

79 かんたんなガステーブルの
お手入れの仕方



9/12[木]
9/13[金]
9/14[土]
11:00~12:00

ゼミ説明

ガスコンロ・ガステーブルのトラブル、簡単な修理の仕方、お任せください。安心安全なお手入れ方法を実演を交えてご説明します。

定員 4名
材料費 なし

予約受付 フクダヤ
03-3916-0325
9:00~18:30

当日の持ちもの：筆記具
北区滝野川6-45-2
定休日：日曜日

80 一度は見てみたい！
職人による実演障子貼り



8/1[木]
14:00~15:30
8/3[土]
8/20[火]
10:00~11:30

ゼミ説明

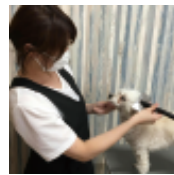
自己流で障子の張り替えていませんか？ほんの少しコツを掴むだけで、素晴らしい仕上がりに。普段は見せないプロの仕事を実演を交えてご説明します。
※20歳以上の方向け（子供同伴不可）

定員 5名
材料費 なし

予約受付 有限会社 八巻工業
03-3917-9827
10:00~17:00

北区滝野川12-34-4
定休日：日・祝

81 ワンコ好き小中学生向け！
トリマーごっこ



8/8[木]
8/22[木]
9:30~11:00

ゼミ説明

プロのトリマーが優しく教えます。小・中学生対象の「ワンちゃんのことをもっとよく知ろう講座」。①ワンちゃんとの接し方 ②ワンちゃんのブラッシング体験 ③ワンワンクイズ

定員 6名 小・中学生
材料費 なし

予約受付 和むすびや&わんこのまるっと
03-6903-6105
7:00~18:00

北区滝野川12-8-5
定休日：火曜日

健康

運動・健康に関するゼミ

健康で美しい体を作るための運動や栄養についての情報を日常的に簡単に取り入れられるように伝えていきます。

82 妊娠前よりキレイになる
産後ダイエット



8/7[水]
10:00~10:45/
11:00~11:45
8/21[水]
11:00~11:45
9/5[木]
10:00~10:45/
11:00~11:45

ゼミ説明

1回のレッスンでウエスト-4センチの人も現れる産後ダイエットエクササイズ。肩凝り、腰痛、腿関節の改善&予防はもちろん。妊娠前よりキレイになる秘訣をお伝えします。赤ちゃん連れOK。

定員 5名
材料費 なし

予約受付 日本産後ダイエット協会
090-7730-7809
10:00~17:00

対象：産後2か月~1年くらいの女性
北区志茂4-34-7-905
定休日：不定休

83 TVで話題！あなたの血管年齢は何歳？



8/28[水]
9/11[水]
14:00~15:00

ゼミ説明

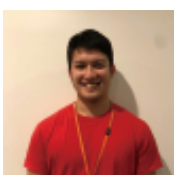
血管年齢測定器に人差し指を置くだけで簡単に測れます。健康維持のため一度測ってみませんか？乳がん早期発見についても基礎知識を学べます。

定員 6名 健康維持に興味のある方
材料費 なし

予約受付 ほけん百花 赤羽アピレ店
0120-561-990
10:00~21:00

北区赤羽西1-5-1赤羽アピレ2F
定休日：アピレ休館日に準ずる
(まちゼミ期間中は8月21日)

84 「ポッコリお腹と悪い姿勢」改善方法を学ぶ



8/2[金] 14~15時
8/4[日] 11~12時
8/6[火] 15~16時
8/7[水] 14~15時
8/9[金] 19~20時

ゼミ説明

ポッコリお腹や姿勢の悪さなど気になっている方は多いです。腹筋をすればお腹がへこむ？猫背だから背中を鍛える？実はそれ、間違った知識かも！トレーニングをしながら学びましょう！

定員 4名
材料費 なし

予約受付 エースフィットネス浮間舟渡駅前店
03-5948-7920
10:00~21:00 日祝 18:00まで

夜の部アリ
16歳以上の方
軽いトレーニングができる方
板橋区舟渡1-12-2リヴェール1F
年中無休

85 認定眼鏡士が教える快適な掛け心地



8/4[日]
8/18[日]
8/25[日]
11:00~12:00

ゼミ説明

顔にジャストフィットしていないメガネは必ず落ちたり下がったり見た目が悪くだけでなく見え方の不具合や眼精疲労の原因にも？快適な掛け心地やメガネ選びのポイントを実践的に伝授します！

定員 3名または2組
材料費 200円(資料費)

予約受付 メガネ・時計 ササガワ
03-3900-6054
10:00~19:30 定休日を除く

メガネまたはサングラスを掛けていて掛け心地に困っている方向け
北区十条仲原1-4-7
定休日：火曜日

86 中敷き専門店が教える靴選び



8/13[火]
8/27[火]
9/10[火]
11:00~12:00

ゼミ説明

外反母趾はもちろんのこと、膝や腰などの痛みも実は「足元」が原因。意外と知らない足や靴のこと。中敷き専門店の骨格マイスターがお答えします。

定員 4名
対象 足や靴にお悩みのある方

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

持ち物：いつも履いている靴と靴下(着用品)
北区東十条3-12-1倉持ビル101
定休日：水曜・隔週火曜

キッズOK

87 子供のための靴選び



8/10[土]
8/24[土]
9/7[土]
11:00~12:00

ゼミ説明

お子様の靴はどう選ぶ？12歳頃までは足の成長期。だからこそ合っている靴を履いて、より健やかな体づくりを。

定員 2組
対象 3~10歳位のお子様と保護者

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

持ち物：いつも履いている靴と靴下
北区東十条3-12-1倉持ビル101
定休日：水曜・隔週火曜

キッズOK

88 生涯スポーツ ダーツ体験！



8/4[日] 15~17時
8/10[日] 11~13時
8/18[日] 15~17時
8/24[土] 11~13時
9/1[日] 15~17時
9/7[土] 11~13時

ゼミ説明

当店ダーツインストラクターによるダーツの基本、投げ方、計算方法、ルール、ゲームの進め方。計算することで頭を使い投げることによって身体も使い、健康にも良いです。

定員 8名
材料費 なし

予約受付 starry eye
03-6454-3624
12:00~25:00 営業時間内

北区上十条2-7-11
ケーユープラザ上十条2階
定休日：なし

夜の部アリ

89 おうち漢方入門 血の滞り・血の巡り



8/3[土] 14~15時
8/10[土] 10~11時
8/22[木] 18~19時
8/29[木] 18~19時
9/7[土] 16~17時
9/14[土] 14~15時

ゼミ説明

全ての病気は血液から。特に瘀血(血の滞り・ドロドロ血)は、頭痛・めまい・体の痛み、しびれなどの原因となります。その不調、瘀血が原因かも。血圧・血糖値の高い方も是非ご参加ください。

定員 5名
材料費 なし

予約受付 井上漢方薬局
03-3911-4577
9:30~19:30 定休日を除く

北区東十条3-14-11
定休日：日・祝

90 おうち漢方入門 夏バテの正体



8/1[木] 18~19時
8/3[土] 10~11時
8/3[土] 16~17時
8/8[木] 18~19時
8/10[土] 14~15時
8/24[土] 14~15時

ゼミ説明

今年こそなんとかしたい！「夏バテ」の正体について分かりやすく解説します。漢方薬局ならではの、とっておきの夏バテ対策もご紹介いたします。

定員 5名
材料費 なし

予約受付 井上漢方薬局
03-3911-4577
9:30~19:30 定休日を除く

北区東十条3-14-11
定休日：日・祝

91 本格漢方講座 アトピー性皮膚炎の付き合い方



8/24[土] 16~17時
9/5[木] 18~19時
9/7[土] 10~11時
9/7[土] 14~15時
9/12[木] 18~19時
9/14[土] 16~17時

ゼミ説明

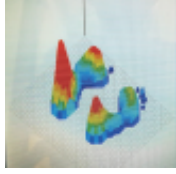
アトピー性皮膚炎の東洋医学的な考え方を分かりやすく説明します。また、最新の漢方知見に基づくアトピー性皮膚炎との付き合い方も解説します。

定員 2名
材料費 なし

予約受付 井上漢方薬局
03-3911-4577
9:30~19:30 定休日を除く

北区東十条3-14-11
定休日：日・祝

92 足の歪みを改善。
土台から健康でキレイに！



8/24[土] 10:00~11:00
9/1[日] 9:30~10:30
9/10[火] 16:00~17:00

ゼミ説明

外反母趾・膝痛・カカト痛・O脚・腰痛。土台である足の歪みが原因かもしれません。ご自身の足の歪みを知って何時までも元気で歩ける足に！

定員 5名または3組
材料費 足や靴にお悩みのある方

予約受付 治療院せなかりペア
03-5933-6789
10:30~14:30 16:00~21:00

北区豊島8-25-3モロイハイツ101
定休日：月曜日

93 姿勢改善 4ステップストレッチで
根本改善♪



8/1[木], 2[金], 6[火], 7[水], 17[土]
16:00~17:00
8/18[日]
9:30~10:30

ゼミ説明

猫背、怪我をしやすくなった、身体中のコリが取れない、などでお悩みじゃないですか？当院で必ず指導する簡単エクササイズで自信を取り戻す♪

定員 4名
対象 なし

予約受付 治療院せなかりペア
03-5933-6789
10:30~14:30 16:00~21:00

北区豊島8-25-3モロイハイツ101
定休日：月曜日

94 代謝アップ！
ママのふくらはぎセルフケア



8/1[木]
8/8[木]
8/22[木]
10:30~11:30

ゼミ説明

「第2の心臓」と言われるふくらはぎ。パンパンに張っている、でこぼこがある、冷たいと感じている方、全身の血流が悪くなっているかもしれません。楽しくおしゃべりしながら学んで代謝アップ！

定員 6名
対象 産後1か月~未就園児のママ

予約受付 ほっこり~の十条店
03-6326-5903
10:30~15:30 定休日を除く

北区十条仲原1-22-5
定休日：土・日・祝日

キッズOK 夜の部アリ