

1

体重コントロールとトレーニング

トレーニングに興味がある! お腹周り・お尻周りを引き締めたい! 自分の身体、自分でコントロールしてみませんか? トレーニングの種類や必要性を楽しくお話ししながらお伝えします。

11/6(水)、7(木)、11(月)、12(火)、19(火)、24(日)、29(金)、30(土)

11/7は17:00~18:00、11/24は14:00~15:00、11/30は13:00~14:00
その他の日程は、14:00~15:00と16:00~17:00

場 バラス スタジオ 定 1名 対 女性
持 お水、タオル、室内シューズ 師 種本 祐太朗

パラス スタジオ

南鳥山6-4-8 ジェイブライズビル2F

受付時間/9:00~21:00
定休日/不定休

☎ 03 - 6382 - 9820

2

山野美容芸術短期大学元講師のプロが教える!
ふんわり、かんたんボリュームUP!!

薄く見える分け目や割れやすいつむじを自分で簡単にボリュームアップさせる方法をあなたに合った方法でお教えます!

11/ 6(水) 11:00~
11/14(木) 11:00~

場 hair communication you 定 6名 対 不問 師 林 成高

hair communication you

南鳥山5-34-15

受付時間/10:00~20:00
定休日/火曜日、第2月曜日

☎ 03 - 3300 - 5936

3

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! あなたに似合う眉や失敗しない眉の描き方をアドバイスします。(眉カットは行いません)

11/15(金)
①11:00~12:00
②14:00~15:00
③15:00~16:00

場 (株) 新生堂 定 2名 対 女性 師 桑島 隆子

(株) 新生堂

南鳥山4-12-8

受付時間/10月29日13:00~先着順
定休日/なし

☎ 03 - 3309 - 4341

4

毎日簡単!
若返りリフトアップ

たった2分で効果を実感できる簡単リフトアップを伝授。表情筋を鍛えてすっきりフェイスアップするセルフマッサージをマスターしましょう。

11/16(土)
14:00~15:00

場 (株) 新生堂 定 5名 対 女性 師 桑島 隆子

(株) 新生堂

南鳥山4-12-8

受付時間/10月29日13:00~先着順
定休日/なし

☎ 03 - 3309 - 4341

5

現役トライアスロン選手による「浮腫み解消 ストレッチ講座」

現役トライアスロン選手による「脚を引き締める」方法を体力や年齢に合わせてお教えます。浮腫みがちなふくらはぎ、すっきりさせましょう! ・セルフマッサージ・ストレッチ・マシンでのウォーキング。

11/ 2(土) 13:00~14:00
11/13(水) 17:00~18:00

場 世田谷下田総合病院 リハビリ室 定 5名 対 不問 師 浅海 健太

医療法人社団緑葉会 世田谷下田総合病院

南鳥山4-9-23

受付時間/9:00~17:30
定休日/日、祝日

☎ 03 - 3308 - 5221

6

認知症予防運動 (コグニサイズ)

5人に1人が認知症の時代、体を動かす事で少しでも認知症を予防できます。新しい事にチャレンジしませんか?

11/2(土)、16(土)
14:00~15:00

場 リハビリド鳥山 (北鳥山3-5-5) 定 15名 対 60歳以上
師 運動しやすい服装
持 介護予防指導士 小田野 真弓

(株) JA東京中央セレモニースセンター

北鳥山3-5-6

受付時間/10:00~17:00
定休日/なし

☎ 03 - 5315 - 1717

7

体を元気にしてあげよう!
誰でもその場で出来る簡単呼吸法

眠りが浅い、疲れが取れず体が重い。そんな悩み、実は呼吸の仕方で変わるかもしれません! 今回は誰もがやっている呼吸に意識を向けて腹式呼吸を体験してみませんか?

11/ 5(火)、14(木)、19(火)、28(木)
12:00~13:00

場 オリンピア鍼灸整骨院 定 4名 対 不問 師 佐藤 良亮

オリンピア鍼灸整骨院

南鳥山6-27-2 近藤ビル1F

受付時間/9:00~13:00、15:00~21:00
定休日/土曜、日曜隔週

☎ 03 - 6279 - 5547

8

有名女優や一流アスリートを診た 17年のキャリアを持つ先生が教える
東洋医学の神秘!! ツボの奇跡体験!

東洋医学の面白さ、鍼やツボ押しの効用等、わかりやすくお話しします。また体験していただきます。身体はどこか気になる方、大歓迎!!

11/ 7(木)、12(火)、21(木)、26(火)
12:00~13:00

場 オリンピア鍼灸整骨院 定 4名 対 不問 師 仲西 祐二

オリンピア鍼灸整骨院

南鳥山6-27-2 近藤ビル1F

受付時間/9:00~13:00、15:00~21:00
定休日/土曜、日曜隔週

☎ 03 - 6279 - 5547

9

健康長寿体操と脳トレ

長寿の秘訣は、体を動かし、脳を活かすこと。貴方も長寿を謳歌しましょう。

11/9(土)
14:00~15:00

場 リハビリド鳥山 (北鳥山3-5-5) 定 15名 対 65歳以上
持 運動しやすい服装
師 健康音楽指導士 内田 満紀子

(株) JA東京中央セレモニースセンター

北鳥山3-5-6

受付時間/10:00~17:00
定休日/なし

☎ 03 - 5315 - 1717

10

健康ライフアドバイス

脳と腸の不思議な関係。脳はあらゆる機能をコントロールする最も重要な器官です。幸せの90%は腸からやってくる♪その密接な関係について楽しく紹介します。

11/22(金)
①13:00~14:00
②15:00~16:00

場 (株) 新生堂 定 5名 対 女性 師 桑島 隆子

(株) 新生堂

南鳥山4-12-8

受付時間/10月29日13:00~先着順
定休日/なし

☎ 03 - 3309 - 4341

11

いきいき健康体操

毎週て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。椅子を使つてのストレッチやどなたでも簡単に続けられる体操をご紹介します。

11/25(月)
14:00~15:00

場 てらすチトカラ 定 10名 対 元気なシニア世代
持 運動しやすい服装 師 赤堀 寿得

地域交流レストランてらすチトカラ

南鳥山6-10-9 コーシャハイム千歳鳥山9号棟1F

受付時間/11:30~17:30
定休日/月曜日

☎ 03 - 5315 - 3828

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作ることが出来ます!

11/ 5(火)、12(火)、19(火)、
10:00~12:00

場 シミズヤ裏 駐輪場2F 定 5~6名 対 不問
持 お持ちの方はカギ針 師 穴戸 良子

まちづくりステーション

南鳥山5-10-5

受付時間/9:00~12:00
定休日/水曜日、日曜日

☎ 080 - 5473 - 2835

13

『第二回 万年筆手作り教室』

透明軸の万年筆を作ろう! 透明なので万年筆の仕組みも学べます!

11/15(金)
①11:00~
②13:30~
※各回45分程度

場 ハラジマ文具 南口店 3F 定 10名 対 不問
¥ 500円(材料費) 師 (株) パイロットコーポレーション

(株) ハラジマ

南鳥山5-16-20

受付時間/10:00~17:00
(土日除く)

☎ 03 - 3300 - 3317

14

ソムリエが教える! ワイン超入門講座

普段何気なく飲んでるワイン。よくわからない全部同じ味だ! と思っている方に! とっても簡単なワインの楽しみ方をおつまみのマリアージュと共に教えます。テイasting(4種)、おつまみ付き。

11/24(日)、27(水)、30(土)
15:00~16:00

場 ビストロ・クゥ・ド・コション 定 10名 対 20歳以上 ¥ 2,000円(材料費)
持 必要な方はボールペン 師 豊嶋 圭介

ビストロ・クゥ・ド・コション

南鳥山6-29-9-102

受付時間/10:00~11:30、14:00~23:00
定休日/月曜日

☎ 03 - 6382 - 9597

15

「次はマイホーム!」とお考えの方限定

お金のプロが実践する貯蓄法のノウハウ、一般建築士が教える「失敗しない家の買い方」住宅購入計画の立て方、知らなすぎ損する情報を一度に学べる必聴のゼミです。

11/1(金)、20(水) 10:00~11:30
11/26(火) 13:30~15:00

場 米戸建築工房 定 6名 対 不問
師 ファイナンシャルプランナー: 福島 隆
一級建築士: 米戸 誠治

米戸建築工房

南鳥山4-23-4

受付時間/9:00~21:00
定休日/なし (不定休)

☎ 03 - 5315 - 7158

16

プロが教える相続・遺言・成年後見の実務

十人十色の相続・後見事情を実例を踏まえてご紹介致します。まずは知ることでの今後の対策を考えましょう。

11/2(土)、23(土)
10:00~11:30

場 BIS司法書士事務所 定 5名 対 不問
持 筆記用具 師 石井 博晶

BIS司法書士事務所

南鳥山5-12-9 丸富ビル4F

受付時間/9:00~20:00
定休日/日曜、祝日

☎ 03 - 6909 - 1533

17

包丁研ぎ方講座

家庭ではなかなかやらない包丁研ぎをレクチャーします。

11/6(水)、13(水)
15:00~16:00

場 鯉割烹 あら井 定 4名 対 不問
持 特になし
(包丁を持って来て頂ければ研ぎます。1人1本。)
師 石川 基次

鯉割烹 あら井

南鳥山5-11-4 B1

受付時間/9:00~20:00
定休日/月曜日

☎ 03 - 3300 - 2121

18

一級葬祭ディレクターが教える
お墓はいらない!? ゼロ葬って?

今話題の樹木葬や0葬。知っているようで知らないあれこれを、わかりやすく説明します。

11/7(木)、17(日)
10:00~11:00、
14:00~15:00

場 セレモニースポートセンター千歳鳥山店 定 7名 対 不問 師 遠藤 耕治

セレモニースポートセンター千歳鳥山店

南鳥山6-2-1 駅前ビル1F

受付時間/10:00~18:00
定休日/水曜日

☎ 03 - 6909 - 0556

19

「リバースモーゲージ」ってご存知ですか?

老後の生活を豊かにしたい方へ、ご自宅という資産を有効活用する「リバースモーゲージ」の基本と活用事例をお話いたします。

11/8(金)、15(金)
16:00~17:00

場 世田谷信用金庫鳥山支店 3階会議室 定 5名 対 不問 師 世田谷信用金庫 職員

世田谷信用金庫鳥山支店

南鳥山5-23-9

受付時間/9:00~17:00
定休日/土、日、祝日

☎ 03 - 3307 - 8211

20

上手な電気の使い方と故障診断

家庭の電気製品、設備の故障診断と直し方。家電製品の上手な使い方などを教えます。

11/12(火)
15:00~16:30

場 シグマ鳥山 定 4名 対 不問 師 石田 利夫

シグマ鳥山

南鳥山6-4-22

受付時間/10:00~20:00
定休日/第1・第3 水曜日

☎ 03 - 3300 - 2560

21

ブラインドカーテンの外し方

年末の大掃除の時期となりました。普段段々さいブラインドカーテン。この機会にきれいにしてみませんか?

11/12(火)、22(金)
11:00~12:00

場 (有) みりや インテリアイング 定 5名 対 不問 師 樋野 麻子

(有) みりや インテリアイング

南鳥山5-12-9 1F

受付時間/10:00~18:00
定休日/水曜日

☎ 03 - 3300 - 8123

22

信用金庫職員が教える相続入門

相続を考えることは家族に対する思いやりです。当庫職員が「相続」についてわかりやすくお話しします。

11/12(火)、20(水)、21(木)
15:00~16:00

場 昭信信用金庫鳥山支店 3F 「いあせプラザ」 定 5名 対 不問 持 筆記用具
師 昭信信用金庫職員

昭信信用金庫鳥山支店

南鳥山4-12-7

受付時間/8:30~17:30
定休日/土、日、祝日

☎ 03 - 3300 - 1361

23

●相続のわからない!をわかりやすく●
千歳鳥山のこと不動産のことなんでも聞いてください

地元業者ならではの話しと相談会! 公認上級相続支援コンサルタントがお答えします!

11/13(水) 13:00~14:00
11/16(土) 9:00~10:00
11/17(日) 9:00~10:00
11/18(月) 13:00~14:00

場 ユマニテ別館 (南鳥山5-11-2) 定 5名 (5組) 対 不問 師 大久保始代 (上級相続支援コンサルタント)

(有) ユマニテ

南鳥山5-12-5

受付時間/10:00~18:30
定休日/木曜日、第3水曜日

☎ 03 - 3326 - 1231

24

生きているうちの相続準備! さあ、一度整理しよう。

前回の墓じまいセミナーのご好評にお応えして、生前準備について専門の行政書士がお答えします! 相続の不安を解消しましょう!

11/13(水)、18(月)
14:00~15:00

場 ユマニテ別館 (南鳥山5-11-2) 定 5名 (5組) 対 不問 師 行政書士 笠井その美氏 他

(有) ユマニテ

南鳥山5-12-5

受付時間/10:00~18:30
定休日/木曜日、第3水曜日

☎ 03 - 3326 - 1231

25

かんたん札勘講座

お札を数えることを札勘と言います。お札を早く正確に数えられるれば、かっこいいと思いませんか? 当金庫職員が丁寧に教えます。

11/14(木)
16:00~17:00

場 世田谷信用金庫鳥山支店 3階会議室 定 5名 対 不問 師 世田谷信用金庫 職員

世田谷信用金庫鳥山支店

南鳥山5-23-9

受付時間/9:00~17:00
定休日/土、日、祝日

☎ 03 - 3307 - 8211

26

まちゼミにてピックアップ!
税金のエキスパートお答えします!

相続税改正! 資産運用に悩んだ時の税務上のポイント? 豊富な実績を持つ税金のエキスパートが答えます! ご要望いただきました相談会も同時開催!

11/16(土)、17(日)
10:00~12:00

場 ユマニテ別館 (南鳥山5-11-2) 定 5名 (5組) 対 不問
師 税理士法人スマートシグ 所長 菊地則夫 (11/16)
税理士法人スマートシグ 宿谷 紫 (11/17)

(有) ユマニテ

南鳥山5-12-5

受付時間/10:00~18:30
定休日/木曜日、第3水曜日

☎ 03 - 3326 - 1231

27

「家賃は無駄だな」と思い始めた方へ

一般建築士とFPが「住宅資金作り」と「後悔しない家の買い方」の基本を分りやすく解説。得する裏技学んでみませんか。

11/16(土) 10:00~11:30
11/20(水) 13:30~15:00
11/26(火) 10:00~11:30

場 米戸建築工房 定 6名 対 不問
師 ファイナンシャルプランナー: 福島 隆
一級建築士: 米戸 誠治

米戸建築工房

南鳥山4-23-4

受付時間/9:00~21:00
定休日/なし (不定休)

☎ 03 - 5315 - 7158

28

はじめての株式投資

「株式投資」ってむずかしそう...。株式投資に未経験の方向けのセミナーです。楽しく、わかりやすくお話ししますので、安心してご参加ください。

11/27(水)
14:00~15:00

場 SMBC日興証券(株) 鳥山支店 3Fホール 定 10名 対 不問 師 高橋 澄

SMBC日興証券(株) 鳥山支店

南鳥山4-12-8

受付時間/9:00~15:30
定休日/土、日、祝日

☎ 03 - 5384 - 7167

29

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用していただきたいです。"入れ歯でおいしくお食事を食べたい"にお答えします。おひとり様ずつのご相談となります。

随時 (ご予約にて)

場 うらの歯科 対 不問 (お子さん・お孫さん同伴可)
師 浦野 慎二郎

うらの歯科

南鳥山6-4-1 鳥山かどやビル2階

受付時間/9:30~19:00
定休日/祝日

☎ 03 - 6909 - 0806

電話番号のおかけ間違いにご注意ください。

講座での販売や勧誘行為は一切ありません。安心してお気軽にご参加ください。