

49 あなたの強み発見！
元気になるためのお話し会 十条
エリア

意欲を引き出すコミュニケーションを意識して楽しいおしゃべりを楽しんでませんか？たわいのないお話しの中からあなたの強みとつづきとなる言葉のプレゼントをお持ち帰りください。

8/8(月) 8/22(月) 9/5(日) 9/7(水)
10:00~11:00 10:00~11:00 20:00~21:00 20:00~21:00

大人の小学校
090-6130-2640

WEB予約可
定員5名
材料費なし
北区十条仲原1-13-8

50 人生が楽しくなる
ストレッチ 十条
エリア

カラダが伸びて軽くなる何事にも積極的になれる。しんどかった仕事、家事がラクになります。深い呼吸とともに行うストレッチはリラックス効果もあり、血流がアップして自律神経も整います。

9/2(金) 9/15(水)
10:00~11:00 10:00~11:00

しかのいえ
WEB申し込み可
予約はホームページにて

定員2名
材料費なし
北区上十条2-9-6

51 楽しく踊って老化防止！
フラメンコ体操 東十条
エリア

シンプルなフラメンコの動き(腕を上げる、指や手を動かす、足踏みをする、等)を使った体操をしてみませんか？普段使わない筋肉を楽しく使って老化防止&シェイプアップを目指しましょう！

8/30(水) 9/6(水)
11:00~12:00 11:00~12:00

カルチャースペース ミュー
090-3909-9471

WEB予約可
定員3名(小学生以上)
小学生は保護者同伴
北区中十条3-36-16
ソシアルシティ中十条ビル2F

52 いつまでも元気で
歩くための正しい靴選び 東十条
エリア

健康は足元から！足の仕組みや正しい靴選びを学んで健康的に歩きましょう！いつもお履きになっている靴をお持ちください。また、足を測定しますので裸足になれる履装をお願い致します。

8/5(金) 8/6(土) 8/7(日) 8/12(金) 8/13(土)
13:00~14:00 13:00~14:00 13:00~14:00 13:00~14:00 13:00~14:00

足道楽 東十条店
03-6903-0717

定員3名
材料費なし
北区東十条3-12-1 倉持ビル101

53 おうち漢方入門
自分で選ぼう漢方薬！① 東十条
エリア

自分に合った漢方薬を選ぶための知識を、ぎゅっと絞ってご紹介いたします。その①は、漢方の名前に隠れたルール。漢方薬の副作用、日本漢方と中国漢方などです。

8/23(火) 8/25(木) 8/26(金) 8/27(土)
18:30~19:30 18:30~19:30 18:30~19:30 18:30~19:30

井上漢方薬局
080-5518-9224

定員3名
材料費なし
北区東十条3-14-11

54 おうち漢方入門
自分で選ぼう漢方薬！② 東十条
エリア

自分で選ぼう漢方薬！その②は知っているだけで一気に漢方薬の理解が深まる、「気血水」の基本の処方、名前に「四」のつく漢方薬のお話、生薬の世界の「四天王」などです。

8/30(水) 9/1(木) 9/2(金) 9/3(土)
18:30~19:30 18:30~19:30 18:30~19:30 18:30~19:30

井上漢方薬局
080-5518-9224

定員3名 ※定員を受講された方限定
材料費なし
北区東十条3-14-11

55 おうち漢方入門
血虚と貧血 東十条
エリア

全ての病は血液から。長引く痛みや痛み、イライラ、不眠など。貧血は「血虚(けっきょ)」？！「血虚」や「虚血(おけつ)」、気血水の「血(けつ)」を知って、漢方でセルフメデイケーション！

8/16(火) 8/18(木) 8/19(金) 8/20(土)
18:30~19:30 18:30~19:30 18:30~19:30 18:30~19:30

井上漢方薬局
080-5518-9224

定員3名
材料費なし
北区東十条3-14-11

56 おうち漢方入門
コロナと漢方 東十条
エリア

風邪などのウィルス感染症、漢方ではどのように考えるのか？予防は？後遺症対策は？皆さんの疑問に、わかりやすくお答えします。

8/2(火) 8/4(木) 8/5(金) 8/6(土)
18:30~19:30 18:30~19:30 18:30~19:30 18:30~19:30

井上漢方薬局
080-5518-9224

定員3名
材料費なし
北区東十条3-14-11

57 親子で体験。まったく
ゼロから始める空手！ 王子
エリア

◆空手の礼法、そして所作から基本技まで。
◆キックマットを置いてみよう。
◆ついでに、瓦も割れちゃうかも・・・

8/6(土) 9/3(土)
14:00~15:00 14:00~15:00

青山カテスクール
WEB申し込み可
予約はホームページにて

定員8名(親子で4組)
小学生は保護者同伴
北区王子2-23-8
コーポトランスビル3階

58 美味しい不思議な
発酵の世界 王子
エリア

くず餅の製法などの説明だけでなく、要望があれば、近隣の歴史や行事についてもお話しします。美技としては酒造りの生地を使ったふかしパンを作ってもらいます。面白い形を考えて来てね。

8/30(火) 9/9(金) 9/14(水)
14:00~16:00 14:00~16:00 14:00~16:00

石網商店
03-3908-3165

定員5名(小学5年生以上)
資料代及び材料費：300円
持ち物：筆記用具 エプロン 手拭き
北区神宮1-5-10

59 ドイツ発！
側弯症リハビリ体験 東十条
エリア

最高に進化した側弯症に特化したリハビリテーション。「シユロス法」を体験してみませんか？楽しく丁寧に指導いたします。姿勢が良くなりたい一般の方も受けたいだけです！

8/11(木) 8/20(土) 9/4(日)
16:30~17:30 16:30~17:30 16:30~17:30

治療院せなかりペア
03-5933-6789

WEB予約可
定員3名/材料費なし
北区豊島9-25-3
モロハイイツ101

60 プチ・ファスティング
講座～基礎知識編～ 田端
エリア

ファスティングカウンセラーから、なぜファスティングが体に良いのか？などの基礎をわかりやすく学べる機会になっています。普段の食事における酵素の取り入れ方などもご紹介。※開催時間は調整可能

8/2(火) 8/16(火) 8/23(火) 9/3(土) 9/6(水)
17:00~18:00 19:00~20:00 19:00~20:00 19:00~20:00 19:00~20:00

TOKYO LOHAS
03-5834-7441

WEB予約可
定員2名(3名以上応募相談)
材料費なし
北区田端3-9-2
アルスビル1F

City of Kita

まちゼミ

講座参加者

大募集

第7回

北区まちなかゼミナール

開催期間 8月1日~9月15日

近所のお店が一日講師に!

北区のいろんなお店が専門分野の知識を活かした講師になって、様々な知識や情報・コツなど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。

検索

https://kita-machisemi.com/

まちゼミ開催カレンダー

8月	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)	15(月)
	21 23 32 45	8 20 22 36 46 56 60	1 5 12 14 27	1 42 56	1 2 11 14 30 40 46 52 56	7 15 17 18 29 33 46 52 56 57	19 43 47 52	21 23 44 45 49	8 15 20 22 29 34 35 46	5 12 34 35	2 11 13 14 16 26 29 30 59	13 24 25 40 52	6 13 31 52	13 37	31 44
16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(日)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)	29(月)	30(火)	31(水)
36 55 60	38	27 55	41 46 55	7 18 33 44 46 48 55 59	5 17 19 43 47	21 45 49	20 24 25 53 60	15 29	16 42 53	3 39 41 53	3 6 11 31 44 48 53	4 17 30	3 21 45	3 20 51 54 58	3
9月	1(木)	2(金)	3(土)	4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)
	54	10 50 54	2 30 31 54 57 60	4 17 28 59	15 29 32 49 60	9 51 60	26 29 30 38 49	58	39	37	9	10 58	28 50		

注意点 ※受付時間・ゼミ開催日は店舗によって異なります。※各店舗ごとにゼミの定員制限があります。※小学生以下の方のご参加は保護者同伴でお願いします。※ゼミの内容や定員・材料費を変更する場合があります。

各講座の詳細や、まちゼミの情報を随時公開しております。

Facebook LINE 公式HP

北区 まちゼミ 検索

Facebookなどで公式SNS、やっています！

新型コロナウイルス感染症予防対策について

■発熱、咳・くしゃみなどの症状がある場合は、まちゼミの参加をお断りさせていただきます。必ずご来場前に体調の確認とご連絡をお願いします。また、必要があれば医療機関にて受診してください。■消毒用アルコールの使用や参加前後の手洗いがいの励行をお願いいたします。

マスク着用で参加してね！

参加方法 お申し込みから受付までの流れ

好きなゼミをチラシまたはホームページで探して、電話かWEBで各ゼミを予約するだけ！ゼミ当日は指定された時間・場所*1でゼミを受けてください。基本的にどなたでも無料*2でご参加頂けます。

*1：さらに詳しい情報はホームページをチェック！ *2：ゼミによって異なります

1 ゼミを探す
好きなカテゴリーや地域でゼミを選択

2 予約する
電話かWEBで予約
※WEB予約は先着・抽選制

3 ゼミを受講
オンライン講座はZOOMでオンライン受講

ネット講座の受け方が分からない方はこちら

ネット講座の受け方教室

7/25(月) 10:00~ / 7/26(火) 10:00~, 13:00~ 「大人の小学校」にて開催
7/29(金) 10:00~, 13:00~ [各1時間] 090-6130-2640 十条駅5分

まちゼミのネット講座を受けたいけど、Zoom(ズーム)の使い方が全然分からない…。そんな方のためにZoom教室を開催します。この教室では、ネット講座受講に最低限必要なZoomの使い方を参加費無料でていねいにお教えします。お気軽にご参加ください！

まちゼミに参加した感想や質問を発信しよう！
まちゼミLINEオープンチャット

まちゼミ参加者と参加店のグループトークに、誰でもリアルタイムで発信できます。いつも使っているLINEで利用でき、完全無料・送信回数制限も一切ありません。※普段使っているLINEとは別のプロフィールが設定できるので、プライバシーも守れます。

講座は5つのカテゴリーに分かれています！

キレイ グルメ つくる まなぶ 健康

[オンライン講座] Zoomを使ってのリモート講座 [キッズOK] お子様も参加可能 [夜の部あり] 19時以降のゼミ

主催：北区まちなかゼミナール実行委員会 事務局03-5993-2256 後援：東京都北区/東京都北区商店街連合会/東京都北区教育委員会/東京商工会議所北支部 (ジュエリーこまつ)

