

ウクレレ★パラダイス

69

今日1曲弾ける！  
Let'sウクレレ

開催日【予備講座あり】  
11/14 14:10-15:10  
11/12 14:10-15:10  
11/15 14:10-15:10  
11/26 14:10-15:10

高嶋 尚子

ウクレレはハワイアンだけでなくジャズやフォーク、ポップスまでも弾けます！そして弾き方も伴奏やソロ弾きと楽しみ方が無限大！今日で1曲マスターしてみませんか？

●対象:大人 ●定員:8名 ●持ち物:持っている方はウクレレ（貸出あり）

会場 たくさん保育園 三鷹市下連雀3-23-6 エトワール三鷹第二403  
申込先 ☎090-8816-1739【受付時間】9:00-22:00  
定休日 不定休

ウクレレ★パラダイス

70

70歳からのウクレレ  
初めてでも大丈夫！

開催日【予備講座あり】  
11/14 15:30-16:30  
11/12 15:30-16:30  
11/15 15:30-16:30  
11/26 15:30-16:30

高嶋 尚子

軽〜くで簡単！どんな年齢の方も気軽に始められるのがウクレレの魅力です。初心者の方にも持ち方から丁寧に伝授しますので、ご安心を！音楽のある生活を始めてみませんか？

●対象:大人 ●定員:8名 ●持ち物:持っている方はウクレレ（貸出あり）

会場 たくさん保育園 三鷹市下連雀3-23-6 エトワール三鷹第二403  
申込先 ☎090-8816-1739【受付時間】9:00-22:00  
定休日 不定休

ベスト電器 連雀店

71

商店街の中心で  
仕事とまちづくりを考える

開催日  
11/3 10:00-11:30  
11/7 10:00-11:30

山本 真一郎

大手ベンチャーキャピタル勤務から家業の電気屋をついだ講師と、商店街・職業、まちづくりについて語り合う講座。起業したい、まちづくりに興味がある方、就活生にオススメ。

●対象:起業・副業・就活に興味がある方 ●定員:4名

会場 三鷹市下連雀6-17-36  
申込先 ☎0422-44-4142【受付時間】9:30-18:30  
定休日 日

株式会社AZUMA

72

仏画・写仏を  
たのしもう！！

開催日  
11/1 10:00-11:30  
11/2 10:00-11:30

佐久間 祥子

お子様も楽しく描けるカンタン仏画と、心落ち着く写仏を体験してみませんか？

●対象:親子 ●定員:2組5名 ●持ち物:絵具セット（あれば）

会場 三鷹市上連雀2-5-15  
申込先 ☎0422-49-0001【受付時間】9:30-16:30  
定休日 日、祝

第9回

三鷹まちゼミ

全72講座

コラボ講座

2つ以上のお店が一緒に企画したコラボレーション講座です。

予備講座あり

満席または都合がつかない場合は別の日時をご案内。詳細は店舗まで。

学ぶ

健康

つくる

食べる

きれい

親子向け

オンライン

夜間開催

今年は充実！  
コラボ講座

7 多摩中部診断士会／SARA'S GARDENのひろば  
親子で楽しむ！！ボードゲームで起業体験！

18 西野園／リユース着物 小春家  
着物で楽しむ自分時間・お茶の淹れ方講座

22 株式会社Ark不動産／税理士法人かへし／須磨司法書士事務所  
誰でもわかる！！相続に関する実業の役割

28 コスモICT／加藤特許事務所  
驚き発見！技術×知財の対話～便利を権利に

29 コスモICT／テールシアーズのば  
柔軟思考で未来を拓く管理者世代の発想講座

32 ACT芸術進学学校(A系)／テールシアーズのば  
キミも主役になろう！ショートドラマに挑戦！

37 OutLand合同会社／漢方薬店 健(いとくち)  
カタンをしながら健康について語ろう

40 漢方薬店 健(いとくち)／言葉の相談室 へから  
言語聴覚士と薬剤師に学ぶADHD対策

49 ステッププラス・コーチング&コンサルティング／Tsukie／たすけも(合同会社)  
ビジネスコーチングセッション体験ゼミ

56 せんべいの駄菓子屋さん／のぞみメモリークリニック  
昔はよかった？街頭紙芝居と記憶の話

67 旅することば倉 真／人生加速コーチなおい  
心のモヤモヤをプロに相談しませんか？

| 第9回 三鷹まちゼミ 開催カレンダー                                                                                   |    |    |    |    |    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|
| ■ 三鷹駅周辺 ■ 下連雀中央部 ■ 井の頭・牟礼地区 ■ 下連雀南部・新川地区 ■ 武蔵境駅周辺・上連雀中央部 ■ 上連雀南部・野崎・大沢地区 ■ オンライン ※開催場所による色分けになっています。 |    |    |    |    |    |    |
| 月                                                                                                    | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |
| 2025.11                                                                                              |    |    |    |    | 1  | 2  |
| 3                                                                                                    | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10                                                                                                   | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17                                                                                                   | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24                                                                                                   | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
|                                                                                                      |    |    |    |    |    |    |

まちゼミってなに？

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。

※講座中の販売や営業活動は一切ありません。お気軽にお申し込みください。

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。

●材料費は原則として講座当日に会場で徴収します。

●お申し込み後のキャンセルは、材料費を頂戴する場合があります。

お申し込み 講座はすべて申し込み制です。

●受けたい講座の店舗へ直接お申し込みください。

●定員になり次第、締め切らせていただきます。

●受付開始日より前のお申し込みは受付できません。

●小さなお子様連れや、小学生以下のお子様だけでのご参加などを希望される場合は、各店舗にお問い合わせください。

お電話でのお申し込み

●受付時間は各店舗の受付時間をご参照ください。

●受付開始日が定休日で電話がつかない場合は、翌営業日にお申し込みください。

●受付開始日の10:00より終日お申し込みいただけます。

●店舗からの返信をもって受付完了となります。メールの受信設定にご注意ください。

QRコードからのお申し込み

関連情報がたくさん載ってます！

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。

三鷹駅 三鷹駅周辺 下連雀中央部 井の頭・牟礼地区 武蔵境駅周辺・上連雀中央部 上連雀南部・野崎・大沢地区 オンライン 下連雀南部・新川地区

第9回 三鷹まちゼミ

2025.11.14(土)11:30

受付開始日 10.18

東京部地域持続性支援事業

第9回 三鷹まちゼミ

お店が教室になる全72講座 無料受講料 材料費が必要な講座もあります

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

KU総合学習塾

1

プロスポーツ選手も実践！  
体バランス調律

開催日【予備講座あり】  
11/3 14:00-15:30  
11/3 18:00-19:30  
11/4 14:00-15:30  
11/4 18:00-19:30

多羅澤 啓樹

パフォーマンスのカギは「バランス」。一瞬でバランスが整う新感覚の體(からだ)調律。本来持っている力を引き出し、疲労・ケガをしにくい體になるヒントをお伝えします！

●対象:スポーツを頑張る方(小学生以上、高校生までは保護者同伴) ●定員:3組

会場 三鷹市下連雀3-23-17 石井コーポ202  
申込先 ☎090-9805-3580【受付時間】17:30-20:00  
定休日 不定休

おもむく食堂

2

うどん切り体験と  
出来立つうどんの試食

開催日  
11/15 10:30-12:00

福本 昌義

店舗施設の製麺室で麺切り体験をしていただきます。その後お店で切ったばかりのうどんの試食をしていただきます。持ち帰りうどんもあり。

●定員:6名 ●持ち物:エプロン、バンダナ等の髪を隠せるもの ●材料費:550円

会場 三鷹市野崎2-6-41  
申込先 ☎0422-30-5571【受付時間】9:00-16:00  
定休日 土、日、祝

漢方薬局Basic Space

3

漢方冷性養生法と  
あったかい薬膳茶

開催日【予備講座あり】  
11/6 15:00-16:00  
11/9 10:00-11:00

今井 晋太

冷えの原因は？おこしやすい体質や生活習慣は？冷えをタイプ別に分析し、実践できる養生法をお伝えします。シナモン入りの温かい薬膳茶のみながら一緒に学びましょう。

●定員:4名 ●持ち物:筆記用具 ●材料費:100円

会場 三鷹市上連雀4-1-11 禅林寺第一ビル1F  
申込先 ☎0422-26-9068【受付時間】10:00-19:00  
定休日 木午後、日、祝

下連雀テラス

4

下連雀とその周辺の  
歴史を語ろう

開催日  
11/1 11:00-12:00  
11/2 11:00-12:00  
11/16 16:00-17:00

並木 敬夫

昔の下連雀周辺の地図や写真などをスクリーンに映しながら歴史(主に昭和以降)の解説を行うとともに、参加者自身がお持ちの情報があれば共有していただきます。

●対象:昔の下連雀に興味がある方 ●定員:8名

会場 三鷹市下連雀2-13-33  
申込先 ☎0422-43-5309【受付時間】10:00-17:00  
定休日 月、火、水

株式会社三菱UFJ銀行 三鷹支店

5

人生100年時代の  
金融リテラシー基礎講座

開催日  
11/18 18:30-19:30  
11/25 18:30-19:30

安田 嘉一、山口 幸洋、堀口 明穂

安心して長生きするために、若い世代からライフプラン設計の重要性が増しています。講義や簡単なワークで金融リテラシーの基礎を学び、未来に向けた準備を整えませんか？

●対象:金融基礎を学びたい20代～50代の現役世代の方 ●定員:6名 ●持ち物:筆記用具

会場 三鷹市下連雀3-26-12  
申込先 ☎0422-47-3102【受付時間】9:00-17:00  
定休日 土、日、祝

株式会社三菱UFJ銀行 三鷹支店

6

はじめてのマネー教室  
親子で学ぶお金の基本

開催日  
11/13 16:30-17:30  
11/20 16:30-17:30

養原 えり、山中 勇輝、佐野 直美

「お金の役割や大切さ」をテーマに、親子でお金と上手に付き合う力を育てる入門セミナーです。現役行員と一緒に楽しく学びませんか？

●対象:小学4～6年生と保護者 ●定員:4組8名 ●持ち物:筆記用具

会場 三鷹市下連雀3-26-12  
申込先 ☎0422-47-3102【受付時間】9:00-17:00  
定休日 土、日、祝

多摩中部診断士会  
SARA'S GARDENのひろば

7

親子で楽しむ！ボードゲームで  
起業体験！

開催日  
11/1 13:00-14:30  
11/2 15:00-16:30  
11/16 13:00-14:30  
11/16 15:00-16:30

八矢 伸之、加藤 英純

ボードゲーム「コドモ社長vsオトナ社長」で起業を体験し、仕事観やビジネスを学びます。親子で楽しみ、お子様の新しい面を発見できるかも！各世代の単独参加も歓迎！

●対象:小学4年生以上のお子様と保護者 ●定員:4組8名

会場 SARAS' GARDENのひろば 三鷹市井の頭3-34-1  
申込先 ☎080-7414-1154【受付時間】10:00-18:00  
定休日 なし

株式会社文伸／ぶんしん出版

8

自費出版で  
本をつくるポイント

開催日  
11/12 14:00-15:30

宮川 和久

自分史や旅行記、趣味の記録など、大切な想いを世界に一つの本にしませんか？本づくりの歩を踏み出すにはどうすればよいか、豊富な実例で分かりやすくご案内します。

●対象:本づくりに関心のある方 ●定員:8名

会場 三鷹市上連雀11-12-17 三鷹ビジネスパーク1号館1F  
申込先 ☎0422-60-2211【受付時間】9:00-18:00  
定休日 土、日、祝 ※まぎれず受付は10/20(月)から

三鷹あゆむ整骨院

9

誰でも簡単！きれいで楽な  
正しい座り方！

開催日【予備講座あり】  
11/1 15:00-16:00  
11/11 12:30-13:30  
11/22 16:00-17:00  
11/28 12:30-13:30

加藤 純也

正しい座り方とは、頑張らないのにきれいに座れることです。頑張った座り方は必ず身体に負担をかけるます。正しいきれいな座り方を練習しましょう！筋膜リリース体験あり

●定員:4名 ●持ち物:筆記用具

会場 武蔵野市中町1-9-5 中町KKビル1F  
申込先 ☎0422-27-8616【受付時間】10:00-19:30  
定休日 日、祝

アンティーズ セレクション

10

世界に1つ！個性が光る  
お正月飾りを作る

開催日【予備講座あり】  
11/15 10:00-11:30  
11/18 15:00-16:30

小野 智子

新年を手作りのお飾りで迎えましょう。アーティフィシャルフラワーやドライフラワーから好きな花を選んで作る、色鮮やかでファッションブルなお飾りです。初心者も歓迎！

●定員:3名 ●持ち物:飾りを入れる器 ●材料費:1,500円

会場 三鷹市下連雀9-2-20 エスポワール三鷹101  
申込先 ☎0422-48-4147【受付時間】10:00-17:00  
定休日 火、土、日

かまど焼 NIKUYOROZU

11

親子で卵焼き体験

開催日  
11/9 15:00-16:00

豊崎 健介

プロの料理人からご家庭でも作りやすい卵焼きの調理実習。出汁の引き方から卵液作り、焼き方までをお教示します。最後には実演していただきます。

●対象:小学生以上のお子様と保護者 ●定員:4組8名 ●持ち物:エプロン、または汚れていい服

会場 三鷹市下連雀3-43-19 グローリオ三鷹1F  
申込先 ☎0422-48-5880【受付時間】11:00-22:00  
定休日 なし

ヘアスタジオ カルージュ

12

髪の毛のハリ、コシ、ツヤ、  
毛量を取り戻そう！

開催日【予備講座あり】  
11/24 10:00-11:00  
11/24 11:00-12:00  
11/24 13:00-14:00  
11/24 14:00-15:00

小西 裕子

髪の毛のハリ、コシ、ツヤ、毛量を取り戻そう！

●対象:18歳以上 ●定員:2名

会場 三鷹市下連雀3-43-19 グローリオ三鷹1F  
申込先 ☎0422-24-7766【受付時間】10:00-19:00  
定休日 火、第2・4月

ソーシャル・コネクト株式会社

13

短時間で顔と名前を  
覚える技術を伝えます

開催日【予備講座あり】  
11/7 20:00-21:00  
11/14 20:00-21:00  
11/21 20:00-21:00  
11/28 20:00-21:00

品田 マルクス 高志

脳力開発トレーナーとして、7,000人以上の方の記憶力向上のトレーニングをした品田マルクス高志が短時間で顔と名前を覚える技術や記憶法について解説します。

●対象:10歳以上 ●定員:8名 ●準備:筆記用具

会場 オンライン  
申込先 ☎0422-37-9457【受付時間】10:00-19:00  
定休日 なし

ダイエットClubココベリ

14

姿勢で変わる！  
ポッコリお腹&ほうれい線

開催日【予備講座あり】  
11/3 13:00-14:00  
11/7 11:00-12:00  
11/9 13:00-14:00  
11/11 13:00-14:00

立川 真由美、野際 智子

痩せたいのになかなか落ちない下っ腹！老け見えの原因となるトレーニングをした品田マルクス高志が短時間で顔と名前を覚える技術や記憶法について解説します。

●対象:女性 ●定員:3名 ●持ち物:筆記用具

会場 三鷹市下連雀3-33-20 三鷹第三ビル502  
申込先 ☎090-3903-8725【受付時間】10:00-21:00  
定休日 不定休

ダイエットClubココベリ

15

美と健康の温活講座×  
アメージスト岩盤浴体験

開催日【予備講座あり】  
11/3 15:00-16:30  
11/7 13:00-14:30  
11/9 15:00-16:30  
11/11 15:00-16:30

野際 智子

体を温める温活で体の内側から美と健康を手に入れる習慣を始めませんか！サウナ超えのバリエーションを持つアメージスト岩盤浴のプチ体験も出来る温活講座です。

●対象:女性 ●定員:3名 ●持ち物:筆記用具

会場 三鷹市下連雀3-33-20 三鷹第三ビル502  
申込先 ☎090-6496-2473【受付時間】10:00-21:00  
定休日 不定休

Kids Duo International 三鷹

16

KDI三鷹の  
親子英語レッスン！

開催日  
11/8 9:30-10:15  
11/8 10:30-11:15  
11/8 11:30-12:15

Jakub Druszkiewicz

KDI三鷹では英語・知育・運動を軸とした「生きた知識の習得」により将来を楽しく土台を育てます。今回は親子英語教室を開催！KDIの先生による英語レッスンを楽しもう！

●対象:1～3歳のお子様と保護者 ●定員:4組

会場 三鷹市上連雀9-29-12  
申込先 ☎0422-79-9799【受付時間】10:00-16:00  
定休日 土、日、祝

西野園

17

自分時間を楽しむ、  
お茶の淹れ方講座

開催日【予備講座あり】  
11/8 14:00-15:00  
11/19 14:00-15:00  
11/24 14:00-15:00

西野 和広

初めてお茶を淹れる方も大丈夫。自分時間を充実したい方、自分のために美味しいお茶を楽しみながら淹れましょう。

●定員:4名

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

西野園 リユース着物 小春家

18

着物で楽しむ自分時間・  
お茶の淹れ方講座

開催日  
11/3 14:00-15:00  
11/11 14:00-15:00

西野 和広、松谷 晶子

着物とお茶に興味のある方へ、着物レンタル・着付け付きで、自分時間を充実させリフレッシュできる楽しいお茶の淹れ方講座です。

●対象:着物初心者 ●定員:4名

会場 西野園(7号館)  
申込先 ☎0422-26-8805【受付時間】13:00-18:00  
定休日 火、水 ※まぎれず受付は小春家

「夢」をかなえる人間塾 第一ゼミナール

19

絶滅危惧種  
紫草の育成と観察

開催日  
11/11 10:00-11:30  
11/15 15:00-16:30

西村 学

三鷹むらさき商品券のモチーフ「紫草」(あか紫群芳草プロジェクト会)の好きな曲を分析してコピー抽出と音楽をシンクロさせます。コピーがより楽しくなるハンドリップ講座。

●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 いちぜミ駅前スタジオ 三鷹市下連雀3-45-15 島田ビル2F  
申込先 ☎0422-47-8933【受付時間】14:00-19:00  
定休日 日

キノココーヒー

20

音楽で珈琲が  
美味しく淹れられる？

開催日【予備講座あり】  
11/8 14:30-15:30  
11/8 16:00-17:00

須崎 高寿男

大切なのはリズムとタイミング？音楽家でもある講師があなただけの好きな曲を分析してコピー抽出と音楽をシンクロさせます。コピーがより楽しくなるハンドリップ講座。

●定員:4名 ●持ち物:好きな音楽のCDやデータ ●材料費:500円

会場 いちぜミ駅前スタジオ(19号館)  
申込先 ☎050-7116-8655【受付時間】10:00-18:00  
定休日 不定休



株式会社Ark不動産

21 どこまで信じる？  
不動産売却のDMや広告

開催日 予備講座あり  
11/ 3 10:00-11:00  
11/15 10:00-11:00  
11/19 20:00-21:00  
11/24 10:00-11:00

大野彰

相続人や自分宛てに突然届くDMやポストのチラシに書いてある驚異的な言葉・それに期待や困惑を抱く人は必見！売却のプロが真実を解説するので売却の失敗を防げます！

●対象:15名

会場 オンライン  
申込先 ☎0422-24-9761【受付時間】10:00-21:00  
定休日 なし

Ark不動産 税理士法人かけはし 須藤司法書士事務所

22 誰でもわかる!! 相続に関する  
土業の役割

開催日  
11/6 11:00-12:30  
11/6 14:00-15:30

大野彰、武居誠史、須藤裕一郎

相続問題、どこに何を相談すべき？その答えがここにあります。講座終了後の個別相談もOKです。

●対象:15名 ●持ち物:筆記用具

会場 税理士法人かけはし 武蔵野市中町1-3-2 ハウスプランニングビル402  
申込先 ☎0422-38-9004【受付時間】10:00-17:00  
定休日 土、日、祝

須藤司法書士事務所

23 司法書士と学ぶ。  
やさしい遺言教室

開催日  
11/12 15:00-16:00  
11/19 15:00-16:00

須藤裕一郎

「遺言書」と聞くと難しそう、自分にはまだ早い、よくわからないなどのイメージを抱かれるかもしれません。遺言書をもっと身近に感じてもらうため、一緒に学びましょう！

●対象:4名 ●持ち物:筆記用具

会場 三鷹市新井6-32-16  
申込先 ☎0422-46-2433【受付時間】9:00-17:00  
定休日 土、日、祝

ひろ写真(Hirotas+)

24 写真を飾ろう！  
ファブリックパネルDIY

開催日  
11/9 10:30-12:00  
11/9 13:30-15:00

古澤秀晃

スマホで撮りっぱなしは、ちょっともったいない! お気に入りのデータ、を初心者、お子さんものDIYで飾れる形にしませんか? 事前にデータを頂くためQRから申込みください。

●対象:小学生以上(小学生は保護者同伴) ●定員:2組または4名  
●持ち物:スリッパ(上履き) ●材料費:500円

会場 三鷹市下連雀4-16-8 中銀三鷹マンション1F  
申込先 ☎0422-40-7070【受付時間】10:00-18:00  
定休日 なし

NPOグレースケア 片づけ事業部

45 終活ことはじめ  
片づけのコツ

開催日  
11/1 10:00-11:00  
11/1 13:00-14:00  
11/2 10:00-11:00  
11/2 13:00-14:00

永井美穂

終活は、残された人に迷惑をかけないようにするものだけではなく、自分自身が快適に暮らす為の片づけのコツをお伝えします。

●定員:6名

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

NPOグレースケア となりのでこちゃん

46 おばあちゃん達とクリスマスの  
飾りを作ろう

開催日  
11/2 14:00-15:00

山田涼子

もうすぐクリスマス!! でこちゃんのおばあちゃん達と一緒にクリスマスの飾りを作りましょう☆

●対象:親子 ●定員:3組6名 ●材料費:100円

会場 三鷹市牟礼6-11-2  
申込先 ☎0422-26-7597【受付時間】10:00-17:00  
定休日 なし

中高生専門パーソナルトレーニングアサーティブフィットネス

47 学校では教えてくれない!  
「運動の続け方」

開催日  
11/ 9 9:20-10:20  
11/ 9 10:40-11:40  
11/15 9:20-10:20  
11/15 10:40-11:40

小森祐史

学校では教えてくれない「運動の続け方」を、三鷹市在住のパーソナルトレーナーが指南します。※座学のみ 運動指導はありません。気楽な気持ちでお越しください。

●対象:ビジネスパーソンのみ ●定員:8名

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

プロフェッショナル・オフィス「Team POSSE」

48 「問い」が導く、  
これからの人生の旅

開催日  
11/18 19:00-20:30  
11/25 19:00-20:30

山田武彦、砂村義雄、吉森浩一、江島慈明

経験豊かな4人のビジネスコーチの話しは、生き方・キャリア・リーダーシップの多様な選択観を提供します。立ち止まって自分の人生を「問う」時間に使いませんか。

●対象:ビジネスパーソンのみ ●定員:8名

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

株式会社カノアクルー

25 今の私を見つめ直す  
セルフコーチング

開催日  
11/ 1 10:30-12:00  
11/ 6 18:30-20:00  
11/26 15:00-16:30

北堀善美

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との大切さを実感しませんか？

●対象:女性 ●定員:4名 ●持ち物:筆記用具

会場 三鷹市下連雀4-16-3-406  
申込先 ☎0120-907-657【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

26 実は楽しい  
イスラム社会

開催日  
11/ 8 14:00-15:30  
11/14 14:00-15:30

斎藤 優

サウジアラビアはイスラム教の聖地や石油輸出国として有名な国ですが、観光にも力を入れています。日本人学校教員の生活経験から平和に暮らしている人々の様子をお話します。

●対象:中・高生に興味のある方 ●定員:16名

会場 加藤特許事務所(27参照)  
申込先 ☎080-2474-2142【受付時間】15:00-18:00  
定休日 不定休

加藤特許事務所

27 商標・特許の疑問や  
お悩みに答えます

開催日  
11/21 14:00-15:30  
11/22 14:00-15:30  
11/23 14:00-15:30

加藤邦彦

今度お店を開くけれど、商標登録は必要かな? アイデア商品をマネされたくない! そもそも特許と実用新案と意匠登録ってどう違うの? 等の疑問やお悩みに答えます。

●定員:5名 ●持ち物:筆記用具

会場 三鷹市下連雀3-43-19 グロリーオ三鷹105  
申込先 ☎0422-72-9115【受付時間】9:30-17:30  
定休日 日、祝

コスモICT 加藤特許事務所

28 驚き発見! 技術×知財の対話  
～便利を権利に

開催日  
11/ 9 14:00-15:30  
11/11 14:00-15:30  
11/15 14:00-15:30

加藤邦彦、田口恵一

いつもの機械や道具はどう生まれる? あなたのヒントが世界を変える鍵に! 技術×知財の専門家が事例を交え開発業務の舞台裏を解説、参加型講座。今日からあなたも発明家!

●対象:実用アイデアを考えた人 ●定員:5名 ●持ち物:筆記用具、名刺(あれば)

会場 加藤特許事務所(27参照)  
申込先 ☎090-9325-5651【受付時間】12:00-18:00  
定休日 不定休

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 (合同会社社)

49 ビジネスコーチング  
セッション体験ゼミ

開催日  
11/11 19:00-20:30  
11/15 10:00-11:30  
11/20 19:00-20:30  
11/28 19:00-20:30

青野佑一郎、砂村義雄

「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! 参加者には無料個別セッションの特典あり。

●定員:4名 ●持ち物:オープンマインド!

会場 スペースMitakaみんなの未来(49参照)  
申込先 ☎080-4437-1962【受付時間】9:00-17:00  
定休日 なし

三鷹武蔵境通り法務行政書士事務所

50 「私、契約書で  
失敗しないので」

開催日  
11/10 10:00-11:30  
11/15 13:00-14:30  
11/27 10:00-11:30

青野佑一郎

「あんしんリーガルチェック&契約書作成」サイト・リガラボを運営し、累計1,500件以上の契約書を見てきた専門家が、契約書のポイントをわかりやすく解説。

●定員:3名 ●持ち物:筆記用具

会場 三鷹市上連雀9-24-16 テクノビル2F(49と同じ)  
申込先 ☎090-1058-4946【受付時間】10:00-18:00  
定休日 土、日、祝

一般社団法人江戸小喃つながりコーチング

51 笑門来福♡  
江戸小喃を体験しよう

開催日  
11/8 13:00-14:30

高野まゆみ、笑い広げ鯛

ゆったりと江戸小喃の粋な笑いを体験しませんか? 聞いた、高座で話したり、江戸小喃体験とかるたの取りあり。心スッパリ! 童心に還って楽しみましょう♪

●対象:興味ある方 ●定員:8名 ●持ち物:笑顔

会場 スペースMitakaみんなの未来(49参照)  
申込先 ☎080-5502-4621【受付時間】9:00-17:00  
定休日 なし

一般社団法人江戸小喃つながりコーチング

52 笑い♡ 江戸小喃かるたを  
体験しよう♪

開催日  
11/8 10:00-11:30

高野まゆみ、笑い広げ鯛

言葉あそびの江戸小喃。「貝はすく取れた?」「あーっさり。」江戸小喃かるたは取り札2枚! 笑いながら遊び方が多彩に広がる、わくわく創造を楽しめます。

●対象:小学2年生以上のお子様と保護者 ●定員:4組8名 ●持ち物:笑顔

会場 スペースMitakaみんなの未来(49参照)  
申込先 ☎080-5502-4621【受付時間】9:00-17:00  
定休日 なし

コスモICT テーブルシェアぎのぼ

29 柔軟思考で未来を拓く  
管理者世代の発想講座

開催日 予備講座あり  
11/ 1 10:00-11:00  
11/ 2 10:00-11:00  
11/22 11:30-12:30  
11/23 11:30-12:30

田口恵一、島津法朗

アイデアを次のステージへ! 次の10年を生き抜く課題突破のリーダークラスを企画。ケーススタディを通じて学ぶワークショップ。製品開発&発想のプロが伝授する成功の秘訣!

●対象:発想力をつけたい人 ●定員:5名 ●持ち物:筆記用具、名刺(あれば)

会場 炭火焼鳥 煙囪堂(30参照)  
申込先 ☎090-9325-5651【受付時間】12:00-18:00  
定休日 不定休

テーブルシェアぎのぼ

30 法師さんに聞く  
複業×複居で広がる暮らし

開催日  
11/22 10:00-11:00  
11/23 10:00-11:00  
11/29 10:00-11:00

大目方祐希

お金持ちじゃなくてもできる! 二拠点生活のはじめ方。東京と東信州の両方で暮らし働いて分かった兼業・兼居で広がる選択肢と楽しさのお話。

●対象:兼業と複業に興味のある方 ●定員:16名

会場 炭火焼鳥 煙囪堂 武蔵野市境南町2-4-14  
申込先 ☎050-3596-7460【受付時間】9:00-18:00  
定休日 毎月6の付く日、20日

テーブルシェアぎのぼ

31 クリエーターで食っていくと  
決めたのに…

開催日  
11/ 1 11:30-12:30  
11/ 2 11:30-12:30  
11/30 10:00-11:00

大目方祐希

作家、アーティスト、デザイナー…創造的な仕事を目指したものの、立ちはだかるお金や仕事の壁。先人や仲間たちの悩みと経験から、活路を見つけるワークショップ。

●対象:クリエイターとそをを目指す人 ●定員:16名 ●持ち物:日記に感じている課題

会場 炭火焼鳥 煙囪堂(30参照)  
申込先 ☎050-3596-7460【受付時間】9:00-18:00  
定休日 毎月6の付く日、20日

ACT芸術進学学校(A芸) テーブルシェアぎのぼ

32 キミも主役には!?  
ショートドラマに挑戦!

開催日 予備講座あり  
11/ 2 13:00-14:00  
11/23 13:00-14:00  
11/29 13:00-14:00  
11/30 13:00-14:00

姓名 涼子

プロの俳優を育成している演技スクールA芸です。気軽に俳優体験! スマホでショートドラマの撮影に挑戦します。後日編集した動画をプレゼント!

●対象:小学生以下保護者同伴 ●定員:6名 ●持ち物:動画の撮影ができるスマートフォン

会場 マルスペース三鷹 三鷹市下連雀3-33  
申込先 ☎050-3101-9548【受付時間】12:00-18:00  
定休日 土

FP事務所 HOTSTAR

53 家事も育児もサポート!  
生成AIと快適生活

開催日  
11/1 13:00-14:30  
11/7 10:00-11:30  
11/9 19:30-21:00

星雄馬

生成AIとおしゃべりしたり、アイデア出ししたり。実際に触れて「え、こんなことも?」と一緒に楽しむ体験です。これを機に生成AIとの距離をぐっと縮めたい人。

●対象:ChatGPTを試してみたい人 ●定員:4名

会場 三鷹市下連雀4-2-8  
申込先 ☎080-5089-3072【受付時間】11:30-13:30  
定休日 日、祝

FP事務所 HOTSTAR

54 わが家の教育資金  
今日からできる8つのこと

開催日  
11/14 10:00-11:00  
11/16 16:00-17:15  
11/19 19:30-20:30

星雄馬

教育資金ってどうやって準備するの? 商品を売らない独立系FPが今すぐ実践できるポイントを、ワークを交えながらわかりやすくお伝えします。(資料プレゼント)

●対象:教育資金が頭をよぎるパパママ ●定員:4組8名

会場 三鷹市市民協働センター 三鷹市下連雀4-17-23  
申込先 ☎080-5089-3072【受付時間】11:30-13:30  
定休日 日、祝

せんべいの駄菓子屋さん

55 声から元気～紙芝居を  
楽しく演じてみよう

開催日 予備講座あり  
11/15 10:30-11:45  
11/15 16:00-17:15  
11/18 10:30-11:45  
11/18 13:00-14:15

紙芝居使せんべい

声を出す、笑う、元気がでる。紙芝居を演じる事でいつもとは違う自分に出会えるかも。昭和レトロな駄菓子屋さんで、紙芝居体験。読みた作品があればお持ちください。

●対象:中学生以上 ●定員:5名 ●持ち物:演じたい紙芝居(あれば)

会場 三鷹市牟礼6-12-26  
申込先 ☎090-9135-7690【受付時間】10:00-18:30  
定休日 不定休

せんべいの駄菓子屋さん  
のぞみメモリークリニック

56 昔はよかった?  
街頭紙芝居と記憶の話

開催日  
11/21 10:00-11:30

紙芝居使せんべい、木之下蔵

街頭紙芝居を覚えていませんか? 紙芝居さんの紙芝居で笑った後に、のぞみメモリークリニック木之下院長から物忘れと記憶のしづらについてのお話をします。

●定員:8名

会場 三鷹市牟礼6-12-26  
申込先 ☎090-9135-7690【受付時間】10:00-18:30  
定休日 不定休

行政書士こうま法務事務所

33 終活相談講座  
～元気なうちに備え!～

開催日  
11/14 14:00-15:20  
11/15 14:00-15:20

高麗千織

終活はいまが健康だからできることです。エンディングノートを使いながら、遺言・成年後見なども交えた終活相談と鉛筆・消しゴムを使っているワークショップも行います。

●対象:60歳以上 ●定員:3名 ●持ち物:鉛筆、消しゴム

会場 三鷹市牟礼7-5-14 牟礼クリニックモール  
申込先 ☎0422-45-3786【受付時間】13:00-17:30  
定休日 日

行政書士こうま法務事務所

34 マンション管理  
支援講座

開催日 予備講座あり  
11/10 17:30-18:30

高麗千織

管理組合の規約や各種規則の作成、長期修繕計画などマンション管理についての相談がある方、お気軽にお越しください。

●対象:管理組合の役員の方 ●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  
申込先 ☎0422-45-3786【受付時間】13:00-17:30  
定休日 日

ワインショップ Everyday

35 ①超!入門講座  
ワインってどんな飲み物?

開催日 予備講座あり  
11/2 13:00-13:50  
11/3 13:00-13:50  
11/8 13:00-13:50

金野将志

【各日3回、計9回実施(13・15・17時)】完全初心者向けの講座! ワインの造り方や生産国などの基礎を、6種のワインを飲みながら「ゆるく」学んでいきましょう♪

●対象:20歳以上のワイン初心者限定! ●定員:5名 ●材料費:1,000円

会場 三鷹市下連雀3-33-5 コスモ三鷹ロイヤルフォレスト1F  
申込先 ☎0422-24-8148【受付時間】12:00-19:00  
定休日 なし

ワインショップ Everyday

36 ②ワイン通への第一歩!  
ブドウ品種を知ろう

開催日 予備講座あり  
11/ 9 13:00-13:50  
11/15 13:00-13:50  
11/16 13:00-13:50

金野将志

【各日3回、計9回実施(13・15・17時)】ワイン用ブドウ品種を学びます! 解説と共にワインを6種飲み、違いを体験します! ※昨年と同じ内容、ワインは別銘柄を用意

●対象:20歳以上のなべワイン初心者 ●定員:5名 ●材料費:1,500円

会場 三鷹市下連雀3-33-5 コスモ三鷹ロイヤルフォレスト1F  
申込先 ☎0422-24-8148【受付時間】12:00-19:00  
定休日 なし

のぞみメモリークリニック

57 脳血管障害と認知症

開催日 予備講座あり  
11/ 8 19:00-20:00  
11/15 19:00-20:00

小林佑哉

認知症に関する様々な疑問、ぶつてみませんか? 認知症診療の実践についてもわかりやすく解説します。この機会を是非ご利用ください!

●対象:認知症が気になる方 ●定員:8名

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

季寄せ 蕎麦 柏や

58 ちょっと通な  
蕎麦屋の楽しみ方

開催日 予備講座あり  
11/19 15:00-16:00

岩崎守利

蕎麦の裏話や豆知識を店主が語る特別講座です。金貨スイーツを味わいながら満喫できます!

●対象:中学生以上 ●定員:18名

会場 三鷹市下連雀3-35-1 三鷹コラル4F  
申込先 ☎0422-48-2349【受付時間】11:00-20:00  
定休日 1月1～3日、4・9月の第2木

季寄せ 蕎麦 柏や

59 「三鷹駅前今昔」  
まち歩きツアー

開催日 予備講座あり  
11/ 8 14:30-15:30  
11/13 14:30-15:30

岩崎守利

三鷹駅前95年の歴史を、当時の写真と実際の街歩きで体感できる楽しいツアー。

●対象:中学生以上 ●定員:8名 ●持ち物:帽子、歩きやすい靴、飲み物

会場 三鷹市下連雀3-35-1三鷹コラル4F  
申込先 ☎0422-48-2349【受付時間】11:00-20:00  
定休日 1月1～3日、4・9月の第2木

季寄せ 蕎麦 柏や

60 親子で作って食べよう  
「そば巻きずし」

開催日 予備講座あり  
11/ 9 15:00-16:00  
11/ 9 16:30-17:30  
11/16 15:00-16:00  
11/16 16:30-17:30

辻本嘉洋

そばで作る巻き寿司に挑戦! 親子で楽しく体験し、お土産も持ち帰れる講座です。

●対象:小学生以下のお子様と保護者 ●定員:3組6名 ●持ち物:エプロン、濡れタオル ●材料費:1,000円

会場 三鷹市下連雀3-35-1三鷹コラル4F  
申込先 ☎0422-48-2349【受付時間】11:00-20:00  
定休日 1月1～3日、4・9月の第2木

OutLand合同会社 漢方薬店 緒(いとぐち)

37 カタンをしながら  
健康について語ろう

開催日 予備講座あり  
11/16 13:00-14:30

野口哲正、緒形富雄

世界的に人気のボードゲーム・カタンをしながら健康について語りましょう。OutLand×漢方薬店 緒(いとぐち)のコラボ企画です。

●定員:5名

会場 漢方薬店 緒(38参照)  
申込先 ☎080-4622-1109【受付時間】平日 9:00-18:00  
定休日 水、土、日、祝 ※まちぜみ受付は緒

漢方薬店 緒(いとぐち)

38 西洋医学と漢方で  
考える不眠症

開催日 予備講座あり  
11/ 1 10:00-11:30  
11/ 5 14:00-15:30  
11/15 14:00-15:30  
11/29 10:00-11:30

緒形富雄

昨年大好評の講座がパワーアップして今年も開催! 最新科学と古来漢方の知恵を薬剤師が解説。自分にあったセルフケアと一緒に学びましょう!!

●定員:4名

会場 武蔵野市中町1-21-12 蛸井ビル1F  
申込先 ☎080-4622-1109【受付時間】平日 9:00-18:00  
定休日 水、土、日、祝

漢方薬店 緒(いとぐち)

39 西洋医学と漢方で考える  
更年期障害

開催日 予備講座あり  
11/ 1 14:00-15:30  
11/ 5 14:00-15:30  
11/15 10:00-11:30  
11/29 14:00-15:30

緒形富雄、増本加奈

昨年満員のため枠を増やして今年も開催! 最新科学と古来漢方の知恵を薬剤師が解説。困っている方も、備えたい方も、ぜひご参加ください!

●定員:4名

会場 武蔵野市中町1-21-12 蛸井ビル1F  
申込先 ☎080-4622-1109【受付時間】平日 9:00-18:00  
定休日 水、土、日、祝

漢方薬店 緒(いとぐち) 言葉の相談室へらけら

40 言語聴覚士と薬剤師に学ぶ  
ADHD対策

開催日 予備講座あり  
11/ 5 19:00-20:30  
11/14 19:00-20:30

緒形富雄、増本加奈

ADHD(傾向)でお困りの方へのコラボ講座! 基礎知識や薬、そして具体的な対策について、言語聴覚士・増本×薬剤師・緒形と一緒に学び、考えましょう!

●定員:4名

会場 武蔵野市中町1-21-12 蛸井ビル1F  
申込先 ☎080-4622-1109【受付時間】平日 9:00-18:00  
定休日 水、土、日、祝

ウール wool

61 チャレンジ・  
「人生満足度テスト」

開催日 予備講座あり  
11/12 10:30-11:30  
11/18 10:30-11:30  
11/18 13:30-14:30  
11/28 13:30-14:30

倉橋典江

今の人生の満足度は何点ですか? 生きがいや目標はありますか? 不安や足りない物は? 長くても一度きりの人生、立ち止まって考えてみませんか。

●対象:35歳～65歳の女性 ●定員:4名 ●持ち物:筆記用具

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

関口十一畳店

62 わんぱく子どもも用  
量を作ろう

開催日  
11/9 13:00-14:30

関口博行

子ども用サイズの小さな量を作ります。

●対象:小学生以下の子どもがいるお父さん・お母さん ●定員:5名  
●持ち物:タオル ●材料費:1,000円

会場 三鷹市上連雀2-2-6  
申込先 ☎070-5548-8381【受付時間】9:00-12:00  
定休日 日、祝

青鷹プラス

63 通じます!  
シンプル英語術

開催日  
11/16 9:30-10:30  
11/16 10:40-11:40  
11/22 9:30-10:30  
11/22 10:40-11:40

米丸直孝

シンプル英語術。仕事で英語が必要な方や英語にもう一度チャレンジしたい方に向けた講座です。「通じる英語」と英語学習を無理なく続けるためのコツをやさしく学びます。

●定員:3名 ●持ち物:筆記用具

会場 三鷹市市民協働センター 三鷹市下連雀4-17-23  
申込先 ☎080-6596-7198【受付時間】9:00-19:00  
定休日 不定休

青鷹プラス

64 ドローン飛行体験  
しませんか?

開催日  
11/ 1 10:00-11:00  
11/ 7 16:00-17:00  
11/15 10:00-11:00  
11/24 16:00-17:00

米丸直孝

物流、防災、空撮、測量、農業など活用幅を広げているドローン。その業務内実用や飛行ルール、国家資格のご説明と小型ドローンによる飛行体験をしていただきます。

●定員:3名 ●持ち物:筆記用具

会場 Three Eight Nine MITAKA 三鷹市下連雀3-37-31  
11/15(土)のみ三鷹市市民協働センター(63と同じ)  
申込先 ☎080-6596-7198【受付時間】9:00-19:00  
定休日 不定休

言葉の相談室へらけら

41 その子らしさを育てる  
発達支援セミナー

開催日  
11/5 10:00-11:00

増本加奈

発達に気になるこどもの「その子らしさ」を育むために、言語聴覚士が特性の理解と日々の関わり方のヒントをお伝えします。

●定員:8名

会場 オンライン  
申込先 ☎080-2444-4350【受付時間】19:00-21:00  
定休日 なし

言葉の相談室へらけら

42 吃音支援セミナー

開催日  
11/19 10:00-11:00

増本加奈

吃音の基礎知識や日常でできる関わり方、早期支援の大切さについて、最新のガイドラインに基づいてわかりやすくご紹介いたします。

●定員:8名

会場 オンライン  
申込先 ☎080-2444-4350【受付時間】19:00-21:00  
定休日 なし

言葉の相談室へらけら

43 子育て界で今話題の!?  
非認知機能とは?

開催日  
11/29 10:00-11:00

増本加奈

非認知機能とは数値で測れない「生きる力」。子どもの土台となるこの力についてお話します。

●定員:8名

会場 オンライン  
申込先 ☎080-2444-4350【受付時間】19:00-21:00  
定休日 なし

自然食品店 やさい村

44 自然海塩とミネラルの話

開催日  
11/ 6 15:00-16:00  
11/13 15:00-16:00  
11/20 15:00-16:00

大友映男

大島、高知、熊本で丁寧に作られる自然海塩の味をしるながら、塩に含まれる体にはとても大切なミネラルのお話を聞く簡単講座です!

●対象:ミネラル、塩、料理に興味のある方 ●定員:4名 ●持ち物:筆記用具

会場 三鷹市下連雀3-6-25 坂本マンション1F  
申込先 ☎0422-47-6639【受付時間】13:00-18:00  
定休日 日

コワーキングカフェBreath

65 インド木版画で  
オリジナル布作り

開催日  
11/9 10:30-11:15  
11/9 11:45-12:30  
11/9 13:45-14:30  
11/9 15:00-15:45

太田由希子

千年以上続くインドの伝統木版画技術。布に好きな木版でプリントをし世界にひとつの作品づくり体験。プリントする素材は選べます。

●対象:4歳以上(小学生以下は親子参加) ●定員:16名  
●持ち物:インクなどがついていい服、またはエプロン ●材料費:1,000円

会場 武蔵野市中町1-24-8  
申込先 ☎0422-90-5847【受付時間】平日 9:00-19:00  
定休日 不定休 ※まちぜみ受付は10/20(月)から

コワーキングカフェBreath

66 多肉初心者必見!  
ハオルチアの紹介と育て方

開催日  
11/ 5 16:00-17:00  
11/13 14:00-15:00  
11/21 17:30-18:30  
11/29 10:30-11:30

東村太郎(もじちゃん)

丈夫で室内向けのクリスパブリランツを通して多肉について学びます。学んだら寄せ植えしたいですよね! やりましょう! キラキラ葉先が光ってずっと眺められますよ!

●対象:大人 ●定員:18名 ●持ち物:筆記用具 ●材料費:1,000円

会場 武蔵野市中町1-24-8  
申込先 ☎090-8890-7358【受付時間】10:00-19:00  
定休日 不定休 ※まちぜみ受付は10/20(月)から

旅することば舎 山本 真 人生加速コーチなちゅ

67 心のモヤモヤをプロに  
相談しませんか?

開催日 予備講座あり  
11/15 10:00-11:30  
11/15 14:00-15:30  
11/30 10:00-11:30  
11/30 14:00-15:30

山本真、横溝奈保子

職場や家庭では話せないお悩みを「おとなの道路相談」で整理。2名のコーチと未来への一歩を見つめるコーチングセッション体験。参加者に無料個別セッションの特典あり。

●対象:人生に向き合いたい方 ●定員:2名 ●持ち物:筆記用具、ノート(手帳)

会場 コワーキングカフェBreath(65参照)  
申込先 ☎090-8890-7358【受付時間】10:00-19:00  
定休日 不定休

大創建設株式会社

68 寒い冬が変わる  
断熱リノベのすすめ

開催日 予備