

49 **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履き足に合った靴をお勧めいたします。

8/18(金) 8/19(土) 8/25(金) 8/26(土)
13:00~14:00 13:00~14:00 13:00~14:00 13:00~14:00

予約受付 足道楽 東十条店 03-6903-0717
10:00~19:00 水曜定休

定員 2名 (小学生以上) 材料費なし
北区東十条3-12-1 倉持ビル101

50 **1級眼鏡製作技能士が教える快適な掛け心地** 十条エリア

メガネがズリ下がる、耳が痛くなるなどメガネが合わないというご相談が多いです。見え方の不具合や目の疲れの原因にもなり得る目もありません。そんな悩みを実践的に解決いたします。

8/13(日) 8/27(日)
11:00~12:00 11:00~12:00

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

WEB予約可 定員 2組/材料費なし (現在のメガネに満足していない方)
北区十条中原1-4-7

51 **親子で体験 目のけんこう体操** 十条エリア

両目バランス良く見るという事は立体感、距離感を把握するのに大切です。簡単な目の体操で目をほくほくして快適な視生活を過ごしましょう。学習や運動がさらに楽しくなるかもしれません。

8/6(日) 8/20(日)
11:00~12:00 11:00~12:00

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

WEB予約可 定員 2組 材料費なし
北区十条中原1-4-7

52 **【家族向け】補聴器の最新事情** 十条エリア

テレビ音が大きい！声が大きい！そんなご家族がいる方向けに最新の補聴器の話をします。加齢による聴力低下の方の気持ちや分るよう、疑似体験の時間もあります。ご本人の参加もOKです。

8/3(木) 8/5(土) 8/7(月)
13:30~14:45 10:30~11:45 16:30~17:45

予約受付 宝石と補聴器 ジュエリーこまつ 03-5993-2256
10:00~19:00 日曜定休

定員 3名または2組 耳が聞こえにくくなるご家族がいる方
北区十条中原1-2-1

53 **【本人向け】初めての補聴器体験** 十条エリア

聞こえが悪いと話をすることがなったりします。補聴器装着で人との会話が増えたと毎日楽しくなります。補聴器体験も無料で行えます。

8/3(木) 8/5(土) 8/7(月)
16:30~17:45 13:30~14:45 16:30~17:45

予約受付 宝石と補聴器 ジュエリーこまつ 03-5993-2256
10:00~19:00 日曜定休

WEB予約可 定員 3名 (小学生以上) 聞こえ方に不安を感じる方
北区十条中原1-2-1

54 **人生が楽しくなるストレッチ！お腹がシュッ** 十条エリア

カラダが伸びて軽くなる何事も積極的に楽しめます。しんどかった仕事や家事がラクになって嬉しい！特にお腹引き締めるエクササイズも取り入れてお身体、スッキリ！

8/10(木) 8/18(金) 8/25(土)
10:30~11:15 10:30~11:15 10:30~11:15

予約受付 しかのいし WEB申し込み 03-5933-6789
10:00~19:00 日曜定休

WEB予約可 定員 2名 運動不足が気になる方
北区十条2-9-6

55 **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。
◆キックミットを蹴ってみよう。
◆ついでに、互もあれちやうかも・・・

8/1(火) 8/8(火) 8/29(火)
16:30~17:15 16:30~17:15 16:30~17:15

予約受付 青山カラテスクール WEB申し込み 03-5993-2256
10:00~19:00 日曜定休

WEB予約可 定員 6名 (親子3組) 3歳以上 材料費なし
北区王子2-23-8 北区ポトランスビル3階

56 **ドイツ発！側弯症リハビリ体験** 王子特約エリア

最新に進化した側弯症に特化したリハビリテーション「シユロクス法」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付けています！

8/11(金) 8/13(日) 8/19(土)
16:30~17:30 16:30~17:30 15:00~16:00

予約受付 治療院せなかりバ 03-5933-6789
10:30~21:00 日曜祝を除く

WEB予約可 定員 3名 材料費なし
北区豊島8-25-3 モロイハイツ101

57 **疲れやすさは猫背から！猫背改善教室** 王子特約エリア

「仕事・学校から帰るとすぐ寝てしまう」「夕方にはもう疲れ切っている」...猫背が原因で身体にかかる負担は重たいと27kgにもなります。猫背を整えて、その負担を減らしましょう！

8/5(土) 8/8(火) 8/19(土) 8/22(火)
18:30~20:30 16:00~17:00 19:30~20:30 16:00~17:00

予約受付 治療院せなかりバ 03-5933-6789
10:30~21:00 日曜祝を除く

WEB予約可 定員 3名 材料費なし
北区豊島8-25-3 モロイハイツ101

58 **まちゼミをはじめて良かったこと** 十条エリア

まちゼミをやってみて良かったこと、そんなお店や人のための特別ゼミです。

8/8(火) 8/22(火)
20:00~21:00 20:00~21:00

お気軽にご参加ください！
北區まちゼミ実行委員会 WEB申し込み 03-5933-6789
10:30~21:00 日曜祝を除く

WEB予約可 定員 10名 (北区内にある店舗オーナーor従業員) 材料費なし
会場：十条銀座商店街事務所 北区十条中原1-4-8 商店街会館2F

参加したいゼミが見つかった方へ

■ゼミの開催日時をしっかりと確認し、各お店の「予約受付」へ受付時間内にご連絡してください。 ■「WEB申し込み」の表記がある場合は、QRコードより予約フォームへアクセスしてご予約下さい。 ■「オンライン講座」の表記があるゼミは、ZOOMを使ったWEB会議形式のゼミです。ZOOMの環境をご用意ください。

クーポンあり ... このゼミに参加で、そのお店で使えるお得なクーポンがもらえます。
キッズOK ... 小さなお子様も参加できるゼミです。*小学生以下は必ず保護者同伴
夜の部あり ... 遅めの時間帯のゼミです。仕事帰りの方でもお気軽にご参加ください。

まちゼミ開催カレンダー

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

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をお願いします。*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・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うがいをお願いいたします。

City of Kita

暮らしに役立つコトが 講座参加者 楽しく学べる！

受講料 無料

今年は オンライン 講座あり

まちゼミ 2023 第8回

北区まちなかゼミナール

開催期間 8月1日(火)~8月31日(木)

近所のお店が一日講師に!

北区にいる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。

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(火) 10:00~13:00~15:00~ [各1時間] 「大人の小学校」にて開催
7/29(土) 10:00~ / 7/31(月) 10:00~13:00~ 090-6130-2640 十条駅5分

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
- まなぶ
- つくる
- 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)

北区まちゼミチラシの設置場所

- ・朝日信用金庫
- ・東京東信用金庫
- ・城北信用金庫
- ・北区立文化センター
- ・巣鴨信用金庫
- ・北区区内図書館
- ・瀧野川信用金庫
- ・各後援団体窓口
- ・東京シティ信用金庫
- ・各まちゼミ実施店

※上記の信用金庫さんは、北区内の店内に設置しています。詳しくは各店頭窓口にてお問い合わせください。

3 美姿勢で SNS のアイコンを撮影してみよう

美姿勢になる簡単なストレッチの後、SNSのアイコンに使える写真を撮っていただきます。カメラはご自分のスマホをご持参ください。操作を伺って、カメラマンが撮影します。

8/24(木) 8/27(日) 8/31(木)
13:00~14:00 11:00~12:00 13:00~14:00

WEB予約可 料定 3名 (小学生以上)
WEB申し込み 材料費：なし
予約はホームページにて

7 親子でつくろう「3Dラテアート」

クマの可愛い3Dラテアートを親子で作りますか？1組様につき1つ、3Dラテアートを体験出来ます。1講座につき、お子様(1名)＋保護者(1名)×2組まで※同業の方や視察のための受講はご遠慮下さい。

8/2(水) 8/16(水) 8/30(水)
10:30~11:30 10:30~11:30 10:30~11:30

WEB予約可 料定 2組 (子ども・大人1名ずつ)
WEB申し込み 小学生以上
予約はホームページにて

10 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作り！作り方の講座と試飲して頂きます。

8/2(水) 8/9(水) 8/23(水)
16:00~17:00 16:00~17:00 16:00~17:00

WEB予約可 料定 4名
WEB申し込み 材料費：400円
予約はホームページにて

13 読まずに書ける!?「わらしへ読書感想文」

「感想文って難しい」「どう書けばいいの?」こんなお悩みありませんか。読書感想文が苦手でもたまたまに生じた保護者さん向けに9分で読まずに書きやすい読書感想文の書き方を教えます。※持ち物：本・原稿用紙・筆記用具

8/7(月) 8/21(月)
10:30~12:00 10:30~12:00

WEB予約可 料定 8名 (小学生以上)
WEB申し込み ※題材となる本は事前に読まずにお越しください
予約はホームページにて

16 【英検対策講座】ライティングのコツを伝授

英検1級取得済みの塾長自らライティングのコツを教えます！※持ち物は筆記用具と辞書(なくても大丈夫です)

8/8(火) 8/29(火)
15:00~16:00 15:00~16:00

WEB予約可 料定 4組 (小学3年生以上と保護者)
WEB申し込み 材料費なし
予約はホームページにて

19 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?ガラケーって無くなっちゃう?LINE(ライン)って通話が無料?スマホ使うの俺らお金かかるの?詳しく説明します!

8/10(木) 8/24(木)
10:30~12:00 10:30~12:00

WEB予約可 料定 5名
WEB申し込み スマホに不安のある方・初心者
予約はホームページにて

22 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、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：仲一軒会館(十条中1-22-5)

8/13(日) 8/27(日)
13:00~14:00 13:00~14:00

WEB予約可 料定 5名 (20歳以上)
WEB申し込み 材料費なし
予約はホームページにて

1 楽しい!美味しい!アンチエイジング講座

★身体の内と外から美しく健康になりたい方★東洋医学×フラメンコ×食べるデトックスウォーターのトリプル体験でいつまでも若々しい身体を手に入れませんか? (おうちで作れるレシピ付き)

8/2(水) 8/16(水) 8/30(水)
16:30~17:30 16:30~17:30 16:30~17:30

WEB予約可 料定 3名
WEB申し込み 材料費：300円
予約はホームページにて

4 親子で初めてのうどん打ち

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。試食もできます。

8/12(土) 8/13(日) 8/31(木)
15:30~16:30 15:30~16:30

WEB予約可 料定 3組 (小学生と保護者)
WEB申し込み 持ち物：エプロン、筆記用具、メモ用紙
予約はホームページにて

8 たのしく美味しく!お絵描きクレープ体験!

かわいいイラスト入りのクレープ作りをレクチャーします。オリジナルのクレープを作って最後はみんなで美味しく試食しましょう! ※小学生は保護者同伴

8/2(水) 8/7(月) 8/10(木)
14:00~15:15 14:00~15:15 14:00~15:15

WEB予約可 料定 3名
WEB申し込み 小学生以上
予約はホームページにて

11 ワイン初級講座

選べない方から歴史や産地、葡萄品種の味いにご興味をお持ちの方、是非ご参加下さい。テイスタングの仕方や料理との相性までお教えします。

8/2(水) 8/3(木) 8/4(金)
20:00~21:00 20:00~21:00 20:00~21:00

WEB予約可 料定 6名 (20歳以上の方限定)
WEB申し込み 材料費：なし
予約はホームページにて

14 犬のしつけ相談

たっぷり30分。ご家族ごとのマンツーマンでお悩みをお伺いします。お散歩が上手にできない、室内トイレが上手にできない等、お気軽にご相談ください。

8/1(日) 11:00~11:30
19:00~19:30

WEB予約可 料定 4名
WEB申し込み フンちゃんを飼っている方、これから飼いたい方
予約はホームページにて

17 親子で英語を学ぼう

英語の基礎であるbe動詞について、ゲームをしながら学ぶ回です。英語まったくの初心者でも大丈夫です。

8/1(日) 8/22(火)
15:00~16:00 15:00~16:00

WEB予約可 料定 4組 (小学3年生以上と保護者)
WEB申し込み 材料費なし
予約はホームページにて

20 初めての【スマホアプリでチラシ作成】

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。

8/10(木) 8/24(木)
13:30~15:00 13:30~15:00

WEB予約可 料定 5名
WEB申し込み 持ち物：スマホorタブレット
予約はホームページにて

23 数秘術コーチング

生年月日とお名前から数字を知り出して新しい数字を解釈します。自分の数字を知ること新しいあなたを発見できるかもしれません! 良いとか悪いとかではなく、今までの自分を認めて

8/16(水) 8/30(水)
20:00~21:00 20:00~21:00

WEB予約可 料定 5名
WEB申し込み 数秘術に興味のある方
予約はホームページにて

2 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ウィックカラー。プロだから知っているコツをちょっとだけ伝授します。

8/15(火) 8/29(火)
12:00~14:00 12:00~14:00
15:00~17:00 15:00~17:00

WEB予約可 料定 2名
WEB申し込み 材料費 1000円 (ヘナ材料代)
予約はホームページにて

5 大人のおいしい時間、ワインとチーズ。

ワインと本格チーズを気軽に楽しんでみませんか?初心者・お一人様大歓迎。一緒に楽しく学びましょう。わかりやすいテキストやお得なクーポンも用意しております。2台登録クーポンあり

8/20(日) 8/27(日) 8/28(月) 8/28(月)
12:00~13:00 12:00~13:00 12:00~13:00

WEB予約可 料定 10名 (20歳以上の方)
WEB申し込み 材料費：2,000円
予約はホームページにて

9 今日からあなたもバーボン通!

数種類の飲み比べていただき、バーボンについての解説もします。受講者には特典付き(バーボン講座受講認定証)を差し上げます。

8/5(土) 8/19(土)
20:00~21:00 20:00~21:00

WEB予約可 料定 4名
WEB申し込み 材料費：2,000円
予約はホームページにて

12 自習教室 夏休みの宿題を早く終わらせよう

「夏休みは宿題を早く終わらせて、思いっきり遊びたい!」そんな生徒のために現役講師が宿題を指導します。わからない所はいつでも質問できます。

8/10(木) 8/25(金)
10:30~12:00 10:30~12:00

WEB予約可 料定 8名
WEB申し込み ※夏休みの宿題・筆記用具持参
予約はホームページにて

15 お散歩代行・ドッグシッターの選び方

ドッグシッターをご存じですか?まだまだ日本では認知度が低いサービスです。シッター歴15年のベテランシッターがご質問にお答えします。お気軽にご相談ください。

8/1(日) 8/6(日) 8/10(木)
20:00~20:30 20:00~20:30 20:00~20:30

WEB予約可 料定 5名
WEB申し込み ワンちゃんを飼っている方、これから飼いたい方
予約はホームページにて

18 マンツーマンでお片づけレッスン

一生懸命頑張っているのになぜかモノが溢れて片づかないって事はありませんか?700坪以上の現場経験がある整理収納アドバイザーがお片づけのノウハウを教えます。※同業者や視察のための受講NG

8/2(水) 8/16(水) 8/30(水)
9:00~10:00 9:00~10:00 9:00~10:00

WEB予約可 料定 1名
WEB申し込み 材料費：300円
予約はホームページにて

21 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曲を弾けるようになります!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。

8/29(火) 8/30(水)
10:00~11:15 10:00~11:15

WEB予約可 料定 2組
WEB申し込み 三線に興味のある方
予約はホームページにて

24 親子で楽しむ英語でSugoroku Game

好きなボードゲームは何ですか?誰でも知っている「すごろく」を簡単な英語に触れながら楽しませよう。「すごろく」のボードは、親子と一緒に作ります。

8/7(月) 8/9(水)
11:00~12:00 11:00~12:00

WEB予約可 料定 8名 (親子4組)
WEB申し込み 材料費：110円 用紙・サイコロ代
予約はホームページにて

25 そうだ!自分で浴衣を着よう!

初心者歓迎!着付けは難しそうと感じていませんか?やってみたいと意外と簡単になります。今年の夏は自分で浴衣を着れるようになっちゃおう! ※ご自身の着物があられる方は浴衣、帯、腰紐、帯結び持参

8/9(水) 8/13(日) 8/14(月) 8/17(木) 8/23(水) 8/31(木)
13:30~14:45 13:30~14:45 13:30~14:45 13:30~14:45 13:30~14:45 13:30~14:45

WEB予約可 料定 3名 (小学生以上)
WEB申し込み 小学生は保護者同伴
予約はホームページにて

28 縦笛で「ハッピーバースデー」吹いてみよう

大好きなお誕生日に「ハッピーバースデー」の演奏をプレゼントできるよ。一緒に練習してみませんか。小学生が音楽の授業で使っているソプラノリコーダーをご用意。大人も大歓迎。

8/5(土) 8/11(金) 8/19(土)
10:00~10:45 10:00~10:45 10:00~10:45

WEB予約可 料定 2名または1組
WEB申し込み 初心者大歓迎。親子参加OK
予約はホームページにて

31 遺される家族を幸せにしたい!初めての遺言

遺言に興味はあるけど、何から始めたらいいかわからない方に最適な講座です。遺言書を作るうえでの落とし穴や大切なことなど事例を交えてお話しします。お気軽にご連絡ください。

8/5(土) 8/20(日) 8/27(日)
11:00~12:00 11:00~12:00 11:00~12:00

WEB予約可 料定 2~3名
WEB申し込み 筆記用具をご持参ください
予約はホームページにて

34 【お絵描き講座】人物の描き方を学ぼう

絵を描く際、人物は外見らしいものでも、コツとツボを知れば簡単!図工で絵を習った方、趣味の幅を広げたい大人の方、どちらも参加可。講師はぶらう美術館・準会員。ご家庭で鉛筆・消しゴム・紙をご用意下さい。

8/7(月) 8/12(土) 8/14(月) 8/19(土)
10:00~10:50 10:00~10:50 10:00~10:50 10:00~10:50

WEB予約可 料定 5名
WEB申し込み 材料費なし
予約はホームページにて

37 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?アニメの現行度が低く、動きが可愛らしいコマ送り動画をお持ちください。親子参加OK!

8/5(土) 8/12(土) 8/19(土)
10:00~11:00 10:00~11:00 10:00~11:00

WEB予約可 料定 4組10名 (小学生以上)
WEB申し込み 材料費なし
予約はホームページにて

40 墨と筆で作品作り!好きな文字・色・紙で!

好きな漢字1~2文字を墨と筆で書いて作品にしてみませんか。書く紙は色々あります。基礎練習と作品作りの体験講座です。※汚れるのでよい服装でお越しください。持ち物：作品を持ち帰るA3サイズの袋

8/5(土) 10:00~11:00 8/19(土) 10:00~11:00

WEB予約可 料定 8名 (親子4組)
WEB申し込み 材料費：700円
予約はホームページにて

43 大人も子供も自由研究。寒天製造だよ。

天草から作る寒天を皆さんの手で作って見ませんか。当店は久寿餅の製造だけではなく東京から運ばれ、果ては製菓メーカーでもあるんです。当日は寒天を作りながら店主の王子の歴史等も聞かれます。

8/28(火) 8/30(水)
14:00~16:00 14:00~16:00

WEB予約可 料定 6名 小学5年生以上
WEB申し込み 材料費：500円 (資料・材料費)
予約はホームページにて

46 おうち漢方入門 血の滞り・血の巡り

全ての病は血から。生理不順や子宮筋腫等だけではなく、日常生活での冷え性、貧血、肌荒れ、果ては髪のお悩みに至るまで。女性の健康に、漢方の「血」の知識をご紹介します。

8/16(水) 8/17(木) 8/18(金) 8/19(土)
18:30~19:30 18:30~19:30 18:30~19:30 18:30~19:30

WEB予約可 料定 3名
WEB申し込み 材料費なし
予約はホームページにて

26 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講座です。今年夏は自分でカンツォーネの歌詞を覚えよう!講師と一緒に楽しく挑戦してみませんか?

8/5(土) 8/25(金)
14:00~16:00 14:00~15:00

WEB予約可 料定 3名 (小学生以上)
WEB申し込み 材料費：100円 (楽譜・資料代)
予約はホームページにて

29 定年前退職したメンバーと語る雑談会

しかのいえは、ミドルの働き方、生き方と一緒に考えて語り合う「しごこの放課後サークル」の一員として活動しています。メンバーの失敗談や定年前退職に至った話などを交えながら雑談しましょう。

8/13(日) 8/20(日)
11:00~12:00 11:00~12:00

WEB予約可 料定 7名 (定年前退職のことをお考えの方、起業・副業に興味ある方)
WEB申し込み 予約はホームページにて

32 認知症が進むとどうなる?認知症と法律の話

法律用語はほとんどなし!成年後見人としての司法書士が「財産はどうなる?」「契約はできる?」など今知っておくべき気になる話をお伝えいたします。

8/6(日) 8/19(土)
11:00~12:00 11:00~12:00

WEB予約可 料定 2~3名
WEB申し込み 筆記用具をご持参ください
予約はホームページにて

35 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間取り図を描いてみませんか。一般建築士がわかりやすく説明いたします。

8/5(土) 8/26(土)
14:00~15:30 14:00~15:30

WEB予約可 料定 3名 (高校生以上)
WEB申し込み 材料費なし
予約はホームページにて

38 初めての作る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こすよ!

8/3(木) 8/5(土) 8/7(月)
10:30~11:45 16:30~17:45 10:30~11:45

WEB予約可 料定 3名 or 2組
WEB申し込み 材料費なし
予約はホームページにて

41 十条赤羽王子バッグ作り!画材でデコる

地元民あつまれ!オリジナルの地元トートバッグを作ろう!色々な素材で世界に一つのマイトートバッグに。

8/17(木) 10:00~11:30 8/18(金) 10:00~11:30

WEB予約可 料定 8名 (親子4組)
WEB申し込み 材料費：800円
予約はホームページにて

44 足指の力大事な知ってますか?

足指の力は年齢とともに弱っていきます。足指力が弱くなると体を倒れやすくなってしまいます。そこで足指の運動法や日常生活から足指を一緒に考えてきたませんか? ※満足で運動致します。対応できる服装での参加。

8/2(水) 8/3(木) 8/4(金) 8/21(月) 8/22(火) 8/23(水)
10:30~11:15 10:30~11:15 10:30~11:15 10:30~11:15 10:30~11:15 10:30~11:15

WEB予約可 料定 1名または1組 (60歳以上限定)
WEB申し込み 材料費なし
予約はホームページにて

47 自分で選ぼう漢方薬① 五臓六腑って何?

自分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。①は、漢方薬を選ぶ際に重要な五臓六腑について、染みわたるのはお酒だけではないのです。

8/2(水) 8/3(木) 8/4(金) 8/5(土)
18:30~19:30 18:30~19:30 18:30~19:30 18:30~19:30

WEB予約可 料定 3名
WEB申し込み 材料費なし
予約はホームページにて

27 お試し!声楽レッスン体験会

オペラの名曲があたかも歌える!声楽レッスンに興味がある方が参加できるお試しコースで、身体を使った声の出し方や声に活かせる歌うテクニックを発見しませんか?

8/5(土) 15:30~16:00 8/18(日) 15:30~16:00

WEB予約可 料定 1名 (同伴者OK)
WEB申し込み 材料費なし
予約はホームページにて

30 樹木医と歩く旧河庭園(美の壺)

北区が誇る旧河庭園。明治期の典型的な庭園です。この庭園がどうしてこのような作りになっているのか、一つ一つに詳しく解説いたします。日、あるいは古河庭園に招待された車旅です。

8/6(日) 8/27(日)
15:00~16:00 15:00~16:00

WEB予約可 料定 6名
WEB申し込み ※入場料は各自負担
予約はホームページにて

33 お墓のこともっと知りたい!お墓まいり・改葬

お墓があるけど遠い田舎でお墓参りも大変。お墓を建てたい人がなくて困った。墓じまいってどうやるの?とご興味がある方。お墓の歴史やお墓じまいのやり方についてお話しします。

8/5(土) 8/19(土) 8/22(火)
10:30~11:30 10:30~11:30 10:30~11:30

WEB予約可 料定 2名
WEB申し込み 材料費なし
予約はホームページにて

36 親子と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!上から下へ流れるスライムの動きがおもしろいですよ。※同じペットボトルを2個用意してください。

8/11(金) 8/12(土) 8/13(日) 8/14(月)
10:15~11:45 10:15~11:45 14:45~16:15 10:15~11:45

WEB予約可 料定 3組 (小学生以上)
WEB申し込み 材料費 200円 (スライム材料費)
予約はホームページにて

39 十条・赤羽・王子 いずれかの地域迷路作り

迷路を進むには算数の文章題を考えるミッションが?問題の難易度は自分次第!迷路の謎解きを親子と一緒にクリアしましょう。

8/7(月) 8/9(水)
10:00~11:00 10:00~11:00

WEB予約可 料定 8名 (親子4組)
WEB申し込み 材料費：110円 用紙・サイコロ代
予約はホームページにて

42 親子で楽しむリトミック!

リトミックって何?知って、楽しんで、音が鳴るおもちゃも作っちゃおう!講座で学んだリズム遊び、お家でも楽しめます。夏の出掛け、ママのリフレッシュに、お出かけください。

8/2(水) 8/23(水)
10:00~10:40 10:00~10:40

WEB予約可 料定 8名 (親子4組)
WEB申し込み 材料費：500円
予約はホームページにて

45 おうち漢方入門 我が子のための漢方薬講座

漢方薬って効くの?子供に服用する量は?苦くない?風邪が早くよくなる?お腹のお悩み、よくある体調不良には?病気の予防、体調改善ってできるの?ど、わかりやすくお話しします。

8/9(水) 8/10(木) 8/11(金) 8/12(土)
18:30~19:30 18:30~19:30 18:30~19:30 18:30~19:30

WEB予約可 料定 3名
WEB申し込み 材料費なし
予約はホームページにて

48 自分で選ぼう漢方薬② 自分の弱点を知ろう

漢方では誰よりも健康に係る弱点があると考えます。五行の色体表を使って、自分の弱点を見つけてみましょう! 「自分で選ぼう漢方薬①」を受講された方限定

8/23(水) 8/24(木) 8/25(金) 8/26(土)
18:30~19:30 18:30~19:30 18:30~19:30 18:30~19:30

WEB予約可 料定 3名/材料費なし
WEB申し込み 材料費なし
予約はホームページにて