

まちゼミは「お客様・お店・地域」のみんながよくなる“三方よし”の心掛けで、店主やスタッフが講師となって専門知識やプロの技を基本無料で教える少人数制のミニ講座です。お気軽に参加してください。

1 ダイエット&ビューティスペシャリストが教える やせる為の歩き方と食事
正しい姿勢で1日30分歩くだけでも痩せるようにご指導いたします。
11/7(水)、14(水)、21(水)
10:00~11:00
ダイア会場 4F 定7名 対 不問
講師 橋田千恵

2 眉毛で顔の印象は変わります!
ちょっとコツを覚えれば、こんなにカンタン!
11/16(金) 11:00~12:00
12:00~15:00
15:00~16:00
(株)新生堂 定2名 対 女性
講師 桑島隆子

3 毎日簡単! 若返リフトアップ
たった2分で効果を実感できる簡単リフトアップ
11/17(土) 14:00~15:00
(株)新生堂 定5名 対 女性
講師 桑島隆子

4 初めての方でもわかりやすい トレーニング講座
トレーニングを始めたい男性の方・お腹周り、お尻周りを締めた女性の方、トレーニングの種類や必要性を楽しみながらお話ししながらお伝えします。
11/2(金)、9(金)、16(金)、30(金) 15:00~16:00
パラスタジアオ 定4名 対 不問
講師 種本祐太郎

5 節・骨格系のスペシャリストが教える 自宅で簡単〇〇解消法!
500ミリバットボルトで誰にでも簡単肩こり解消エクササイズや椅子を使って効果的股関節ストレッチ、腰痛の解消法などわかりやすくお伝えいたします。
11/6(火)、15(木)、20(火)、29(木) 12:00~13:00
オリンピア鍼灸整骨院 定4名 対 不問
講師 大塚 一輝

6 その入れ歯、あきらめていませんか? 義歯のお悩み解決します
義手や義足と同じく、義歯はからだの一部となるもの。正しい入れ歯を正しい知識で使っていたきたいです。
11/8(木)、22(木) 10:00~11:00
うらの歯科 定5名 対 不問
講師 院長 浦野慎二郎

7 有名女優や一流アスリートを経た16年のキャリアをもつ先生が教える 東洋医学の神髄!! ツボの奇跡体験!
東洋医学の面白さ、鍼やツボ押しへの効用等、わかりやすくお話しします。
11/8(木)、13(火)、22(木)、27(火) 12:00~13:00
オリンピア鍼灸整骨院 定4名 対 不問
講師 中西 祐二

8 いきいき健康体操
毎週でらすチトカラで実施している「いきいき健康体操」のまちゼミバージョンです。
11/19(月) 10:15~11:15
てらすチトカラ 定10名
対 元気なシニア世代
講師 赤堀 寿得

9 オリンピック競技に触れてみよう
東京に1人しかいない世界空手連盟公認審判資格を持つ先生が空手の技を取り入れて護身術を楽しんで教えます。
11/27(火) 17:00~17:45
カネキ南烏山ビルB1F エフ・ベース 定5名
対 年長〜小学2年生の空手未経験者
講師 川上 剛史

10 クラフトビールって何?
今、話題になっている「クラフトビール」。
11/17(土) 16:00~18:00
Ann's craft beer cafe 定10名
対 20歳以上
講師 沖田百希

11 ソムリエが教える!! 簡単なワインの選び方とマリアージュ
初心者の方向けに簡単なワインの選び方・ラベルの読み方などをテイティングをしながらお話しします。
11/24(土)、25(日) 15:00~16:00
ビストロ・ウッド・コジョン 定10名
対 20歳以上

12 毛糸で作る お花・コースター
はじめての方でも少しの毛糸と少しの時間で、簡単につくることが出来ます。
11/2(金)、9(金)、17(土) 13:00~15:00
シミズヤ裏 駐輪場2F 定5~6名
対 不問
講師 穴戸 良子

13 プロ技を使うとこんなに違う! ミニブーケの作り方
フローリスト(お花の専門家)がお花をもちこさせる方法やミニブーケの作り方を楽しくお教えします。
11/3(土)、4(日)、7(水) 11:00~12:00
ちとせフラワー 定3名
対 不問
講師 田部井 弘子

14 クリスマスドームを作ろう
東京画製製作所の「キラキラドーム 工作キット」で自分だけのクリスマスドームを作ろう!
11/17(土) 10:00~10:45
11:00~11:45
ハラジマ文具 南口店 3F 定6名
対 5〜10歳(保護者同伴)

15 万年筆手作り教室
透明軸の万年筆を作ろう!
11/20(火) 14:00~14:45
16:00~16:45
ハラジマ文具 南口店 3F 定10名
対 不問
講師 (株)パイロットコーポレーション

16 気になる千歳烏山のコト不動産のコト、相続のコト
地元業者ならではの話しと相談会!
11/1(木) 9:00~10:00
11/16(金) 9:00~11:00
11/18(日) 10:00~12:00
ユマニテ 南烏山5-12-5
受付時間 10:00~18:30
定休日/水、第3水曜日

17 プロからの伝授! 失敗しない不動産投資入門!
11/1(木) 14:00~15:00
11/16(金) 11:00~12:00
ユマニテ 南烏山5-12-5
受付時間 10:00~18:30
定休日/水、第3水曜日

18 相続税のエキスパートがズバリ!お答えします!!
11/1(木)10:00~12:00
11/18(日)15:00~17:00
ユマニテ 南烏山5-12-5
受付時間 10:00~18:30
定休日/水、第3水曜日

19 スタンプーに会いに来ませんか?
11/2(金)、9(金)、17(土) 10:00~12:00
シミズヤ裏 駐輪場2F 定5~6名
対 不問
講師 穴戸 良子

20 プロが教える 相続・遺言・成年後見の実務
11/3(土)、17(土)、24(土) 10:00~11:00
BIS司法書士事務所 南烏山5-12-9 丸福ビル4F
受付時間 9:00~20:00
定休日/日、祝日

21 易しい遺言書の書き方・お墓の仕舞い方
11/4(日)、18(日) 11:00~12:00
ハウスアップ(有)みのりや 南烏山5-12-9 1F
受付時間 10:00~18:00
定休日/水曜日

22 10万円でできる床暖房 省エネ・健康・安全な住まい講座
11/7(水) 9:30~11:00
11/17(土) 13:30~15:00
米戸建築工房 南烏山4-23-4
受付時間 9:30~12:00、19:00~21:00
定休日/日曜日(不定期)

23 知ってますか?! ブラインド・カーテンの外し方
11/9(金) 14:00~15:00
11/20(火) 11:00~12:00
インテリア イング(有) 南烏山5-12-9 1F
受付時間 10:00~18:00
定休日/水曜日

24 土地・建物のトラブル解決法
11/10(土) 13:30~15:00
11/21(水) 9:30~11:00
米戸建築工房 南烏山4-23-4
受付時間 9:30~12:00、19:00~21:00
定休日/日曜日(不定期)

25 マンションより安く 戸建住宅を建てる方法!!
11/10(土) 9:30~11:00
11/28(水) 13:30~15:00
米戸建築工房 南烏山4-23-4
受付時間 9:30~12:00、19:00~21:00
定休日/日曜日(不定期)

26 今さら聞けない「葬儀マナー」
11/12(月) 14:00~16:00
(株)JA東京中央セレモニーセンター 北烏山3-5-6
受付時間 10:00~17:00
定休日/なし

27 一級建築士が教える! お得な土地の買い方講座
11/14(水)、17(土) 9:30~11:00
米戸建築工房 南烏山4-23-4
受付時間 9:30~12:00、19:00~21:00
定休日/日曜日(不定期)

28 上手な電気の使用方と故障診断
11/14(水) 15:00~16:30
シグマ烏山 南烏山6-4-22
受付時間 10:00~20:00
定休日/第1、第3 水曜日

29 一級葬祭ディレクターが教える お墓はいらない!? 樹木葬って?〜ゼロ葬〜
11/14(水)、18(日) 10:00~11:00
14:00~15:00
セレモニーサポートセンター千歳烏山店 南烏山6-2-1 駅前ビル1F
受付時間 10:00~18:00
定休日/水曜日

30 家族信託の勤どころ
11/14(水)、21(水) 15:30~16:10
世田谷信用金庫烏山支店 南烏山5-23-9
受付時間 9:00~17:00
定休日/土、日、祝日

31 信用金庫職員が教える 相続入門
11/14(水)、21(水)、28(水) 15:00~16:00
昭和信用金庫烏山支店 南烏山4-12-7
受付時間 8:30~17:30
定休日/土、日、祝日

32 かんたん札勧講座
11/16(金) 16:00~17:00
世田谷信用金庫烏山支店 南烏山5-23-9
受付時間 9:00~17:00
定休日/土、日、祝日

33 補聴器に関心を お持ちの方の講座
11/20(火) 15:00~16:30
シグマ烏山 南烏山6-4-22
受付時間 10:00~20:00
定休日/第1、第3 水曜日

34 知って得する! 老後の暮らし方
11/21(水) 14:00~15:00
セコム暮らしのパートナー 杉並区久我山4-2-4-103
受付時間 24時間
定休日/なし

35 はじめての株式投資
11/22(木) 10:00~11:00
11/28(水) 14:00~15:00
SMBC日興証券(株)烏山支店 南烏山4-12-8
受付時間 9:00~15:30
定休日/土、日、祝日

36 今の「自分を整理」しませんか
11/24(土) 14:00~16:00
(株)JA東京中央セレモニーセンター 北烏山3-5-6
受付時間 10:00~17:00
定休日/なし