

**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 夜の部あり

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 キッズOK

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  
ソシアリティ中十条ビル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、漢方の名前に隠されたルール。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 夜の部あり

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 夜の部あり

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)」 氣血水の「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 夜の部あり

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 夜の部あり

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 キッズOK

青山カテスケール  
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ひん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  
北区神町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 16:00~16:00 16:00~17:30

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(水) 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 キッズOK

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。

北区 まちゼミ 検索

https://kita-machisemi.com/

参加方法 お申し込みから受付までの流れ

- 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

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励行をお願いいたします。

マスク着用で参加してね!

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)



**1** ジュエリーのリメイク  
ってなあに？

長い期間使わずにしまっていると古く感じてしまいさらに使いにくくなるの声をよく聞きます。そんな時は思い切ってリメイクしてみませんか？そんなリメイクのお話をします。

8/3 [水] 8/4 [木] 8/5 [金]  
11:00~12:00 11:00~12:00 14:00~15:00

ジュエリーこまつ  
03-5993-2256  
10:00~18:00 日曜定休

定員 2組  
材料費 なし  
北区十条仲原1-2-1

**2** いつも活き活き  
アロマワークショップ

日常生活をアロマで豊かに過ごしましょう！リフレッシュアロマスプレーを作ります。

8/5 [金] 8/11 [木] 9/3 [土]  
13:00~14:00 15:00~16:00 15:00~16:00

大人の小学校  
090-6130-2640  
10:00~18:00 土日定休

定員 5名  
教材費：1,000円  
北区十条仲原1-13-8

**3** スマホで簡単！肌診断

今、スマホで簡単に肌診断ができます。一緒に測定していただき、測定結果からあなたに合った美容アドバイス(スキンケア)もいたします。スマホご持参でお願い致します。

8/26 [金] 8/27 [土] 8/29 [月] 8/30 [火] 8/31 [水]  
11:00~11:45 11:00~11:45 11:00~11:45 13:00~13:45 12:00~12:45

サカ工業局  
WEB申し込み  
予約はホームページにて

定員 1名(女性)/材料費 なし  
北区赤羽西1-5-1 アビレ1階

**25** no.2 歌うまのソツを掴む  
ボイトレ体験！

カラオケやコースで気持ちよく歌いたい方におすすめのボイトレの個人レッスン体験。姿勢や声の出方の指摘、舌手際の発見など、すぐに活かせる歌うまテクニックを発見していただきませんか？※テーマは申込時相談/保護者付添可

8/12 [金] 13:30~14:00 17:30~18:00 13:30~14:00 14:00~14:30 16:00~18:30 14:00~14:30

モンルーチェ音楽教室  
070-8980-3663  
随時

定員 1名(歌うのが好きな方・中学生以上対象) / 材料費 なし  
北区上十条1-22-7

**26** 本とお茶の時間

お好きな本を持ち寄ってのんびり読書タイム。元出版社の店主の進行で、参加者同士の皆さんとその時間に読んだ本の感想を語り合います。人と本との出会いをお楽しみください。

8/11 [木] 9/7 [水]  
14:00~15:30 10:00~11:30

しかのいえ  
WEB申し込み  
予約はホームページにて

定員 5名  
材料費 なし  
北区上十条2-9-6

**27** 夏休み自由研究に！  
リコーダーの世界と歴史

小学生にも馴染みの楽器、リコーダー。実はバロック時代のヨーロッパで大活躍していました。様々なリコーダーを見ていただきながら、この楽器の歴史などを教えます。体験合奏も、小学生の夏休み自由研究におすすめ。

8/3 [水] 8/18 [水]  
10:00~11:00 10:00~11:00

しかのいえ  
WEB申し込み  
予約はホームページにて

定員 2名または1組(音楽リコーダーに興味のある方)  
北区上十条2-9-6

**4** ワンちゃんのための  
お料理教室

初めての手作りごはん。ドッグフードのお話と簡単なトッピングを作ります。調理した物は、ワンちゃんのお土産としてお持ち帰りください。

8/28 [日] 9/4 [日]  
11:00~12:00 11:00~12:00

犬の保育園Ohana  
WEB申し込み  
予約はホームページにて

定員 4名(手作りごはんに初めてチャレンジされる方)  
材料費 700円  
※材料費内訳：食材・保冷剤・保冷バッグ・保存容器  
若狭町2-4-202 キャトルセン

**5** 肉骨茶のスパイスで作る  
ジンジャーエール

漢方薬にも使われるスパイスを使って簡単にお家でジンジャーエールを作ります！作り方の講座と試飲をして頂きます。

8/3 [水] 8/10 [水] 8/21 [日]  
16:00~17:00 16:00~17:00 16:00~17:00

肉骨茶  
03-6325-7789  
11:00~20:00 定休日を除く

定員 4名  
材料費 なし  
北区上十条2-30-9 青木ビル

**6** これであなたも  
バーボンウイスキー通。

100種を超える当店のラインナップから厳選して味比べ！コレでアナタもバーボン通。

8/13 [土] 8/27 [土]  
20:00~21:00 20:00~21:00

バーボンウイスキーと  
カレのBAR 天空  
070-6571-0165  
18:00~23:00 定休日を除く

定員 4名(20歳以上。ウイスキーに興味のある方)  
材料費1000円  
北区上十条3-29-5

**28** 樹木医と歩く旧古河庭園

〈あなたは旧古河庭園に招かれた明治時代の貴族です〉庭園の主がどのような意図で庭を造り、どのように接待していたのか、招待客の視線で体験してもらいます。庭園の奥深さを感じてください。

9/4 [日] 9/15 [水]  
15:00~16:00 15:00~16:00

バーボンウイスキーと  
カレのBAR 天空  
070-6571-0165  
18:00~23:00 定休日を除く

定員 4名(庭園や日本文化に興味のある方、歩く) / 材料費 なし  
北区上十条3-29-5

**29** 写真活用：簡単動画作成

スマホの写真撮りっぱなしにしませんか？写真を使って簡単に動画(スライドショー)を作ります。持ち物：写真20枚程度(紙の写真でもかまいません)

8/6 [土] 8/9 [月] 8/11 [水] 8/24 [水] 9/5 [月] 9/7 [水]  
13:00~14:00 13:00~14:00 13:00~14:00 15:00~16:00 13:00~14:00 13:00~14:00

大人の小学校  
090-6130-2640  
10:00~18:00 土日定休

定員 5名  
材料費 なし  
北区十条仲原1-13-8

**30** 今さら聞けない  
iPhone/iPad

快適スマホ生活のコツをご紹介します。●iPhone/iPad 持っているけれどよくわからない●スマホの料金体系ってどうなるの？分らないまま分かったら大変な新たな歩を踏み出しましょう！

8/5 [金] 8/11 [木] 8/18 [水] 9/3 [土] 9/7 [水]  
10:00~11:00 10:00~11:00 10:00~11:00 13:00~14:00 10:00~11:00 13:00~14:00

大人の小学校  
090-6130-2640  
10:00~18:00 土日定休

定員 5名 (iPhone/iPadに興味のある方) / 材料費 なし  
北区十条仲原1-13-8

**7** 不器用でもできた！  
ウイスキーのおつまみ

なんとウイスキーに合うオツマミが作れるようになります。しかも包丁すら使えません。今回はお酒を使ってカンタンにできるものをコソッと教えちゃいます。バーボンと一緒に試食してみましょう！

8/6 [土] 8/20 [土]  
20:00~21:00 20:00~21:00

バーボンウイスキーと  
カレのBAR 天空  
070-6571-0165  
18:00~23:00 定休日を除く

定員 4名(20歳以上限定。バーボンなどのウイスキーに興味のある方)  
同業者不可 / 材料費 1000円  
北区上十条3-29-5

**8** ソムリエが教える  
ワイン初級講座

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、是非参加下さい。テイティングの仕方や料理との相性までお教えします。

8/2 [水] 8/9 [水]  
20:00~21:00 20:00~21:00

街のワイン屋さんTAJIMAYA  
WEB申し込み  
予約はホームページにて

定員 6名(ワインに興味のある方) ※20歳以上 / 材料費：なし  
北区滝野川11-4-10

**9** ソムリエが教える  
プレゼントワインの選び方

もらってうれしいワインの選び方、家飲みを優雅に演出するワイン選び、レストランで失敗しないワインの選び方をお教え致します。

9/6 [水] 9/13 [水]  
20:00~21:00 20:00~21:00

街のワイン屋さんTAJIMAYA  
WEB申し込み  
予約はホームページにて

定員 6名  
材料費 なし  
北区滝野川11-4-10

**31** 新しい自分発見！  
数秘術コーチング

生年月日とお名前から数字を割り出してあなたの数字を紐解きます。自分の数字を知ることで新しいあなたを発見できるかもかもしれません！皆さんでワイワイお話ししながら数秘術を楽しんでみましょう！

8/13 [土] 8/15 [日] 8/27 [土] 9/3 [土]  
10:00~11:00 20:00~21:00 10:00~11:00 20:00~21:00

大人の小学校  
090-6130-2640  
10:00~18:00 土日定休

定員 5名  
材料費 なし  
北区十条仲原1-13-8

**32** まちゼミ  
やろうよ！まちゼミ！

仲間との繋がりが生まれたり、顧客の開拓やスタッフの教育等、お店の使い次第でいくつもの可能性が出てくるのもまちゼミの特徴。そんなまちゼミのお話をいたします。

8/1 [月] 9/5 [月]  
19:00~20:00 19:00~20:00

北区まちゼミ実行委員会  
WEB申し込み  
予約はホームページにて

定員 1~10名(地区にある店舗オーナー/従業員)  
材料費 なし  
北区十条仲原1-2-1

**33** なんでもアート！  
美術技巧で色遊び

イラストレーターと美術講師が様々な美術技巧をご紹介します。通常の画材に加え、身の回りにある意外なものも画材になります。何が出るかはお楽しみ！

8/6 [土] 8/20 [土]  
11:00~12:00 11:00~12:00 13:00~14:00 13:00~14:00

でんでん子ども応援隊  
080-5983-5959  
月~金(平日)10:00~18:00

定員 3組(小学生と保護者)  
材料費：400円(絵の具・紙代)  
十条仲原1-27-3 キンコー堂2階

**10** エンディングノート  
書き方講座

講座を通じて「エンディングノート」を書いてみましょう。書き方について、詳しくご説明いたします。一緒にエンディングノートを書いてみましょう。

9/2 [金] 9/14 [水]  
10:00~11:00 10:00~11:00

セレモニーしょん NEW  
080-5486-3660  
10:00~18:00

定員 4名  
材料費 なし  
北区浮間4-15-2  
リパティアーハウス101

**11** 自分だけの  
ハーバリウムを作ろう

ハーバリウムとは、瓶の中に専用オイルとドライフラワーを入れて作る、色とりどりの花が綺麗で涼しげな、夏にピッタリのインテリアアイテムです。夏休みの自由研究にもお

8/5 [金] 8/11 [木] 8/27 [土]  
10:00~11:00 10:00~10:45 10:00~10:45

セレモニーしょん NEW  
080-5486-3660  
10:00~18:00

定員 4名(小学生以上保護者同伴)  
材料費 700円  
北区浮間4-15-2  
リパティアーハウス101

**12** 自然の力！  
レモンで発電をしよう

レモンで発電することができるって知ってましたか？発電の仕組みを学びながら、レモンを使ってモーターを回したり、電球をつけてみましょう！

8/3 [水] 8/10 [水]  
13:00~14:00 13:00~14:00

栄進数理進学会 NEW  
03-5939-9915  
14:00~22:00 日曜定休

定員 3名(小学高学年のお子様とその保護者の方) / 材料費 なし  
北区赤羽2-4-2 小田切ビル 2F

**34** プログラミング学習を  
体験してみよう！

小学校でも始まったプログラミング(PRG)教育。このPRG学習では何を学ぶのでしょうか？小学生と保護者のためのゲーム感覚アプリPRG学習の親子体験会です。経験豊富な講師が案内します。

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

でんでん子ども応援隊  
080-5983-5959  
月~金(平日)10:00~18:00

定員 3組(小学生と保護者)  
材料費なし  
十条仲原1-27-3 キンコー堂2階

**35** 親子で楽しむ英語で  
memory game

memory gameとは、神経衰弱の事。この講座ではトランプではなく、英語の数字や言葉のカードを使い、楽しくフォニックスに親しみます。アルファベットの形や音のセンスでポイントゲットします。

8/9 [水] 8/10 [水]  
11:00~12:00 11:00~12:00

でんでん子ども応援隊  
080-5983-5959  
月~金(平日)10:00~18:00

定員 3組(小学生と保護者)  
材料費：100円(カード代)  
十条仲原1-27-3キンコー堂2階

**36** 超かんたん！  
自分でできるヘナカラー！

生え際や分け目の目立つ白髪にピンポイントでクイックカラー。プロだから知っているコツをちょっとだけ伝授します。

8/2 [水] 8/16 [水]  
12:00~14:00 12:00~14:00

Maple HAIR(メイプルヘア)  
03-5948-9946  
10:00~19:00 火曜定休

定員 2名  
材料費 1000円(ヘナ材料代)  
十条仲原1-27-3 キンコー堂2階

**13** 親子で一緒に  
スライム時計を作ろう！！

みなさんスライム作ったことありますか？今回はスライムとペットボトルを使って時計を作りますよ！上から下に流れるスライムの動きがおもしろいですよ。※同一形のペットボトル2本持参をお願い致します。

8/11 [木] 8/12 [金] 8/13 [土] 8/13 [土] 8/14 [日]  
10:30~12:00 10:30~12:00 10:30~12:00 10:30~12:00 10:30~12:00

サカ工業局  
WEB申し込み  
予約はホームページにて

定員 3組(小学生以上)  
材料費 200円(スライム材料費)  
北区赤羽西1-5-1 アビレ1階

**14** 初めて作るMYうちわ！  
~染色を楽しもう~

様々な手法で紙を染め、オリジナルのうちわを作ります。どなたでもできる簡単な作業なので、年齢を問わずご参加いただけます。MYうちわで暑い夏をのりこえよう！

8/3 [水] 8/5 [金] 8/11 [木]  
14:00~15:00 11:00~12:00 11:00~12:00

ジュエリーこまつ  
03-5993-2256  
10:00~18:00 日曜定休

定員 3名or2組  
材料費 300円  
北区十条仲原1-2-1

**15** コマ送り動画に挑戦！

コマ送り動画に挑戦してみませんか？アニメの見方が変わりますよ！動かしてみれば小さいお人形をお持ちください。親子参加OK！

8/6 [土] 8/9 [水] 8/24 [水] 9/5 [月]  
10:00~11:00 10:00~11:00 13:00~14:00 15:00~16:00

大人の小学校  
090-6130-2640  
10:00~18:00 土日定休

定員 4組 / 材料費 なし  
北区十条仲原1-13-8

**37** 抜刀道6段の師範が  
教える抜刀道基礎講座

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、組み太刀などの講義。指導員による試演も行います。※木刀は貸し出します。会場：伸一学生会館(十条仲原1-22-5)

8/14 [日] 9/11 [日]  
13:00~14:00 13:00~14:00

有限会社 鳥島  
WEB申し込み  
予約はホームページにて

定員 5名(20歳以上の方)  
材料費 なし  
北区十条仲原1-4-11

**38** スペイン語に興味ある方！  
まずは歌から！

トリオ・ロス・パンチョスの「キエン セラ」を歌ってませんか？歌にはストレス発散効果もあるので、スペイン語の歌を学びたい方はもちろん、歌ってスッキリしたい方も是非ご参加ください！

8/17 [水] 9/7 [水]  
18:00~17:00 16:00~17:00 20:00~21:00 20:00~21:00

カルチャースペース ミュール  
090-3909-9471  
10:00~21:00

定員 3名 / 材料費 なし  
北区中十条3-36-16  
ソシアルシティ中十条ビル2F

**39** 親子で楽しむ詩吟

腹式発声を使って、伝統文化の詩吟を体験してみましょう！1回の講座でボイトレ、詩吟を体験出来ます！子供だけ、大人だけの参加も可能です。

8/26 [金] 9/10 [金]  
14:00~15:00 14:00~15:00

マコト元氣クラブ  
080-5019-3914  
8:00~20:00 不定休

定員 5名  
材料費 なし  
北区東十条1-11-3

**16** 夏休みの自由研究に！  
ピン笛演奏体験

空き瓶に水を入れて音階を作り、それを吹いて演奏するピン笛合奏という音楽があります。ピン笛音楽団ABBさんの演奏動画を観た後、実際にピンを吹いてみましょう！最後は合奏にチャレンジ！※マウス着用(演奏の際はマスクを外してピンを吹きます。ご了承頂ける方のみ参加下さい)

8/11 [木] 8/25 [木]  
11:00~12:00 11:00~12:00 13:00~14:00 13:00~14:00

カルチャースペース ミュール  
WEB申し込み  
予約はホームページにて

定員 3名(小学生または中学生)  
※小学生は保護者同伴  
材料費 なし  
北区中十条3-36-16  
ソシアルシティ中十条ビル2F

**17** 家族に遺すのは幸せに  
したい！初めての遺言

遺言に興味はあるけど、何から始まるかわからないからという方がおられる講座です。遺言の種類や無効にならない遺言の作り方もお伝えします。

8/6 [土] 8/21 [日] 8/28 [日] 9/4 [日]  
11:00~12:00 11:00~12:00 11:00~12:00 11:00~12:00

行政書士王子事務所 NEW  
03-6903-3825  
9:30~18:30 火・水曜定休

定員 3名 / 材料費 なし  
筆記用具をご持参ください  
北区王子2-26-2 601  
ウエルネスオクテラビルズ

**18** デザイナー気分  
でお家を描いてみよう

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取り回し図を描いてみましょう。一級建築士がわかりやすく説明いたします。

8/6 [土] 8/20 [土]  
14:00~15:30 14:00~15:30

株式会社坂爪建築事務所  
03-3910-7758  
平日 9:00~18:00

定員 4名(中学生以上の方)  
材料費 なし  
北区滝野川12-58-1

**40** 初めての【スマホアプリ  
でチラシ作成】前編

最新スマホアプリを使って写真編集をします。そのまま印刷すればチラシや手紙にもなります。スマホ初心者の方や高齢者の方でも簡単にできるので安心下さい。

8/5 [金] 8/12 [金]  
10:00~11:30 10:00~11:30

マコト元氣クラブ  
080-5019-3914  
8:00~20:00 不定休

定員 5名 / 材料費 なし  
持ち物：スマホタブレット  
北区東十条1-11-3

**41** 初めての【スマホアプリ  
でチラシ作成】後編

最新スマホアプリを使って写真編集をします。そのまま印刷すればチラシや手紙にもなります。スマホ初心者の方や高齢者の方でも簡単にできるので安心下さい。

8/19 [金] 8/26 [金]  
10:00~11:30 10:00~11:30

マコト元氣クラブ  
080-5019-3914  
8:00~20:00 不定休

定員 5名 ※前編を受講された方限定  
北区東十条1-11-3

**42** スマホ初級講座

スマホって使うの難しい？格安スマホって？カラケーって無くなっちゃう？LINE(ライン)って通話が無料？！スマホ使うの幾らお金かかるの？詳しく説明します！

8/4 [水] 8/25 [水]  
10:00~11:30 10:00~11:30

マコト元氣クラブ  
080-5019-3914  
8:00~20:00 不定休

定員 5名(スマホに不安のある方・初心者だけでなく)  
材料費 なし  
北区東十条1-11-3

**19** 犬のなんでも相談

たっぷり30分。ご家族ごとにお悩みをお伺いします。パピーからシニアまで、ワンちゃんの事なら何でもお聞かせください。よくなる相談：しつけ方・シニアケアの介護・お食事 ※ご家族でお悩みの内容をまとめておいてください。

8/7 [日] 8/21 [日]  
11:00~11:30 13:00~13:30 13:00~13:30 12:00~12:30

犬の保育園Ohana  
WEB申し込み  
予約はホームページにて

定員 4名(ワンちゃんを飼っている方、飼おうと思っている方)  
材料費 なし  
若狭町2-4-202 キャトルセン

**20** 親子で BTS 「Dynamite」  
を歌おう

人気曲BTSの「Dynamite」を歌えるようにしよう！英語の曲をちゃんと歌うのは難しい！プロが発音や読み方を解説しながら、ちゃんと歌えるようになる時間！

8/2 [水] 8/9 [水] 8/23 [水] 8/30 [水]  
15:00~16:00 15:00~16:00 15:00~16:00 15:00~16:00

Kix English School NEW  
090-4278-2880  
15:00~22:30 日休 ※土12:00~20:00

定員 4組or8名(小学生・中学生・高校生と保護者の方)  
材料費 なし  
北区赤羽2-4-14 蛇の目ビル 3B

**21** 平日お昼間！  
ゆる〜く英会話

英会話好き集まれ！お菓子でもつまみながらゆる〜く英会話を楽しみましょう！ネイティブの方はいませんので、英会話初心者でも来やすい雰囲気です。※みんなが一緒に家の取り回し図を描いてみましょう。一級建築士がわかりやすく説明いたします。

8/1 [月] 8/8 [月] 8/22 [月] 8/29 [月]  
15:00~16:00 15:00~16:00 15:00~16:00 15:00~16:00

Kix English School NEW  
090-4278-2880  
15:00~22:30 日休 ※土12:00~20:00

定員 4組or8名(大学生以上)  
材料費 なし  
北区赤羽2-4-14 蛇の目ビル 3B

**43** 親子で初めての沖縄三線

沖縄の伝統的な楽器を親子で体験。一回の講座で簡単な音階を弾けるように！子供だけの体験もできます。※大人の方の体験は別にお問い合わせ下さい。

8/7 [日] 8/21 [日]  
10:00~11:00 10:00~11:00

マコト元氣クラブ  
080-5019-3914  
8:00~20:00 不定休

定員 2組(三線に興味のある方)  
材料費 なし  
北区東十条1-11-3

**44** 【お絵描き講座】  
人物の描き方を学ぼう

絵を描く際、人物は意外と難しいもの。でも、コツとツボを掴めれば簡単！図工で絵を描く子供、趣味の幅を広げたい大人の方、どちらも参加可。講師はたぶらう美術会・筆会員。ご家庭で鉛筆・消しゴム・紙をご用意下さい。

8/8 [月] 8/15 [月] 8/20 [土] 8/27 [土]  
10:00~10:50 10:00~10:50 10:00~10:50 10:00~10:50

個別指導塾 クレア・アカデミー  
WEB申し込み  
予約はホームページにて

定員 5名(お絵描きに興味のある方) / 材料費 なし  
北区王子本町1-15-5

**45** 親子でユーチューバー  
ワザを学び動画を撮影

子どもにも人気の職業ユーチューバー。ユーチューバーについても学んだ後に、自己紹介動画を撮影します。その後、撮影のワザを学び、実際に親子で動画の撮影を体験します。

8/1 [月] 8/8 [月] 8/22 [月] 8/29 [月]  
10:30~12:00 10:30~12:00 10:30~12:00 10:30~12:00

ヒーローズ北赤羽校  
03-5916-7166  
14:00~22:00 土曜13:00~18:00

定員 4組(小学生と保護者)  
材料費なし/持ち物 スマホ  
北区王子本町1-140-201

**22** 【氷属性】魔法使ってみた  
【液体窒素】

液体窒素を使うことで、誰でも簡単に氷の力を手に入れることができます！色々なものを凍らせてみよう！

8/2 [水] 8/9 [水]  
13:00~14:00 13:00~14:00

栄進数理進学会 NEW  
03-5939-9915  
14:00~22:00 日曜定休

定員 5名(小学生以上の方)  
材料費 なし  
北区赤羽2-4-2 小田切ビル 2F

**23** 【小学生向け】  
読書感想文を書こう！

文才にあふれる素敵な講師と一緒に読書感想文を書きましょう！コツが分かれば書くのが楽です！

8/1 [月] 8/8 [月]  
13:00~14:00 13:00~14:00

栄進数理進学会 NEW  
03-5939-9915  
14:00~22:00 日曜定休

定員 4名(読書感想文の宿題に困っている方) / 材料費 なし  
北区赤羽2-4-2 小田切ビル 2F

**24** no.1 オペラ歌手と挑戦！  
カンツォーネ講座

誰でも耳にしたことがあるカンツォーネ(イタリア民謡)を気持ちよく歌えると素敵ですよ！実は発音しやすいイタリア語の歌詞にオペラ歌手の講師と一緒に楽しく挑戦してみませんか？

8/12 [金] 8/23 [水]  
11:00~12:00 11:00~12:00 15:00~16:00 15:00~16:00

モンルーチェ音楽教室  
090-6282-4851  
月水金15:00~19:00

定員 3名(歌うのが好きな方)  
材料費 なし/取り上げる楽曲は申込時にお問い合わせ下さい  
北区上十条1-22-7

**46** 親子でマイクラフトの  
プログラミング体験

2020年から小学校でプログラミングが必修になり、2021年からパソコンも配布されました。マイクラフトを使ったプログラミングを親子で体験してみてください。

8/2 [水] 8/5 [金] 8/6 [土] 8/9 [水] 8/19 [金] 8/20 [土]  
10:30~12:00 10:30~12:00 9:00~10:30 10:30~12:00 10:30~12:00 9:00~10:30

ヒーローズ北赤羽校  
03-5916-7166  
14:00~22:00 土曜13:00~18:00

定員 4組(小・中学生と保護者)  
材料費 なし  
北区浮間4-140-201

**47** 認定眼鏡士が教える  
目の体操

目をピラタス良くするという事は立体感を感じたり、距離感を把握するのに大切です。ピラタス良く見られるか？確認できます。簡単な道具を使ってピラタス良くする目の体操を体験できます。

8/7 [日] 8/21 [日]  
11:00~12:00 11:00~12:00

メガネのササガワ  
03-3900-6054  
10:00~19:00 火曜、第3水曜定休

定員 1組  
材料費 なし  
北区十条仲原1-4-7

**48** 認定眼鏡士が教える  
快適メガネのポイント

快適なメガネとは？掛け心地、見え心地は、とても大切ですが、自費のお手入れも大切です。家でできるメガネのお手入れ方法やマスク生活に欠かせないレンズの曇り止め効果的な方法を伝授します。

8/20 [土] 8/27 [土]  
11:00~12:00 11:00~12:00

メガネのササガワ  
03-3900-6054  
10:00~19:00 火曜、第3水曜定休

定員 1組(現在のメガネに満足していない方)  
材料費 なし  
北区十条仲原1-4-7