10:00~16:00

[店住所] 神谷2-40-8
[アクセス] 赤羽駅南改札口から徒歩約10分
[定休日] 土・日曜

38 初めての仏像彫刻体験

8/21 [火]
30 [木]
10:00~12:00
14:00~16:00



仏師の方による指導で仏像彫刻にチャレンジします。初歩的なことを学びながら小さなお地藏さんを彫ります。木材は荒彫り加工してあります。

●対象 / 18歳以上の方 ●定員 / 各4名
●材料費 / 2,000円(ヒノキ木材、テキスト代)

彫刻刀のお店カービー 道野物工業株式会社
受付 03-5939-4430
[受付時間] 10:00~16:00

[店住所] 神谷2-40-8
[アクセス] 赤羽駅南改札口から徒歩約10分
[定休日] 土・日曜

39 お気に入りの皿を作ろう

8/ 5 [日]
19 [日]
14:00~15:30



好きな転写紙をレイアウトし、貼り付け、オリジナルの皿を作ります。焼成にはお時間をいただきます。作品のお渡しは後日となります。

●定員 / 各2名または1組
●材料費 / 1,500円(お皿2枚、転写機、焼成費) ●持ち物 / ハサミ

有限会社小倉屋不動産
受付 03-3903-3869
[受付時間] 10:30~17:00

[店住所] 神谷2-40-9
[アクセス] 赤羽駅南改札口から徒歩10分
[定休日] 水・日曜、祝祭日

40 親子でつくろう『3Dラテアート』

8/ 7 [火]
21 [火]
10:00~11:00



ネコやクマのカワイイ3Dラテアートを親子で作ります。1組様1つ、3Dラテアートを体験できます。

●対象 / 小学生以上のお子様(1名)+保護者(1名)※未就園児不可
●定員 / 各3組 ●材料費 / 300円(ドリンク材料費) ●持ち物 / エプロン

Vento Bambino(ヴェント・バンビーノ)
受付 03-5390-3827
[受付時間] 平日7:00~20:00 土・日曜、祝日9:00~19:00

[店住所] 東十条4-1-3
[アクセス] 東十条駅北口から徒歩30秒
[定休日] 月曜

41 おうち漢方入門 夏バテの正体

8/ 4 [土]
11:00~12:00
8/ 9 [木]
23 [木]
15:00~16:00
8/25 [土]
16:00~17:00



今年こそなんとかしたい! 「夏バテ」の正体について分かりやすく解説します。漢方薬局ならではの、とっておきの夏バテ対策も紹介します。

●定員 / 各5名 ●持ち物 / 筆記用具 ●材料費 / なし

井上漢方薬局
受付 03-3911-4577
[受付時間] 10:00~19:30

[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
[定休日] 日曜、祝日

42 おうち漢方入門 初めての妊活講座

8/ 4 [土]
13:00~14:00
8/18 [土]
15:00~16:00
8/25 [土]
11:00~12:00
9/ 6 [木]
15:00~16:00



漢方の妊活ってどうしているの? 妊娠に向けて体を作りたい方、漢方の周期調節法による養生法をご紹介します。

●定員 / 各5名 ●持ち物 / 筆記用具 ●材料費 / なし

井上漢方薬局
受付 03-3911-4577
[受付時間] 10:00~19:30

[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
[定休日] 日曜、祝日

43 夫婦・親子で参加♪ペアストレッチ

8/18 [土]
9/ 8 [土]
10:00~10:45



肩凝り、腰痛を簡単にケアするストレッチ。ご夫婦や親子でご参加されることで家族の絆が一層深まるとともに、家族ぐるみで増々健康に。※できるだけメールでお申し込みください。

●会場 / いずれも赤羽会館3階第4和室
●対象 / 新婚さん、熟年ご夫婦、親子でも友達同士でもOK ●定員 / 各6組
●持ち物 / バスタオル、フェイスタオル

加圧サロンFortune Field
受付 090-7730-7809
[Eメール] kaatsu.de.bibody@gmail.com
[受付時間] 10:00~17:30

[店住所] 志茂4-34-7-905
[アクセス] 志茂駅から徒歩7分
[定休日] 不定期

MKリンパケアサロン
[店住所] 志茂1-4-13
[アクセス] 志茂駅から徒歩5分
[定休日] 不定期

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

コラボ
2つのお店が協力して行う講座

44 英語で学ぼう! benefits of Pilates in English!

8/14 [火]
10:30~11:30
8/18 [土]
11:30~12:30



Physical Fitness is the first requisite of Happiness(身体的健康は幸せであるための第一条件である)-ジョセフHピラティス。ピラティスの目指すもの・私たちのからだについて、英語で学びます。

●対象 / ピラティスについて知りたい・運動を習慣化されたい方(セミナーは英語で行います)
●定員 / 各5名 ●材料費 / なし ●持ち物 / 水・タオル・動きやすい服装でお越しください。
※レッスン中は出られないため、できるだけメールでお申し込みください。

ピラティス専門スタジオ pilateshaus
受付 090-9142-3915
[Eメール] studio.pilateshaus@gmail.com
[受付時間] 10:00~16:00

[店住所] 東十条4-13-3ラウイエ1/2階
[アクセス] 東十条駅北口から徒歩3分
[定休日] 不定期

45 産後ダイエットセルフリンパケア講座

9/3 [月]
4 [火]
10:00~11:00



セルフリンパケアを取り入れて老廃物をどんどん流しましょう! 今よりキレイな身体作り!

●会場 / 赤羽会館3階第4和室 ●対象 / 女性の方 ●定員 / 各5名
●持ち物 / 動きやすい服装、水 ●材料費 / 200円(ジェル代)
※できるだけメールでお申し込みください。

MKリンパケアサロン
受付 080-3208-4672
[Eメール] mk.salon.info@gmail.com
[受付時間] 10:00~16:00

[店住所] 志茂1-4-13
[アクセス] 志茂駅から徒歩5分
[定休日] 不定期

46 お顔のリンパケアと眉の描き方

8/9 [木]
9/5 [水]
14:00~15:30



お顔のつぼマッサージで血流を促し、明度アップ。お顔にあった眉の描き方をレッスンしましょう。

●定員 / 各5名または3組 ●材料費 / 500円(化粧品代)

美容室 Yama
受付 03-3901-2868
[受付時間] 10:00~17:00

[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

47 妊娠まえよりきれいになる産後ダイエット

8/ 8[水]
28[火]
10:00~10:45

妊娠前よりキレイになる産後ダイエット。その場でウエストを引き締めてクビレを取り戻す胸郭トレーニング・肩こり解消ストレッチ。美脚の秘訣を教えます。

●会場 / 赤羽会館3階第4和室 ●対象 / 産後2カ月~3年程度のママ
●定員 / 各4名または4組 ●持ち物 / バスタオル、フェイスタオル
※できるだけメールでお申し込みください。

加圧サロンFortune Field [店住所] 志茂4-34-7-905
受付 090-7730-7809 [アクセス] 志茂駅から徒歩7分
[Eメール] kaatsu.de.bibody@gmail.com [定休日] 不定期
[受付時間] 10:00~17:30

48 産前産後のママのからだはチャンス!

8/11[土]
10:30~11:30
8/15[水]
14:00~15:00

妊娠中そして産後の適切な運動は、回復のため・からだがかれいになるための絶好のチャンス!正しい知識を妊娠中から一緒に学んでいきましょう。

●対象 / 妊娠16週以降の医師から運動許可のある妊婦の方 ●定員 / 各5名
●材料費 / なし ●持ち物 / 水、タオル、動きやすい服装でお越しください。
※レッスン中は出られないためできるだけメールでお申し込みください。

ピラティス専門スタジオ pilateshaus [店住所] 東十条4-13-3ラクイエ1/2階
受付 090-9142-3915 [アクセス] 東十条駅北口から徒歩3分
[Eメール] studio.pilateshaus@gmail.com [定休日] 不定期
[受付時間] 10:00~16:00

51 プロが教えるジュエリーの保管方法

8/ 3[金]
21[火]
9/10[月]
11:00~12:00

今回はパールをメインにジュエリーの保管方法をお教えます。綺麗にしておけば、急な使用時でも、お子様やお孫さんへのプレゼントなどにも大丈夫。

●定員 / 各3名または2組 ●材料費 / なし ●持ち物 / 筆記用具

ジュエリーこまつ [店住所] 十条仲原1-2-1
受付 03-5993-2256 [アクセス] 十条駅北口から徒歩2分
[受付時間] 10:00~19:00 [定休日] 日曜

54 初めての水晶ブレスレット作り

8/ 3[金]
21[火]
9/10[月]
12:30~13:30

ゴムのような素材で作るので着脱も簡単です。作業も難しくないのでどなたでも参加できます。作った水晶ブレスレットはお持ち帰りできます。

●定員 / 各3名または2組 ●材料費 / 1,200円(水晶など)

ジュエリーこまつ [店住所] 十条仲原1-2-1
受付 03-5993-2256 [アクセス] 十条駅北口から徒歩2分
[受付時間] 10:00~19:00 [定休日] 日曜

57 親子で考える子どもの視覚の大切さ!

8/ 4[土]
19[日]
11:00~11:50
25[土]
15:00~15:50

お子様にとって視覚の発達はとても大切です。勉強や運動にも影響する場合があります。見る力を高める方法を教えます。

●対象 / お子様と保護者 ●定員 / 4名または2組
●材料費 / 200円(資料代) ●持ち物 / メガネを掛けている方はご自分のメガネ

メガネ・時計 ササガワ [店住所] 十条仲原1-4-7
受付 03-3900-6054 [アクセス] 十条駅北口から徒歩5分。十条銀座商店街アーケード中ほど
[受付時間] 10:00~19:30 [定休日] 火曜

60 耳つぼ勉強会

8/ 3[金]
13:00~14:00
8/ 7[火]
10:00~11:00
8/20[月]
13:00~14:00
8/21[火]
9/ 7[金]
10:00~11:00

iPadを使って健康維持のためのセルフケアの方法をご紹介します。キラキラ光る耳つぼシールを参加者の皆様に配布します。

●定員 / 各6名 ●持ち物 / 鏡
●材料費 / 500円(iPadレンタル代)

一般社団法人 大人の小学校 [店住所] 十条仲原1-13-8
受付 070-3839-5691 [アクセス] 十条駅北口から徒歩5分
[受付時間] 10:00~17:00 [定休日] 不定期



52 抜刀道6段の師範が教える抜刀道基礎講座

8/12[日]
13:00~14:00
15:00~16:00
9/ 9[日]
13:00~14:00

抜刀道師範の資格を持つ店主が教えます。礼法、所作、素振り、組み太刀などの講座。指導員による試斬も行います。
※木刀は貸し出します。

●会場 / 仲一町会会館(十条仲原1-22-5) ●対象 / 20才以上の方
●定員 / 各5名 ●材料費 / なし ●持ち物 / 動きやすい服装

有限会社 鳥大 [店住所] 十条仲原1-4-11
受付 090-8491-7320 [アクセス] 十条駅北口から徒歩5分
[受付時間] 20:00~23:00 [定休日] 日曜

55 脳と足腰を鍛えよう!初めてのフラメンコ

8/ 2[木]
11:00~12:00
15[水]
19:00~20:00
28[火]
11:00~12:00

激しくて無理と思われるがちですが、簡単な動きから始めるのでシニアでも大丈夫です。脳や足腰を鍛えるのに有効なフラメンコを体験してみませんか?

●対象 / 中学生以上の方 ●定員 / 各4名 ●材料費 / なし
●持ち物 / 靴下(あればスリッパ以外の室内履き)

カルチャースペース ミュー [店住所] 中十条3-36-16
受付 090-3909-9471 [アクセス] ソリアルシティ中十条ビル2階
[受付時間] 10:00~21:00 [定休日] 不定期

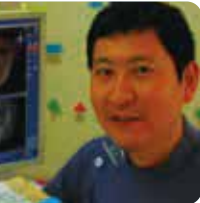
58 認定眼鏡士が教える快適な掛け心地!

8/ 3[金]
18[土]
11:00~11:50
24[金]
15:00~15:50

顔にジャストフィットしていないメガネは見た目が悪くだけでなく眼精疲労や勉強、仕事の効率を低下させてしまうことも。快適な掛け心地をお教えます。

●対象 / メガネを掛けている方 ●定員 / 各3名または2組
●持ち物 / メガネ ●材料費 / 200円(資料料)

メガネ・時計 ササガワ [店住所] 十条仲原1-4-7
受付 03-3900-6054 [アクセス] 十条駅北口から徒歩5分。十条銀座商店街アーケード中ほど
[受付時間] 10:00~19:30 [定休日] 火曜

61 歯周病と全身のかかわり
口の中から全身の健康を考える8/ 8[水]
14:30~16:00
8/19[日]
10:30~12:00

歯周病菌を見ていただき、歯周病を放置することのリスクと正しい歯ブラシの当て方、お食事の取り方を説明します。

●定員 / 各4名または2組 ●持ち物 / 筆記用具 ●材料費 / なし

マルシェ歯科 [店住所] 十条仲原2-10-21 十条仲原ビル1階
受付 03-5993-1182 [アクセス] 十条富士見銀座中ほど。十条銀座座環七方面へ
[受付時間] 9:30~13:00 14:30~21:00 [定休日] 水・日曜、祝日

49 レシピ付き無添加手作りソーセージ

8/ 6[月]
7[火]
13[月]
14[火]
20:00~21:00

無添加、皮なしソーセージをシェフと一緒に作ります。健康が気になる貴方、正しい知識を学びましょう。お仕事帰りの方々大歓迎です。

●定員 / 各4名 ●材料費 / 500円(豚ひき肉、調味料、ハーブなど。レシピとともに持ち帰りできます)

La poule au pot(ラ・プール・オ・ポ) [店住所] 中十条2-9-17
受付 03-6319-9156 [アクセス] 東十条駅南口から徒歩2分。交番からセブンイレブンに渡り左側2軒
[受付時間] 17:00~22:00 [定休日] 月・火曜

50 台湾茶の歴史とフランスのカフェ事情

8/3[金]
4[土]
5[日]
13:00~14:00

意外に知られていない、日本と深く関わった台湾茶の歴史を紹介。その他にフランスのカフェでの注文の仕方、メニューの内容など。

●定員 / 各6名 ●材料費 / なし

La poule au pot(ラ・プール・オ・ポ) [店住所] 中十条2-9-17
受付 03-6319-9156 [アクセス] 東十条駅南口から徒歩2分。交番からセブンイレブンに渡り左側2軒
[受付時間] 17:00~22:00 [定休日] 月・火曜

53 知らなきゃ損するほけんのきほん!

9/2[日]
8[土]
11:00~12:00

人生で住宅購入の次にお金が掛かるという保険。保険をお持ちの方も、これから持たれる方も、基本を知っているのと知らないのでは大きな差が出ます。

●対象 / 大人の方(子ども連れの方も大丈夫です)
●定員 / 4名または2組 ●材料費 / なし

アフラックよくわかる!ほけん案内 十条銀座 [店住所] 十条仲原1-5-7
受付 0120-57-1715 [アクセス] JR十条駅北口から徒歩3分
[受付時間] 10:00~19:00 十条銀座商店街内
[定休日] 年末年始

56 身体にも!心にも!ゆるゆる・ふわふわ体操

8/ 6[月]
11:00~12:00
8/24[金]
20:00~21:00
9/ 9[日]
11:00~12:00

「緩む」と「たるむ」ってどう違うの?ヨガ・ピラティス指導歴35年の講師が、その違いと緩むことの大切さをたった3つの体操でお伝えします。

●対象 / 18歳以上の方 ●定員 / 各3名 ●材料費 / なし

カルチャースペース ミュー [店住所] 中十条3-36-16
受付 090-9299-5743 [アクセス] ソリアルシティ中十条ビル2階
[受付時間] 10:00~21:00 [定休日] 不定期

59 大好評!今年もやります。健康増進腹式呼吸

8/26[日]
11:00~11:50
9/ 9[日]
11:00~11:50

昨年大好評だった、健康増進腹式呼吸のやり方を伝授します。リラックス効果も高いといわれています。お気軽にご参加ください。

●定員 / 各2名 ●材料費 / なし
●持ち物 / 動きやすい服装・ズボンでお越しください。

アフラックよくわかる!ほけん案内 十条銀座 [店住所] 十条仲原1-5-7
受付 0120-57-1715 [アクセス] 十条駅北口から徒歩3分
[受付時間] 10:00~19:00 十条銀座商店街内
[定休日] 年末年始

62 iPadでバーチャル体験 5歳若返る?

8/ 3[金]
10:00~11:00
8/ 7[火]
13:00~14:00
8/20[月]
10:00~11:00
8/21[火]
9/ 7[金]
13:00~14:00

iPadを使って、お化粧品体験をしよう!肌年齢も測定できるプリクラのような可愛い写真を撮ってみよう! iPadで楽しい体験してみませんか?

●定員 / 各8名 ●材料費 / 500円(iPadレンタル代)

一般社団法人 大人の小学校 [店住所] 十条仲原1-13-8
受付 090-6130-2640 [アクセス] 十条駅北口から徒歩5分
[受付時間] 10:00~17:00 [定休日] 不定期

第3回北区まちなかゼミナール開催会場位置図

※会場への詳しい行き方は、各講座アクセスをご参考のうえ、各店舗にお問い合わせください。

下で紹介している講座は、このチラシの8～12ページで詳細について掲載しています。

- 1 親子で初めてのうどん打ち 🍜
- 2 焼酎でポリフェノール豊富! 飲み比べ
- 3 季節を感じる日本酒の飲み比べ
- 4 今だから必要 お墓とご葬儀
- 5 親子でマインクラフトのプログラミング体験 🎮
- 6 知っておきたい、葬儀・お墓・供養のはなし
- 7 親子で夏休み自由研究! スマホや携帯を分解
- 8 世界に一つ♥私の「ハーバリウム」 🌿
- 9 もうすぐお盆! 自分で仏花を作ってみよう! 🌸
- 10 菊を使ったアレンジメントを作ってみよう! 🌼
- 11 おりがみ好き集まれ〜!! 🎀
- 12 悪い姿勢とポッコリお腹! 改善方法を学ぼう
- 13 健康・ダイエット! はじめてのトレーニング
- 14 栄養士が作る健康・簡単料理「豚角煮」 🍖
- 15 広島風お好み焼きを焼こう! 🍡
- 16 日本茶のおいしい淹れ方とカテキンパワー 🍵
- 17 驚くほど簡単! 健康調理体験してみませんか
- 18 はじめてのハワイ講座 🌺
- 19 楽器はじめてみませんか? (サクソ、フルト、パイプ、リブア) 体験レッスン
- 20 詩の本を読んでみよう 📖
- 21 古典芸能を学ぶ 🎭
- 22 お菓子屋さんにチャレンジ 🍰
- 23 プロが教える量のお手入れとミニ量作り体験 🍰
- 24 絵本から手品を作ろう! 🎨
- 25 まくら選びの基礎講座
- 26 腰痛対策! 快眠寝具選び講座
- 27 TVで話題! あなたの血管年齢は何歳?
- 28 病気を予防し、重症化させないマイだし作り 🍲
- 29 小さな命を守るために知りたい3つのこと
- 30 紫外線から肌を守るうるおいケア
- 31 パーソナルカラーでセンスアップ講座 🎨
- 32 お茶屋さんのおじさんとお話ませんか
- 33 玄米ご飯・胚芽精米ご飯を食べてみよう 🍚
- 34 自分史年表を作りましたよ
- 35 初めてのスマホ
- 36 さわってみよう! 親子で沖縄三線♪ 🎵
- 37 てん刻一文字印作り初挑戦!
- 38 初めての仏像彫刻体験
- 39 お気に入りの皿を作ろう

- 40 親子でつくろう『3Dラテアート』 
- 41 おうち漢方入門 夏バテの正体
- 42 おうち漢方入門 初めての妊活講座
- 43 夫婦・親子で参加♪ペアストレッチ  
- 44 英語で学ぼう! benefits of Pilates in English!
- 45 産後ダイエットセルフリンパケア講座 
- 46 お顔のリンパケアと眉の描き方
- 47 妊娠まえよりきれいになる産後ダイエット 
- 48 産前産後のママのからだはチャンス!
- 49 レシピ付き無添加手作りソーセージ 
- 50 台湾茶の歴史とフランスのカフェ事情
- 51 プロが教えるジュエリーの保管方法
- 52 抜刀道6段の師範が教える抜刀道基礎講座
- 53 知らなきゃ損するほけんのきほん!
- 54 初めての水晶プレスレット作り 
- 55 脳と足腰を鍛えよう!初めてのフラメンコ 
- 56 身体にも!心にも!ゆるゆる・ふわふわ体操 
- 57 親子で考える子どもの視覚の大切さ! 
- 58 認定眼鏡士が教える快適な掛け心地! 
- 59 大好評!今年もやります。健康増進腹式呼吸 
- 60 耳つば勉強会
- 61 歯周病と全身のかかわり 口の中から全身の健康を考える 
- 62 iPadでバーチャル体験 5歳若返る?

5ページまでをご覧ください

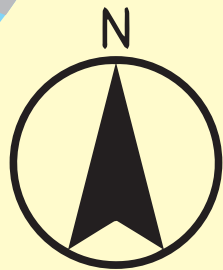
8ページ以降をご覧ください

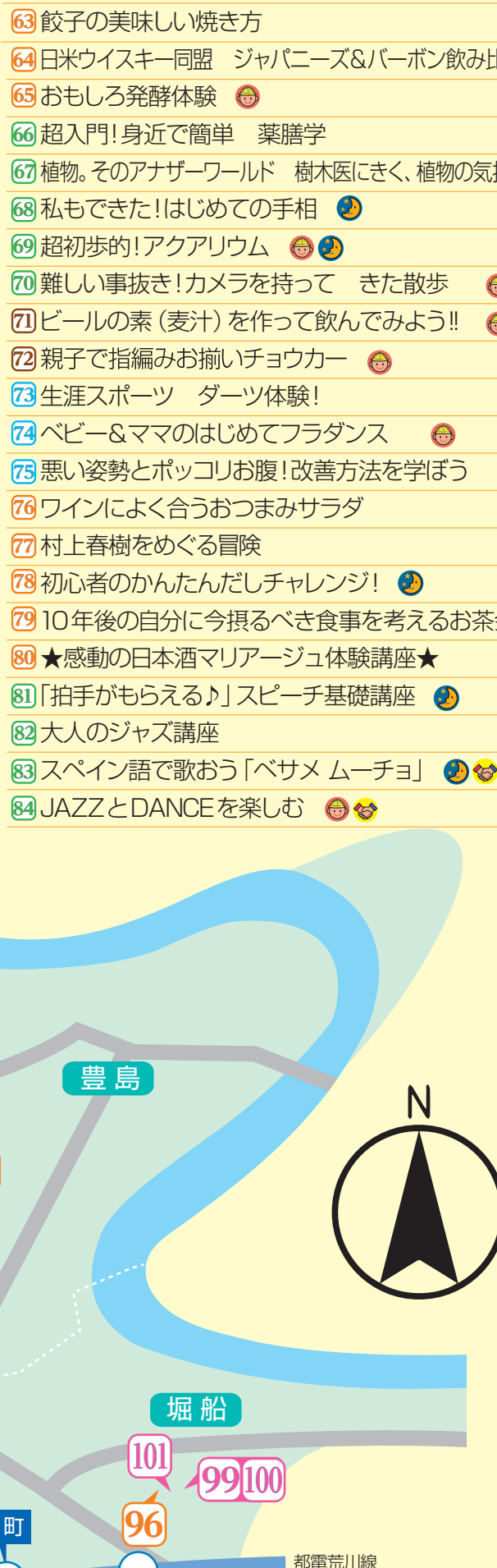
5ページまでをご覧ください

8ページ以降をご覧ください

まちゼミ開催会場

駅名	地区					
----	----	--	--	--	--	--



- 

豊島

堀船

101

99

100

96

町

都電荒川線

63 餃子の美味しい焼き方	85 知りたい!ミニストップ王子本町店
64 日米ウイスキー同盟 ジャパニーズ&バーボン飲み比べ	86 オリジナルデコルペを作りました!
65 おもしろ発酵体験	87 コンビニで工作してみませんか?
66 超入門!身近で簡単 薬膳学	88 自分でつくるハーバリウム
67 植物。そのアナザーワールド 樹木医にきく、植物の気持ち	89 誰でも踊れる「健康カラオケダンス」
68 私もできた!はじめての手相	90 減塩のためのマイだしマイブレンド
69 超初歩的!アクアリウム	91 フィットネスとだしのコラボ 健康づくり!
70 難しい事抜き!カメラを持って きた散歩	92 国際中医師の脳梗塞後遺症へのアプローチ
71 ビールの素(麦汁)を作って飲んでみよう!!	93 つらい足の冷え リンパマッサージで即撃退!
72 親子で指編みお揃いチョウカー	94 今すぐー5歳のイキイキ顔へ!
73 生涯スポーツ ダーツ体験!	95 国別ワインの飲み比べ
74 ベビー&ママのはじめてフラダンス	96 スイーツ男子も大歓迎!夏和菓子手創り体験
75 悪い姿勢とポッコリお腹!改善方法を学ぼう	97 姿勢改善4ステップストレッチで根本改善♪
76 ワインによく合うおつまみサラダ	98 足の歪みを改善。土台から健康でキレイに!
77 村上春樹をめぐる冒険	99 エステとメイク勉強会
78 初心者のかんたんだしチャレンジ!	100 お肌のお手入れ勉強会
79 10年後の自分に今摂るべき食事を考えるお茶会	101 こんなに変わる!基礎お手入れ体験♪
80 ★感動の日本酒マリアージュ体験講座★	102 ソムリエが教えるワイン初級講座
81 「拍手がもらえる♪」スピーチ基礎講座	103 コーヒーと喫茶店のたのしみ方
82 大人のジャズ講座	104 老舗の女将さんが伝授!うれしいおもてなし
83 スペイン語で歌おう「ベサメ ムーチョ」	105 おやつ作り入門
84 JAZZとDANCEを楽しむ	106 5ツ星お米マイスターから学ぶお米の世界
	107 一度は見てみたい、職人による実演障子貼り
	108 デザイナー気分で家を描いてみよう
	109 おうちで簡単に出来る!お客様の前髪カット
	110 夏休みだからこそ覚えたいシャンプーの仕方
	111 彩鮮やか!好みの縁でミニ畳作りしませんか?
	112 誰でも楽しめる多肉植物講座
	113 消しゴムはんこ de コースター作り
	114 簡単に作れるハーバリウム講座
	115 どんな塩使ってる?ホンモノの塩の選び方
	116 カンタン!キレイで上手なケーキカット
	117 マリアージュ・フレール紅茶5種類飲み比べ
	118 どんな味の珈琲が好きですか?
	119 高級?レア?珈琲の試飲会
	120 夏に日本茶を楽しむ
	121 かんたんなガステーブルのお手入れの仕方
	122 あなたの生活にリネン(亜麻布)をプラス
	123 意外と知らないメイクのコツ
	124 見た目年齢ー8歳!痛くない!顔矯正体験♪
	125 疲れ目にオススメ!ドライヘッドスパ体験☆
	126 「まちゼミ」やってみませんか

上でご紹介している講座は、このチラシの2～5ページで詳細について掲載しています。

上十条岸町



63 餃子の美味しい焼き方

8/ 1[水]
22[水]
15:00~16:00



市販の餃子、手作り餃子をお家で美味しく焼くコツを実際に焼いてみながら伝授します。もちろん体験で焼いた餃子は試食していただけます。

●定員 / 各5名 ●材料費 / 500円(食材費) ●持ち物 / エプロン、筆記用具

大吉飯店

受付 03-3909-0463

[受付時間] 13:30~18:00

[店住所] 上十条2-7-12
[アクセス] 十条駅から徒歩1分
[定休日] 月曜

64 日米ウィスキー同盟 ジャパニーズ&バーボン飲み比べ

8/22[水]
29[水]
9/ 7[金]
14[金]
20:00~21:00



甘口・辛口・うま口など特徴的な銘柄を飲み比べ! 日米のウィスキーそれぞれの歴史・地理・文化的背景をまなび、もっとおいしく味わいましょう。

●会場 / 8/22・9/7 天空、8/29・9/14 VertVert ●対象 / 20歳以上の方 ●定員 / 各3名または2組
●材料費 / 各1,000円それぞれの回で、4種類ずつ試飲できます。

カレーとバーボンのお店 天空 (TENQOO)

受付 070-6571-0165

[受付時間] 20:00~23:00

[店住所] 上十条3-29-5

[アクセス] 十条駅から徒歩4分。

またはバス停上十条3丁目前

[定休日] 日曜

cafeVertVert(03-5993-8471)

[店住所] 赤羽西4-35-6

[アクセス] 赤羽駅から徒歩15分

[定休日] 日・月曜

65 おもしろ発酵体験

8/ 9[木]
13:00~14:30
27[月]
14:00~15:30
29[水]
13:00~14:30



当店の久寿餅の製造方法や酒まんじゅうの作り方の実践(各自やってみます)。ほか、時間があれば周辺の歴史等もお話します。

●定員 / 各5名または3組 ●材料費 / なし ●持ち物 / エプロン

石鍋商店

受付 03-3908-3165

[受付時間] 9:00~17:00

[店住所] 岸町1-5-10

[アクセス] 王子駅から徒歩5分

[定休日] 日曜

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
知識や知恵を学ぶ講座

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

コラボ
2つのお店が
協力して行う講座

66 超入門!身近で簡単 薬膳学

8/ 8[水]
15[水]
15:00~16:00



本当はとっても身近な事に繋がっている薬膳学を、薬膳調理指導員の店主が解説。毎日の料理が少し楽しくなるかも? ちょっとだけ薬膳料理も食べられる楽しいひと時です。

●定員 / 各6名または3組
●材料費 / 500円(食材費) ●持ち物 / 筆記用具

大吉祥飯店

受付 03-3909-0463

[受付時間] 13:30~18:00

[店住所] 上十条2-7-12

[アクセス] 十条駅から徒歩1分

[定休日] 月曜

67 植物。そのアナザーワールド 樹木医にきく、植物の気持ち

8/ 4[土]
20:00~21:00
8/14[火]
15:00~16:00
9/ 1[土]
20:00~21:00



植物たちの感じている世界はあなたの世界とはまるで違います。樹木医歴20年以上の店主が、大切なグリーンの気持ちをすこしだけ近づけます。

●定員 / 各3名または2組 ●材料費 / なし

カレーとバーボンのお店 天空 (TENQOO)

受付 070-6571-0165

[受付時間] 20:00~23:00

[店住所] 上十条3-29-5

[アクセス] 十条駅から徒歩4分。またはバス停「上十条3丁目」前

[定休日] 日曜

68 私もできた!はじめての手相

8/ 3[金]
11[土]
25[土]
20:00~21:00



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歳以上の方 ●定員 / 各3名または2組
●材料費 / なし

カレーとバーボンのお店 天空 (TENQOO)

受付 070-6571-0165

[受付時間] 20:00~23:00

[店住所] 上十条3-29-5

[アクセス] 十条駅から徒歩4分。またはバス停「上十条3丁目」前

[定休日] 日曜

69 超初歩的!アクアリウム

8/17[金]
8/24[金]
19:00~20:00
8/28[火]
10:00~11:00



縁日ですくった金魚や、メダカにヌマエビ、初心者はどう育てたらいいんだろう?アクアリウム好きが集まって、会話をしながら考えてみませんか?

●定員 / 各4名 ●材料費 / なし ●持ち物 / 筆記用具

朝香カメラ店

受付 03-3908-3371

[受付時間] 12:00~20:00

[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

70 難しい事抜き!カメラを持って きた散歩

8/18[土]
25[土]
9/ 8[土]
10:00~11:30



周辺をぶらぶら巡って神社や猫などを楽しみながら撮り、店に戻って店頭受付機の体験をしてみます。

●定員 / 各4名 ●材料費 / 300円(プリント代) ●持ち物 / カメラ

朝香カメラ店

受付 03-3908-3371

[受付時間] 12:00~20:00

[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

71 ビールの素(麦汁)を作って飲んでみよう!!

8/ 4[土]
11[土]
25[土]
13:00~14:30



ビールの素となる甘い麦汁を当店のビール作りと同じ仕組みで皆さんに作って飲んでいただきます。アルコールは入っていないのでお子様どうぞ!!

●定員 / 各12名 ●材料費 / 500円(麦芽代)

ピアプラス

受付 03-5948-5657

[受付時間] 火・金曜17:00~23:00 土曜15:00~22:00

[店住所] 上十条2-7-13

[アクセス] 十条駅から徒歩2分

[定休日] 日・月曜

72 親子で指編みお揃いチョウカー

8/ 6[月]
27[月]
9/ 8[土]
13:00~15:00



フィンガーレイをネックレスに仕上げます。ハワイの光沢のあるリボンで上品で華やかなチョウカーを作ります。

●対象 / 小学生と保護者(9月8日は一般の方も参加可)
●定員 / 各5組 ●材料費 / 1,000円(2名様分のリボン)

ハワイアンリボンレイ Hoihoi

受付 03-4291-2558

[受付時間] 11:00~18:00

[店住所] 上十条3-23-8

[アクセス] 十条駅北口から徒歩6分

[定休日] 水曜、不定期

73 生涯スポーツ ダーツ体験!

8/19[日]
26[日]
9/ 2[日]
9[日]
15:00~17:00



プロダーツプレイヤーによるダーツの基本、投げ方、計算方法、ルール、ゲームの進め方。計算することで頭を使い、投げることで身体も使い、健康に良いです。

●定員 / 各8名 ●材料費 / なし

starry eye

受付 03-6454-3624

[受付時間] 18:00~翌1:00

[店住所] 上十条2-7-11ケーユープラザ

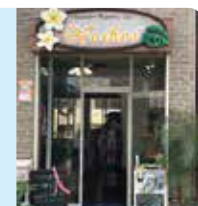
十条2階

[アクセス] 十条駅から徒歩1分

[定休日] 無休

74 ベビー&ママのはじめてフラダンス

8/ 2[木]
23[木]
9/ 6[木]
13:00~14:30



赤ちゃんを抱っこしたままフラを楽しみませんか?ハワイアンミュージックに癒されながらリフレッシュしましょう!初めての方も大歓迎です。

●対象 / ママと抱っこできる赤ちゃん ●持ち物 / 動きやすい服装
●定員 / 各6名 ●材料費 / なし

ハワイアンリボンレイ Hoihoi

受付 03-4291-2558

[受付時間] 11:00~18:00

[店住所] 上十条3-23-8

[アクセス] 十条駅北口から徒歩6分

[定休日] 水曜、不定期

75 悪い姿勢とポッコリお腹!改善方法を学ぼう

8/ 3[金]
10[金]
24[金]
14:00~15:00



姿勢が悪くなる原因は?どんな影響が?お腹をへこませるには?カラダを動かしながら知っていきましょう!高性能体組成計でカラダ分析付き!

●対象 / 16歳以上の方 ●定員 / 各4名
●持ち物 / 動きやすい服装 ●材料費 / 50円(体組成専用紙代)

エースフィットネス王子駅前店

受付 03-5948-5305

[受付時間] 平日・土曜10:00~21:00 日曜・祝日10:00~18:00 [定休日] 無休

[店住所] 岸町1-2-11

[アクセス] 王子駅北口から徒歩1分

南北線王子駅3番出口徒歩1分

[定休日] 無休

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。



地図や表紙のカレンダーもご参考ください。

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、お店にご確認ください。

王子本町 王子



77 村上春樹をめぐる冒険

8/ 3 [金]
15 [水]
22 [水]
16:00～17:30



小説にまつわるお食事と飲み物(お酒)を再現。あなたの大好きな村上春樹の本一冊をお持ちいただき、心を揺さぶられた一節をご紹介します。

●対象 / 村上春樹の本が好きな20歳以上の方 ●持ち物 / 村上春樹の本
●定員 / 各8名 ●材料費 / 1,000円(軽食・ドリンク。詳しいレシピと解説付き)

カフェ・ウィンド [店住所] 王子本町1-24-2
[アクセス] 王子駅北口から徒歩3分。権現坂の花屋(花風)さんのとなり
受付 **090-5548-5869**
[受付時間] 14:00～21:00 [定休日] 土・日曜、祝日

78 初心者のかんたんだしチャレンジ!

8/19 [日]
15:00～16:00
8/27 [月]
19:00～20:00



かんたんだしで和食のうまみを食卓へ。4つのだしのテイスティングをします。

●定員 / 各5名または3組 ●材料費 / 300円(だし代)

中新商店 [店住所] 王子1-15-6
[アクセス] 王子駅北口から徒歩2分
受付 **090-8844-1907**
[受付時間] 10:00～17:00 [定休日] 無休

76 ワインによく合うおつまみサラダ

8/ 7 [火]
14 [火]
21 [火]
16:00～17:30



ワインにはチーズ!だけでなく、身体にやさしいおつまみサラダを試してみませんか?ワインエキスパートの店主がおいしいワインをご紹介します。

●対象 / ワインが好きな、20歳以上の方 ●定員 / 各8名
●材料費 / 1,000円(軽食・ワイン代。詳しいレシピと解説付き)

カフェ・ウィンド [店住所] 王子本町1-24-2
[アクセス] 王子駅北口から徒歩3分。権現坂の花屋(花風)さんのとなり
受付 **090-5548-5869**
[受付時間] 14:00～21:00 [定休日] 土・日曜、祝日

79 10年後の自分に今摂るべき食事を考えるお茶会

8/1 [水] 2 [木]
3 [金] 7 [火]
8 [水] 9 [木]
15:00～16:00



男性女性問わず趣味嗜好が多様化する昨今、これからの自分のライフスタイルや家族への食事など、食事をするのが楽しみになるお茶会。

●定員 / 各8名 ●材料費 / なし

フランス料理 FURUKAWAYA (フルカワヤ) [店住所] 王子1-2-2
第2幸栄ビル2階
受付 **03-5974-0122**
[アクセス] 王子駅北口から徒歩1分
[受付時間] 10:00～22:00 [定休日] 月曜

80 ★感動の日本酒マリアージュ体験講座★

8/25 [土]
9/ 1 [土]
8 [土]
15:00～16:00



日本酒に興味はあるけど、お酒もおつまみもどうすればいいのかわからないのか?《今》の日本酒の楽しみ方を簡単に自宅でもお店でも迷わずにできる様にお手伝いします。

●対象 / 20歳以上の方 ●定員 / 各8名
●材料費 / 1,000円(試飲代) ●持ち物 / 筆記用具

和奏酒 集つこ [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
受付 **03-6875-0172**
[定休日] 日曜、祝日、不定期 [受付時間] 16:00～23:00

81 「拍手がもらえる♪」スピーチ基礎講座

9/5 [水]
20:00～21:00
9/9 [日]
9:00～10:00
16:00～17:00



「心をつかむ話し方」「緊張のコントロール法」を習得してませんか。人前で話す機会がある方向けの、カンタン、意外なワザです!

●定員 / 各6名 ●材料費 / 200円(手芸用のひも)

都の北サロン(都北新聞社) [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
受付 **03-3900-8754**
セブンイレブン王子本町店向かい
[定休日] 不定期 [受付時間] 9:00～12:00

82 大人のジャズ講座

8/ 9 [木]
23 [木]
9/13 [木]
17:00～18:00



現役のジャズピアニストでもある店主がジャズの魅力、仕組み、楽しみ方を演奏を交えてわかりやすくお伝えします。

●定員 / 各10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
受付 **03-3913-8310**
[定休日] 年末年始 [受付時間] 14:00～23:00

83 スペイン語で歌おう「ベサメ ムーチョ」

8/20 [月]
19:00～20:00
9/ 2 [日]
11:00～12:00



通訳経験のある講師と一緒に発音や意味も学びながら歌いましょう。今回は、サロンのオーナーによる「声量」がその場でアップする裏ワザも伝授!

●会場 / いずれも都の北サロン ●対象 / 中学生以上の方 ●定員 / 各4名 ●持ち物 / 筆記用具、飲み物 ●材料費 / なし

都の北サロン(都北新聞社) [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
受付 **090-3909-9471**
セブンイレブン王子本町店向かい
[定休日] 不定期 [受付時間] 10:00～21:00

84 JAZZとDANCEを楽しむ

8/ 6 [月]
20 [月]
9/10 [月]
17:00～18:00



ジャズピアニストでもあるTagen 店主とダンサーでもあるゆたか化粧品店店主とのまちなか限定コラボレーション。観て聴いてお楽しみください。

●会場 / いずれも Tagen Dining Cafe ●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
受付 **03-3913-8310**
[定休日] 年末年始 [受付時間] 14:00～23:00

85 知りたい!ミニストップ王子本町店

8/23 [木]
14:00～15:00
27 [月]
19:00～20:00
9/2 [日]
10:30～11:30



コンビニって何をしているの?ユニフォームを着て、接客・品出し体験もできます。コンビニの1日をご紹介します。

●定員 / 各3名 ●材料費 / なし

ミニストップ王子本町店 [店住所] 王子本町2-23-9
[アクセス] 王子駅北口から徒歩10分
受付 **03-3907-6870**
十条駅から徒歩14分
[定休日] 無休 [受付時間] 10:00～17:00

86 オリジナルデコルーペを作しましょう!

8/18 [土]
25 [土]
17:00～18:00



ポケットルーペに、ピンセットなどの簡単な道具を使い、デコレーション素材で装飾をして、オリジナルルーペの作成を楽しんでいただきます。

●定員 / 各4名 ●材料費 / 500円(ポケットルーペ本体とデコレーション素材)
●持ち物 / 自分で使いたいデコパーツ(当店でもご用意があります)

レンズ屋メガネ(東京セイル株式会社) [店住所] 王子本町2-10-8
[アクセス] 王子駅北口から徒歩10分
受付 **03-3905-0121**
十条駅から徒歩7分
[定休日] 日曜、祭日 [受付時間] 10:00～18:00

87 コンビニで工作してみませんか?

8/12 [日]
19 [日]
26 [日]
10:30～11:30



お店の廃材を活かした工作体験。「ごみは本当にごみなの??」夏休みの課題や自由工作、自由研究に活用しませんか?

●対象 / 小学生以上の方 ●定員 / 各3名
●材料費 / 50円(テープ・ノリ代)

ミニストップ王子本町店 [店住所] 王子本町2-23-9
[アクセス] 王子駅北口から徒歩10分
受付 **03-3907-6870**
十条駅から徒歩14分
[定休日] 無休 [受付時間] 10:00～17:00

88 自分でつくるハーバリウム

8/2 [木]
9 [木]
14:00～16:00



花や植物の種類や組み合わせによって楽しめるハーバリウム(植物標本)、自分で選んでオリジナルの作品をつくりまします。自由研究にもおすすめです。

●対象 / 小学生以上の方 ●定員 / 各5名または3組
●材料費 / 1,000円(ガラス瓶、保存用液体、花材)

はなきち駅前店 [店住所] 王子1-10-15
[アクセス] 王子駅北口から徒歩3分
受付 **03-5390-8783**
[定休日] 年末年始 [受付時間] 9:30～19:00

89 誰でも踊れる「健康カラオケダンス」

9/5 [水]
16:00～17:00
9/9 [日]
11:00～12:00
13:30～14:30



カラオケのリズムに合わせて、気軽にダンスを踊ってみませんか?どこでも、どんな服装でも可。健康ワンポイントアドバイスのおまけ付きです。

●定員 / 各5名 ●材料費 / なし
●持ち物 / 飲み物。動きやすい服装

都の北サロン(都北新聞社) [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
受付 **03-3900-8754**
セブンイレブン王子本町店向かい
[定休日] 不定期 [受付時間] 9:00～12:00

講座の色を5つのカテゴリーに色分けしています。



90 減塩のためのマイだしマイブレンド

4つのだしテイस्टینگ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ね。

8/5 [日] 16:30～17:30
8/13 [月] 19:00～20:00
8/26 [日] 15:00～16:00

●定員 / 各5名または3組 ●材料費 / 300円(4つのだしテイस्टینگ)

中新商店
受付 090-8844-1907
[受付時間] 10:00～17:00

[店住所] 王子1-15-6
[アクセス] 王子駅北口から徒歩2分
[定休日] 無休

91 フィットネスとだしのコラボ 健康づくり!

フィットネスとだしのコラボ企画!だしを飲んでカラダの中を健康に。また、自宅でできるトレーニングをフィットネストレーナーがご案内します。二つを合わせることでより良い効果が期待できます!皆様の今後の健康に役立ちますよ!

8/ 4 [土] 13:00～14:00
7 [火] 19:00～20:00
9 [木] 19:00～20:00
11 [土] 13:00～14:00
29 [水] 17:00～18:00

●会場 / 8/4・8/11・8/29 エースフィットネス王子駅前店 8/7・8/9 中新商店
●対象 / 16歳以上の方 ●定員 / 各5名 ●材料費 / なし

エースフィットネス王子駅前店
受付 03-5948-5305
[受付時間] 10:00～22:00

[店住所] 赤羽西1-5-1 赤羽アビレ2階
[アクセス] 南北線王子駅3番出口から徒歩1分
[定休日] 無休

中新商店
[店住所] 王子1-15-6
[アクセス] 王子駅北口から徒歩2分
[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
つくる 作ったりを体験する講座
キレイ 美容・きれいにに関する講座
キッズ お子さんも参加できる講座
コラボ 2つのお店が協力して行う講座

まなぶ 知識や知恵を学べる講座
健康 健康に関する講座
ナイト 仕事帰りでOK夜の講座

92 国際中医師の脳梗塞後遺症へのアプローチ

東洋医療の観点から脳血管障害後遺症の麻痺や筋拘縮の諸症状に関するお話をします。病院から退院したらどう過ごしたら良いの?の疑問にお答えします。

9/ 5 [水] 12 [水] 13 [木] 14:00～15:00

●定員 / 各3名 ●材料費 / なし

NPO法人 厚生労働普及推進協会
受付 03-6903-0017
[受付時間] 10:00～17:00

[店住所] 王子1丁目23番11号 王子SRビル2階
[アクセス] 王子駅から徒歩3分
[定休日] 日曜

93 つらい足の冷え リンパマッサージで即撃退!

冷房による足の冷えはむくみやだるさのもと。リフレクソロジーと台湾式足つぼのオリジナルトリートメント。ご自宅で簡単にできるセルフケアにお役立てください。

8/1 [水] 6 [月] 7 [火] 13:00～14:00

●対象 / 女性の方 ●定員 / 各2名 ●材料費 / 500円(お茶・オイル代)

リフトアップ&セラライトケア ラフェーデラフェーデ
受付 03-3911-5577
[受付時間] 12:00～13:30

[店住所] 王子1-27-2-702 エクセルドモリ
[アクセス] 王子駅から徒歩7分
[定休日] 日曜

94 今すぐ5歳のイキイキ顔へ!

呼吸・ツボ・リンパを流してイキイキとした5歳のお顔に導きます。13年のサロン実績からの生きた技術をご自宅でのケアにお役立てください。

8/1 [水] 6 [月] 7 [火] 11:00～12:00

●対象 / 40歳以上の女性の方 ●定員 / 各2名
●材料費 / 500円(お茶・オイル代)

リフトアップ&セラライトケア ラフェーデラフェーデ
受付 03-3911-5577
[受付時間] 12:00～13:30

[店住所] 王子1-27-2-702 エクセルドモリ
[アクセス] 王子駅から徒歩7分
[定休日] 日曜

95 国別ワインの飲み比べ

ワイン造りはヨーロッパ以外の国でも盛んに行われており、特徴は、気候や特色、醸造方法によって様々です。ワイン選びにお役立てください。

9/2 [日] 9 [日] 14:00～15:00

●対象 / 20歳以上の方 ●定員 / 各4名または2組
●材料費 / 1,000円(お酒の材料費)

鈴木大酒店
受付 03-3911-1298
[受付時間] 10:00～21:00

[店住所] 北区豊島3-7-19
[アクセス] 王子駅から徒歩15分。バス停「豊島3丁目」から徒歩2分
[定休日] 水曜

96 スイーツ男子も大歓迎!夏和菓子手創り体験

和菓子大好きな方、スイーツ男子も大歓迎!和菓子職人の直接指導で、楽しみながら美味しい夏の和菓子作りに挑戦してみませんか。我こそはと思う方はぜひ!

8/ 4 [土] 18 [土] 26 [日] 14:00～15:30

●対象 / 中学生以上の方 ●定員 / 各6名または3組
●材料費 / 500円(1人分の和菓子製菓材料費) ●持ち物 / 三角巾(バンダナ)、エプロン

都電もなか本舗 菓匠明美
受付 03-3919-2354
[受付時間] 10:00～18:00

[店住所] 堀船3-30-12
[アクセス] 都電荒川線「梶原」から徒歩2分
[定休日] 月曜(8/20～8/24夏季休業)

97 姿勢改善4ステップストレッチで根本改善!

猫背・怪我をしやすくなった、身体中のコリが取れないなどでお悩みの方、当院推奨のかんたんエクササイズで自信を取り戻しましょう!

8/3 [金] 16:00～17:00
8/7 [火] 16:00～17:00
8/18 [土] 15:00～16:00

●定員 / 各6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
受付 03-5933-6789
[受付時間] 10:30～21:00

[店住所] 北区豊島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

98 足の歪みを改善。土台から健康でキレイに!

外反母趾・膝痛・カカト痛・O脚・腰痛は、土台である足の歪みが原因かも!ご自身の足の歪みを知っていただき、改善法をアドバイスします。

8/24 [金] 10:00～11:00
9/4 [火] 10:00～11:00
9/15 [土] 15:00～16:00

●定員 / 各6名または3組 ●持ち物 / 動きやすい服装
●材料費 / 100円(資料代)

治療院せなかりペア
受付 03-5933-6789
[受付時間] 10:30～21:00

[店住所] 北区豊島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

99 エステとメイク勉強会

15分エステサービスの後、メイクの勉強会をします。

8/6 [月] 7 [火] 8 [水] 13:00～14:00

●対象 / 女性の方 ●定員 / 各9名
●材料費 / 500円(クリーム、乳液、化粧水代ほか)

ヨシダ(アルビオン・資生堂・デコルテ・カネボウ他)
受付 03-3911-0507
[受付時間] 10:00～19:00

[店住所] 堀船3-33-3
[アクセス] 都電、バス「梶原」から徒歩2分
[定休日] 毎月4日、14日、24日

100 お肌のお手入れ勉強会

お肌のお手入れの正しいやり方、その他効果的なスキンケアについての勉強会をします。

9/10 [月] 11 [火] 12 [水] 13:00～14:00

●対象 / 女性の方 ●定員 / 各9名
●材料費 / 300円(クリーム、乳液、化粧水代ほか)

ヨシダ(アルビオン・資生堂・デコルテ・カネボウ他)
受付 03-3911-0507
[受付時間] 10:00～19:00

[店住所] 堀船3-33-3
[アクセス] 都電、バス「梶原」から徒歩2分
[定休日] 毎月4日、14日、24日

101 こんなに変わる!基礎お手入れ体験!

クレンジング・ソープ・化粧水の使い方を手で体験していただきます。また前回大好評いただいた肌のお悩み相談も行います。

8/ 5 [日] 12 [日] 19 [日] 26 [日] 14:00～15:30

●対象 / 基礎を見直したい方・体験したい方(男性歓迎)
●定員 / 各2名または1組 ●持ち物 / 化粧品に不安のある方は普段ご使用の物

ゆたか化粧品店
受付 03-3911-0524
[受付時間] 10:00～19:00

[店住所] 堀船3-30-11
[アクセス] 都電荒川線「梶原」から徒歩1分
[定休日] 日曜

お申し込みの流れ

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。

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。

詳しい行き方は、お店にご確認ください。

滝野川 (飛鳥山方面) 西ヶ原



103 コーヒーと喫茶店のたのしみ方

8/2 [木]
11:00~12:00
8/23 [木]
14:00~15:00
8/30 [木]
19:00~20:00
9/6 [木]
18:00~19:00



コーヒーをおいしく飲む
コツ教えます。皆で実際
に、いれてみましょう。

●定員 / 各6名または2組 ●材料費 / なし

サトリコーヒー店

受付 03-3918-1338

[受付時間] 9:00~19:00

[店住所] 滝野川1-61-13
[アクセス] 王子駅から徒歩7分。都電、
バス停飛鳥山公園前2分
[定休日] 木曜

106 5ツ星お米マイスターから学ぶお米の世界

8/ 5 [日]
19 [日]
14:00~15:00



もみ、玄米、白米などの
お米の種類、お米に関す
るあれこれ知識。そして
ごはんでつくる元気な心
と体についてクイズを交
えながらお話しします。

●定員 / 各4名または2組

旬小倉屋松屋米店

受付 070-5563-4162

[受付時間] 14:00~19:00

[店住所] 西ヶ原1-27-51
[アクセス] 上中里駅から徒歩10分
駒込駅から徒歩10分
[定休日] 日曜

109 おうちで簡単に出来る!お子様の前髪カット

8/1 [水]
7 [火]
8 [水]
11:00~11:40



おうちで簡単にできるお
子様の前髪調整法を、練
習用マネキンを使いなが
ら体験していただけます。
乳幼児、未就学児を
連れての受講も大歓迎
です。

●定員 / 各3名 ●材料費 / なし
●持ち物 / ご自宅でお使いのカット用具

髪切虫

受付 03-3910-5254

[受付時間] 9:00~19:00

[店住所] 西ヶ原3-60-10
[アクセス] 西ヶ原駅から徒歩7分
[定休日] 月・第2・3火曜

112 誰でも楽しめる多肉植物講座

8/ 4 [土]
17 [金]
19 [日]
9/15 [土]
14:00~15:00



流行りの多肉植物につ
いて、こういった種類が
あるのか、土の作り方、
植え方などをわかりやす
くご説明します。作って
いただいたものはお持ち
帰りができます。

●定員 / 各6名 ●材料費 / 200円(植物・器・土)

89's flower

受付 03-5972-4085

[受付時間] 11:00~19:00

[店住所] 西ヶ原1-61-15
ファークラン1階
[アクセス] 駒込駅から徒歩8分
[定休日] 火・水曜

114 簡単に作れるハーバリウム講座

8/ 3 [金]
26 [日]
9/ 8 [土]
14:00~15:00



人気上昇中のハーバリ
ウム、可愛くおしゃれな
小物としてのハーバリ
ウムを楽しく手軽に作
りませんか。

●定員 / 各6名
●材料費 / 1,000円(ハーバリウム専用ボトル、オイル、プリザーブドフラワー、ドライフラワー)

89's flower

受付 03-5972-4085

[受付時間] 11:00~19:00

[店住所] 西ヶ原1-61-15
ファークラン1階
[アクセス] 駒込駅から徒歩8分
[定休日] 火・水曜

104 老舗の女将さんが伝授!うれしいおもてなし

9/4 [火]
5 [水]
6 [木]
12:00~13:00



お抹茶のいただき方と甘
納豆をつかった、簡単
にできる御飯やデザート
をお教えます。楽しい
おしゃべりしましょう。

●対象 / 女性の方
●定員 / 各3名 ●材料費 / 300円(甘納豆代)

関の甘納豆

受付 03-3910-2693

[受付時間] 10:00~12:00 (8月20日から受付)

[店住所] 滝野川2-7-7
[アクセス] 都電飛鳥山停留所から徒歩2分
[定休日] 日曜、祝日

107 一度は見てみたい、職人による実演障子貼り

8/1 [水]
14:00~15:30
8/4 [土]
10:00~11:30
9/4 [火]
10:00~11:30



自己流で障子貼り替え
していませんか?ほんの
少しコツを掴むだけで、
素晴らしい仕上がりに。
普段は見せないプロの
仕事を披露します。

●対象 / 20歳以上の方(子ども同伴不可)
●材料費 / なし

(有)八巻畳工業

受付 03-3917-9827

[受付時間] 10:00~17:00

[店住所] 滝野川2-34-4
[アクセス] 王子駅から徒歩10分
滝野川病院裏手
[定休日] 日曜、祝日

110 夏休みだからこそ覚えたいシャンプーの仕方

8/2 [木]
9 [木]
16 [木]
11:00~11:40



夏休みの自由研究にな
る!?お父さんお母さん
と一緒に覚えるまちゼミ。
楽しみながら正しいシャ
ンプーの仕方をプロが伝
授します!

●対象 / 小学生の方 ●定員 / 各4名 ●材料費 / なし

髪切虫

受付 03-3910-5254

[受付時間] 9:00~19:00

[店住所] 西ヶ原3-60-10
[アクセス] 西ヶ原駅から徒歩7分
[定休日] 月・第2・3火曜

113 消しゴムはんこdeコースター作り

8/29 [水]
14:30~15:30
9/ 5 [水]
10:30~11:30



お花の消しゴムはんこを
彫って、セラミック素材
のコースターに捺します。
でき上がったらコースター
にハーブティを載せてお
茶しましょう!

●会場 / いずれも飛鳥山テラス ●対象 / 中学生以上の方 ●定員 / 各4名
●材料費 / 500円(消しゴム、コースター、ハーブティ)

飛鳥山テラス

受付 03-6903-4395

[受付時間] 11:00~18:00

[店住所] 滝野川1-60-6 1階
[アクセス] 王子駅から徒歩6分
[定休日] 日・月曜

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約10分
[定休日] 土・日曜

111 彩鮮やか!好みの縁でミニ畳作りしませんか?

8/1 [水]
10:00~11:30
8/4 [土]
14:00~15:30



花瓶敷きにもなる、オリ
ジナルのミニ畳をどなた
でも簡単にお作りいた
だけます。良い畳と悪い
畳の見分け方など、畳の
豆知識もご説明します。

●定員 / 各5名 ●材料費 / なし

(有)八巻畳工業

受付 03-3917-9827

[受付時間] 10:00~17:00

[店住所] 滝野川2-34-4
[アクセス] 王子駅から徒歩10分
滝野川病院裏手
[定休日] 日曜、祝日

102 ソムリエが教えるワイン初級講座

8/8 [水]
11:00~12:00
19:30~20:30
9/5 [水]
11:00~12:00
19:30~20:30



選べない方から歴史や
産地、葡萄品種の味わい
にご興味をお持ちの方、
ぜひご参加ください。テ
イスティングの仕方や料
理との相性までお教えし
ます。

●対象 / 20歳以上の方 ●定員 / 各5名または3組
●材料費 / なし

酒のタジマヤ

受付 03-3910-1056

[受付時間] 11:00~19:30

[店住所] 滝野川1-4-10
[アクセス] 王子駅から徒歩6分
[定休日] 月・火曜

105 おやつ作り入門

8/ 1 [水]
8 [水]
15 [水]
14:00~15:30



当店で人気のお菓子を
作ってみませんか。お菓
子作りの基本を学びなが
ら楽しくおやつを作りま
しょう。作った後は焼き
立てお菓子とコーヒーで
おやつタイム。

●対象 / お菓子作りが好きな方、興味がある方 ●定員 / 各3名または3組
●材料費 / 500円(製菓材料費) ●持ち物 / エプロン

cocofulu cafe

受付 03-5980-8410

[受付時間] 14:00~17:00

[店住所] 西ヶ原1-27-34
[アクセス] 上中里駅から徒歩5分
西ヶ原駅から徒歩5分
[定休日] 木曜

108 デザイナー気分で家を描いてみよう

8/4 [土]
18 [土]
9/1 [土]
15:00~16:30



こんな家に住みたいと夢
をお持ちの方、設計の基
本を学びながら一緒に家
の間取り図を描いてみま
せんか。一級建築士がわ
かりやすく説明します。

●対象 / 家の間取り図を少しでも描いてみたい方
●定員 / 各5名または2組 ●材料費 / なし ●持ち物 / 鉛筆

(株)坂爪建築事務所

受付 03-3910-7758

[受付時間] 9:00~18:00

[店住所] 滝野川2-58-1
[アクセス] 王子駅から徒歩10分
滝野川病院北側
[定休日] 日曜、祝日、隔週土曜

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

つくる 作ったりを体験する講座

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

コラボ 2つのお店が
協力して行う講座

まなぶ 知識や知恵を
学べる講座

健康 健康に関する
講座

ナイト 仕事帰りでOK
夜の講座



滝野川 (板橋駅方面) 田端



117 マリアージュ・フレール紅茶 5種類飲み比べ

8/22 [水]
19:00~20:00
9/ 9 [日]
14:00~15:00
17:00~18:00
9/12 [水]
19:00~20:00



ルイ 14 世も愛した、フランスの香り高い紅茶「マリアージュ・フレール」。5種類のお茶を飲み比べ、優雅なひと時を楽しみませんか。

●定員 / 各6名 ●材料費 / 1,000円(紅茶代)

Kukka Puu

[店住所] 滝野川6-84-8

受付 080-5067-7115

[受付時間] 10:00~19:00

[店住所] 滝野川6-84-8
有名堂第一ビル1階
[アクセス] 板橋駅東口から徒歩2分
[定休日] 日・月・火曜(8/1~8/7夏季休業)

118 どんな味の珈琲が好きですか？

8/1 [水]
10:00~11:30 13:00~14:30 20:00~21:30
8/3 [金] 4 [土] 5 [日]
20:00~21:30
9/5 [水]
10:00~11:30 13:00~14:30
20:00~21:30
9/7 [金] 8 [土] 9 [日] 20:00~21:30



産地や焙煎の違う8種の珈琲を飲み比べてみましょう。2名以上で追加講座を行います。ご相談ください。

●対象 / ブラックコーヒーが飲める方 ●定員 / 各6名
●材料費 / 800円(珈琲豆代) ●持ち物 / 筆記用具

かふえ さくら

[店住所] 滝野川7-28-10

受付 03-5974-1116

[受付時間] 10:00~19:00

[店住所] 滝野川7-28-10
[アクセス] 板橋駅東口から徒歩8分
[定休日] 水曜

116 カンタン!キレイで上手なケーキカット

8/2 [木] 9 [木]
16 [木] 23 [木]
30 [木]
19:00~20:00
9/6 [木]
19:00~20:00



いろいろなケーキをお店のようキレイに切ってみたくはないですか?包丁研ぎの方法と合わせて、ケーキをカンタンキレイに切ってみましょう!

●定員 / 各5名または2組
●材料費 / 400円(実習でカットするケーキ代として。終了後、ご試食いただけます)

ニース洋菓子店

[店住所] 滝野川3-33-5

受付 03-3918-3170

[受付時間] 10:00~21:00

[アクセス] 西巣鴨駅から徒歩7分
板橋駅から徒歩11分
[定休日] 火曜

119 高級?レア?珈琲の試飲会

8/22 [水]
10:00~11:30
13:00~14:30
20:00~21:30
8/24 [金]
25 [土]
26 [日]
20:00~21:30



「高い!聞いたことがない!!」手の出しにくい高級 or 希少珈琲の試飲会です。2名以上で追加講座を行います。ご相談ください。

●対象 / ブラックコーヒーが飲める方 ●定員 / 各6名
●材料費 / 1,000円(コーヒー豆代) ●持ち物 / 筆記用具

かふえ さくら

[店住所] 滝野川7-28-10

受付 03-5974-1116

[受付時間] 10:00~19:00

[アクセス] 板橋駅東口から徒歩8分
[定休日] 水曜

120 夏に日本茶を楽しむ

8/5 [日]
9/7 [金]
14:00~15:00



暑い夏は日本茶を冷やして飲むのも乙なもの。ペットボトル緑茶よりも数段美味しく、簡単にできる冷茶の淹れ方をご案内します。

●対象 / 日本茶が好きな方 ●定員 / 各4名

●材料費 / 500円(お茶、資料代) ●持ち物 / ハンドタオル・スプーン

茶の丸美屋

[店住所] 滝野川7-28-8

受付 03-3916-0495

[受付時間] 9:00~19:00

[アクセス] 板橋駅東口から徒歩5分
西巣鴨駅から徒歩10分
[定休日] 第2・4水曜

121 かんたんガステーブルのお手入れの仕方

9/7 [金]
8 [土]
9 [日]
11:00~12:00



ガスコンロ・ガステーブルのトラブル、簡単な修理の仕方、お任せ下さい。安心安全なお手入れ方法を実演を交えてご説明します。

●定員 / 各4名 ●材料費 / なし ●持ち物 / 筆記用具

フクダヤ

[店住所] 滝野川6-45-2

受付 03-3916-0325

[受付時間] 9:00~18:30

[アクセス] 板橋駅東口から徒歩8分
西巣鴨駅から徒歩8分
[定休日] 日曜

122 あなたの生活にリネン(亜麻布)をプラス

8/10 [金]
19:00~20:00
8/20 [月]
14:00~15:00
19:00~20:00
9/ 2 [日]
10:00~11:00
9/14 [金]
20:00~21:00



リネンについて色々お話をします。その後、グラスや手を拭いたり、ノーマークで越えただけの方には、お顔を拭いていただくこともできます。

●定員 / 各6名 ●材料費 / 300円(お話中にお出しする紅茶代)

Kukka Puu

[店住所] 滝野川6-84-8

受付 080-5067-7115

[受付時間] 10:00~19:00

[アクセス] 板橋駅東口から徒歩2分
[定休日] 日・月・火曜(8/1~8/7夏季休業)

123 意外と知らないメイクのコツ

8/ 5 [日]
10 [金]
20 [月]
14:00~15:30

私がご案内致します。



いつもしているメイクでも、アイテム選びやポイントをおさえるだけで、自然で若々しく仕上がります。比較しながら丁寧にアドバイスします。

●対象 / 今よりキレイになりたい女性の方 ●定員 / 各4名 ●材料費 / なし

ビューティショップ まつざかや

[店住所] 滝野川7-28-9

受付 03-3916-2607

[受付時間] 10:00~20:00

[アクセス] 板橋駅東口から徒歩5分。新板橋駅、西巣鴨駅から徒歩10分。
[定休日] 毎月4、14、24日

124 見た目年齢-8歳!痛くない小顔矯正体験☆

8/5 [日] 22 [水]
15:00~16:30
9/12 [水]
19:00~20:30
9/15 [土]
15:00~16:30



たるみ、ほうれい線、シワ、見た目年齢を上げる原因を改善!ふんわりタッチなのに効果長持ち♪ご自身へのご褒美に☆小顔矯正が初めての方にも♪

●対象 / 20歳以上の女性の方 ●定員 / 各3名 ●持ち物 / お化粧品
●材料費 / 1,000円(化粧品代、お茶代、(選べるお土産付))

小顔矯正サロン ムジカ

[店住所] 田端5-1-12

受付 080-4348-9375

[受付時間] 10:00~19:00

[アクセス] 田端駅北口から徒歩2分
[定休日] 水曜

125 疲れ目にオススメ!ドライヘッドスパ体験☆

8/4 [土]
15:00~16:30
8/22 [水]
9:00~10:30
9/5 [水]
19:00~20:30
9/9 [日]
15:00~16:30



スマホや、パソコンで目が疲れていませんか?いつも頑張りすぎてしまう方に!髪を濡らさず、疲れた頭をスッキリ!目元パッチリ!頭も軽やかに☆

●対象 / 20歳以上の女性の方 ●定員 / 各3名
●材料費 / 1,000円(化粧品代、お茶代、(選べるお土産付))

小顔矯正サロン ムジカ

[店住所] 田端5-1-12

受付 080-4348-9375

[受付時間] 10:00~19:00

[アクセス] 田端駅北口から徒歩2分
[定休日] 水曜

126 『まちゼミ』やってみませんか

8/8 [水]
21:00~22:00
9/3 [月]
15:00~16:00
9 [日]
10:00~11:00



まちゼミに参加してみたいけど内容や参加方法がイマイチ分からない。そんな新規参加店舗向けの説明会です。まちゼミのいろはを学べます。

●会場 / 十条銀座商店街会館(十条仲原1-4-8) ●定員 / 各5名
●持ち物 / 筆記用具 ●対象 / まちゼミ参加にご興味をお持ちの事業者の方

北区まちゼミ実行委員会

[アクセス] 十条駅北口から徒歩6分

受付 03-5993-2256

[受付時間] 10:00~19:00

[受付店] ジュエリーこまつ
[受付店定休日] 日曜

北区まちゼミのフェイスブックもご覧ください。

まちゼミ実行委員会によるフェイスブックページです。
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/>

Facebookページ
北区まちゼミ



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



コラボ
2つの店が
協力して行う講座

受講申し込みの流れ

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。



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。



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、お店にご確認ください。