

**42** 足指の力大事な知ってますか？

足指力は年齢とともに弱くなり転倒しやすくなってしまいます。そこで測定器を使って今の足指の力を知って足指運動と一緒にやってみよう♪測定器で測定運動致します。対応できる服装での参加。

8/27(火) 8/28(水) 8/29(木)  
10:30~11:15 10:30~11:15 10:30~11:15  
12:00~12:45 12:00~12:45 12:00~12:45

サカ工業局  
03-3900-3505  
10:00~21:00 定休日除く

定員 1名又は1組  
対象 60歳以上限定  
北区赤羽西1-5-1 アビレ1階

**43** 人生が楽しくなるストレッチ！お腹がシュッと

カラダが伸びて軽くなるとお腹にも積極的になれる。しんどかった仕事や家事がラクになって嬉しい！特にお腹引き締めエクササイズも取り入れてお身体、スッキリ！

8/10(土) 8/16(金) 8/22(木)  
10:00~11:00 10:00~11:00 10:00~11:00

しかのいえ  
WEB申し込み  
10:00~16:00 月火定休

WEB申込み  
定員 2名  
※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

聞こえが悪いと話をするのが苦になったりします。補聴器を使って人と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きます。

8/1(木) 8/5(月) 8/12(日) 8/21(木)  
13:30~14:30 10:30~11:30 10:30~11:30 13:30~14:30  
18:30~19:30 13:30~14:30 13:30~14:30 18:30~19:30

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  
材料費 なし  
北区十条神原1-2-1

**45** 初めてのカンフー講座で護身術

カンフーで身体を動かして護身術の知識と技術を身に付けてもらいます。

8/10(土) 8/17(土)  
17:30~19:00 17:30~19:00

手のひら整体院  
090-9306-9266  
10:00~19:00 月曜定休

WEB申込み  
定員 8名  
対象 小学2年生~中学生  
会場：伸一町会館  
(十条神原1-22-5)  
北区十条神原1-22-3

**46** カンフー伝承者が教える大人のカンフー講座

蔵氏心斎六代目伝人江口が大人の健康と護身術のためのカンフー講座を開催させていただきます。老若男女お待ちしております。対象：武術、カンフー中国武術に興味のある方 ※十条の伸一会館使用予定です(19日のみ上十条ふれあい館)。

8/15(木) 8/19(月)  
19:00~20:30 19:00~20:30

手のひら整体院  
090-9306-9266  
10:00~19:00 月曜定休

WEB申込み  
定員 8名  
材料費 なし  
会場：伸一町会館  
(十条神原1-22-5)  
北区十条神原1-22-3

**47** 眼鏡作製技能士が教える快適メガネの選び方

快適なメガネに出たい方は見えます。メガネ選びに失敗しないためのポイントをお伝えいたします。今のメガネに満足していない方、メガネ初心者大歓迎です。

8/18(日) 8/25(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水曜休

定員 2組  
材料費 なし  
北区十条神原1-4-7

**48** 親子で体験 目のけんこう体操

両目でバランス良く見る事は立体感、距離感を把握するのに大切です。簡単な目をほくして快適な視生活を過ごしましょう。

8/4(日) 8/11(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水曜休

定員 2組  
材料費 なし  
北区十条神原1-4-7

**49** おうち漢方入門 夏バテ・気象病の付き合い方

夏バテ・梅雨バテ・木の芽時。気象がもたらす不快な症状、漢方の知恵を使って「楽(らく)」を目指しましょう！漢方薬局ならではの知っている気象病との付き合い方です。

8/2(金) 8/3(土) 8/6(火) 8/7(水)  
18:30~19:30 17:30~18:30 10:00~11:00 18:30~19:30

井上漢方薬局  
080-5518-9224  
10:00~17:00 日曜定休

定員 3名  
材料費 なし  
北区東十条3-14-11

**50** おうち漢方入門 妊活中の養生

赤ちゃんを授かるために、何から始めたいの？お茶やお灸に養生、漢方薬局ならではの女性のための養生法です。

8/24(土) 8/28(水) 8/29(木) 8/30(金) 8/31(土)  
18:30~19:30 18:30~19:30 14:00~15:00 18:30~19:30 18:30~19:30

井上漢方薬局  
080-5518-9224  
10:00~17:00 日曜定休

定員 3名  
材料費 なし  
北区東十条3-14-11

**51** 子育て中あるある！手首・肩・首が辛い！

ずっと頭を支えているから手首が痛い…長時間の抱っこで首が辛い…赤ちゃんを抱っこしながらも出来るセルフケアあります。ママ友と一緒にどうぞ！

8/13(火) 8/14(水) 8/15(木) 8/16(金)  
16:00~18:00 15:00~16:00 10:00~11:00 10:00~11:00

爽空間  
03-6908-4478  
10:00~17:00 不定休

定員 2名  
※お子様と一緒に参加の場合は、ご予約の際にお伝えください。  
北区王子1-14-7  
パレス内田6号館301号室

**52** ドイツ発！側弯症リハビリ体験

最高に進化した、側弯症に特化したリハビリテーション。「シュロス法」を体験してみませんか？側弯のある部位に重みがかからない過ごし方をお伝えいたします！

8/6(火) 8/11(日) 8/17(土) 8/18(日)  
10:00~11:00 16:30~17:30 15:00~16:00

治療院せなかりベア  
03-5933-6789  
10:30~21:00 ※月・日・祝日を除く

定員 3名  
材料費 なし  
北区豊島2-25-3 モロイハウス101

**53** 色々したけど全然良くならない膝痛！解説

膝痛は痛いからといって膝だけが悪いわけではありません。足の骨の歪み、不良姿勢、筋力の低下etc…まずは敵を知る事が第一です♪

8/6(火) 8/10(土) 8/17(土) 8/27(火)  
16:00~17:00 19:30~20:30 19:30~20:30 16:00~17:00

治療院せなかりベア  
03-5933-6789  
10:30~21:00 ※月・日・祝日を除く

定員 3名  
材料費 なし  
北区豊島2-25-3 モロイハウス101

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)
	9 34	32 33	6 16	11 13	10 30	4 18	5 8	3 9	1 24	17 24	2 3	5 31	1 2	3 8	12 46
	38 44	49	18 26	19 35	38 44	27 32	15 34			29 31	13 17	38 44	18 24	20 24	51
			29 30	48		33 36	49			39 43	19 21		31 37	51	
			35 37	49		37 39				45 53	31 36		51		
			49			40 49				48 52					
						52 53									
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	12 16	1 14	10 29	4 23	5 8	3 15	2 30	17 40	7 11	29	41 42	8 20	15 42	36 50	3 13
25 36	25 27	22 23	46	25 28	25 38	22 43		50	13 14		53	42 50	50		50
43 51	45 52	26 41		39 40	44				17 21						
	53	47							28 35						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もあります。

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  検索

公式HP

Facebookなどで公式SNSやってます！

北区まちゼミチラシの設置場所

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

City of Kita

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！

まちゼミ

第九回 開催期間 8月1日~8月31日  
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

家ででもゼミが受講できる  
5/20(土)スタート!  
※あおぞらまちゼミは7/1から予約可能!

暮らしに役立つコトが楽しく学べる!

検索 <https://kita-machisemi.com/>

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

今年は外でもやります!  
あおぞらまちゼミ  
2024.7.13(土) 北区立中央図書館  
予約は前日までにお願いします

しかのいえ 10:00~10:45  
気分もスッキリ!青空ストレッチ  
個別指導クリア・アカデミー 11:00~11:45  
お絵描き講座 人物の描き方を学ぼう  
紅いろ音楽教室 13:00~13:45  
親子で楽しむトビベリリトミック  
ハーモニカとピアノ ENOJO 15:00~15:45  
樹木医とめぐる中央公園の旅

大人の小学校 10:00~10:45  
あなたの強さを見つめる グループコーチング  
サカ工業局 12:00~12:45  
スライム時計をつくらう!  
大の保育部 Ohana 14:00~14:45  
ハラオードでプレイレットを編んでみよう  
宝石と補聴器 ジュエリーこまつ 16:00~16:45  
初めて作るMYうちわ!~染色を楽しもう~

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!

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 モコモコ糸でおしゃれに飾ったビーサンで街

8/9(金) 8/13(木) 8/18(日)

080-7267-6074

2 夏を爽やかに見える プレスレット可愛い

8/11(日) 8/13(火) 8/23(金)

080-7267-6074

3 にゃんともかわい！ ネコ耳帯結び

8/8(木) 8/11(日) 8/14(水) 8/22(木) 8/31(土)

03-5948-5292

21 抜刀道6段の師範が教える抜刀道基礎講座

8/11(日) 8/25(日)

WEB申し込み

22 初めての【スマホアプリでチラシ作成】

8/18(日) 8/22(木)

080-5019-3914

23 スマホ初級講座

8/18(日) 8/20(火)

080-5019-3914

4 超かんたん！自分でできるヘナカラー！

8/6(火) 8/20(火)

03-5948-9946

5 たのしく美味しく！お絵描きクラブ体験！

8/7(水) 8/12(日) 8/21(水)

03-5948-5292

6 今日からあなたもパーボン通！

8/3(土) 8/16(金)

070-6571-0165

24 初めての漢方薬① けっこう身近な？漢方薬

8/9(金) 8/10(土) 8/13(火) 8/14(水)

080-5518-9224

25 初めての漢方薬② 漢方薬の名前のルール

8/16(金) 8/17(土) 8/20(火) 8/21(水)

080-5518-9224

26 50代からの知っておくべき新NISA入門

8/3(土) 8/18(日)

03-6903-3825

7 作ってみよう、天草から寒天を！

8/25(日)

03-3908-3165

8 ワイン初級講座

8/7(水) 8/14(水) 8/21(水) 8/28(水)

03-3908-3165

9 親子でソムリエ体験！ジュースの銘柄当て！

8/1(木) 8/8(水)

03-3908-3165

27 家族に遺すものは 幸せにしたい！初めて遺言

8/6(火) 8/17(土)

03-6903-3825

28 認知症が進むとどうなる？認知症と法律の話

8/20(火) 8/25(日)

03-6903-3825

29 【お絵描き講座】人物の描き方を学ぼう

8/3(土) 8/10(土) 8/19(日) 8/26(日)

03-6903-3825

10 1日で書ける！「読書感想文講座」

8/5(月) 8/19(月)

03-5916-7166

11 コラボ企画！ 海外のゲームを通して英語を学ぼう

8/4(日) 8/25(日)

050-1381-6637

30 スマホを使って夏の「思い出動画」を作ろう

8/3(土) 8/5(月) 8/23(日)

080-2116-8087

31 親子で一緒にスライム時計を作ろう！

8/10(土) 8/11(日) 8/12(日) 8/13(日)

080-2116-8087

32 の伝統工芸 ミクロモザイクの歴史

8/2(日) 8/6(火)

080-2116-8087

12 お盆に赤羽からご先祖様にメッセージを！

8/15(木) 8/16(金) 8/17(土)

03-5916-7166

13 園長先生のしつけ個別相談

8/4(日) 8/11(日) 8/25(日)

050-1381-6637

14 定年前退職したメンバーと語る雑談会

8/18(日) 8/25(日)

050-1381-6637

33 まずは作ろう！エンディングノート作成会

8/2(日) 8/6(火)

080-2116-8087

34 なりたい自分に変身！カラフルミサンガ作り

8/1(木) 8/7(水)

080-2116-8087

35 ♪ピースに夢中♪手作り夏色ペンダント

8/3(土) 8/4(日) 8/25(日)

080-2116-8087

15 ウクレレ弾いてウキウキワクワク

8/7(水) 8/22(木) 8/29(木)

080-7267-6074

16 親子で奏でるウクレレ楽しいね

8/3(土) 8/17(土)

080-7267-6074

17 親子で楽しむリトミック

8/10(日) 8/11(日) 8/24(日) 8/25(日)

050-3635-3019

36 筆文字アート おのれしよ

8/6(火) 8/11(日) 8/16(金) 8/30(金)

080-7267-6074

37 夏休みの自由工作！オカリナに絵を描こう

8/3(土) 8/6(火) 8/13(日)

050-3635-3019

38 初めての作るMYうちわ！～染色を楽しもう～

8/1(木) 8/5(月) 8/12(日) 8/21(日)

080-7267-6074

18 小学生のためのピアノレッスン

8/3(土) 8/6(火) 8/13(日)

050-3635-3019

19 樹木医と歩く 旧古河庭園 (美の壺)

8/4(日) 8/11(日)

070-6571-0165

20 新しい自分発見！数秘術コーチング

8/14(水) 8/28(水)

070-6571-0165

39 写真加工① お絵かき人工知能で絵手紙作り

8/6(火) 8/10(木) 8/20(日)

080-7267-6074

37 夏休みの自由工作！オカリナに絵を描こう

8/3(土) 8/6(火) 8/13(日)

050-3635-3019

40 写真加工② 合成写真に挑戦！

8/6(火) 8/20(日) 8/24(土)

080-5019-3914

18 小学生のためのピアノレッスン

8/3(土) 8/6(火) 8/13(日)

050-3635-3019

19 樹木医と歩く 旧古河庭園 (美の壺)

8/4(日) 8/11(日)

070-6571-0165

20 新しい自分発見！数秘術コーチング

8/14(水) 8/28(水)

070-6571-0165

39 写真加工① お絵かき人工知能で絵手紙作り

8/6(火) 8/10(木) 8/20(日)

080-7267-6074

37 夏休みの自由工作！オカリナに絵を描こう

8/3(土) 8/6(火) 8/13(日)

050-3635-3019

40 写真加工② 合成写真に挑戦！

8/6(火) 8/20(日) 8/24(土)

080-5019-3914