

タロットサロン Lisage

69 子育てのお悩み診断 ワークショップ

11/ 5 16:00-17:30
11/11 13:00-14:15
11/12 16:00-17:30
11/19 16:00-17:30

子育てのお悩みを毎月個別診断。夫婦の悩み、お仕事、人間関係の悩みなどに触れていきます。偶然集まるメンバーは必然なのでそのクエスティーも体験出来ます。

講師 Lisa

会場 喫茶 喫茶/三鷹市公会館

080-8159-1220 [受付時間] 10:00-19:00

童謡・昭和歌謡 喫茶 故郷

70 唱歌を聴く2 郷愁の秋の名曲を聴こう

11/11 10:30-11:30
11/16 10:30-11:30
11/19 10:30-11:30
11/28 10:30-11:30

三鷹ゆかりの三木露風作詞の赤とんぼ、熊本出身の犬童球溪作詞の旅愁など、秋の名曲を、エピソードを交えて紹介します。4回目はせんべいの駄菓子屋さんで開催します。

講師 深田幸男

会場 三鷹市下連雀2-16-9/せんべいの駄菓子屋さん

0422-88-2680 [受付時間] 10:00-17:30

せんべいの駄菓子屋さん

71 声から元気～紙芝居や歌で声をだしてみよう

11/ 9 10:00-11:00
11/14 10:00-11:00
11/27 13:00-14:00
11/28 11:30-12:30

声を出して身体にも心にもいいです。街頭紙芝居を演じたり、懐かしい歌を取って楽しく声を出しましょう。28日は喫茶故郷の「唱歌を聴く2」に続けての開催です。

講師 紙芝居 せんべい

会場 三鷹市牟礼6-12-26

090-9135-7690 [受付時間] 10:00-18:00

せんべいの駄菓子屋さん

72 街頭紙芝居の話と実演

11/ 9 11:30-12:30
11/10 18:30-19:30
11/27 14:30-15:30

街頭紙芝居を知っていますか。手描きの劇画(絵)はすべて1点もので多くは残っていません。そんな街頭紙芝居の話と貴重な当時の劇画を使った紙芝居の実演です。

講師 紙芝居 せんべい

会場 三鷹市牟礼6-12-26

090-9135-7690 [受付時間] 10:00-18:00

第7回 三鷹 まちゼミ

with 親子まちゼミ

11/11(土)は 三鷹 まちゼミの日

三鷹市公会館(三鷹市下連雀3-37-15)に、いろいろな講座が集合、複数の講座に参加しやすい1日です。他の講座と同じように各店舗へお申し込みください。

学ぶ
つくる
健康
きれい
食べる
親子向け
オンライン

予約講座あり
記録のいい日にも開催します。詳細はホームページまたは店舗まで。

アウトリーチ・ジャパン

73 ホームページ・ブログ スタートアップ講座

11/ 5 10:00-11:30
11/12 10:00-11:30
11/18 10:00-11:30

日語から思っていることやデジタルで盛りあげてきた写真をホームページやブログに載せてみませんか? はじめのための「いろは」を一週に学びましょう。

講師 石原 徹

会場 喫茶 喫茶/三鷹市民協働センター 三鷹市下連雀4-17-23

080-5472-6899 [受付時間] 9:00-18:30

アウトリーチ・ジャパン

74 不用品をメルカリやヤフオクで出品しよう

11/ 5 13:00-14:30
11/12 10:00-14:30
11/18 13:30-15:00

自分にとって不用品でも、世の中には欲しいとと思う人がいます。身の回りにある不用品をフリマやオークションに出品しよう。例:古本などまた購入する方法もお話しします。

講師 石原 徹

会場 喫茶 喫茶/三鷹市民協働センター 三鷹市下連雀4-17-23

080-5472-6899 [受付時間] 9:00-18:30

三菱地所ハウスマネジメント 三鷹営業所

75 賃貸? 持家? 「初めての住まい購入」講座

11/4 13:00-14:00
11/5 10:00-11:00
11/5 13:00-14:00

初めて住まい購入を考えている方向けの「基礎知識編」です。検討開始から引越しまでの流れや資金計画、資産性の高い物件とは?といったことまでお伝えします。

講師 外山 正志

会場 三鷹市下連雀3-26-12 三鷹三美ビル7F

0120-896-108 [受付時間] 9:30-18:00

おでん屋 えがお

76 おでん屋女将のお酒入門 (作家編)

11/ 9 18:00-19:00
11/16 18:00-19:00

三鷹ゆかりの太宰治ほか多くの作家がお酒について書き残しています。お酒は創作を後押しするものだったようです。そんなお話を有に5種類の酒をお楽しみください。

講師 石原 徹子

会場 三鷹市上連雀1-1-5 三鷹ロイヤルハイグ105

080-5687-1419 [受付時間] 11:00-16:00

須藤司法書士事務所

1 司法書士と学ぶ! 相続登記のいろは

11/ 1 15:00-16:00
11/ 6 15:00-16:00
11/15 15:00-16:00

最近よく目にする「相続登記の義務化」ってなんだろう? 相続登記の基礎をイチから一緒に学びましょう! ○×クイズなどを取り入れ、ポイントを押さえて学びやすく解説します。

講師 須藤 裕一郎

会場 三鷹市新川6-32-16

0422-46-2433 [受付時間] 9:00-17:00

税理士法人 かけはし 須藤司法書士事務所

2 知って役立つ! 来年から変わる 相続のルール

11/11 13:00-14:15

税理士と司法書士がコラボ! 来年からの相続のルール改正の目玉を説明します。自宅など不動産をお持ちの方にポイントを押さえて、講座終了後の個別相談も大歓迎です!

講師 三鷹市公会館

0422-28-9004 [受付時間] 10:00-17:00

リユース着物 小春家

3 気軽にチャレンジ! はじめての和装

11/13 11:00-12:30
11/19 11:00-12:30

興味があっても着物を着る機会がなかなかないという方... 普段と違う「和装の自分」と出会うチャンスです。着付けで記念の写真を撮りましょう。

講師 松谷 晶子

会場 三鷹市井の頭5-11-1 1F

0422-26-8805 [受付時間] 13:30-17:30

関口十一畳店

4 イ草パワーで加齢臭対策

11/12 13:00-14:30

イ草の消臭効果を体験し、イ草の茎を作って、頑強で匂くババにプレゼントしよう!

講師 関口 博行

会場 三鷹市上連雀2-2-6

070-5548-8381 [受付時間] 9:00-16:00

三鷹メモリアルホール

77 しめ縄とお正月リースを作ってみませんか

11/ 7 10:30-12:00
11/17 10:30-12:00

世界でひとつだけのあなたの手作りリースで新しい年を迎えましょう。初心者の方でも簡単にできます。お気軽にご参加下さい。

講師 阿久津 典子

会場 三鷹市下連雀9-3-23

0422-46-0983 [受付時間] 9:00-17:00

整体×パーソナルジム SeTra(セトラ)

78 筋膜リリースセルフケア

11/ 6 13:30-14:20
11/13 13:30-14:20
11/20 13:30-14:20
11/27 13:30-14:20

変形性膝関節症・変形性股関節症・腰痛、いずれかのテーマを中心に筋膜リリースセルフケアをご紹介します。お悩みに応じて開催日をご案内しますのでお問い合わせください。

講師 渡部 徹一

会場 三鷹市下連雀3-31-5 ビーンズワリアカサカ201

070-4007-5518 [受付時間] 10:00-19:00

武蔵境歯科プライオクリニック 口元美容サロン

79 3Dでお口の中をのぞいてみよう!

11/ 2 15:00-16:00
11/13 15:00-16:00
11/16 15:00-16:00
11/30 15:00-16:00

お口の中を3Dカメラで撮影を行い、あなたのお口をデジタルで再現します。普段見ることが出来ないお口の中を探検し、気持ちいいクリーニングを体験してみませんか?

講師 中西 麻紀

会場 武蔵境市場1-2-1 丸ビル5F

0422-27-8102 [受付時間] 10:00-20:00

多摩中部診断士会

80 ゲームで起業体験しよう!

11/11 10:00-11:15

ボードゲーム「ドモ社長vsオトナ社長」を使い起業を体験します。ゲームを進め「仕事観」「ビジネス」を学びます。親子参加ではお子様の新しい面を発見できるかも!

講師 山本 竜哉

会場 三鷹市上連雀2-3-7

080-7414-1154(加算) [受付時間] 10:00-18:00

アロマ&セレクトショップ む・めるへん

5 冬の乾燥対策! ローズマリークリーム作り

11/10 10:30-12:00
11/18 10:30-12:00

冬の季節にローズマリーチンキとお好みのアロマを使用してオリジナルクリームを作ります(メディカルアロマとして名高いプラナム精油を使用した講座です)。

講師 木坂 智美

会場 対象:お申し込み者(有資格者以外) ●定員4名 ●材料費:800円

0422-24-9140 [受付時間] 12:00-18:00

大創建設株式会社

6 未来を見据えた家づくり ~EHのすすめ~

11/ 4 10:00-11:30
11/12 10:00-11:30
11/18 14:00-15:30
11/26 14:00-15:30

これから家づくりに必要な内容を5つの分野に分けてお伝え致します。

講師 石井 徹

会場 三鷹市上連雀5-22-9

0422-41-5991 [受付時間] 9:00-17:30

大創建設株式会社

7 初めての戸建探し 建売住宅か注文住宅か?

11/ 1 10:00-11:30
11/12 13:00-15:00
11/11 10:00-11:30
11/11 13:30-15:00

これから一戸建の購入、建て替えを検討中の方々のためのセミナーです。建売住宅、注文住宅のメリット・デメリットを様々な視点から検証します。

講師 山崎 達博

会場 対象:住宅探し、建て替えを検討中の方 ●定員4名

0422-41-5991 [受付時間] 9:00-17:30

HAIR HACHI

8 子供の前髪を可愛くカット! 前髪カット講座

11/12 13:00-14:00
11/26 13:00-14:00

小さい子供に人気の「バツン前髪」「ナチュラル軽め前髪」のカットの方法を教えます。親子での参加のほうが理解が深まるとも思いますが、パパだけの参加でも構いません。

講師 森田 晃介

会場 対象:6歳までの女の子の親子 ●定員2組

0422-26-8607 [受付時間] 9:30-19:00

まちゼミ なに?

お店の人が講師となり、専門知識や情報を無料で教えてくれる少人数制の講座を、まちで一斉に開催するイベントです。

受講にあたって

受講料 無料 ※材料費が必要な講座もあります。 **ATTENTION, PLEASE!** 受講開始日を守ろう!

お申し込み 講座はすべて申し込み制です。

お電話でのお申し込み
QRコードでのお申し込み

10.21(土) 受付開始日

各講座の背景色は実施会場のあるエリアを示しています。ホームページには詳しい地図も掲載されています。

第7回 三鷹 まちゼミ

2023.11.11(土) 10:21(土) 受付開始日

80 講座 無料 受講料 材料費が必要な講座もあります

with 親子まちゼミ

主催:三鷹商工会 共催:三鷹市商店会連合会 後援:三鷹市、三鷹市教育委員会、西武信用金庫

お問い合わせ 三鷹商工会 0422-49-3111

株式会社AZUMA

9 ある日「喪主」になった時のために

11/11 10:00-11:00
11/11 14:00-15:00

喪主の立場になった時、どのような事務、動きが必要となるのか説明します。また葬儀見舞金の見方も説明。事前準備の重要性もご案内します。

講師 川合 勇弘、佐久間 祥子

会場 三鷹市下連雀2-5-15

0422-49-0001 [受付時間] 9:30-16:00

加藤特許事務所

10 自分で商標登録! ワークショップ

11/22 14:00-15:30
11/23 14:00-15:30
11/24 14:00-15:30
11/25 14:00-15:30

商標登録の基礎を学びながら、ご自身のPCを使って商標登録出願のための調査をしたり出願書類を作ってみましょう。商標登録を考えている方にはうってつけの講座です。

講師 加藤 邦彦

会場 三鷹市下連雀3-43-19 グローリオ三鷹105

0422-72-9115 [受付時間] 9:30-17:30

おもむく食堂(工房時)

11 うどん切って食べてみて!

11/23 10:30-12:00
11/25 10:30-12:00

福祉施設内の製麺室で機械式のうどん切りを体験。その後は併設のうどん店でみなさんの切ったうどんを食べていただきます。

講師 坂本 昌徳

会場 対象:20歳以上の女性 ●定員3名 ●持ち物:筆記用具

0422-30-5571 [受付時間] 9:30-16:00

漢方薬専門 廣寿堂薬局(こうじゅどう)

12 自律神経失調漢方相談! 陰陽バランスと気!

11/ 3 9:30-10:30
11/23 9:30-10:30

めまい、血圧異常、消化器系の問題、睡眠障害、倦怠感、頭痛、更年期障害や生理不順、ホルモンの乱れなど、自律神経失調の漢方でのポイント解説!

講師 佐藤 裕子

会場 対象:20歳以上の女性 ●定員3名 ●持ち物:筆記用具

0422-46-8003 [受付時間] 9:30-10:30

ローズ&エム(セブンライツ株式会社)

13 ふわふわミルクティーの作り方

11/14 11:00-12:00
11/28 11:00-12:00

美味しい紅茶のいれ方を教えます。人気のふわふわミルクティーを作ります。

講師 江口 拓生

会場 三鷹市下連雀4-17-10 1F

0422-26-8670 [受付時間] 12:00-17:00

ローズ&エム(セブンライツ株式会社)

14 珈琲飲み比べ 初級編

11/10 11:00-12:00
11/24 11:00-12:00

珈琲は焙煎度合いによって味が変わります。その違いを確かめてみましょう。

講師 江口 拓生

会場 三鷹市下連雀4-17-10 1F

0422-26-8670 [受付時間] 12:00-17:00

コーキングスペース Breath

15 19×19=? めざせ暗算マスター

11/11 10:00-11:00
11/11 11:20-12:20
11/18 10:00-11:00
11/25 14:00-15:30

19×19までの掛け算をひっ算をわずかに暗算で解く方法を勉強してみませんか? ドリルをやるのはハードルが高いという方にもおススメ。暗算マスターになっちゃおう!

講師 竹内 美幹

会場 対象:小学3~6年生と保護者 ●定員386名 ●持ち物:筆記用具

0422-90-5847 [受付時間] 9:00-20:00

コーキングスペース Breath

16 きらきら! テラサコッシュをつくらう!

11/ 4 14:00-15:30
11/11 14:00-15:30
11/18 14:00-15:30
11/25 14:00-15:30

Breathの毎回大気のワークショップ! めいさでテラサコッシュをつくりませんか? 完成後はこちらで用意したデコ素材でアレンジもできます。

講師 坂本 裕美

会場 対象:15歳以上の子どもと保護者 ●定員386名 ●材料費:1,200円

0422-90-5847 [受付時間] 9:00-20:00

株式会社カノアクルー

17 今の私を見つめ直すセルフコーチング

11/11 15:45-17:00
11/16 16:00-17:30
11/23 10:00-11:30
11/29 16:00-17:30

今までの自分を振り返り、自己肯定感を上げて「人生の質」を高めよう。90分のセルフコーチングによって自由と自信に満ちた日々を送るこの大切さを感じませんか?

講師 北原 裕美

会場 三鷹市下連雀4-17-10 1F

0120-907-657 [受付時間] 10:00-17:00

Meetz行政書士事務所

18 親子でメタバース体験してみませんか

11/11 14:30-15:30

アバターでゲームをしながらメタバースの世界を体験してみませんか? いま話題のweb3とメタバースをVtuberがご案内いたします!!

講師 大浦 隆、Vtuber 他

会場 三鷹市公会館

070-8404-9020 [受付時間] 10:00-18:00

認知症にやさしいまち三鷹 事務局

19 応援団募集! 認知症サポーター養成講座

11/30 10:30-12:00
11/30 13:00-14:30

超高齢者社会となり、認知症の方が増えています。ご自身、身内の方が発症しても安心して暮らせるまちづくり応援団になりますか? 受講後に修了証を差し上げます。

講師 神山 貴大、中井 弘子

会場 三鷹駅前コミュニティセンター 三鷹市下連雀3-13-10

0422-34-6536(三鷹市市民協働センター) [受付時間] 9:30-17:00

One Step English

20 これって英語? 和製英語? 海外で通じる?

11/11 10:00-11:00
11/12 10:00-11:00
11/19 10:00-11:00

スマートフォン・フリートボット・アルバイト... 普段使っている「カタカナ」の単語は、海外でも使えるの? 発音は本当に大丈夫? 親子で楽しく学びましょう!

講師 三宮 幸子

会場 三鷹市東多世代交流センター 三鷹市牟礼2-13-19

090-7700-3861 [受付時間] 10:00-18:00

「夢」をかなえる人間塾 第一ゼミナール

21 絶滅危惧種 紫草の育成と観察

11/ 6 日 10:00-11:30
11/17 日 10:00-11:30
11/24 日 10:00-11:30

西村 学(あなたが紫草復活プロジェクト会長)

三鷹むらさき商品券のモチーフ「紫草(むらさき)」。三鷹五中の校歌や、中原小の校章にもある「まぼろしの花」。実物をご覧いただき、お話しいたします。

- 対象:紫草に興味のある方 ●定員:8名 ●持ち物:筆記用具、カメラなど

会場: いちごゼミ駅前スタジオ 三鷹市下連雀3-45-15 編田ビル2F
申込: ☎0422-87-8933 [受付時間] 14:00-19:00
定休日: 日

ウール wool

22 「配偶者居住権」制度と手続きを学ぼう!

11/ 3 日 10:30-11:45
11/11 日 10:00-11:15 [休校中]
11/15 日 13:00-14:15

尾橋 典江

相続で自宅は大きな財産です。家族の考えの違いで争いが起こり、配偶者が自宅から追い出されることも。今の家に住み続ける手続きをファイナンシャルプランナーと一緒に学びます。

- 対象:40歳以上 ●定員:4名(まぼろしの日8名) ●持ち物:筆記用具

会場: 三鷹市大沢2-1-5/三鷹商工会館
申込: ☎090-4941-3533 [受付時間] 10:00-17:00
定休日: 不定休

ウール wool

23 命を守る 救急医療情報を準備しよう!

11/10 日 10:30-11:30
11/20 日 13:30-14:30

尾橋 典江

急な病気やケガで救急車を要請した時、救急隊員が適切に対応できる救急医療情報をファイナンシャルプランナーと一緒に準備します。自宅用とお出かけ用の2種類を作りましょう。

- 対象:20歳以上 ●定員:4名 ●持ち物:筆記用具 ●材料費:150円

会場: 三鷹市大沢2-1-5
申込: ☎090-4941-3533 [受付時間] 10:00-17:00
定休日: 不定休

教育インフォメーション カナコア

24 サウジアラビア王国のおどろき体験

11/11 日 15:45-16:45 [休校中]

斎藤 達

サウジアラビア王国ジッダ日本人学校(3年間)の生活を通して知った、イスラム教の人々の生活について、写真資料と共にお話しします。中東への進出に参考になります。

- 対象:サウジアラビアに興味のある方 ●定員:8名

会場: 三鷹市商工会館
申込: ☎080-2474-2142 [受付時間] 15:00-18:00
定休日: 土、日、祝

株式会社ひろ写真(Hirotas+)

45 お部屋を彩ろう! オリジナル・フォトパネル

11/18 日 10:00-11:30
11/ 8 日 13:30-15:00
11/19 日 10:00-11:30
11/19 日 13:30-15:00

古澤 秀晃、山田 あゆみ

お気に入りの写真でフリアック・フォトパネル作り! スマホの写真でOKです! 事前にデータを頂く(写真には保護者同伴) ●定員:2組(1組2名まで)

- 対象:小学生以上(小学生は保護者同伴) ●定員:2組(1組2名まで)
- 持ち物:スマホ、スリッパ(上履き) ●材料費:500円

会場: 三鷹市下連雀4-16-8 三鷹三鷹マンション1F
申込: ☎0422-40-7070 [受付時間] 10:00-18:00
定休日: なし

株式会社セレモア 三鷹支社

46 どうする? 「私」の終活

11/ 7 日 11:00-12:00
11/18 日 11:00-12:00
11/24 日 11:00-12:00

中島 直夫

早めの準備で安心! パソコン、スマホのデータから、なかなか聞けない「最新のお墓、相続事情など」私の終活はどうする?

- 定員:4名 ●持ち物:筆記用具

会場: 三鷹市上連雀5-116-10
申込: ☎090-8873-3038 [受付時間] 10:00-19:00
定休日: 日、祝

サクレールデンタル三鷹

47 若いなんて怖くない! 歯並びと健康と若さ

11/ 1 日 10:30-12:00
11/ 8 日 10:30-12:00
11/15 日 10:30-12:00
11/22 日 10:30-12:00

キンスマン 恵子

お肌のシミや悪い歯噛み合わせから起こる身体の様々な不調や、お口の病気、ひいては全身の病気を起こさないためのミニ講座! 若さと美容の秘訣は歯から始まります。

- 対象:大人 ●定員:8名

会場: 三鷹市上連雀2-3-1 ザパークハウス三鷹レジデンス103
申込: ☎0422-29-9322 [受付時間] 10:00-19:00
定休日: 日、祝

サクレールデンタル三鷹

48 虫歯・歯周病とバイバイ!!

11/ 3 日 11:00-12:00
11/ 9 日 11:00-12:00
11/18 日 11:00-12:00
11/22 日 11:00-12:00

佐藤 聖紀

口は健康の源です。意外と知らない歯や口の機能や役割について、詳しくお話しいたします。歯磨きのコツも教えますよ。歯がなる前の中の中を再確認!

- 対象:大人 ●定員:8名

会場: 三鷹市上連雀2-3-1 ザパークハウス三鷹レジデンス103
申込: ☎0422-29-9322 [受付時間] 10:00-19:00
定休日: 日、祝

株式会社文伸/ぶんしん出版

25 自費出版で本をつくるポイント

11/7 日 14:00-15:30

富川 和久

本づくりに興味のある方、原稿づくりから、編集、デザイン、校正、印刷製本といった工程を、実例や工場見学など実際の現場に触れながら分かりやすくご案内いたします。

- 対象:本づくりに興味のある方 ●定員:8名

会場: 三鷹市下連雀3-22-14 周田ビル3F
申込: ☎0422-60-2211 [受付時間] 9:00-17:40
定休日: 土、日、祝

アロマとエステとシロダウで脳メンテ・マン

26 リラックスだけじゃない アロマの魅力

11/ 9 日 11:00-12:30
11/12 日 11:00-12:30
11/16 日 11:00-12:30
11/26 日 11:00-12:30

高橋 のり子

エステティシャン歴41年、アロマセラピスト歴18年で健康と癒しを提供してきた講師によるアロマの体験と今の季節に合うオリジナルブレンドを作りましょう。

- 定員:2名 ●持ち物:筆記用具 ●材料費:2,200円

会場: 三鷹市下連雀3-22-14 周田ビル3F
申込: ☎0422-44-0599 [受付時間] 10:30-18:00
定休日: 火、水

イタリアキッチン雑貨 ポモドーロ

27 手作りドレッシングで三鷹の野菜を味わおう

11/23 日 10:00-11:30

堀川 優子

畑で収穫した美味しい野菜を食べましょう! ハンドルをくるくる回してみんな切りができる、赤くてかわいいたイタリアのキッチン用品でドレッシングを手作りしましょう。

- 対象:料理のお手伝いをしてみたいお子さまと保護者 ●定員:3組6名
- 持ち物:汚れてもいい服、タオル ●材料費:500円(1組)

会場: 富澤ファーム 三鷹市北野3-10-10
申込: ☎090-6563-3035 [受付時間] 9:00-20:00
定休日: なし

ベスト電器 連雀店

28 大人気! ミラーレスデジカメをしよう!

11/ 3 日 10:00-11:30
11/11 日 11:30-12:45 [休校中]

山本 真一郎

レンズ交換式のミラーレスデジカメの魅力とその楽しみ方を伝授、購入検討中の方、持っているがうまく使えていない方、初心者でも使い方を教えられるようになります。

- 対象:カメラ初心者 ●定員:4名(まぼろしの日8名) ●持ち物:お持ちのカメラはOK

会場: 三鷹市下連雀6-17-36/三鷹商工会館
申込: ☎0422-44-4142 [受付時間] 9:30-18:30
定休日: 日

ダイエットClub☆ココペリ

49 リバウンドとお別れする【ダイエット卒業術】

11/11 日 13:00-14:00
11/16 日 20:00-21:00
11/19 日 14:00-15:00
11/25 日 11:00-12:00

立川 由美、野野 智子

度々でもまた太るの繰り返し。終わらないダイエットに疲れていませんか? 「また太る」の部分に終止符を打ってダイエットを卒業する為のHow toをお伝えします。

- 対象:20歳以上 ●定員:3名

会場: 三鷹市下連雀3-33-20 三鷹三鷹ビル502/ワンライク
申込: ☎090-3903-8725 [受付時間] 10:00-21:00
定休日: 不定休

ダイエットClub☆ココペリ

50 サウナ超えのパワー 宝石岩盤浴のアレコレ

11/11 日 15:00-16:00
11/17 日 14:00-15:00
11/19 日 11:30-12:30
11/27 日 13:00-14:00

野野 智子

今流行っているサウナ、サウナよりも優れているのが岩盤浴! 医療器具認定の天然石のアメジストが敷き詰められた宝石温熱マートの「力」を体験する身体を温める温活のお話。

- 対象:女性 ●定員:2名 ●持ち物:フェスタル風収

会場: 三鷹市下連雀3-33-20 三鷹三鷹ビル502
申込: ☎090-6496-2473 [受付時間] 10:00-21:00
定休日: 不定休

プロフェッショナル・オフィス「Team POSSE」

51 経営資源の活用術とは? 4人のプロが解説

11/19 日 10:00-11:30
11/21 日 19:00-20:30
11/26 日 10:00-11:30

磯村 義雄、山田 武彦、吉高 浩一、江島 悠明

経営資源である「ヒト・モノ・カネ・情報」の活用方法を4人のビジネスプロコーチが伝授! 90分が「目からウロコ!」になるほどそうか! を持ち帰りませんか?

- 対象:起業・ビジネスパーソン・士業 ●定員:4名

会場: オンライン
申込: ☎080-4437-1962 [受付時間] 9:00-17:00
定休日: なし

ステッププラス・コーチング&コンサルティング Tasukell・たすけーる

52 コーチングセッション 体験ゼミ

11/ 6 日 19:00-20:30
11/11 日 11:30-12:45 [休校中]
11/17 日 19:00-20:30
11/24 日 19:00-20:30

青野 佑一、伊藤 義雄

「あなたの想いを引き出す」コーチングを体験してみませんか? 2名のエグゼクティブ・コーチがスタンバイ! 参加者には「初回限定」無料個別セッションの特典あり!

- 定員:3名 ●持ち物:オープンマインド!

会場: 三鷹市下連雀1-9-11 C306
申込: ☎080-4437-1962 [受付時間] 9:00-17:00
定休日: 日、祝

行政書士こうま法務事務所

29 人生100年時代 ~シニアのリスク管理

11/2 日 15:30-16:30
11/2 日 17:00-18:00

高橋 千穂

長寿社会、元気に楽しく生きていく方がよいことを点検。成年後見制度といった手立て、鉛筆と消しゴムを手に、参加者用の冊子で気軽にできるワークショップも行います。

- 対象:60代~80代のシニア ●定員:3名 ●持ち物:筆記用具

会場: 三鷹市牟礼7-5-14 牟礼クリニックモール
申込: ☎0422-45-3786 [受付時間] 9:00-17:00
定休日: 日、祝

行政書士こうま法務事務所

30 マンションの役員になったときの基本のき

11/4 日 15:30-16:30
11/4 日 17:00-18:00

高橋 千穂

マンションの管理組合の理事になったらおきておきたいマンション管理についての基本的な事項について一緒に確認してみませんか。

- 対象:マンションに居住する方 ●定員:3名 ●持ち物:筆記用具

会場: 三鷹市牟礼7-5-14 牟礼クリニックモール
申込: ☎0422-45-3786 [受付時間] 9:00-17:00
定休日: 日、祝

株式会社Ark不動産

31 初めての相続と実家問題

11/ 8 日 19:00-20:30
11/11 日 11:30-12:45 [休校中]
11/19 日 10:00-11:30
11/23 日 10:00-11:30

大野 彰

相続や実家の問題は先送りになりがちですが、基本や事例を聞けば少しは気が楽になりますよ! 初心者向けに資格と実績多数の不動産プロがご説明します。

- 定員:5名

会場: オンライン/三鷹商工会館
申込: ☎0422-24-9761 [受付時間] 10:00-21:00
定休日: 水

ヘアスタジオ カルージュ

32 頑張る自分にご褒美を、セルフエステを学ぶ

11/13 日 10:00-11:00
11/11 日 12:00-13:00
11/13 日 14:00-15:00
11/13 日 16:00-17:00

小野 祐子

お肌のエステは、きれいになれる上に疲れが取れて癒されるもの、口頭で語りすぎるご自分へのご褒美として体験されませんか? お家でできるセルフエステも覚えてみましょう。

- 対象:18歳以上の女性 ●定員:2名

会場: 三鷹市下連雀3-34-19 グローリオ三鷹104
申込: ☎0422-24-7766 [受付時間] 10:00-19:00
定休日: 火、第2、4月

Tasukell・たすけーる(合同会社)

53 来年は私の年になる! 時間管理で目標達成!

11/ 8 日 19:00-20:30
11/18 日 16:00-17:30
11/27 日 19:00-20:30

高野 佑一

【忙しあなたへ】会社員時代、教わった時間管理術を実行し、年間450時間の残業時間をたった1年で半減させ、「夢と希望」を実現! 次はあなたの番です!

- 対象:時間管理を有効に使いたい方 ●定員:3名 ●持ち物:筆記用具

会場: 三鷹市井の頭1-4-10 メント・ファミール203
申込: ☎090-1058-4946 [受付時間] 10:00-18:00
定休日: 日

三鷹武蔵境通り法務行政書士事務所

54 授業じゃないよ、士業(しぎょう)体験だよ

11/11 日 14:30-15:30 [休校中]

高野 佑一、内田 直子

【小学校4年生~中学生対象 ※初参加者のみ】弁護士、行政書士といった士業(しぎょう)の職業体験ゼミ。模擬裁判や契約書締結に挑戦してみよう!

- 対象:小学校4年生~中学生と保護者 ●定員:4組8名 ●持ち物:保護者の印印

会場: 三鷹市下連雀3-33-20 三鷹三鷹ビル502
申込: ☎0422-39-3898 [受付時間] 10:00-18:00
定休日: 日、祝

金子行政書士事務所 三鷹武蔵境通り法務行政書士事務所

55 創業するなら賢く&お得に! スマ創のススメ

11/11 日 10:00-11:15 [休校中]

金子 寛子、高野 佑一

起業・創業したい方に即座で! 「特定創業支援等事業」を活用すると経済的な優遇措置を受けられます! 補助金や創業融資について認定経営革新等支援機関がレクチャーします。

- 対象:起業・創業予定の方 ●定員:4名 ●持ち物:筆記用具

会場: 三鷹商工会館
申込: ☎0422-26-5186 [受付時間] 10:00-18:00
定休日: 土、日、祝

金子行政書士事務所

56 聞いて安心! あなたの想いを伝える遺言講座

11/ 4 日 10:00-11:30
11/25 日 10:00-11:30

金子 寛子

遺言はお元気でうちに残しておくことをおすすめいたします。遺言の種類や形式、相続時の注意点を伝えます。遺言にまつるクイズで一緒に学びましょう。

- 定員:4名 ●持ち物:筆記用具

会場: 三鷹市下連雀1-9-11 C306
申込: ☎0422-26-5186 [受付時間] 10:00-18:00
定休日: 土、日、祝

のぞみメモリークリニック

33 備えあれば憂いなし 認知症 脳と血管障害

11/11 日 19:00-20:00

小林 佑哉

認知症専門クリニックが認知症について分かりやすく解説します。ご自身やご家族が気になる方、今から勉強しようと思われている方、どなたでもお気軽にご参加ください。

- 対象:認知症に興味のある方 ●定員:8名

会場: 三鷹市下連雀4-2-8
申込: ☎0422-70-3880 [受付時間] 9:00-18:00
定休日: 日、祝

株式会社インテリジェンス・ワークス

34 楽しい! 面白い! プログラミング

11/3 日 10:30-12:00
11/3 日 14:00-15:30
11/5 日 10:30-12:00
11/5 日 14:00-15:30

矢島 正樹、荒木 貴代美

プログラミング脳を育てて、じゃんけんゲームを作ってみよう! 楽しくて面白い、想像力が育つプログラミング体験を是非親子でどうぞ!

- 対象:小学4年生以上のお子さまと保護者 ●定員:2組4名

会場: 三鷹市下連雀3-32-12-102
申込: ☎0422-45-5564 [受付時間] 11:00-19:00
定休日: 土、日、祝

株式会社インテリジェンス・ワークス

35 とりあえずやってみよう! プログラミング

11/1 日 18:00-19:30
11/3 日 17:00-18:30
11/5 日 17:00-18:30
11/6 日 18:00-19:30

矢島 正樹、荒木 貴代美

コンピュータプログラミングの基礎を伝えます。日本語で進めるようにしつつの間にプログラミング脳になる体験を! 学習や仕事の効率化に役立ててください。

- 対象:中国語一社会人 ●定員:2名

会場: 三鷹市下連雀3-32-12-102
申込: ☎0422-45-5564 [受付時間] 11:00-19:00
定休日: 土、日、祝

ほり歯科クリニック

36 歯医者さんで使う材料でモノづくり体験!

11/ 5 日 10:00-11:10
11/ 5 日 12:00-13:10
11/19 日 10:00-11:10
11/19 日 12:00-13:10

堀清貴

歯科医院で使用する材料(石こうや型取り材)を使って、いろいろな模型作りを体験します。歯に関する豆知識もご紹介! 可能な限りQRコードよりお申込みください。

- 対象:5~11歳のお子さまと保護者 ●定員:3組6名(1組につきお子さま2名)

会場: 三鷹市新川6-35-31
申込: ☎0422-26-5466 [受付時間] 11:00-12:30
定休日: 水、日、祝

西野園

57 癒しの日本茶 淹れ方実践講座

11/ 3 日 16:00-17:00
11/ 9 日 16:00-17:00
11/11 日 16:00-17:00
11/16 日 16:00-17:00

西野 和広

心静かにゆっくりと丁寧に淹れた日本茶は、リラックス成分であるテアニンが抽出され心と身体が癒される実践講座です。

- 定員:4名

会場: 三鷹市井の頭2-7-23
申込: ☎0422-48-0278 [受付時間] 10:00-19:00
定休日: 日

西野園

58 あなたはどっち派? 浅蒸し・深蒸し煎茶

11/ 1 日 16:00-17:00
11/ 4 日 16:00-17:00
11/23 日 16:00-17:00
11/25 日 16:00-17:00

西野 和広

日本茶は、初めの蒸し方でお茶の出来が大きく変わります。その違いを実践して好みのお茶の味を見つける講座です。

- 定員:4名

会場: 三鷹市井の頭2-7-23
申込: ☎0422-48-0278 [受付時間] 10:00-19:00
定休日: 日

西野園 ツーシャル・コネクト株式会社

59 記憶力向上体験 美味しいお茶を飲みながら

11/ 6 日 14:00-15:30
11/14 日 14:00-15:30
11/22 日 14:00-15:30
11/29 日 14:00-15:30

西野 和広、品田マルクス高志

リラックスした状態の時に人間の脳はより良く働きます。脳科学的な観点からお茶を淹れ方を知り、その場で記憶力が向上する不思議な体験をしませんか?

- 定員:7名

会場: 三鷹市井の頭2-7-23
申込: ☎0422-48-0278 [受付時間] 10:00-19:00
定休日: 日

ソーシャル・コネクト株式会社

60 動画の高速再生で脳の処理スピードアップ!

11/ 9 日 20:00-21:00
11/16 日 20:00-21:00
11/30 日 20:00-21:00

品田マルクス高志

動画を3倍速・4倍速と高速再生して脳の処理スピードが向上する体験をします。資格試験や受験を控えている方や仕事の生産性を上げた方に特にお勧めの講座です。

- 対象:12歳以上 ●定員:8名 ●準備:筆記用具

会場: オンライン
申込: ☎0422-37-9457 [受付時間] 8:00-19:00
定休日: 不定休

NPO グレースケア 片づけ事業部

37 スッキリ簡単片づけ術!

11/23 日 11:00-12:00
11/23 日 14:00-15:00
11/25 日 11:00-12:00
11/25 日 14:00-15:00

永井 美穂

モノがあふれて片付かない! 思い出の品々…処分できない! 人生を重たくすると、物忘れやすくなります。気持ちスッキリ整理収納の簡単ヒントをお伝えします。

- 定員:8名

会場: 三鷹市下連雀3-17-9
申込: ☎0422-70-2805 [受付時間] 9:00-18:00
定休日: なし

NPO グレースケア おでかけ事業部

38 車いすでも認知症でも、おでかけは楽しい!

11/11 日 14:30-15:45 [休校中]
11/18 日 10:30-12:00

堀上 潔

「高齢の両親と外出や旅行をしたいけど、一人では無理...」と諦めていませんか? 事例や準備の方法をご紹介いたします。お悩みもお聞かせ下さい。一緒にプランを考えましょう!

- 定員:8名

会場: くまちゃんハウス 三鷹市牟礼5-12-26/三鷹商工会館
申込: ☎0422-70-2805 [受付時間] 9:00-18:00
定休日: なし

NPO グレースケア とりのでこちゃん

39 ☆クリスマス前にサンタさんを作ろう☆

11/23 日 14:00-15:00
11/26 日 14:00-15:00

山田 涼子

もうすぐ、みんなの楽しみにしているクリスマス! おばあちゃんと一緒にサンタさんを作りますよ! どんなプレゼントをお願いしますか?

- 対象:親子 ●定員:2組4名 ●材料費:100円(フェルトなど)

会場: 三鷹市牟礼6-11-2
申込: ☎0422-26-7597 [受付時間] 9:00-18:00
定休日: なし

婚活サロン REX

40 お子様お孫様の結婚 困っていませんか?

11/ 4 日 10:00-11:30
11/23 日 10:00-11:30
11/12 日 10:00-11:30
11/18 日 10:00-11:30
11/26 日 10:00-11:30

前原 美奈、高橋 謙

「この子、いつまで独身でいるのかしら...」「出会い系アプリはちょっと怖くて...」そんなお悩みをお持ちの方に、いまだご自身の結婚相談所の上手な活用方法をお伝えします。

- 対象:結婚相談所に興味のある方 ●定員:4名

会場: たぐ(す)会館 三鷹市下連雀3-23-6 エアール三鷹東2-403
申込: ☎0422-72-5380 [受付時間] 10:00-18:00
定休日: 水

社会福祉法人じの会 大沢ハーモニー

61 "にじのパン"を手作り体験しよう!

11/11 日 10:30-12:00
11/23 日 13:30-15:00

吉田 弘実

「パン生地は丸め〜成型〜発酵」の工程を一緒に行ない、生地を発酵させている間は安心安全のじのパン講座。最後は自分の作ったパンをオープンで焼いてみよう。

- 定員:6名 ●持ち物:筆記用具 ●材料費:500円

会場: 三鷹市大沢1-1-43
申込: ☎0422-26-8620 [受付時間] 10:00-17:00
定休日: 土、日

季寄せ蕎麦柏や

62 ちょっと通な蕎麦屋の楽しみ方

11/ 7 日 14:30-15:30
11/18 日 15:00-16:00

岩崎 勝利

日本の食文化の一つである「蕎麦」に魅了される美しく、高になるウチと業界界話を三代目店主が、グルコメシで金賞受賞のスイーツを味わいながらお話しします。

- 対象:中卒以上 ●定員:8名 ●持ち物:筆記用具

会場: 三鷹市下連雀3-35-1 三鷹コラル4F
申込: ☎0422-48-2349 [受付時間] 11:00-19:30
定休日: 1月2-3日、4-9月の第2木

季寄せ蕎麦柏や

63 「三鷹駅前今昔」まち歩きツアー

11/11 日 14:30-15:30
11/17 日 14:30-15:30

岩崎 勝利

三鷹駅前に昭和51年創業の飲食店の三代目だからこそ話せる駅前の歴史を当時の写真と現地を見比べながら、駅前の移り変わりを体験するまち歩きツアーです。

- 対象:中高生以上のお子さまと保護者 ●定員:3組6名
- 持ち物:エプロン、飲み、下駄 ●材料費:1,000円

会場: 三鷹市下連雀3-35-1 三鷹コラル4F
申込: ☎0422-48-2349 [受付時間] 11:00-19:30
定休日: 1月2-3日、4-9月の第2木

季寄せ蕎麦柏や

64 親子で作ろう「そば巻きずし」

11/ 5 日 15:00-16:00
11/ 5 日 16:30-17:30
11/19 日 15:00-16:00
11/19 日 16:30-17:30

辻本 雪洋

そばで作る巻きずしの「そば巻きずし」を当店の職人の手帳で、美味しく作って、その場で食べ! 参加できなかった家の方でも、お土産に持ち帰れます。

- 対象:小学生以上のお子さまと保護者 ●定員:3組6名
- 持ち物:エプロン、飲み、下駄 ●材料費:1,000円

会場: 三鷹市新川6-9-11 桜ビルB1F
申込: ☎0422-76-5882 [受付時間] 10:00-19:00
定休日: 日、祝

カイゴいってと

41 オムツや移乗? 介護のお悩み ★気軽に相談会

11/ 5 日 10:00-11:30
11/11 日 13:00-14:15 [休校中]
11/16 日 13:30-15:00
11/19 日 10:00-11:30

前川 美穂

介護の悩み、介護講座に聞いてみませんか? ご自宅の介護や介護職の現場での悩み、ぜひお気軽にお話しください。

- 対象:介護に関心の方 ●定員:8名 ●持ち物:動きやすい服装

会場: 三鷹市野崎2-6-32/三鷹商工会館
申込: ☎0422-30-8022 [受付時間] 9:00-18:00
定休日: なし

三鷹あゆむ整骨院

42 すくできる! 最新正しい座り方! & 姿勢矯正

11/ 1 日 18:00-19:00
11/11 日 15:00-16:00
11/14 日 12:00-13:00
11/25 日 16:00-17:00

加藤 利也

正しい姿勢で正しい座り方! 座り方によって座りかたが正しくないと、姿勢が崩れ、肩こりや腰痛の原因になります。正しい座りかたを体験しながら、綺麗な姿勢を手に入れましょう。

- 定員:3名

会場: 武蔵野市甲府1-9-5 甲府KKビル1F
申込: ☎0422-27-8616 [受付時間] 10:30-19:30
定休日: 木曜午後、日、祝

テーブルシアザのぼ

43 法師さんに関く二拠点居住ってどんな感じ?

11/4 日 10:00-11:00
11/5 日 10:00-11:00
11/6 日 10:00-11:00

大日方 祐彦

法師です。三鷹・武蔵野界隈と、信州の佐久・小諸地域を中心に活動しています。住まい探しから、暮らしや仕事について、実体験からのまちと田舎の両寄りをお話しします。

- 対象:田舎暮らし・移住に興味のある方 ●定員:4名

会場: 炭火焼鳥 焼鳥屋 武蔵野市城南町2-4-14
申込: ☎050-3596-7460 [受付時間] 17:00-19:00
定休日: 不定休

テーブルシアザのぼ

44 人工知能AIチャットと友達になろう!

11/4 日 12:30-13:30
11/5 日 12:30-13:30
11/6 日 12:30-13:30

大日方 祐彦

話題のChatGPTとチャットとおしゃべりします。仕事がなくならないか、才能発掘なのか、期待を感じますよね。まずは友人としてAIと接してみませんか?

- 対象:大人 ●定員:8名