



第7回 烏山まちゼミ カレブダ 2/23~3/12

| 日             | 月  | 火             | 水              | 木     | 金            | 土          |
|---------------|----|---------------|----------------|-------|--------------|------------|
| 26            | 27 | 28            | 3月 1           | 2     | 3            | 4          |
| 9 10<br>12 16 | 3  | 4 7           | 10 11<br>12 17 | 4 18  | 1 14         | 8 13<br>16 |
| 5             | 6  | 7             | 8              | 9     | 10           | 11         |
| 17 19         | 3  | 4 14<br>18 20 | 3 4<br>21      | 21 22 | 1 7<br>13 23 | 19 23      |
| 12            |    |               |                |       |              |            |
| 17 23         |    |               |                |       |              |            |

烏山 まちゼミ 検索

- |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1 姿勢を整えるストレッチ&amp;エクササイズ体験 パラススタジオ</p> <p>2 ポカポカ血流改善キャンペーン たけい接骨院</p> <p>3 今注目の「バレット」体験講座 桜井勢以子バレエ研究所</p> <p>4 セルフ指圧 オリムピア鍼灸整骨院</p> <p>5 親子で作るお家模型 米戸建築工房</p> <p>6 第4回万年筆手作り教室 (株) ハラジマ</p> <p>7 毛糸で作るお花・コースター まちづくりステーション</p> <p>8 刺し酒テイスティング大会 島田宇平商店</p> <p>9 話す、読む、演技の才能試し体験! (株) フリーアナウンサー・クラブ</p> <p>10 困ったどうする!相続のこと、不動産のこと、千歳烏山のこ! なんでも聞いてください! (有) ユマニテ</p> <p>11 相続・不動産に関する税金相談会 (有) ユマニテ</p> <p>12 遺言・相続・空家のなんでも相談会 (有) ユマニテ</p> | <p>13 春のお彼岸 お仏壇の飾り方ご相談会 セレモニーサポートセンター千歳烏山店</p> <p>14 相続の現状と上手な対策方法 昭和信用金庫烏山支店</p> <p>15 民事信託、家族信託の勘どころ 世田谷信用金庫烏山支店</p> <p>16 土地から探す、マイホーム 米戸建築工房</p> <p>17 感動は腑に落ちる語り方と間から! (株) フリーアナウンサー・クラブ</p> <p>18 残される人が困らない遺言書と相続対策 米戸建築工房</p> <p>19 良い家の建て方(建て替え・リフォーム) 米戸建築工房</p> <p>20 上手な電気の使い方と故障診断 シグマ烏山</p> <p>21 税金・公的保険料・窓口負担を安く 米戸建築工房</p> <p>22 補聴器に関心をお持ちの方の講座 シグマ烏山</p> <p>23 「ヴァイオリン」をさわってみよう!体験講座 MLAミュージックスクール</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



プロのフザ 無料で 教えます!

# 第7回 烏山まちゼミ



お店の人が講師になって、専門店ならではの専門知識や情報、コツを無料で教えてくれる街の中のお得なミニ講座です。お店からの勧誘・販売は一切ありません!!

開催期間 2/23(木)~3/12(日) 受講申込み 受付開始は、2/17(金)~

期間中、それぞれの店舗が決めた日にまちゼミを開催します!(申込み制)  
※詳しくは、中面をごらんください。

※定休日等、講座によって受付開催日が異なる場合があります。  
※定員になり次第、締め切らせていただきます。  
※受講は無料ですが、一部材料費がかかる場合があります。  
※小学生以下の方は、保護者同伴で参加してください。  
※申込み当日は、電話回線の混雑が予想されます。

## ～ お申込みから受講までの流れ ～

### 1 行きたい講座を選ぶ

チラシに記載されている内容や日程を見てお選びください。  
受講者が限られている場合もあります。  
※1組=2名



### 2 行きたいお店へ直接電話

- 「まちゼミ申込みです」とお声をかけてください。
- 受講内容や持ち物、材料費、駐車場などの詳細もお気軽にお問い合わせください。



### 3 当日、持ち物を確認してGO!

場所や材料費・持ち物等、忘れ物がないか、もう一度確認して時間に遅れないように行きましょう。



講座の色を5つのカテゴリーに色分けしています。

- キレイ 美容・きれいに関する講座
- 健康 健康に関する講座
- つくる 作ったり体験する講座
- 料理 飲食に関する講座
- まなぶ 知識や知恵を学べる講座

主催 烏山商店街振興組合 烏山駅前通り商店街振興組合 烏山西口駅前商店街振興組合 烏山駅南口商店会 南烏山六丁目商店街



1

姿勢を整える  
ストレッチ&エクササイズ体験

背が丸まったまま、毎日過ごしていませんか？  
背すじを伸ばすだけではなく、全体を動かすストレッチ&エクササイズでピン!とした姿勢になりましょう!!

2/24(金)、3/3(金)、10(金)  
13:00~14:00

場 パラススタジオ 定 各1名 対 不問  
持 タオル、水分補給用飲料水 師 種本祐太郎

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/9:00~22:00  
定休日/なし

03-6382-9820



2

ポカポカ血流改善キャンペーン

血流改善チェックリストを使い、簡単な問診をして、血流を改善するクリームを使用し、ふくらはぎのマッサージをします。冷え性やむくみのある方におすすめ!

2/25(土)  
①10:00~10:30 ②10:30~11:00  
③11:00~11:30 ④13:00~13:30  
⑤13:30~14:00 ⑥14:00~14:30  
⑦14:30~15:00 ⑧15:00~15:30  
⑨15:30~16:00 ⑩16:00~16:30

場 たけい接骨院 定 各1名 対 不問 師 竹井遼太

たけい接骨院  
南鳥山5-6-10 ヒエモトマンション101

受付時間/9:00~12:30、15:00~20:00  
定休日/日曜日・祝日

090-6930-8799



3

“てぶらバレエ”で理想のカラダを手に入れませんか？  
今注目の“バレトン”体験講座

アップテンポの音楽にバレエ・ヨガ・フィットネスの動きを取り入れた最先端ボディメイクエクササイズ。脂肪燃焼はもちろん、美ボディ、代謝・体力アップ、体幹強化、柔軟性向上などメリットたくさん♪

2/25(土) 13:00~14:00  
2/27(月)、3/6(月)、8(水)、10:30~11:30

場 桜井勢以子バレエ研究所 定 12名 対 当講座初めての方  
持 運動しやすい服装、タオル、水分補給用飲料水  
師 進藤香織 (バレトンJAPAN公認資格保持者)

桜井勢以子バレエ研究所  
粕谷4-8-19

受付時間/9:00~18:00  
定休日/なし

090-7720-6072



4

セルフ指圧

セルフ指圧は、いつでもどこでも手軽にできます。  
知っておけばなるほど、一生の資産になります。  
プロからの特別伝授セミナーです。

2/28(火)、  
3/2(木)、7(火)、8(水)、  
13:00~14:00

場 オリンピア鍼灸整骨院 定 2名 対 不問  
師 種本貴子

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、15:00~20:00  
定休日/隔週の土曜日・日曜日

03-6279-5547



5

親子で作るお家模型

プロが使うスチレンペーパーの模型作りを体験してみませんか？  
熟練の設計事務所が教えます!!

2/23(木・祝)  
①10:00~11:30  
②14:00~15:30

場 米戸建築工房 定 2組(4名以下) 対 小学生以下 料 300円(材料費) 師 米戸誠治

米戸建築工房  
南鳥山4-23-4

受付時間/9:00~19:00  
定休日/なし

070-6559-4217



LINEでの申込



6

『第4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!

2/24(金) 11:00~11:45

場 ハラジマ文具 南口店3F 定 8名  
対 不問 料 500円(材料費)  
師 バ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  
(土曜日・日曜日除く)

03-3300-3317



7

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できます。

2/24(金)、28(火)、  
3/10(金)  
10:00~12:00

場 シミズヤ裏 駐輪場2F 定 3~4名 対 不問  
持 お持ちの方はカギ針 師 穴戸良子

シミズヤ裏 駐輪場2F  
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



8

咧き酒テイスティング大会

3種の日本酒を咧き酒していただき、全問正解された方には角打ち1杯無料券を進呈します。

2/25(土)、3/4(土)  
13:00~13:30

場 島田宇平商店 定 5名 対 20歳以上  
師 当店スタッフ

島田宇平商店  
南鳥山4-12-5

受付時間/11:00~20:00  
定休日/月曜日

03-3307-5005



9

話す、読む、演技の才能試し体験!

商店街街頭放送、文学作品朗読、民話演技語り、芝居演技、ニュース読み、落語、司会、アニメキャラクタ演技など表現方法は一生もの・財産です。  
質問、問い合わせに歓迎。

2/23(木・祝)、24(金)、26(日)  
①11:00~ ②14:00~ ③18:00~

場 フリーアナウンサー・クラブ 定 10名  
対 一般社会人、大学生、現役プロ、主婦 師 ナレーター 岩尾康延

(株)フリーアナウンサー・クラブ  
南鳥山5-16-21 鴨志田ビル301(みずほ銀行隣)

受付時間/10:00~21:00  
定休日/なし

03-3307-6645



10

困ったどうする!  
相続のこと、不動産のこと、なんでも聞いてください!  
千歳鳥山のこと!

千歳鳥山にて40年以上営業。街のこれから、不動産、相続。専門チームにて承ります。

2/23(木・祝) 10:00~12:00 リモートOK  
2/25(土)、26(日)、3/1(水)  
13:00~15:00

場 ユマニテ別館(南鳥山5-11-2) 定 4組 対 不問  
持 お電話でご案内します  
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/10:00~19:00  
定休日/水曜日、木曜日

03-3326-1231



11

相続・不動産に関する税金相談会

相続・不動産に関する税金についてのご相談、専門チームにて承ります。

2/23(木・祝) 10:00~12:00 リモートOK  
2/25(土)、3/1(水) 13:00~15:00

場 ユマニテ別館(南鳥山5-11-2) 定 4組 対 不問  
持 お電話でご案内します 師 税理士法人スマートシンク 宿谷紫

(有)ユマニテ  
南鳥山5-12-5

受付時間/10:00~19:00  
定休日/水曜日、木曜日

03-3326-1231



12

遺言・相続・空家のなんでも相談会

「配偶者に財産を残したい」、「子供がいない」、「実家が空家になってしまった。どうしよう」相続専門チームが承ります。

2/23(木・祝) 10:00~12:00 リモートOK  
2/25(土)、26(日)、3/1(水)  
13:00~15:00

場 ユマニテ別館(南鳥山5-11-2) 定 4組 対 不問  
持 お電話でご案内します 師 行政書士 笠井その美

(有)ユマニテ  
南鳥山5-12-5

受付時間/10:00~19:00  
定休日/水曜日、木曜日

03-3326-1231



13

春のお彼岸 お仏壇の飾り方ご相談会

3/18(土)~24(金)は春のお彼岸です。お仏壇やお位牌の飾り方や作法で“これでいいのかなぁ?”という「いまさら人に聞けない疑問」を解消してみませんか?お気軽にご参加ください。

2/23(木・祝)、3/4(土)、10(金)  
10:30~11:30

場 セレモニーサポートセンター千歳鳥山店 定 5名 対 不問 師 当センタースタッフ

セレモニーサ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/木曜日

03-6909-0556



14

地元の信金マンが教える  
相続の現状と上手な対策方法

相続や資産継承は、家族に対する思いやりです。  
当金庫職員が現状と対策をわかりやすくご説明いたします。

2/24(金)、3/3(金)、7(火)  
15:00~16:00

場 昭和信用金庫鳥山支店 3Fしあわせプラザ 定 5名  
対 不問 持 筆記用具 師 小笠原昌慶

昭和信用金庫鳥山支店  
南鳥山4-12-7

受付時間/9:00~17:00  
定休日/土曜日、日曜日、祝日

03-3300-1361



15

民事信託、家族信託の勘どころ

どんな時に信託を利用するのか。家族間の信託の仕組みをご説明致します。  
ご質問にお答え致します。

2/24(金) 16:00~17:00

場 世田谷信用金庫鳥山支店 3F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/土曜日、日曜日、祝日

03-3307-8211



16

土地から探す、マイホーム

土地を安く買い、賢く建てる。設計事務所が教えます。プロしか知らない、得する土地の買い方! 7万円のできる床下暖房も伝授!

2/26(日)、3/4(土)  
①10:00~11:30  
②14:00~15:30

場 米戸建築工房 定 2組(4名以下) 対 不問 師 米戸誠治

米戸建築工房  
南鳥山4-23-4

受付時間/9:00~19:00  
定休日/なし

070-6559-4217



17

感動は腑に落ちる語り方と間から!

当塾は俳優・仲代達矢の「無名塾」と同様、現役プロの稽古練習会で47年。効率良い実力養成法と、教材を開発。壁に突き当たっている現役プロと初心者向けに、HPで惜し気もなく公開中。

3/1(水)、5(日)、12(日)、  
①11:00~ ②14:00~ ③18:00~

場 フリーアナウンサー・クラブ 定 10名  
対 一般社会人、大学生、現役プロ、主婦 師 岩尾康延

(株)フリーアナウンサー・クラブ  
南鳥山5-16-21 鴨志田ビル301(みずほ銀行隣)

受付時間/10:00~21:00  
定休日/なし

03-3307-6645



18

残される人が困らない遺言書と相続対策

遺言書はどう書くの? 相続税はいくら? モメない相続対策を助言します。

3/2(木)、7(火)  
①13:00~13:50  
②15:00~15:50

場 粕谷区民センター第2会議室(粕谷4-13-6) 定 2名 対 不問 師 相続支援協会 長谷川健郎

米戸建築工房  
南鳥山4-23-4

受付時間/9:00~17:00  
定休日/なし

080-6831-0070



19

良い家の建て方 (建て替え・リフォーム)

基本が守られている快適な住宅の建て方を設計事務所が教えます。建築業会の裏表、本音で話します。7万円のできる床下暖房も伝授!

3/5(日)、11(土)  
①10:00~11:30  
②14:00~15:30

場 米戸建築工房 定 2組(4名以下) 対 土地・建物所有者 師 米戸誠治

米戸建築工房  
南鳥山4-23-4

受付時間/9:00~19:00  
定休日/なし

070-6559-4217



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。

3/7(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

税金・公的保険料・窓口負担を安く

税金(所得税・住民税)、後期高齢者保険料、医療費窓口負担割合を減らしたい人に応えます。

3/8(水)、9(木)  
①13:00~13:50  
②15:00~15:50

場 粕谷区民センター第2会議室(粕谷4-13-6) 定 2名 対 事業主・年金所得者  
師 ファイナンシャル・プランナー 長谷川健郎

米戸建築工房  
南鳥山4-23-4

受付時間/9:00~17:00  
定休日/なし

080-6831-0070



22

補聴器に関心をお持ちの方の講座

認知症と補聴器の関連性についてきこえと補聴器のはなしQ&A

3/9(木) 15:00~16:30

場 シグマ鳥山 定 4名 対 不問 師 田辺克規

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



23

「ヴァイオリン」をさわってみよう!  
体験講座

わずか15分に見る「ヴァイオリン」。実はコツさえつかめば誰でも音を出すことができます! 楽器は貸し出しておりますので、手ぶらでお気軽にお越しください。

3/10(金)、11(土)、12(日)  
17:00~19:00

場 MLAミュージックスクール 定 2名(1枠30分)  
対 未就学児~大人の方 師 小池彩夏

MLAミュージックスクール  
粕谷4-19-6 塙原建物201

受付時間/10:00~20:00  
定休日/なし

03-6338-5149



24

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。

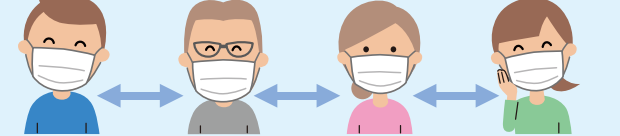
電話番号の  
おかけ間違いにご注意ください。



25

まちゼミに参加されるお客様へご協力をお願い

ソーシャルディスタンス  
マスク着用でのご来店にご協力をお願いします。  
室内では、スタッフの指導に従って感染防止に努めましょう。



ソーシャルディスタンス

マスク着用でのご来店にご協力をお願いします。  
室内では、スタッフの指導に従って感染防止に努めましょう。

新型コロナウイルスの影響により、講座によっては内容が変更する場合や中止する場合がございます。ご了承の程、お願いいたします。