

1 キモノアソビ
着物を楽しめよう和洋MIXコーデの講座です。秋に向けてオシャレの幅を広げませんか？
夜の部アリ
7/6(日) 7/14(月) 7/27(日) 8/4(月) 定員 3名 材料費 なし
18:00~20:30 18:00~17:30 18:00~20:30 18:00~17:30
内母茶 080-4736-8880
北条十条2-30-9 青木ビル
11:30~15:00/17:00~23:00
日祝 8:00~18:00
月曜 11:30~15:00

2 着物の座学講座
着物の種類とTPOについてわかりやすく解説します。すでに予備知識のある方も、新しい発見をしてもらえると思います。帯はどうして長いのか？など小話を挟みながら楽しく講座を行います！
キッスOK
7/6(日) 7/9(水) 8/6(水) 定員 5組 材料費 なし
13:00~14:00 13:00~14:00 13:00~14:00
呉服 アトリエ衣舞 03-5948-5292
北条十条仲原1-9-2
11:00~17:00 火曜定休

3 超かんたん！自分でできるヘナカラー！
生髪や分け目の目立つ白髪にピンポイントでクックカラー(色の指定はできません)。ロンドから知ってるコツをちょっとだけ伝授します。
7/15(水) 8/5(水) 定員 2名 材料費 2000円 (ヘナ代)
12:00~14:00 12:00~14:00 対象 当店の利用が初めての方
15:00~17:00 15:00~17:00 北条十条仲原1-27-3
Maple HAIR キンコ堂ビル2階
03-5948-9946 10:00~19:00 火曜定休

25 投資で泣く人笑う人 投資を始める前に聞く話
「投資を始めるとは何か怖い」「とりあえず話題のNISA始めてみたいけど・・・」相談できる人もいないし心配という方も多いのでははないでしょうか。投資を安心して始めるためのお話をします。
7/13(日) 8/2(土) 定員 2~3名 材料費 なし
11:00~12:00 11:00~12:00 対象 40歳以上の方限定
司法書士・行政書士王事務所 持ち物 筆記具
03-6903-3825 北条王子2-26-2601
9:30~18:30 火水定休

26 認知症が進むとどうなる？ 認知症と法律の話
「財産が家結されるの？」など認知症についての気になさる話や事前の対策についてお話しします。後見人をする専門家や法律関係はなるべく使わずお話ししますので、お気軽にご参加ください。
7/8(火) 7/26(土) 定員 2~3名 材料費 なし
11:00~12:00 11:00~12:00 持ち物 筆記具
司法書士・行政書士王事務所 北条王子2-26-2601
03-6903-3825 9:30~18:30 火水定休

27 遺される家族を幸せにしたい！ 初めての遺言
「遺言があっても助かった」という方もいれば、遺言が無くして後方に置かれてしまう方も。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。
7/5(土) 7/15(水) 定員 2~3名 材料費 なし
11:00~12:00 11:00~12:00 持ち物 筆記具
司法書士・行政書士王事務所 北条王子2-26-2601
03-6903-3825 9:30~18:30 火水定休

4 バーボンウイスキーゼミ
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。
夜の部アリ
7/5(土) 7/18(金) 定員 4名 材料費 2000円 (バーボン代)
20:00~21:00 20:00~21:00 対象 ウイスキーに興味のある方
天空 070-6571-0165
北条十条3-29-5
19:00~25:00 日曜定休

5 高齢者の配食でワイワイ試食
「100歳時代に向けて」元気で過ごすための講座です。介護予防の観点から「口腔ケア」など・・・食事しながら気楽にお話しします。
7/8(火) 7/14(月) 7/31(水) 8/9(金) 定員 10名 材料費 300円 (食料費)
12:00~13:00 12:00~13:00 12:00~13:00 12:00~13:00 対象 20歳以上
まごころ弁当 北区店 北条十条1-11-4
03-3914-0484 8:00~20:00

6 ワイン講座 葡萄酒種：シャルドネ
シャルドネの多様性を学ぶ！フランスやカリフォルニアなど、世界のシャルドネを試飲しながら深堀りする講座です。シャルドネの奥深さを体感してください。
夜の部アリ
8/7(水) 8/8(金) 定員 10名 材料費 1500円 (ワイン代)
20:00~21:00 20:00~21:00 対象 20歳以上
街のワイン屋さんタジマ WEB申込み 北条浅野川1-4-10
11:00~19:30 月・火定休

28 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？カラゲーって何となくちゃ？LINE(ライン)って通話が無料？で、スマホ使うの幾らかかるの？詳しく説明します！
夜の部アリ
7/8(火) 7/14(月) 7/31(水) 定員 8名 材料費 なし
11:00~12:00 14:30~15:30 13:30~14:30 対象 東条1-11-4
まごころ弁当 北区店 8:30~21:00
03-3914-0484 日曜 15:30~21:00

29 樹木医と歩く、庭園散策
北条が誇る旧古河庭園。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っているのか、一つ一つ一緒に読み解いていきます。その日、あなづき手が手に入るかも知れません。 ※会場は旧古河庭園
7/13(日) 7/27(日) 定員 6名 材料費 入場料
15:00~16:00 15:00~16:00 対象 歩ける方
天空 070-6571-0165
北条十条3-29-5
19:00~25:00 日曜定休

30 龍星剣宗家が教える 抜刀道基礎講座
龍星剣宗家の店主が抜刀道について教えます。礼法、所作、素振り、組み太刀などの講座。指導員による試断も行います。 ※木刀は貸し出しします。 ※会場は伸一会館 十条仲原1-22-5
7/13(日) 8/10(日) 定員 5名 材料費 なし
13:30~14:30 13:30~14:30 対象 20才以上の方
有限会社 鳥大 WEB申込み 北条十条仲原1-4-11
10:00~20:00 日曜定休

7 ワイン講座 スーパープレミアムワイン
ブルゴーニュの至宝を試飲！高級赤白ワインと熟成シャンパニュを、驚きの価格で体験できるプレミアム講座です。ワイン愛好者必見！
夜の部アリ
7/19(土) 8/9(土) 定員 10名 材料費 3000円 (ワイン代)
20:00~21:00 20:00~21:00 対象 20歳以上
街のワイン屋さんタジマ WEB申込み 北条浅野川1-4-10
11:00~19:30 月・火定休

8 ワイン講座 葡萄酒種：ピノノワール
ピノ・ノワールに特化した講座！フランスやドイツ、アメリカ、チリなど、各地のピノを試飲して味わいの違いや産地ごとの特徴を学べます。ピノ・ノワールの魅力に迫ります！
夜の部アリ
7/31(水) 8/1(金) 定員 10名 材料費 1500円 (ワイン代)
20:00~21:00 20:00~21:00 対象 20歳以上
街のワイン屋さんタジマ WEB申込み 北条浅野川1-4-10
11:00~19:30 月・火定休

9 ワイン講座 スパークリングワイン
スパークリングワインの魅力学ぶ！シャンパーニュやプロセッコ、カヴァなど、世界のスパークリングワインを試飲し、泡の世界を楽しみながら泡の違いや製法を学べる初心者も参加可能な講座です。
夜の部アリ
7/24(水) 7/25(金) 定員 10名 材料費 1500円 (ワイン代)
20:00~21:00 20:00~21:00 対象 20歳以上
街のワイン屋さんタジマ WEB申込み 北条浅野川1-4-10
11:00~19:30 月・火定休

31 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。勇気がわいてきたり、案の進みたり・・・未来構築や人間関係のヒントになることですよ！ ※事前に生年月日などの個人情報をお伺いします。
夜の部アリ
7/9(水) 8/7(水) 定員 6名 材料費 なし
20:00~21:00 20:00~21:00 対象 数秘術・自己探求に
大人の小学校 WEB申込み 北条十条仲原1-13-8
10:00~17:00 土日定休

32 意欲を引き出す コミュニケーション
エグゼクティブコーチによるグループコーチングで、自分の身体・心・頭の能力・あなたの魅力と強みをお伝えします。自己理解を深めることで日常生活の新たな気づきが手に入るかも知れません。
夜の部アリ
7/9(水) 7/16(水) 7/17(木) 7/24(水) 7/30(水) 定員 4名 材料費 なし
13:30~14:30 15:00~16:00 20:00~21:00 10:00~11:00 20:00~21:00 対象 東条1-11-4
大人の小学校 WEB申込み 北条十条仲原1-13-8
10:00~17:00 土日定休

33 おうちで役立つ介護技術講座
ご自宅介護をされている方向けに介護のプロが行っている身体・心・頭の能力・あなたの魅力と強みをお伝えします。自己理解を深めることで日常生活の新たな気づきが手に入るかも知れません。
7/16(水) 7/23(水) 7/30(水) 定員 4名 材料費 なし
15:00~16:00 15:00~16:00 15:00~16:00 対象 自宅で介護を
株式会社さくら総合福祉 されている方
080-7473-9343 北条浅野川6-3
9:00~18:00 土日祝定休

10 ワイン講座 産地別イタリア
イタリアのワイン産地を巡る！トスカーナやピエモンテ、シチリアなど、地域ごとの個性を試飲しながら学べる講座です。初心者の方も遠慮なくお申込みください。
夜の部アリ
7/17(水) 7/18(金) 定員 10名 材料費 1500円 (ワイン代)
20:00~21:00 20:00~21:00 対象 20歳以上
街のワイン屋さんタジマ WEB申込み 北条浅野川1-4-10
11:00~19:30 月・火定休

11 ワイン講座 産地別フランス
フランスワインの魅力を探る！ボルドーやブルゴーニュ、ロワール、南仏など、産地ごとの個性を試飲しながら学べる講座です。初心者の方も遠慮なくお申込みください。
夜の部アリ
7/10(水) 7/11(金) 定員 10名 材料費 1500円 (ワイン代)
20:00~21:00 20:00~21:00 対象 20歳以上
街のワイン屋さんタジマ WEB申込み 北条浅野川1-4-10
11:00~19:30 月・火定休

12 BEGINNER LINE CLASS ワイン初級講座 赤ワイン
赤ワインの世界を深堀り！人気の葡萄酒種を試飲しながら、産地の違いや味わいの特徴を理解する初心者向け講座。地図や画像を使って楽しく学べる講座です。
夜の部アリ
7/12(土) 8/2(土) 定員 10名 材料費 1500円 (ワイン代)
20:00~21:00 20:00~21:00 対象 20歳以上
街のワイン屋さんタジマ WEB申込み 北条浅野川1-4-10
11:00~19:30 月・火定休

34 マイ・タイムラインを作ってみませんか？
防災の備えはしていますか？ マイ・タイムラインは防災時のための準備です。いざという時どう動くのか、年齢、家族構成、住む場所によって様々です。大切な人と一緒に作ってみませんか？
夜の部アリ
7/16(水) 8/7(水) 定員 4名 材料費 なし
18:00~20:30 15:00~16:30 対象 防災初心者
Wellsideランドリー 北条豊7-14-15
03-6915-4215 5:00~22:00

35 泡パックのための 濃密泡の作り方
日焼けやくすみ気になるこの季節・・・沖縄海洋深層水と石けん素地だけを使い一つ一つ手作りする純石けんの泡パックにより日焼けで黒くなった肌のくすみをとる濃密泡の作り方をアドバイス！
7/12(土) 7/16(水) 定員 4名 材料費 300円
18:00~17:00 13:00~14:00 対象 小学3年生以上
ヴィーナスハンド 北条赤羽2-23-8 板橋ビル1F
090-5328-9535 9:30~18:30 月曜・日祝定休

36 パラコードで プレスレットを作ろう
軽くて丈夫なパラコードを使って簡単にプレスレットが作れます。夏休みの課題にピッタリです。
7/13(日) 7/27(日) 8/3(日) 定員 4名 材料費 700円
11:00~12:00 11:00~12:00 11:00~12:00 対象 小学3年生以上
犬の保育園Ohana WEB申込み 北条赤羽2-4 キャナルセン
9:30~18:30 月曜・日祝定休

13 BEGINNER LINE CLASS ワイン初級講座 白ワイン
世界の白ワインを楽しむながら、主要な葡萄酒種と産地の個性を試飲しながら学べる講座です。初心者の方も遠慮なくお申込みください。
夜の部アリ
7/5(土) 7/26(土) 定員 10名 材料費 1500円 (ワイン代)
20:00~21:00 20:00~21:00 対象 20歳以上
街のワイン屋さんタジマ WEB申込み 北条浅野川1-4-10
11:00~19:30 月・火定休

14 自分だけの カレースパイスを作ろう！
オカリナやブルゴーニュ、スパイスブレンドに挑戦してみませんか？ 好きなスパイスをブレンドして、お子さまも安心。お気に入りのスパイスをブレンドして、お持ち帰りができます。
7/24(水) 7/31(水) 定員 4名 材料費 500円 (スパイス代)
14:00~15:00 14:00~15:00 14:00~15:00 対象 小学生以上
チェリッシュフーズ 北条浅野川4-4
03-5916-7166 11:00~17:00 日祝定休

15 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ました。今回はマイクラフトと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ませんか？
7/5(土) 7/26(土) 8/9(土) 定員 4組 材料費 なし
9:00~10:30 9:00~10:30 9:00~10:30 対象 小・中学生と保護者
ヒーローズ北条羽校 北条羽校3-140-201
03-5916-7166 14:00~22:00 日曜定休
土曜 13:00~18:00

37 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？ 今回はスライムと時計を組み合わせて時計を作ります！ 上から下へ流れるスライムの動きをおもしろいので、おもしろいスライムと時計を組み合わせてください。
8/6(水) 8/7(水) 8/8(金) 8/9(土) 定員 3組 材料費 200円
10:15~11:45 10:15~11:45 12:00~13:30 14:45~16:15 対象 小学生以上
サカイ薬局 北条赤羽西5-1-1 アビレ1階
WEB申込み 10:00~21:00 除く土曜日

38 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ってみようと思っただけで、どうしたらいいかわからない、と思っている方、まずは行政書士事務所へ来て一緒に作ってみよう！ 作ってみると新しい発見があるかも知れません。
7/15(水) 7/24(水) 定員 4名 材料費 なし
10:00~12:00 10:00~12:00 持ち物 筆記具
すずめ行政書士事務所 北条赤羽2-69-2 千寿ビル7F
080-2116-8087 10:00~17:00 土日祝定休

39 お誕生日ショート 動画を作ろう！
今話題の「Canva」アプリを使って「お誕生日おめでとう」のショート動画を作ります。大人のための動画もOK 親子参加もOK
7/16(水) 7/17(木) 7/30(水) 定員 4名 材料費 なし
13:00~14:00 13:00~14:00 13:00~14:00 対象 小学3年生以上
大人の小学校 WEB申込み 北条赤羽2-4 千寿ビル7F
10:00~17:00 土日祝定休

16 親子でロボットの 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ました。今回はロボットを使ったプログラミングを親子で体験してみませんか？
夜の部アリ
7/12(土) 8/2(土) 定員 4組 材料費 なし
9:00~10:30 9:00~10:30 対象 小学4年生以上と保護者
ヒーローズ北条羽校 北条羽校3-140-201
03-5916-7166 14:00~22:00 日曜定休
土曜 13:00~18:00

17 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？」こんなお悩みはありませんか？ 読書感想文が苦手な方、読書が好きな方、保護者さん向けに190分で書ける読書感想文の書き方を教えます。 ※事前に題材となる本を読み、心に合った箇所を付箋を貼っておいてください。
7/28(月) 8/4(月) 定員 8名 材料費 なし
10:30~12:00 10:30~12:00 対象 小学生
ヒーローズ北条羽校 北条羽校3-140-201
03-5916-7166 14:00~22:00 日曜定休
土曜 13:00~18:00

18 【英検ライティング講座】 3級～2級
英検1級取得のプロ講師によるライティング講座です。英作文の書き方についてのノウハウを伝授します。 ※筆記用具をご持参ください。
7/5(土) 7/12(土) 7/19(土) 7/26(土) 定員 8名/材料費 なし
13:30~14:30 13:30~14:30 13:30~14:30 13:30~14:30 対象 英検3級～2級に
Kix English School チャンレンジある方
WEB申込み 北条赤羽2-7-1
10:00~17:00 月・火定休

40 夏休みの自由工作！ オカリナに絵をかこう
「となりのトトロ」でトトロが描かれているのは「オカリナ」という楽器です。オカリナはイタリア語で「ガチョウ」+「小倉い」が由来。という由来。好きな色をぬったり絵を描いてみましょう！
8/3(日) 定員 5名 材料費 2000円 (オカリナ代)
11:00~12:30 対象 小学生以上
虹いろ音楽教室 北条十条1-17-1
050-3635-3019 10:00~19:00 日曜定休

41 初めて作る MY うちわ！ ～染色を楽しむ～
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！
8/8(金) 8/9(土) 定員 3名または2組 材料費 なし
16:30~17:45 16:30~17:45 持ち物 筆記具
宝石と補飾 ジュエリーごまつ 北条赤羽2-69-2 千寿ビル7F
WEB申込み 10:00~19:00 日曜定休

42 【お絵描き講座】 人物の描き方を学ぼう
絵を描く、人物は意外と難しいもの。でも、コツとツボを知れば簡単に！ 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。
7/5(土) 7/12(土) 7/19(土) 定員 5名 材料費 なし
10:00~11:00 10:00~11:00 10:00~11:00 対象 お絵描きに興味のある方
個別指導塾クレアアカデミー 北条王子本町1-15-5
WEB申込み 13:00~21:30 日曜定休

19 親子でほっこり楽しむ 絵本の読み聞かせ
小さい頃、読んで聞かせてもらった絵本は思い出に残るもの。ママ・パパも一緒に読む世界に没れて、ひと時ほっこりしてください。しかのいえ店員が読み聞かせします。
8/1(金) 8/8(金) 定員 3組の親子 材料費 なし
11:00~11:30 11:00~11:30 対象 未就学児の子と保護者
しかのいえ 北条十条2-9-6
WEB申込み 10:00~16:00 月・火定休

20 カメラと探検！ 十条を楽しむ写真さんぽ
しかのいえスタッフ(プロカメラマン)と一緒に、皆で十条を楽しみましょう。写真撮影は人それぞれ。同じ場所に行っても、撮る写真は人それぞれ。だからこそ面白い！ スマホカメラでも参加OKです。
7/23(水) 7/30(水) 定員 5名 材料費 なし
10:00~11:00 10:00~11:00 対象 小学生～大人
しかのいえ 北条十条2-9-6
WEB申込み 10:00~16:00 月・火定休

21 定年前退職したメンバーと 語る雑談会
コミュニケーション「しかのいえ」は、モデルの働き方、生き方を共に考え語り合う「しかのいえ放課後サークル」のメンバーとして活動していただく。体験談などを語りあえながら語り合います。
7/19(土) 8/2(土) 定員 4名/材料費 なし
10:00~11:00 10:00~11:00 対象 定年前退職したメンバー
しかのいえ 北条十条2-9-6
WEB申込み 10:00~16:00 月・火定休

43 オリジナルの ディフューザー作り
ナチュラルライフの店主と、天然の香りでディフューザー作り！ 虫除け効果も期待できます。 ※妊娠中の方は医師にご相談ください。
7/18(金) 7/25(金) 定員 4名 材料費 1600円
14:00~15:00 14:00~15:00 15:00~16:00 15:00~16:00 対象 小学生以上
チェリッシュフーズ 北条田4-6-4
WEB申込み 11:00~17:00 日・月・火定休

44 子供の肌を 日焼けから守る UV ケア
子供の弱い肌にもやさしいUVケアについて考えてみましょう。沖縄海洋深層水をベースにしたノンケミカルな完全無添加の日焼け止めメロイトや塗り方について丁寧に伝えます！
7/23(水) 7/25(金) 定員 4名 材料費 なし
17:30~18:30 16:30~17:30 対象 小学生以上
ヴィーナスハンド 北条赤羽2-69-2 板橋ビル1F
090-5328-9535 9:30~18:30 日曜定休

45 足指の力で転倒予防！！
歩くのに大切な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。今回は測定器を使って今の足指力を知って足指運動を一緒にやりましょう。 ※測定で測定運動します。対応できる履服で。
7/8(水) 7/9(水) 7/10(水) 定員 1名または1組 材料費 なし
10:30~11:15 10:30~11:15 10:30~11:15 対象 小学生以上
サカイ薬局 北条赤羽西5-1-1 アビレ1階
03-3900-3505 10:00~21:00 除く土曜日

22 子どものための ピアノレッスン
初めてだけど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～！ 経験がなくても難しいことはありません。まずはピアノに触れて音を出しませんか？
8/1(金) 8/3(日) 定員 1名 材料費 なし
13:00~14:00 13:00~14:00 13:40~14:20 13:40~14:20 対象 年長、小学生以上
虹いろ音楽教室 北条十条1-17-1
050-3635-3019 10:00~19:00 日曜定休

23 親子で楽しむリトミック
リトミックは音楽を使った教育方法です。リズムや音の強弱に即座に反応し五感を刺激すること、脳や運動機能に良い影響があるとされています。手作りリズムカスと親子で楽しめる講座です。
7/27(日) 8/3(日) 定員 4組 材料費 500円 (マラカス代)
10:00~11:00 10:00~11:00 対象 親子～小学1年生
虹いろ音楽教室 北条十条1-17-1
050-3635-3019 10:00~19:00 日曜定休

24 はじめてのきつずだんす
飛んだり、跳ねたり、ポーズをしたり！ 音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう。お子様の自己表現の機会となり、新しい自分を発見できます。是非ご参加ください！
7/7(月) 7/15(水) 7/22(水) 7/28(月) 定員 3名 材料費 なし
15:00~16:00 17:30~18:30 17:30~18:30 16:00~17:00 対象 幼児～小学1年生
FLY KIDS 北条十条2-9-6
WEB申込み 10:00~19:00 月・火定休

46 人生が楽しくなる ストレッチ！ 心もスッキリ
カラダが伸びて楽になると心も前向きに、何事にも積極的になります。しんどった家事や仕事もラクに感じられてうれしい！ コミュニケーションを大事にしながらストレッチは気持ちも爽やかになります。
7/24(水) 7/30(水) 8/6(水) 定員 2名 材料費 なし
10:00~11:00 14:00~15:00 10:00~11:00 対象 運動不足が気になる方
しかのいえ 北条十条2-9-6
WEB申込み 10:00~16:00 月・火定休

47 眼鏡作製技術士が教える 失敗しない眼鏡選び
快適なメガネに悩んでいる方は多いと思います。メガネ選びに失敗しないためのポイントを知ることが大切です。今のメガネで目を酷くして快適な視生活を過ごしましょう。 ※眼鏡をかけたていない方も大歓迎です。
7/13(日) 7/20(日) 定員 2組 材料費 なし
11:00~12:00 11:00~12:00 対象 小学生以上
メガネのサカワ 北条十条仲原1-4-7
03-3900-6054 10:00~19:00 火曜・第3水曜

48 親子で体験 目のけんこ体操
両目でバランスよく見るという事は立体的、距離感を把握するのに大切です。目の体操で目を鍛えて快適な視生活を過ごしましょう。 ※眼鏡をかけたていない方も大歓迎です。
7/27(日) 8/3(日) 定員 2組 材料費 なし
11:00~12:00 11:00~12:00 対象 小学生以上
メガネのサカワ 北条十条仲原1-4-7
03-3900-6054 10:00~19:00 火曜・第3水曜