

**まちゼミ**

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: [北区 まちゼミ](#) | 公式HP: [北区 まちゼミ](#) | 検索: [北区 まちゼミ](#)

Facebookなどで公式SNSやってます！

42 足指の力大事なの知っていますか？  
サガ工業局 03-3900-3505  
予約受付 8/27(火) 8/28(水) 8/29(木)  
10:00~11:15 10:00~11:15 10:00~11:15  
10:00~12:45 10:00~12:45 10:00~12:45  
定員 1名又は2組 対象 60歳以上限定  
北区赤羽西1-5-1 アピレ1階  
10:00~21:00 定休日除く

43 人生が楽しくなるストレッチ！お腹がショット  
サカエリア 03-5993-2256  
予約受付 8/10(土) 8/16(金) 8/22(木)  
10:00~11:00 10:00~11:00 10:00~11:00  
WEB申込可  
定員 2名 対象 運動不足が気になる方  
北区上十条2-9-6

44 初めての補聴器体験  
サカエリア 03-5993-2256  
予約受付 8/1(木) 8/5(月) 8/21(木)  
10:30~11:30 10:30~11:30 10:30~11:30  
WEB申込可  
定員 2名 対象 聞こえ方に不安を感じる方  
北区上十条1-2-1

45 初めてのカンフー講座で護身術  
手のひら整体院 090-9306-9266  
予約受付 8/10(土) 8/17(土)  
17:30~19:00 17:30~19:00  
WEB申込可  
定員 8名 対象 小学生~中学生  
会場: 仲一町会館  
(十条仲原1-22-5) 北区十条仲原1-22-3

46 カンフー伝承者が教える大人のカンフー講座  
手のひら整体院 090-9306-9266  
予約受付 8/15(木) 8/19(月)  
19:00~20:30 19:00~20:30  
WEB申込可  
定員 8名 対象 武道、カンフー中の武術に興味のある方  
会場: 仲一町会館  
(十条仲原1-22-5) 北区十条仲原1-22-3

47 眼鏡作製技能士が教える快適メガネの選び方  
メガネのササガワ 03-3900-6054  
予約受付 8/18(日) 8/25(日)  
11:00~12:00 11:00~12:00  
WEB申込可  
定員 2組 対象 男女  
料金 なし  
会場: 第3水曜休み  
北区十条仲原1-2-7

48 親子で体験 目のけんこう体操  
メガネのササガワ 03-3900-6054  
予約受付 8/4(日) 8/11(日)  
11:00~12:00 11:00~12:00  
WEB申込可  
定員 2組 対象 キッズOK  
料金 なし  
会場: 第3水曜休み  
北区十条仲原1-4-7

49 おうち漢方入門 夏バテ・気象病の付合い方  
井上漢方薬局 080-5518-9224  
予約受付 8/2(金) 8/3(土) 8/6(火) 8/7(水)  
18:30~19:30 18:30~19:30 10:00~11:00 18:30~19:30  
夜の部あり  
定員 3名 対象 料金 なし  
会場: 東十条3-14-11  
日曜定休

50 おうち漢方入門 好活中の養生  
井上漢方薬局 080-5518-9224  
予約受付 8/24(土) 8/28(水) 8/29(木) 8/30(金) 8/31(土)  
16:30~17:30 18:30~19:30 14:00~15:00 18:30~19:30 16:30~17:30  
夜の部あり  
定員 3名 対象 料金 なし  
会場: 東十条3-14-11  
日曜定休

51 子育て中あるある！ 手首・肩・首が辛い！  
爽空間 03-6908-4478  
予約受付 8/13(火) 8/14(水) 8/15(木) 8/16(金)  
15:00~16:00 15:00~16:00 10:00~11:00 10:00~11:00  
キッズOK  
定員 2名 対象 キッズOK  
料金 なし  
会場: 北区王子1-14-7  
バレス内6号館301号室  
日曜定休

52 ドイツ発！ 側弯症リハビリ体験  
治療院せなかりペア 03-5933-6789  
予約受付 8/6(火) 8/11(日) 8/17(土)  
10:00~11:00 16:30~17:30 10:00~16:00  
キッズOK  
定員 3名 対象 料金 なし  
会場: 北区豊島8-25-3 モロハイツ101  
日曜定休

53 色々したけど 全然良くならない膝痛！解説  
治療院せなかりペア 03-5933-6789  
予約受付 8/6(火) 8/10(土) 8/17(土) 8/27(火)  
16:00~17:00 19:30~20:30 16:00~20:30 16:00~17:00  
キッズOK  
定員 3名 対象 料金 なし  
会場: 北区豊島8-25-3 モロハイツ101  
日曜定休

### まちゼミ開催カレンダー

8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)
※まちゼミ一覧参照	9 34 38 44 49	32 33 49	6 16 18 26 29 30 35 37 49	11 13 19 35 48	10 30 38 44 33 36 37 39 40 49 52 53	4 18 27 32 15 34	5 8 33 36 49	3 9 17 24 29 31 39 43 45 53 48 52	1 24 2 3 13 17 19 21 31 36 51	17 24 2 3 13 17 38 44 18 24 31 37 51	2 3 5 31 38 44 18 24 31 37 51	1 2 3 8 20 24 51	3 8 12 46 51		
16(金)	17(土)	18(日)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
6 12 25 36 43 51	12 16 25 27 45 52	1 14 22 23 26 41 53 47	10 29 25 28 39 40 44	4 23 5 8 3 15 2 30 17 40 50	5 8 25 38 22 43 13 14 17 21 28 35 47	3 15 17 40 13 14 17 21 41 42 42 50 50	7 11 13 14 17 21 29	29	41 42 8 20 15 42 36 50 3 13	29	41 42 8 20 15 42 36 50 3 13	29	30(金)	31(土)	
53	47														

※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もあります。

**まちゼミ**

誰でも参加できる 2024 講座参加者

近所のお店が一日講師に！

セミの予約は 7/20(土) スタート！  
※あおぞらまちゼミは 7/8から予約可能！

第九回 開催期間 8月1(木)~8月31(土) 楽しく学べる！

北区まちなかゼミナール

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。

受講料無料

北区 まちゼミ 検索 <https://kita-machisemi.com/>

### 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<sup>※1</sup>でゼミを受けてください。基本的にどなたでも無料<sup>※2</sup>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 WEB予約は抽選制  
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

7/31(水) 13:30~14:30/15:00~16:00 「大人の小学校」にて開催  
8/1(木) 13:30~14:30/15:00~16:00 090-6130-2640 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の使い方を参考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！

**1 モコモコ糸でおしゃれに飾ったビーサンで街**

ハワイ直輸入のカラフルな可愛いパーン(毛糸)でビーサンの鼻緒を飾ります。足に優しく痛くならないよう海やrtleで人目を引きませんね~皆んなで楽しむぞうね(\*^\*)

**2 夏を爽やかに見せるブレスレット可愛い**

ハワイの輸入リボンで作る上品なブレスレットです。色々!好きな色であります、自分でだけの作品を作成してみましょう。参加お待ちしております。

**3 にゃんともかわいい!ネコ耳帯結び**

半巾帯を使って、かわいいネコ耳の変わり結びをしましょ! 鮮しそうに見えて意外とカンタン!他の人は「味道う帯結びで、楽しい着物ライフをお手伝い♪浴衣にもピッタリです!

**4 超かんたん!自分でできるヘナカラー!**

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

**5 たのしく美味しい!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します。オリジナルのクレープを作つて、最後はみんなで美味しい食いましょう!

**6 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。

**7 作ってみよう、天草から寒天を!**

天草で寒天を作る工程を参加者の皆さんで鍋をかき混ぜながら説明します。当店で使用している天草を見て触って体験します。ついでに店や王子の歴史まで聞けますよ。

**8 ワイン初級講座**

ワインを選び方や歴史、産地、葡萄酒品種の味わい等にご興味をお持ちの方、是非ご参加下さい。ティスティング方法やプレゼントワインの選び方等お教え致します。

**9 親子でソムリエ体験! ジュースの銘柄当て!**

ティスティングの基礎知識を学んでから、ジュースの銘柄をブライドで当てていただきます。全問正解者は当社認定の「ジュースソムリエ」!※小学生は保護者同伴

**10 1日で書ける!「読書感想文講座」**

「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またわからない人達、保護者さん向け!100%で書けちゃう感想文の書き方を教います。

**11 コラボ企画/ 海外のゲームを通して英語を学ぼう**

赤羽のLalaガーデン近くのカフェ「アソノソラ」にて海外のゲームをみんなで楽しもう♪ 英語が話せなくても参加可能ですよ!

**12 お盆に赤羽からご先祖様にメッセージを!**

呼吸をシッカリ使って「読経」しましょう!身体がすっきりします。そして晩年で「読教」しましょう!1時間でいつも何が何に出来ますか?

**13 園長先生のしつけ個別相談**

赤羽岩淵のワンちゃんの保育園です。ドッグトレーナーの園長がお悩みをお伺いします。各家庭30分、個別に対応させていただきます。甘噛み・トイレトレーニング・お散歩など

**14 さあ!一緒に放課後サークル**

定年前退職したメンバーと語る雑談会

しての人は、ミドリの働き方、生き方に参考に考えて語り合う!仕事の放課後セカンドクリーの一環として活動しています。メンバーの会談や定年前退職に至った話をどのように交えながら楽しく雑談しまよ。

**15 ウクレレ弾いてウキウキワクワク**

とても可愛いウクレレを鳴らしてみよう! 小さいけど凄い表現力があるんだよ~ウクレレで心も身体も元気にウキウキワクワク楽しもう♪

**16 親子で奏てるウクレレ楽しいね**

とても可愛いウクレレを鳴らしてみよう! 小さいけど凄い表現力があるんだよ~('')ウクレレと一緒に触れて、親子のコミュニケーション楽しもう!

**17 親子で楽しむ♪ベビーリトミック**

リトミックは音楽を使った教育方法です。リズムや音連いで実際に反応し五感を刺激することで、脳や運動機能に良い影響があるとされています。手作りマスク&指操による講座ですよ!

**18 小学生のためのピアノレッスン**

初めてだけピアノにちょっと触れてみたい、ピアノの音色が好き、ピアノをはじめてみたい子供達、集合へ!経験がなくでも難しいことはない、まずはピアノに触れて音を出してみませんか?

**19 樹木医と歩く旧古河庭園(美の壺)**

北区が誇る旧古河庭園。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つているのか、一つ一緒に読み解いていきます。その日、あなたは古河市に招された華族です。

**20 新しい自分発見! 数秘術コーチング**

自分の数字を知ると新しい自分に出会えます。勇気をもつてきたり、楽になつたり~未来構築や人生開拓のヒントになることでしょう! 対象: 数秘術・自己探求に興味のある方

**21 技道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、組み太刀などの講座。指導員による試斬も行います。

**22 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。

**23 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?で、スマホ使うのならお金かかるの?詳しく説明します!対象:スマホに不安のある方・初心者どなたでも※スマホまたはタブレット持参

**24 初めての漢方薬① けっこう身近な?漢方薬**

漢方薬、どちらか知らないけれど?そんな方にお勧めの講座です。食材として、お香として、年中行事の中で、気付いたら使つた!漢方薬。知るごとに生活を改善する。そんなお話です。

**25 初めての漢方薬② 漢方薬の名前のルール**

なんだか呪文のような漢方薬の名前。でも、実は結構シカドな通りのルールで出来ているんです。店主特製、これだけ知つてると結構選べる「基本の漢方薬」リスト、差しあげます!

**26 50代からの知つておくべき新NISA入門**

今、話題の「新NISA」ですが、「そもそも新NISAって何?」「今からでも間に合う?」など、興味はあるけど、何から始めたらいいか分からない方向けにアドバイザーランナーが解説します。

**27 家族に遺すものは幸せにしたい!初めて遺言**

「遺言があつて助かった」という方もいれば、遺言がなくて途方に暮れてしまう方も。「私は遺言を書いた方がいい?」「何から始めたら?」といった初めての方向けの講座です。

**28 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!成年後見人もしている司法書士が「財産はどうなる?」「契約はできる?」など教えてくれば喜んでお話しをお伝えいたします。

**29 【お絵描き講座】人物の描き方を学ぼう**

絵を描く際、人物は案外難しいもの。でも、コツとツボを知れば簡単! 図工で絵を描く子供、趣味の幅を広げたい人の方、どちらも参加可。講師はたぶろう美術家・会員。

**30 スマホを使って夏の「思い出動画」を作ろう**

スマートに保存している写真や動画とアプリを使ってオリジナル動画を作ります。から丁寧に説明するので操作がわからないうちから安心!ご家族や友人に美しい思い出を残す動画をします。たくさんの写真や動画をご用意ください。

**31 親子で一緒にスライム時計を作ろう!**

みなさんはスライムを作ったことがありますか?今日はスライムとベビーポトルを使って時計を作りましょう!上から下に流れれるスライムの動きがおもしろいですよ。同じペッティボトルを2個用意してください。

**32 すの伝統工芸 ミクロモザイクの歴史**

昔から伝わる超緻密なガラス細工のミクロモザイク。その歴史について実際のミクロモザイクにも触れながらご紹介します!

**33 まずは作ろう! エンディングノート作成会**

エンディングノートを作つてみようと思っていてでも書けられないな、と思っている方。まずは行政書士事務所へ来て一緒に作つてみましょう! 作つてみると新しい発見があるかも知れません。

**34 なりたい自分に変身! カラフルミサンガ作り**

かわいらしく見える色、カーラに見える色ってどんな色?パーソナルカラーアドバイザーの女性スタッフと色を学びながら、親子でミサンガを作つてみましょう。自由研究にも!

**35 ピースに夢中♪ 手作り夏色ペンダント**

ガラスのビーズや二つ穴ビーズなどを使ってペンダントトップを作ります。涼しいお部屋でおしゃべりしながら、手仕事を楽しんでみませんか?

**36 筆文字アート おのれじょ**

筆ペンを使って文字を絵のように描く自由な書です。文字や絵の下手手は関係なし!味わいやある字を描いてみませんか? お札などにも喜ばれます。

**37 夏休みの自由工作! オカリナに絵を描こう**

「なりのトトロ」でトトロが吹いているのはオカリナ! そのオカリナはイタリア語で「ガチャチャ」と小さい、かわいい! いっしゆう!

**38 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、年齢を問わず楽しめただけます。MYうちわで夏いをのこせよう!

**39 写真加工① お絵かき人工知能で絵手紙作り**

手書き風写真加工アリを使って、大仏と肩を組んでみつめよう!今はやりのAI写真を参考に色々な素材で絵を描きます。お気に入りの写真を素敵に絵画にしてみます。※上限3.0MBまで※大人だけの参加OK

**40 写真加工② 合成写真に挑戦!**

写真加工アリを使って、大仏と肩を組んでみつめよう!大仏写真の中のあなただけを取り出し(背景透明)別の写真の中に入り込むことができます。※上限3.0MBまで※大人だけの参加OK

**41 パステルアートを楽しもう**

パステルという柔らかくてきれいな色の材質を使つた、誰にでも楽しめるアートです。身体と心の癒いや、マインドフルネス(瞑想)効果をはじめ、右脳開発にもつながる次世代アートです。