

49 **初めての補聴器体験**
※家族のみの参加もOK

聞こえが悪いと話をすることが苦しくなったりします。補聴器装着で人と会話が増えたと毎日が楽しくなります。補聴器体験も無料です。

7/5(土) 7/6(日) 7/9(水) 7/11(金) 8/8(金) 8/9(土)
10:30~11:30 10:30~11:30 10:30~11:30 10:30~11:30 10:30~11:30 10:30~11:30
13:30~14:30 13:30~14:30 13:30~14:30 13:30~14:30 13:30~14:30 13:30~14:30

宝石と補聴器 ジュエリーこまつ
03-5993-2256

50 **初めての子どもカンフー講座!**

楽しく学べる!カンフーで体を動かし、護身術も身につけよう!中国武術(カンフー)を通じて、体の使い方や護身術を楽しく学べる講座です。親子参加OK!

夜の部アリ

7/26(土) 8/2(土) 8/9(土)
17:30~19:00 17:30~19:00 17:30~19:00

手のひら整体院
090-9306-9266

51 **初めての大人のカンフー講座**
脅威の健康法八卦掌

飛んだり跳ねたりしない!大人のカンフーで体を動かし、護身術も身につけよう!中国武術(カンフー)を通じて、体の使い方や護身術を楽しく学べる講座です。

夜の部アリ

7/11(金) 7/18(金)
19:00~20:30 19:00~20:30

手のひら整体院
090-9306-9266

52 **シニア*フラメンコ体操でアンチエイジング**

いくつになっても若々しく元気でいたい方にオススメ!「立つ・歩く」などの基本動作の中にフラメンコの要素を取り入れた体操で楽しく身体作りをしましょう!脳トレにもなりますよ!

7/22(水) 7/29(水) 8/5(水)
11:00~12:00 11:00~12:00 11:00~12:00

カルチャースペースM
WEB申込み

53 **自分で選ぼう漢方薬①**
疲れの漢方薬

自分に合った漢方薬を自分で選ぶようになる。①は、疲れに効く漢方薬の選び方をご説明します。店主特製、これだけ知っていると結構構える「基本の漢方薬」リスト、差し上げます!

夜の部アリ

7/23(水) 7/24(木) 7/25(金) 7/26(土)
18:30~19:30 18:30~19:30 18:30~19:30 12:00~13:00
17:30~18:30

井上漢方薬局
080-5518-9224

54 **自分で選ぼう漢方薬②**
血の巡りの漢方薬

自分に合った漢方薬を自分で選ぶようになる。②は、血の巡りに効果のある漢方薬の選び方。冷え性、生理不順、貧血から、頭痛、耳鳴り、肌荒れ、髪のお悩みまで、全ての病は血液からです。

夜の部アリ

7/30(水) 7/31(木) 8/1(金) 8/2(土)
18:30~19:30 18:30~19:30 18:30~19:30 12:00~13:00
17:30~18:30

井上漢方薬局
080-5518-9224

55 **おうち漢方養生**
効果抜群!漢方ダイエット

どこに着目して、何をしたら25kg減量した経験を持つ店主が実践した東洋医学的な、中から選べるダイエット術です。しかも、東洋医学だから、痩せる=健康になる、です!

夜の部アリ

7/17(木) 7/18(金) 7/19(土)
18:30~19:30 18:30~19:30 17:30~18:30

井上漢方薬局
080-5518-9224

56 **おうち漢方養生**
めまい耳鳴りの運動法!

現役鍼灸マッサージ師でもある店主が、おうちで出来るめまい耳鳴りに効果のある東洋医学的な養生法を解説。効果のあるツボや、特効運動法「鳴天鼓」をご紹介します。

夜の部アリ

7/9(水) 7/10(木) 7/11(金) 7/12(土)
18:30~19:30 18:30~19:30 18:30~19:30 12:00~13:00
17:30~18:30

井上漢方薬局
080-5518-9224

57 **おうち漢方養生**
肌トラブル・皮膚病を治す

乾燥肌、痒み、ニキビ、くすみ、アトピーなどの皮膚トラブル。自らのアトピー性皮膚炎を治した経験を持つ店主が語る東洋医学的な、よく効く養生法です。治癒のきっかけは何か!迫る必聴の講座!

夜の部アリ

7/15(水) 7/16(木) 7/19(土)
17:00~18:00 18:30~19:30 12:00~13:00

井上漢方薬局
080-5518-9224

58 **おうち漢方養生**
妊活を始める前のいろいろ

妊活って、どこから始めるの?東洋医学的なカラダとココロの準備についてお話しします。お先に養生、妊活中も意識したい、東洋医学初めの方歓迎の分かりやすい講座です。

夜の部アリ

8/7(木) 8/8(金) 8/9(土)
18:00~19:00 14:00~15:00 11:00~12:00

井上漢方薬局
080-5518-9224

59 **簡単セルフケア講座**
一顔・むくみ解消編

目のコリをほぐし、耳にあるツボを刺激してむくみを解消!小顔効果を得られるセルフケアを学ぶ、いつでも簡単に誰でもできる耳もみ&耳つぼ講座です。

夜の部アリ

7/5(土) 8/7(木)
13:00~14:00 19:00~20:00

爽空間
03-6908-4478

60 **簡単セルフケア講座**
一頭痛・肩こり編

目のコリをほぐし、耳にあるツボを刺激して肩こり・頭痛のセルフケアを学ぶ、いつでも簡単に誰でもできる耳もみ&耳つぼ講座です。

夜の部アリ

7/7(月) 8/2(土)
19:00~20:00 13:00~14:00

爽空間
03-6908-4478

61 **親子(家族)で学ぶ**
正しい姿勢講座

姿勢が悪くなる原因は大人も子供一緒です。なぜ姿勢が悪くなるのかを知り、良い姿勢を維持する習慣とセルフケアを身につけましょう。

キッズOK

7/21(月) 8/11(月)
14:00~15:00 10:00~11:00

爽空間
03-6908-4478

62 **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、「シユロス法」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!

キッズOK

7/25(金) 8/3(日) 8/8(金)
16:00~17:00 16:30~17:30 16:00~17:00

治療院せなかりベア
03-5933-6789

63 **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Etc...まずは敵を知る事が第一です!

キッズOK

7/8(水) 7/20(日) 8/5(水)
16:00~17:00 16:00~17:00 16:00~17:00

治療院せなかりベア
03-5933-6789

EX **まちゼミってなんだ!?**
【事業者向け】夜の部アリ

そもそもまちゼミってなんだ?私にもできるの?そんな疑問にお答えします。まずは一歩、踏み出すところから始めてみませんか!きっと新しい世界が見えてきますよ。

7/12(土) 8/4(月)
19:00~20:00 11:00~12:00

爽空間
03-6908-4478

北区まちゼミチラシの設置場所

- ・東京シティ信用金庫
- ・東京東信用金庫
- ・北区内文化センター
- ・北区内全図書館
- ・各後援団体窓口
- ・高齢者あんしんセンター
- ・北区内文化センター
- ・各まちゼミ実施店

Facebook **北区まちゼミ** 検索

Facebookなどで公式SNS、やっています!

まちゼミ開催カレンダー

7/5(土)	7/6(日)	7/7(月)	7/8(火)	7/9(水)	7/10(木)	7/11(金)	7/12(土)	7/13(日)	7/14(月)	7/15(火)	7/16(水)	7/17(木)	7/18(金)	7/19(土)	7/20(日)	7/21(月)	7/22(火)	7/23(水)																			
4	13	1	2	24	60	5	26	2	31	11	45	11	49	12	16	25	29	1	5	3	24	32	33	10	32	4	10	7	18	47	63	61	24	52	20	33	
15	18	49		28	45	32	45	56	51	56	18	35	30	36	28	27	38	34	35	39	55	43	51	21	42										44	53	
27	42			63	49	56																															
49	59																																				
7/24(木)	7/25(金)	7/26(土)	7/27(日)	7/28(月)	7/29(火)	7/30(水)	7/31(木)	8/1(金)	8/2(土)	8/3(日)	8/4(月)	8/5(火)	8/6(水)	8/7(木)	8/8(金)	8/9(土)	8/10(日)	8/11(月)																			
9	14	9	43	13	15	1	29	17	24	52	20	32	5	8	8	19	12	16	22	23	1	17	3	52	2	37	6	31	5	6	7	15	30	61			
32	38	44	53	18	26	36	48																														
46	53	62		50	53																																

※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。

誰でも参加できる

2025

講座参加者

大募集

受講料無料

暮らしに役立つコトが楽しく学べる!

ゼミの予約は **6/25 水** スタート!

※あおぞらまちゼミは 6/11から予約可能!

第十回 開催期間 **7月5日~8月11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。

近所のお店が一日講師に!

検索 **北区まちゼミ** <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*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

外でもやります!
あおぞらまちゼミ
2025.6.21(土) **王子区民センター第1ホール**
予約は前日までにお願いします

しかのいえ 10:00~11:00
気分もスッキリ!案外ストレッチ
Wellsideランドリー 10:00~11:00
マイ・タイムラインを作ってみませんか?
紅いろ音楽教室 11:00~12:00
親子で楽しむパトリック
個別指導塾クリアアカデミー 12:00~13:00
【お絵描き講座】人物の描き方を学ぼう
ザカエ薬局 12:00~13:00
足指のかたて転倒予防!!
大人の小学校 14:00~15:00
【お誕生日ショート動画を作ろう!!】英検ライティング対策講座
大人の小学校 13:00~14:00
意欲を引き出すコミュニケーション
Kix English School 15:00~16:00

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

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!

6/30(月) 13:30~14:30 / 15:00~16:00 「大人の小学校」にて開催
7/3(木) 13:30~14:30 / 15:00~16:00 **090-6130-2640** 十条駅5分

1 キモノアソビ
着物を気軽に楽しむ和洋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？
7/6(日) 7/14(月) 7/27(日) 8/4(月) 定員 3名
19:00-20:30 16:00-17:30 19:00-20:30 16:00-17:30 材料費なし
予約受付 肉骨茶 080-4736-8880

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！
7/6(日) 7/9(水) 8/6(水) 13:00-14:00 13:00-14:00 13:00-14:00
定員 5組 材料費なし
予約受付 呉服 アトリエ衣舞 03-5948-5292

3 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髪にピンポイントでクイックカラー(色の指定はできません)。プロだから知ってるコツをちょっとだけ伝授します。
7/15(火) 8/5(火) 12:00-14:00 12:00-14:00 15:00-17:00 15:00-17:00
定員 2名 材料費 2000円 (ヘナ代)
予約受付 Maple HAIR 03-5948-9946

25 投資で泣く人 投資で笑う人 投資を始める前に聞く話
「投資を始めるのは何か怖い」「とりあえず話題のNISA始めてみたけど・・・」相談できる人もいないし心配という方も多いのではないのでしょうか。投資を安心して始めるためのお話しをします。
7/13(日) 8/2(土) 11:00-12:00 11:00-12:00
定員 2~3名 材料費なし
予約受付 司法書士・行政書士王子事務所 03-6903-3825

26 認知症が進むとどうなる？ 認知症と法律の話
「財産が凍結されるの？」など認知症についての気になる話や事前の対策についてお話しします。後見人をしていない方も多いのではないのでしょうか。投資を安心して始めるためのお話しをします。
7/8(水) 7/26(土) 11:00-12:00 11:00-12:00
定員 2~3名 材料費なし
予約受付 司法書士・行政書士王子事務所 03-6903-3825

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。
7/5(土) 7/15(火) 11:00-12:00 11:00-12:00
定員 2~3名 材料費なし
予約受付 司法書士・行政書士王子事務所 03-6903-3825

4 バーボンウイスキーゼミ
数種類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。
7/5(土) 7/18(金) 20:00-21:00 20:00-21:00
定員 4名 材料費 2000円 (バーボン代)
予約受付 天空 070-6571-0165

5 高齢者の配食でワイワイ試食
「100歳時代に向けて」元気な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、食事しながら気軽に話しかけます。
7/8(水) 7/14(月) 7/31(木) 8/8(金) 12:00-13:00 12:00-13:00 12:00-13:00 12:00-13:00
定員 10名 材料費 300円 (食材費)
予約受付 まごころ弁当 北区店 03-3914-0484

6 ワイン講座 葡萄品種：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掘りする講座です。
8/7(水) 8/8(金) 20:00-21:00 20:00-21:00
定員 10名 材料費 1500円 (ワイン代)
予約受付 街のワイン屋さんタジマヤ WEB申込み

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?カカオって無くなっちゃう?LINE(ライン)って通話が無料?で、スマホ使うの幾らお金かかるの?詳しく説明します!
7/8(水) 7/14(月) 7/31(木) 11:00-12:00 14:30-15:30 13:30-14:30
定員 8名 材料費なし
予約受付 まごころ弁当 北区店 03-3914-0484

29 樹木医と歩く、庭園散策
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っているのか、一つ一つ一緒に読み解いていきます。
7/13(日) 7/27(日) 16:00-16:00 15:00-16:00
定員 6名 材料費 入場料
予約受付 天空 070-6571-0165

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。指導員による試斬も行います。
7/13(日) 8/10(日) 13:30-14:30 13:30-14:30
定員 5名 材料費なし
予約受付 有限会社 鳥大 WEB申込み

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ーニュを、驚きの価格で体験できるプレミアム講座です。
7/19(土) 8/9(土) 20:00-21:00 20:00-21:00
定員 10名 材料費 3000円 (ワイン代)
予約受付 街のワイン屋さんタジマヤ WEB申込み

8 ワイン講座 葡萄品種：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、チリ産など、各地のピノを試飲して味わい、産地の違いや特徴を学べます。
7/31(木) 8/1(金) 20:00-21:00 20:00-21:00
定員 10名 材料費 1500円 (ワイン代)
予約受付 街のワイン屋さんタジマヤ WEB申込み

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を学ぶ!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て味わい、泡の世界を学べます。
7/24(木) 7/25(金) 20:00-21:00 20:00-21:00
定員 10名 材料費 1500円 (ワイン代)
予約受付 街のワイン屋さんタジマヤ WEB申込み

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、案になったり...
7/9(水) 8/7(水) 20:00-21:00 20:00-21:00
定員 6名 材料費なし
予約受付 大人の小学校 WEB申込み

32 意欲を引き出す コミュニケーション
エクゼクティブコーチによるグループコーチングです。信念価値観を聞き取り、あなたの魅力と強みをお伝えします。
7/9(水) 7/16(水) 7/17(木) 7/24(木) 7/30(水) 13:30-14:30 15:00-16:00 20:00-21:00 10:00-11:00 20:00-21:00
定員 4名 材料費なし
予約受付 大人の小学校 WEB申込み

33 おうちで役立つ介護技術講座
ご自宅で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の使い方を学ぶ講座です。
7/16(水) 7/23(水) 7/30(水) 15:00-16:00 15:00-16:00 15:00-16:00
定員 4名 材料費なし
予約受付 株式会社さくら総合福祉 080-7473-9343

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ぶ講座です。
7/17(木) 7/18(金) 20:00-21:00 20:00-21:00
定員 10名 材料費 1500円 (ワイン代)
予約受付 街のワイン屋さんタジマヤ WEB申込み

11 ワイン講座 産地別フランス
フランスワインの魅力を深掘り!ボルドーやブルゴーニュ、ロワール、南仏など、産地ごとの特徴を学びながら試飲を楽しむ講座です。
7/10(水) 7/11(金) 20:00-21:00 20:00-21:00
定員 10名 材料費 1500円 (ワイン代)
予約受付 街のワイン屋さんタジマヤ WEB申込み

12 BEGINNER WINE CLASS ワイン初級講座 赤ワイン
赤ワインの世界を深掘り!人気の葡萄品種を試飲しながら、産地の違いや味わいの特徴を理解する初心者向け講座。
7/12(土) 8/2(土) 20:00-21:00 20:00-21:00
定員 10名 材料費 1500円 (ワイン代)
予約受付 街のワイン屋さんタジマヤ WEB申込み

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心の準備です。
7/16(水) 8/7(水) 19:00-20:30 15:00-16:30
定員 4名 材料費なし
予約受付 Wellsideランドリー 03-6915-4215

35 泡パックのための濃密泡の作り方
日焼けやくすみ解消になるこの季節、沖縄海洋深層水とつけろ素肌だけを使い一つ一つ手作りした純石けん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) 16:00-17:00 13:00-14:00
定員 4名 材料費 300円
予約受付 ヴィーナスハンド 090-5328-9535

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。
7/13(日) 7/27(日) 8/3(日) 11:00-12:00 11:00-12:00 11:00-12:00
定員 4名 材料費 700円
予約受付 犬の保育園Ohana WEB申込み

13 BEGINNER WINE CLASS ワイン初級講座 白ワイン
世界の白ワインを楽しみながら、主要な葡萄品種と産地の特徴を学ぶ初心者向け講座。
7/5(土) 7/26(土) 20:00-21:00 20:00-21:00
定員 10名 材料費 1500円 (ワイン代)
予約受付 街のワイン屋さんタジマヤ WEB申込み

14 自分だけのカレースパイスを作ろう!
ナチュラルライフの店主と、スパイスブレンドに挑戦してみませんか?
7/24(木) 7/31(木) 14:00-15:00 14:00-15:00 15:00-16:00 15:00-16:00
定員 4名 材料費 500円 (スパイス代)
予約受付 チェリッシュフーズ WEB申込み

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。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。
7/5(土) 7/26(土) 8/9(土) 9:00-10:30 9:00-10:30 9:00-10:30
定員 4組 材料費なし
予約受付 ヒーローズ北赤羽校 03-5916-7166

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?今日はスライムとペットボトルを使って時計を作ります!
8/6(水) 8/7(木) 8/8(金) 8/9(土) 10:15-11:45 10:15-11:45 12:30-14:00 14:45-16:15
定員 3組 材料費 200円
予約受付 サカ工業局 WEB申込み

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ても中々書けていない、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(火) 7/24(水) 10:00-12:00 10:00-12:00
定員 4名 材料費なし
予約受付 すずめ行政書士事務所 080-2116-8087

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。
7/16(水) 7/17(木) 7/30(水) 13:00-14:00 13:00-14:00 13:00-14:00
定員 4名 材料費なし
予約受付 大人の小学校 WEB申込み

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。ロボットのプログラミングを親子で体験してみてください。
7/12(土) 8/2(土) 9:00-10:30 9:00-10:30
定員 4組 材料費なし
予約受付 ヒーローズ北赤羽校 03-5916-7166

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?
7/28(月) 8/4(月) 10:30-12:00 10:30-12:00
定員 8名 材料費なし
予約受付 ヒーローズ北赤羽校 03-5916-7166

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。
7/5(土) 7/12(土) 7/19(土) 7/26(土) 13:30-14:30 13:30-14:30 13:30-14:30 13:30-14:30
定員 8名 材料費なし
予約受付 Kix English School WEB申込み

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」でトトロが吹いているのは「オカリナ」という楽器です。
8/3(日) 11:00-12:30
定員 5名 材料費 2000円 (オカリナ代)
予約受付 虹いろ音楽教室 050-3635-3019

41 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。
8/8(金) 8/9(土) 16:30-17:45 16:30-17:45
定員 3名または2組 材料費なし
予約受付 宝石と補飾器 ジュエリーこまつ WEB申込み

42 【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、コツとツボを知られば簡単に描くことができます。
7/5(土) 7/12(土) 7/19(土) 10:00-11:00 10:00-11:00 10:00-11:00
定員 5名 材料費なし
予約受付 個別指導塾クレアアカデミー WEB申込み

19 親子でほっこり楽しむ絵本の読み聞かせ
小さい頃、読んで聞かされた絵本は思い出に残るもの。
8/1(金) 8/8(金) 11:00-11:30 11:00-11:30
定員 3組の子と保護者
予約受付 しかのいえ WEB申込み

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、皆で十条をさんぽします。
7/23(水) 7/30(水) 10:00-11:00 10:00-11:00
定員 5名 材料費なし
予約受付 しかのいえ WEB申込み

21 定年退職したメンバーと語る雑談会
コミュニティスペース「しかのいえ」は、ミドルの働き方、生き方を共に考え語り合う「しごとの放課後サークル」のメンバーと話し合います。
7/19(土) 8/2(土) 10:00-11:00 10:00-11:00
定員 4名/材料費なし
予約受付 しかのいえ WEB申込み

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!
7/18(金) 7/25(金) 14:00-15:00 14:00-15:00 15:00-16:00 15:00-16:00
定員 4名 材料費 1600円
予約受付 チェリッシュフーズ WEB申込み

44 子供の肌を日焼けから守るUVケア
子供の肌にもやさしいUVケアについて考えてみましょう。
7/23(水) 7/25(金) 17:30-18:30 16:30-17:30
定員 4名 材料費なし
予約受付 ヴィーナスハンド 090-5328-9535

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。
7/8(水) 7/9(水) 7/10(木) 10:30-11:15 10:30-11:15 10:30-11:15
定員 1名または1組 材料費なし
予約受付 サカ工業局 03-3900-3505

22 子どものためのピアノレッスン
初めてだけピアノにちよっと触れてみたい、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!
8/1(金) 8/3(日) 13:00-13:40 13:00-13:40 13:40-14:20 13:40-14:20 14:20-15:00 14:20-15:00
定員 1名 材料費 500円 (資料代)
予約受付 虹いろ音楽教室 050-3635-3019

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。
7/27(日) 8/3(日) 10:00-10:40 10:00-10:40
定員 4組 材料費 500円 (マラカス代)
予約受付 虹いろ音楽教室 050-3635-3019

24 はじめてのきつぽんず
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。
7/7(月) 7/15(水) 7/22(水) 7/28(月) 15:00-16:00 17:30-18:30 17:30-18:30 16:00-17:00
定員 3名 材料費なし
予約受付 FLY KIDS WEB申込み

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、何事にも積極的にになります。
7/24(木) 7/30(水) 8/6(水) 10:00-11:00 14:00-15:00 10:00-11:00
定員 2名 材料費なし
予約受付 しかのいえ WEB申込み

47 眼鏡作製技能士が教える失敗しない眼鏡選び
快適なメガネに出会いたい方必見です。
7/13(日) 7/20(日) 11:00-12:00 11:00-12:00
定員 2組 材料費なし
予約受付 メガネのササガワ 03-3900-6054

48 親子で体験 目のけんこう体操
両目でバランスよ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。
7/27(日) 8/3(日) 11:00-12:00 11:00-12:00
定員 2組 材料費なし
予約受付 メガネのササガワ 03-3900-6054