

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てください。少人数制のミニ講座です。お気軽に参加してください。

キレイ **健康** **つくる** **まなぶ** **開催場所** **定員** **対象** **料金** **持ち物** **講師名**

31 日本生命 × JSD 専門家の考える賃貸経営

賃貸経営者向けにキャッシュフローと税金対策にコミットした生命保険等をご案内します。資金確保×節税で安心の賃貸経営を。

2/26(木)、3/3(火) 10:00~13:00

(株) ジェイ・エス・ディー 受付時間/9:30~18:00 定休日/水曜日・日曜日
南鳥山6-7-16

☎ 03-3300-6485

32 ブラインドカーテンの外し方

洗濯したいけど外し方がわからない!どこに聞けばいい?是非!!お気軽にご参加ください。コツを教えます。

2/27(金)、3/3(火)、7(土) 11:00~12:00

(有)みのりや インテリアイグ 定 各3名 対 不問 持 なし
講師 樋野麻子

(有)みのりや インテリアイグ 受付時間/10:00~17:00 定休日/水曜日
南鳥山5-12-9 1F

☎ 03-3300-8123

33 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!全て含んだ総予算から考える。7万円のできる床下暖房も伝授!

2/21(土)、3/8(日) 10:00~11:30、14:00~15:30

米戸建築工房 定 2組 (4名以下) 対 不問 講師 米戸誠治

米戸建築工房 受付時間/9:00~19:00 定休日/なし
南鳥山4-23-4

☎ 070-6559-4217

34 ボイストレーニングを体験しよう!!

クラシックコンクール等、数々の受賞歴のあるテノール歌手、井出司氏によるボイストレーニング。

3/1(日) 17:00~

Cafe&Bar オーケストラ 定 12名 対 不問 持 なし 講師 井出司

Cafe&Bar オーケストラ 受付時間/24時間 定休日/月曜日・木曜日
柏谷4-19-8 通見ビル B1F

fukuwauchi.pro@gmail.com

35 初心者の方へ!生成AI勉強会

生成AIって毎日のようにニュースで聞くけど、実際にはどんなことができるの?チャットGPTは知っているけど、他にはどんなAIがあるの?この講座では、生成AIのいろいろな活用方法をやさしく紹介します。

3/1(日)、8(日) 13:00~14:20

鳥山区民センター (第6会議室) 定 30名 対 不問 持 スマートフォン 講師 小林俊介

米戸建築工房 受付時間/9:00~19:00 定休日/なし
南鳥山4-23-4

☎ 070-6559-4217

36 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。ご質問にもお答え致します。

3/4(水) 15:30~16:30

世田谷信用金庫鳥山支店 3F会議室 定 5名 対 不問 講師 世田谷信用金庫 職員

世田谷信用金庫鳥山支店 受付時間/15:15~15:30 定休日/土曜日・日曜日・祝日
南鳥山5-23-9

☎ 03-3307-8211

37 初心者でも下ろせる 魚の捌き方 (三枚おろし)

基本の初心者向け三枚おろしをわかりやすく解説し、刺身や焼物など、捌取りまで教えます。

3/5(木) 13:00~15:00

魚料理 八 定 5名 対 不問 持 なし 講師 玉城勇貴

魚料理 八 受付時間/14:00~16:00 定休日/木曜日
南鳥山5-12-8

☎ 03-6279-6559



プロのフザ 無料で 教えます!

第9回 鳥山まちゼミ

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 2026年 2/21(土) ~ 3/8(日) **受講申込み 受付開始は、2/13(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。

～ お申込みから受講までの流れ ～

1 行きたい講座を選ぶ ➔ **2 行きたいお店へ直接電話** ➔ **3 当日、持ち物を確認してGO!**

※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。

第9回 鳥山まちゼミ カレンダー 2/21~3/8

下記の番号の店舗及び講座内容は、裏面及び中面をご覧ください。

鳥山 まちゼミ

日	月	火	水	木	金	土
22	23	24	25	26	27	28
1 6 7 18	1 6 7 22 23 24 25	1 2 5 6 7 8 15 26	1 5 6 7 22 23 24 25 27 28 29 30	5 6 7 8 26 31	4 5 6 7 30 32	5 6 7 9 10 11 15 16 19 20 21
3月 1	2	3	4	5	6	7
6 7 9 12 21 33 34 35	5 6 7 20 30	5 6 7 8 13 14 22 23 24 25 30 31 32	5 6 7 13 14 26 28 29 36	3 5 6 7 8 30 37	5 6 7 10 15 20 28	5 6 7 9 11 17 28 32
8						
3 6 7 9 12 28 33 35						

お申込みの際は、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。

1

初めての『介護脱毛』体験

40代～70代の女性・男性を対象に介護脱毛の基本を体験できます。
将来に備えて、白髪になる前が始めるタイミングです。

2/21(土) 10:00～15:00
2/22(日)、23(月・祝)、24(火)、25(水) 15:00～18:00

場 屋根裏サロン キレイニナル～脱毛～
定 各3名 **対** 40～70代の男女 **料** 1,000円 (材料費)
持 なし **師** 小室、森 (介護士)

場 屋根裏サロン キレイニナル～脱毛～
南島山5-13-6 みりのビル3F

受付時間 7:00～10:00
定休日 / なし

お申込みは

050-3174-4527

2

大人の美肌塾

気付かぬ内にお肌が疲れてませんか？
エステ30分無料体験+自宅で行えるよみがえりセルフマッサージの仕方を教えます。

2/21(土)、24(火)
①10:00～11:00 ②11:00～12:00
③13:00～14:00 ④14:00～15:00

場 メナードフェイシャルサロン千歳烏山駅北口
定 各2名 **対** 女性 **持** なし **師** 青木・金澤

メナードフェイシャルサロン千歳烏山駅北口
南島山6-29-10 ハイム安田203

受付時間 / 10:00～
定休日 / 不定休

090-2107-9553

3

大人のメイク教室

メイクのデモンストレーションを見ていた
だいた後にご自身のお顔でメイク体験!
実績19年、2,000人以上のお客様をキレイ
にしてきたメイク講師があなたのお悩みに
お応えします。
新しい自分を発見できます!!

3/5(木)、8(日) 10:00～
※2時間程度

場 メナードフェイシャルサロン千歳烏山店
定 10名 **対** 女性 **持** タオル **師** 青木いづみ

メナードフェイシャルサロン千歳烏山店
南島山5-1-3 ニコビル3F

受付時間 / 10:00～
定休日 / 不定休

03-5313-2122

4

耳ツボダイエットカウンセリング・
耳ツボ体験

カウンセリングの後、体組成計にて体の状態を
チェックします。耳ツボダイエットについて
の説明後、耳ツボ体験が受けられます。
特に40～60代の方にオススメです。

2/21(土)、27(金)
11:00～、14:00～

LINEで申込み 「まちゼミ」と記載してください。

場 瘦身専門 ダイエットスリム竹井 (たけい接骨・整体院併設)
定 各1名 **対** 不問 **料** 500円 (材料費) **持** なし **師** 竹井ゆか

瘦身専門 ダイエットスリム竹井
南島山5-6-10 ヒエモトマンション101

受付時間 / 9:00～20:00
定休日 / 日曜日・祝日

03-6770-3628

5

筋肉の状態がわかる 1回お体チェック

簡単に手軽な運動なのに脂肪燃焼効果は
ウォーキングの3倍!
痛みがあってもできる!まずは、無料体験
でお体试着ませんか?

2/21(土)～3/7(土)
10:00～18:00

※完全予約制
※所要時間50分
※女性限定

場 カープス千歳烏山 **定** 先着10名
対 女性 **持** 動きやすい服装 **師** 当店コーチ

受付時間/平日 10:00～13:00、15:00～19:00
土曜) 10:00～13:00

カープス千歳烏山
南島山6-4-26 烏山第2ビル501

定休日 / 日曜日・祝日

03-6423-8808

6

一度で実感! ストレッチ体験

カウンセリングと特別ストレッチ。
マイナス3kg! ダイエット体験!!

2/21(土)～3/8(日)

場 バラススタジオ&ジム **定** 各1名
対 高校生以上 **持** お水・タオル
師 種本祐太郎 (元日本代表やり投げ選手、鍼灸師、トレーナー)

バラススタジオ&ジム
南島山6-4-8 ジェイブライズビル2F

受付時間 / 10:00～22:00
定休日 / 夏季・年末年始

03-6382-9820

7

加圧トレーニングを体験しよう!!

通常6,750円の体験加圧コースを限定5名様
のみ3,000円でご案内させていただきます。
その場でご入会チケットをご購入いただけま
すと、その3,000円をお返しします。
つまり、実質無料!!

2/21(土)～3/8(日)
通常通りホームページよりインターネット会員
登録していただき”体験加圧コース”を選んでご
予約ください。その際、備考欄に『まちゼミ』と
ご記入ください。

場 加圧トレーニングスタジオ358 **定** 5名 **対** 不問 **料** 3,000円 (材料費)
持 タオル、水分、動きやすい服装 **師** 犬飼敬雄他スタッフ

加圧トレーニングスタジオ358
南島山5-31-10-102 または 南島山6-27-13 1-C

受付時間 / 24時間
定休日 / なし

03-5313-3588

8

10歳若返る! 奇跡のツボ押し体験会

膝・腰痛、肩こり、耳鳴り、頻尿、不眠、冷え
など溜まった不調を一気にリセット!
参加プレゼントあり!

- ・セルフでツボ押し体験
- ・背中の内臓のツボ押し体験
- ・お悩み別カウンセリング&ケア方法

2/24(火)、26(木)、3/3(火)、5(木)
13:30～14:30

場 オリジンピア鍼灸整骨院
定 各1名 (ペア、ご家族の方は要相談) **対** 不問 **持** なし
師 種本貴子 (按摩マッサージ指圧師・柔道整復師)

オリジンピア鍼灸整骨院
南島山6-27-2 近藤ビル1F

受付時間 / 9:30～21:00
定休日 / 日曜日

03-6279-5547

9

高濃度水素酸素ガスってなに?
実際に水素吸入を体験できます!!

水素吸入すると身体がポカポカ。疲れやすい、
眠れない、エイジングケアが気になる方へ。
呼吸器だけの新しい習慣”水素”を取り入れて
みませんか? 初めての方にも水素の特性をわか
りやすくご説明いたします。

2/28(土)、3/1(日)、3/7(土)、3/8(日)
15:00～16:30 16:30～18:00

場 高濃度水素サロンcoco
定 各4名 **対** 不問 **料** 500円 **持** 水筒 (水素水プレゼント! 持ち帰り用)
師 当サロンスタッフ

高濃度水素サロンcoco
南島山5-32-9

受付時間 / 11:00～18:00
定休日 / 水曜日

090-5894-3939

10

おためし猫背・骨盤矯正

簡単な問診の後、ボキボキしないソフトな施
術を行います。腰痛、肩こり、頭痛などの不
調がある方におすすめ!

2/28(土)、3/6(金)
①10:00～11:00 ②12:00～13:00
③15:00～16:00 ④17:00～18:00

場 たけい接骨・整体院 **定** 各1名
対 不問 **持** 動きやすい服装でお越しください。
師 竹井達太 **LINEで申込み** 「まちゼミ」と記載してください。

たけい接骨・整体院
南島山5-6-10 ヒエモトマンション101

受付時間 / 9:00～20:00
定休日 / 日曜日・祝日

03-6770-3628

11

“ボッチャ”をやってみよう!!

年齢や運動経験に関係なく、どんな
でも気軽に楽しめるスポーツ”ボッ
チャ”を体験しませんか?

2/28(土)、3/7(土)
13:00～14:30

場 JAせれモニセンター リハビリド烏山 (北島山3-5-6)
定 各24名 **対** 不問 **持** 上履き (運動しやすい格好でお越しください)
師 羽鳥裕介

JAせれモニセンター リハビリド烏山
南島山6-38-10-201

受付時間 / 9:00～18:00
定休日 / 土曜日・日曜日

setagaya.paraspo@gmail.com

12

ステキな舞台衣装「チュチュ」の試着、記念撮影の特典も♪
お子様のための「はじめてのパレ入門講座」

パレエのことをよく知らない、という方も
心配ご無用。
パレエの基礎知識、基本の動きを学びな
がら、お手本の踊りを観てみませんか?
お子様も「いつかこんな風に踊りたいな」
と心も踊ること間違いなしです。
レッスンの風景から、桜井勢以子のお自叙伝
まで、幅広い話題をお届けするAmebaブ
ログ公開中です!

3/1(日)、8(日) 15:00～15:45
エLEGANTなチュチュを
試着できます

場 桜井勢以子パレエ研究所 **定** 各回12組の親子 **持** 進藤香織
対 3歳児～小学生のお子様と保護者 **持** なし (運動しやすい服装)

桜井勢以子パレエ研究所
相谷4-8-19

受付時間 / 9:00～18:00
定休日 / なし

090-7720-6072

13

知っているだけで一生役に立つ! 姿勢改善講座

体のお悩みが起こる原因を日頃の姿勢や歩き
方で改善する方法をお伝えします。実際に体
を動かして、体の変化を感じていただきます。

**3/3(火) 14:00～14:45、
15:00～15:45**
**3/4(水) 9:30～10:15、
10:30～11:15**

場 烏山区民会館 集会室 **定** 各回15名
対 女性 **持** 水、タオル **師** ファディー千歳烏山トレーナー

ファディー千歳烏山店
南島山6-28-3 パークハイッツからすやま

受付時間 / 平日10:00～19:00、⑨9:00～18:00
定休日 / 日曜日・祝日

03-5314-9094

14

はじめてパレエ・プレパレエ体験講座

パレエのお衣装はどんなかんじかな?
パレエの基本的な動きから、きれいな姿
勢・リズム感、かわいいチュチュもきてみ
ませんか。

3/3(火) 16:30～17:00
3/4(水) 15:00～15:30

場 貸しホール スペース6 (南島山6-4-7-202)
定 各5名 **対** 3/3は年長～小学生、3/4は未就学児
持 飲料 (レオタード・シューズはこちらでお貸しします。) **師** 菊池菜穂子

BALLET STUDIO N.Art
南島山6-4-7-202

受付時間 / 8:00～22:00
定休日 / なし

090-4097-9946

15

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(火)、28(土)、
3/6(金)**
10:00～12:00

場 シミズヤ 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

まちづくりステーション
南島山5-10-5

受付時間 / 9:00～12:00
定休日 / 水曜日・日曜日

080-5473-2835

16

作って・使って・楽しむくみボタン体験会

日本生命主催 五嶋英子先生と楽しむ
「くみボタン作り」。親子で参加でき
る手作り体験会。
好きな生地を選んでくるくみボタンの
ヘアゴムを作ってみよう!

2/28(土)
**10:30～12:00、
13:00～14:30**

場 日本生命保険相互会社 京王烏山営業部 **定** なし
対 不問 (お子様同伴大歓迎) **持** なし **師** 五嶋英子

日本生命保険相互会社
南島山4-13-4

受付時間 / 9:00～18:00
定休日 / 土曜日・日曜日

harada40381@nissay.co.jp

17

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!!

3/7(土)
**10:00～11:30
14:00～15:30**

場 米戸建築工房 **定** 3組 **対** 中学生以下
料 300円 (材料費) **持** なし **師** 米戸誠治

米戸建築工房
南島山4-23-4

受付時間 / 9:00～19:00
定休日 / なし

070-6559-4217

18

今時のお葬式の実態

家族葬・直葬・1日葬等、お葬式の形式
をご説明、費用面もお話します。
入棺体験も可能です。

2/21(土)、22(日)
10:30～12:00

場 JA東京中央せれモニセンター リハビリド烏山 **定** 各10名
対 不問 **持** 筆記用具 **師** 一級葬祭ディレクター

(株) JA東京中央せれモニセンター
北島山3-5-6

受付時間 / 10:00～18:00
定休日 / なし

03-5315-1717

19

プロが教える
相続・遺言・成年後見の実務

十人十色の相続事情を実例を踏まえ
てご紹介します。まずは、知ること
で今後の対策をしっかりと考えましょう。

2/21(土) 15:00～16:30
2/28(土) 10:00～12:00

場 BIS司法書士事務所 **定** 4名
対 相続等について気になる人 **持** 筆記用具
石井博晶

BIS司法書士事務所
南島山5-12-9 丸富ビル4F

受付時間 / 9:00～18:00
定休日 / 日曜日・祝日

03-6909-1533

20

売る? 貸す?
セカンドオピニオンの時代へ

不動産業界も多様な時代になり、色々
な会社の話を聞く事が自身の資産を守
ることにつながります。
聞きたいこと、何でもOK!!

**2/21(土)、28(土)、
3/2(月)、6(金)**
10:00～14:00

場 (株) ジェイ・エス・ディー **定** 各1名
対 不問 **持** なし **師** 有澤素

(株) ジェイ・エス・ディー
南島山6-7-16

受付時間 / 9:30～18:00
定休日 / 水曜日・日曜日

03-3300-6485

21

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。中立の立場で
安心して相談。第三者監理が大切。建築
業界の裏表、本音で話します。7万円
でできる床下暖房も伝授!

2/28(土)、3/1(日)
**10:00～11:30、
14:00～15:30**

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
南島山4-23-4

受付時間 / 9:00～19:00
定休日 / なし

070-6559-4217

22

どうなる千歳烏山

気になる千歳烏山のこれから。
何でも聞いてください!!

2/23(月・祝)、25(水)、3/3(火)
10:00～12:00

場 ユマニテ別館 (南島山5-11-2) **定** 5組 **対** 不問
持 なし **師** 大久保始代 (おおくぼ ともよ)

(有) ユマニテ
南島山5-12-5

受付時間 / 終日 (留守電)
定休日 / 水曜日・木曜日 ※留守電折り返し可

03-3326-1231

23

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
ご相談を相続専門チームが承ります。

2/23(月・祝)、25(水)、3/3(火)
13:00～18:00
※所要時間60分

リモートOK

場 ユマニテ別館 (南島山5-11-2)
定 60分毎5組 **対** 不問
持 税金計算希望の方は、固定資産税通知書
師 宿谷紫

(有) ユマニテ
南島山5-12-5

受付時間 / 終日 (留守電)
定休日 / 水曜日・木曜日 ※留守電折り返し可

03-3326-1231

24

遺言・相続・空き家のなんでも相談

「配偶者に財産を残したい」「子供がい
ない」「実家が空き家になった」等々、お困
りごとを相続専門チームが承ります。

2/23(月・祝)、25(水)、3/3(火)
13:00～18:00
※所要時間60分

リモートOK

場 ユマニテ別館 (南島山5-11-2)
定 60分毎5組 **対** 不問
持 税金計算希望の方は、固定資産税通知書
師 笠井その美

(有) ユマニテ
南島山5-12-5

受付時間 / 終日 (留守電)
定休日 / 水曜日・木曜日 ※留守電折り返し可

03-3326-1231

25

幸せな相続のコツ

上級相続支援コンサルタントとして、チー
ムでご相談承ります。

2/23(月・祝)、25(水)、3/3(火)
13:00～18:00
※所要時間60分

リモートOK

場 ユマニテ別館 (南島山5-11-2)
定 60分毎5組 **対** 不問
持 税金計算希望の場合、固定資産税通知書
師 大久保始代 (おおくぼ ともよ)

(有) ユマニテ
南島山5-12-5

受付時間 / 終日 (留守電)
定休日 / 水曜日・木曜日 ※留守電折り返し可

03-3326-1231

26

私たちのまちを守る防災の話

災害時に慌てないために地域で暮らす
わたちが知っておきたい防災の基本を
わたりやすくお伝えいたします。

2/24(火)、26(水)、3/4(水)
13:00～18:00
※所要時間30分

場 ユマニテ別館 (南島山5-11-2) **定** 30分毎5組
対 不問 **持** なし **師** 飯塚高行

(有) ユマニテ
南島山5-12-5

受付時間 / 終日 (留守電)
定休日 / 水曜日・木曜日 ※留守電折り返し可

03-3326-1231

27

生涯設計プラン

未来の収支、老後の年金、働けない時
の社会保障など、あなただけの未来
をシミュレーションしてみませんか?

2/25(水) 11:00～16:00

場 第一生命保険株式会社 **定** 5名
対 20～64歳 **持** なし **師** 担当職員

第一生命保険株式会社
南島山5-17-7

受付時間 / 11:00～16:00
定休日 / 土曜日・日曜日・祝日

050-8601-2004

28

いろんな楽器を体験

初心者歓迎!憧れのヴァイオリン、ピアノ、ハー
プ、チェロを体験して、自分に合う魅力を見ませんか?

ヴァイオリン **2/25(水) 10:00～12:00、15:00～17:00** **対** 小学生以上
師 前田尚君

ヴァイオリン **3/4(水) 17:00～20:30** **対** 小学生以上 **師** 前田尚君

チェロ **3/6(金)、7(土) 13:00～16:00** **対** 小学生以上 **師** 岡田裕人

ハーブ **3/7(土)、8(日) 13:00～16:00** **対** 5歳以上 **師** 村上栄子

ピアノ **3/8(水) 13:00～17:00** **対** 小学生以上 **師** 久保田正道

場 MLAミュージックスクール **定** 1レッスンにつき1名
対 上記 **料** 1,100円 (材料費) **持** なし **師** 上記

MLAミュージックスクール
相谷4-19-6 塩原建物201

受付時間 / 10:00～17:00
定休日 / なし

03-6338-5149

29

相続の現状と対策方法

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

2/25(水)、3/4(水)
15:00～16:00

場 昭和信用金庫 烏山支店3F しかわせプラザ
定 5名 **対** 不問 **持** 筆記用具 **師** 根本薫

昭和信用金庫烏山支店
南島山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

30

お薬の“モヤモヤ”相談会

お薬の飲み方や飲み合わせ、薬の不安
を薬剤師が丁寧にお聞きし、わかりや
すく解消します。

**2/25(水)、27(金)、
3/2(月)、3(火)、5(木)**
**①13:00～13:30
②14:00～14:30
③15:00～15:30**

場 薬局ランタン千歳烏山店 **定** 各3名 **対** 不問
料 1,500円 (材料費) **持** お薬手帳 (お持ちの方) **師** 清野直也 (薬剤師)

薬局ランタン千歳烏山店
南島山5-15-10 NT千歳烏山1F

受付時間 / 9:15～19:00 ⑨9:15～15:00
定休日 / 日曜日

03-5969-9117