

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。



11/9 15:00-16:00

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、焼き方を一

からお教えします。最後には実食していただきます。 ●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、または汚れてもいい服装 会場 三鷹市下連省3-15-13 亀屋酒販ビル1F

申込先 40422-48-5880 [受付時間] 11:00-22:00 定休日 なし

下連雀テラス

下連雀とその周辺の 歴史を語ろう

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 満席またはご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

11/11図 11:00-12:00 11/12 11:00-12:00 **11/16 1 16:00-17:00**

情報があれば共有していただきたい。 ●対象:昔の下連雀に興味がある方 ●定員:8名

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

会 場 三鷹市下連雀2-13-33

申込先 422-43-5309 [受付時間] 10:00-17:00

定休日 月、火、水

株式会社文伸/ぶんしん出版

自費出版で ♥ 本をつくるポイント

11/12 14:00-15:30



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? 本づくりの一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1-12-17 三鷹ビジネスパーク1号館1F 申込先 422-60-2211 [受付時間] 9:00-18:00

定休日 土、日、祝 ※まちゼミ受付は10/20(月)から

ヘアスタジオ カルージュ

🚺 髪のハリ、コシ、ツヤ、 🔼 毛量を取り戻そう!

開催目 予備講座あり 11/24 国体 10:00-11:00

11/24 国体 13:00-14:00 11/24 国体 14:00-15:00

髪のお悩みには色々な原因があります。アナライザーで毛髪や 地肌を診断させていただき、その上で健康で美しい髪を育てる アドバイスをさせていただければと思います。

●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

🣭 KDI三鷹の

11/8 9:30-10:15

11/8 1 10:30-11:15

11/8 11:30-12:15

申込先 40422-24-7766 [受付時間] 10:00-19:00 定休日 火、第2・4月

Kids Duo International 三鷹

ソーシャル・コネクト株式会社 ダイエットClubココペリ ダイエットClubココペリ ▲ 姿勢で変わる!

11/ 3月祝 13:00-14:00

11/ 7 11:00-12:00

西野園 リユース着物 小春家

♥ お茶の淹れ方講座

11/ 3月祝 14:00-15:00

11/11図 14:00-15:00

┃┃ お正月飾りを作ろう

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お好きな花を選んで作る、色鮮やかで

ファッショナブルなお飾りです。初心者も歓迎!

●定員:3名 ●持ち物:飾りを入れる袋 ●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 40422-48-4147 [受付時間] 10:00-17:00

11/18区15:00-16:30

開催日 予備講座あり

定休日火、土、日

⁴ 知時間で顔と名前を ■ 覚える技術を伝えます

正しい座り方!

11/ 5 15:00-16:00

11/11図 12:30-13:30

11/22 16:00-17:00

11/28 12:30-13:30

●定員:4名 ●持ち物:筆記用具

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

申込先 422-27-8616 [受付時間] 10:00-19:30

会場 武蔵野市中町1-9-5 中町KKビル1F

開催日 予備講座あり

定休日日、祝

西野園

開催日 予備講座あり

開催日 予備講座あり 11/ 7**2** 20:00-21:00 **2 C**

11/14 20:00 - 21:00 💷 🖰 11/21 🗟 20:00-21:00 🖳 🕻 11/28 20:00-21:00

7 自分時間を楽しむ、

お茶の淹れ方講座

11/ 8 14:00-15:00 11/19 14:00-15:00

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に顔と名前を 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

定休日 なし



11/9 13:00-14:00 11/11**四** 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 ほうれい線! 実は姿勢に原因があるって知ってますか? 姿勢 を直して美ボディと若さの取り戻し方をお伝えします。

■ ポッコリお腹&ほうれい線

●対象:女性 ●定員:3名 ●持ち物:筆記用具

|着物で楽しむ自分時間

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



■ アメジスト岩盤浴体験

11/ 3月祝 15:00-16:30 11/ 7 13:00-14:30 11/ 9**国** 15:00-16:30 11/11**四** 15:00-16:30

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! サウナ超えのパワーを持つアメジスト岩盤浴の 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

■ 紫草の育成と観察

11/11四10:00-11:30

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

「夢」をかなえる人間塾 第一ゼミナール



八矢伸之、加藤英純

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 より将来を築く土台を育てます。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!

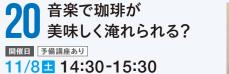
●対象:1~3歳のお子様と保護者 ●定員:4組

会 場 三鷹市上連雀9-29-12

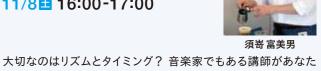
定休日土、日、祝









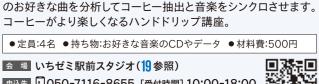


コーヒーがより楽しくなるハンドドリップ講座。

●定員:4名 ●持ち物:お好きな音楽のCDやデータ ●材料費:500円

会場 いちゼミ駅前スタジオ(19参照) 申込先 [050-7116-8655 [受付時間] 10:00-18:00









11/24 国体 14:00-15:00 初めてお茶を淹れる方でも大丈夫。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 9 0422-48-0278 [受付時間] 10:00-19:00

定休日 火、水 ※まちゼミ受付は小春家

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、

●対象:着物初心者 ●定員:4名

11/15 15:00-16:30 西野和広、松谷晶子

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

会場 西野園(17参照) 申込先 422-26-8805 [受付時間] 13:00-18:00

会 場 いちゼミ駅前スタジオ 三鷹市下連雀3-45-15 島田ビル2F 申込先 422-47-8933 [受付時間] 14:00-19:00



三鷹むらさき商品券のモチーフ「紫草 (むらさき)」。三鷹五中の校歌や、中原小の校章にもある「まぼ ろしの花」。実物をご覧いただき、お話しいたします。 ●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

11/ 3月祝 10:00-11:00 💷

11/15 10:00-11:00

11/19函 20:00-21:00回ぐ

が真実を解説するので売却の失敗を防げます!

申込先 4 0422-24-9761 [受付時間] 10:00-21:00

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

魅惑的な言葉・・それに期待や困惑を抱く人は必見! 売却のプロ

Ark不動産 税理士法人かけはし

11/6屆 11:00-12:30

講座終了後の個別相談もOKです。

●定員:8名 ●持ち物:筆記用具



コラボ講座

11/19 15:00-16:00 大野彰、武居誠史、須藤裕一郎

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。 「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

寨司法書士事務所

司法書士と学ぶ。

🔰 やさしい遺言教室

に感じてもらうため、ご一緒に学びましょう! ●定員:4名 ●持ち物:筆記用具

会場 三鷹市新川6-32-16 申込先 40422-46-2433 [受付時間] 9:00-17:00 定休日土、日、祝

ひろ写真(Hirotas+)

●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

会場 三鷹市下連雀4-16-8 中銀三鷹マンシオン1F

↑↑ 驚き発見! 技術×知財の対話

申込先 40-7070 [受付時間] 10:00-18:00

● 持ち物:スリッパ(上履き) ● 材料費:500円

11/9 1 10:30-12:00

11/9 1 13:30-15:00

定休日なし

🕇 ファブリックパネルDIY スマホで撮りっぱなしは、ちょっと

古澤秀晃

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。

11/2 10:00-11:00 **11/2 1 1 3**:00 - **1 4**:00

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

NPOグレースケア 片づけ事業部

🔼 終活ことはじめ

40 片づけのコツ

11/1 = 10:00-11:00

11/1 = 13:00-14:00

【 ビジネスコーチング

╋┛ セッション体験ゼミ

11/11 🗷 19:00-20:30 💷 🕻

11/20本19:00-20:30回じ

11/15 10:00 - 11:30

個別セッションの特典有り。

● 定員:4名 ● 持ち物:オープンマインド!

開催日

定休日 なし

開催日

定休日 なし

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。

ステッププラス・コーチング&コンサルティング コラボ講座 (**ク**)

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

会場 スペースMitakaみんなの未来 三鷹市上連雀9-24-16 テクノビル2F/オンライン **国 三角**

申込先 080-4437-1962 [受付時間] 9:00-17:00

● 定員:6名 会 場 三鷹市下連雀3-17-9 申込先 422-70-2805 [受付時間] 9:00-18:00

おばあちゃん達とクリスマスの

飾りを作ろう

IPOグレースケア となりのでこちゃん (巻)

スマスの飾りを作りましょう☆彡

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

▎⋒「私、契約書で

11/10**回** 10:00-11:30

11/15 13:00-14:30

書のポイントをわかりやすく解説。

=P事務所 HOTSTAR

11/14 10:00-11:00

11/16 13:30-14:30

11/19🗷 19:30-20:30 😉

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

●定員:3名 ●持ち物:筆記用具

失敗しないので」

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

申込先 4 0422-26-7597 [受付時間] 10:00-17:00 定休日 なし

三鷹武蔵境通り法務行政書士事務所

「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

会場 三鷹市上連雀9-24-16 テクノビル2F(49と同じ) 回路は

申込先 【 090-1058-4946 [受付時間] 10:00-18:00 定件日 土、日、祝

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

7 学校では教えてくれない! 「運動の続け方」 **11/9 9:20-10:20 11**/ **91**0:40-11:40

ありません。気楽な気持ちでお越しください。

江戸小噺を体験しよう

11/8 13:00-14:30

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

しんべいの駄菓子屋さん

┛┛ 楽しく演じてみよう

11/15 1 10:30-11:45

11/15**=** 16:00-17:15

11/18四 10:30-11:45

11/18四 13:00-14:15

会場 三鷹市牟礼6-12-26

季寄せ 蕎麦 柏や

定休日 不定休

開催日 予備講座あり

🧲 声から元気 〜紙芝居を

体験。読みたい作品があればお持ちください。

申込先 090-9135-7690 [受付時間] 10:00-18:30

会場 スペースMitakaみんなの未来(49参照)

定休日水、土

●対象:運動が続かない方 ●定員:8名 ●持ち物:筆記用具

申込先 [1090-6043-8993 [受付時間] 19:00-22:00

-般社団法人江戸小噺つながりコーチング (肖)(♀)

ゆったりと江戸小噺の粋な笑いを体験しませんか? 聞いたり、

高座で話したり、江戸小噺体操とかるた取りあり。 心スッキリ!

申込先 [080-5502-4621 [受付時間] 9:00-17:00

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

●対象:中学生以上 ●定員:5名 ●持ち物:演じたい紙芝居(あれば)

中高年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 () (〇)

11/15 9:20-10:20 **11/15 1 10:40-11:40**

11/25四 19:00-20:30 学校では教えてくれない「運動の続け方」を、三鷹市在住の 経験豊かな4人のビジネスコーチの話は、生き方・キャリア・ 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 リーダーシップの多様な選択肢を提供します。立ち止まって自分

40 これからの人生の旅

11/18四 19:00-20:30

の人生を「問う」時間にしませんか。 ●対象:ビジネスパーソン全般 ●定員:8名

会場 オンライン

-般社団法人江戸小噺つながりコーチング

プロフェッショナル・オフィス「Team POSSE」(🔎

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

開催日 予備講座あり

● 定員:5名

定休日 なし

会場 オンライン

📘 今の私を見つめ直す **ムリ** セルフコーチング

11/ 1 = 10:30-12:00 11/6本18:30-20:00 😉

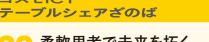
11/26丞 15:00-16:30

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



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

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 リーダシップを磨く。ケーススタディを通じて学ぶワークショップ。 製品開発&発明のプロが伝授する成功の秘訣

😖 場 炭火焼鳥 煙確堂(31)参照

行政書士こうま法務事務所

↑↑ 終活相談講座

11/14 14:00-15:20 11/15**=** 14:00-15:20

髙麗 千織

●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

教育インフォメーションカナコア

∩┌ 実は楽しい ✓ イスラム社会

定休日土、日、祝

11/ **8 1**4:00-15:30 11/14 14:00-15:30

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します。

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 40422-38-9004 [受付時間] 10:00-17:00

対象:中東に興味のある方●定員:6名 会場 加藤特許事務所(27参照)

ーブルシェアざのは

法師さんに聞く

11/22 10:00-11:00

11/23 国祝 10:00-11:00

11/29 10:00-11:00

●対象:東信州と複業に興味のある方 ●定員:6名

会場 炭火焼鳥 煙確堂 武蔵野市境南町2-4-14

申込先 [050-3596-7460 [受付時間] 9:00-18:00

肢と楽しさのお話。

定休日 毎月6の付く日、20日

複業×複居で広がる福暮らし

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

申込先 [2080-2474-2142 [受付時間] 15:00-18:00 定休日 不定休



テーブルシェアざのば

決めたのに…、

11/ 1 11:30-12:30

11/ 2 11:30-12:30

11/30 10:00-11:00

定休日 毎月6の付く日、20日

経験から、活路を見つけるワークショップ。

ワインショップ Everyday

∪∪ ワインってどんな飲み物?

📘 ①超!入門講座

開催日 予備講座あり

開催日 予備講座あり

ご参加ください!

● 定員:4名

定休日 なし

申込先 [050-3596-7460 [受付時間] 9:00-18:00

加藤特許事務所

定休日日、祝

今度お店を開くけれど、商標登録は必要かなぁ? 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

クリエーターで食っていくと

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

●対象:クリエーターとそれを目指す人 ●定員:6名 ●持ち物:日ごろ感じている課題

会場 三鷹市下連雀3-43-19 グローリオ三鷹105 申込先 422-72-9115 [受付時間] 9:30-17:30



変える鍵に!技術×知財の専門家が実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:発明アイデアを考えたい人 ●定員:5名 ●持ち物:筆記用具、名刺(あれば

^ ↑ ↑ キミも主役に!?

開催日 予備講座あり

加藤特許事務所

【□ ~便利を権利に

申込先 【090-9325-5651 [受付時間] 12:00-18:00 定休日 不定休

▲ ショートドラマに挑戦!





コラボ講座



加藤邦彦、田口恵一



11/30 13:00-14:00 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

●対象:小学生以下は保護者同伴 ● 定員:6名 ● 持ち物:動画の撮影ができるスマートフォン ڃ 場 炭火焼鳥 煙確堂(30参照)

申込先 [050-3101-9548 [受付時間] 12:00-18:00



11/2 13:00-14:00 11/29 13:00-14:00 蛯名涼子

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!

定休日 土

ワインショップ Everyday



金野将志



52 家事も育児もサポート! UU 生成AIと快適生活

11/1 = 13:00-14:30 11/7 10:00-11:30 11/9**1** 19:30-21:00 **(**

AIとの距離をぐっと縮めましょう。

●対象:ChatGPTを試してみたい人 ●定員:4名

申込先 [080-5089-3072 [受付時間] 11:30-13:30 定休日日、祝

認知症に関する様々な疑問、ぶつけてみませんか? 認知症診療

の実際についてもわかりやすく解説します。この機会を是非

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

●対象:35歳~65歳の女性 ●定員:4名 ●持ち物:筆記用具

申込先 090-4941-3533 [受付時間] 10:00-17:00



季寄せ 蕎麦 柏や

開催目 予備講座あり

を味わいながら満喫できます!

62 わんぱく子ども用 畳を作ろう

11/9 13:00-14:30

子ども用サイズの小さな畳を作ります。

コワーキングカフェBreath

● 持ち物:タオル ● 材料費:1,000円

会場 三鷹市上連雀2-2-6

定休日日、祝

●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

申込先 070-5548-8381 [受付時間] 9:00-12:00

畳を作ろう

●対象:中学生以上 ●定員:8名

蕎麦の裏話や豆知識を店主が語る特別講座です。金賞スイーツ

星 雄馬

通じます!

🔰 シンプル英語術

11/16 9:30-10:30

11/22 9:30-10:30

11/22 10:40-11:40

●定員:5名 ●持ち物:筆記用具

旅することば舎 柴山 真

人生加速コーチなおこ

■ 相談しませんか?

→ 心のモヤモヤをプロに

無理なく続けるためのコツをやさしく学べます。

会場 (集合·解散場所)店舗前(58参照)

申込先 40422-48-2349 [受付時間] 11:00-20:00 定休日 1月1~3日、4・9月の第2木

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

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

【↑ 笑い♡ 江戸小噺かるたを ■ 体験しよう♪

高野まゆみ、笑い広げ鯛

紙芝居使せんべい

11/8 10:00-11:30



言葉あそびの江戸小噺。「貝はすぐ取れた?」「あっさり。」江戸 小噺かるたは取り札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もう。 ●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

コラボ講座()()

テーブルシェアざのば

柔軟思考で未来を拓く 🗾 管理者世代の発想講座

11/23 国祝 11:30-12:30 田口恵一、風楽法師

●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)

申込先 [9090-9325-5651 [受付時間] 12:00-18:00 定休日 不定休

→ 一気なうちに備える!~



コラボ講座

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 ゴムを使ってのワークショップも行います。

申込先 422-45-3786 [受付時間] 13:00-17:30 定休日

マンション管理

亍政書士こうま法務事務所

■ 支援講座 開催■ 予備講座あり 11/10**回** 17:30-18:30

🕦 🕜 西洋医学と漢方で

11/ **1 1 1 1**0:00-11:30

11/ 5**丞** 14:00-15:30

11/15 14:00-15:30

11/29 10:00-11:30

一緒に見つけましょう!!

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を

■ 考える不眠症

開催日 予備講座あり



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。

緒形富雄

●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 40422-45-3786 [受付時間] 13:00-17:30

11/2 13:00-13:50 11/3月限 13:00-13:50 **11/8 13:00-13:50**

♪↑ 西洋医学と漢方で考える

11/ 1 11 14:00-15:30

11/ 5**1** 10:00-11:30

11/15 10:00-11:30

11/29 14:00-15:30

【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

定休日 なし

金野将志

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

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

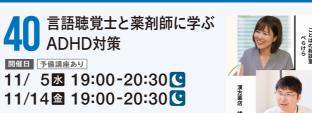
🕦 🌊 ワイン通への第一歩! ■ ブドウ品種を知ろう 開催日 予備講座あり

11/9 13:00-13:50 11/15 13:00-13:50 **11/16 13:00-13:50**

学びます! 解説と共にワインを6種飲み、違いを体感します! ※昨年と同じ内容、ワインは別銘柄を用意 ●対象:20歳以上のなるべくワイン初心者 ●定員:5名 ●材料費:1,500円

【各日3回、計9回実施(13・15・17時)】 ワイン用ブドウ品種を

金 場 三鷹市下連雀3-33-5 コスモ三鷹ロイヤルフォルム1F 回転 回車込先 国 0422-24-8148 [受付時間] 12:00-19:00 定休日 なし



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

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

自然食品店 やさい村

自然海塩とミネラルの話

4U ADHD対策

開催日 予備講座あり

●定員:4名

(A)(D)

●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 9 0422-47-6639 [受付時間] 13:00-18:00

わが家の教育資金

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?」を一緒に楽しむ体験です。これを機に生成

会場 マルチスペース三鷹 三鷹市下連雀3-33

のぞみメモリークリニック

11/ 8**=** 19:00-20:00 **C**

11/15**=** 19:00-20:00 **(**

●対象:認知症が気になる方 ●定員:8名

申込先 422-70-3880 [受付時間] 9:00-18:00

会場 三鷹市下連雀4-2-8

▶ チャレンジ・

開催≣ 予備講座あり

■「人生満足度テスト」

11/12図 10:30-11:30

11/18四 10:30-11:30

11/18四 13:30-14:30

11/28 2 13:30-14:30

まって考えてみませんか。

会場 三鷹市大沢2-1-5

定休日 不定休

ご利用ください!

脳血管障害と認知症



小林佑哉

■ 蕎麦屋の楽しみ方

11/19 15:00-16:00

会場 三鷹市下連雀3-35-1 三鷹コラル4F

申込先 40422-48-2349 [受付時間] 11:00-20:00 定休日 1月1~3日、4・9月の第2木

「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

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

🌈 昔はよかった? ■ 街頭紙芝居と記憶の話

11/21 🗟 10:00-11:30

紙芝居使せんべい、木之下征

街頭紙芝居を覚えていますか? 紙芝居屋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 しづらさについてのお話をききます。

●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

開催■ 予備講座あり

青鷹プラス

11/16 15:00-16:00 11/16 16:30-17:30

🌈 🖊 ドローン飛行体験

11/ 1 10:00-11:00

11/ **7 16**:00-17:00

11/15 10:00-11:00

11/24 月休 16:00-17:00

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

、創建設株式会社

04 しませんか?

定休日 不定休

(Y) (W) (M) 季寄せ 蕎麦 柏や

↑ 親子で作って食べよう ŬŬ「そば巻きずし」 **11/ 9 1 15:00-16:00 11**/ **91**16:30-17:30

辻本 喜洋 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、頭巾、すだれ ● 材料費:1,000円 会 場 三鷹市下連雀3-35-1三鷹コラル4F

物流、防災、空撮、測量、農業など活用の幅を広げているドローン。

その業務内容や飛行ルール、国家資格のご説明と小型ドローン

申込先 080-6596-7198 [受付時間] 9:00-19:00 定休日 不定休

11/15(土)のみ三鷹市市民協働センター(63と同じ)

申込先 40422-48-2349 [受付時間] 11:00-20:00 定休日 1月1~3日、4・9月の第2木

定休日日、祝 OutLand合同会社 漢方薬店 緒(いとぐち) 漢方薬店 緒(いとぐち) コラボ講座 ()() 漢方薬店 緒(いとぐち) ウール wool 関ロ十一畳店 青鷹プラス 言葉の相談室ぺらけら

┓┓ 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**

漢方薬店 緒(いとぐち)

語りましょう。OutLand×漢方薬店 緒(いとぐち)のコラボ企画 ●定員:5名 会 場 漢方薬店 緒(38参照)

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

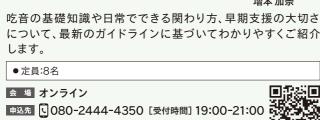
申込先 080-4622-1109 [受付時間] 平日 9:00-18:00



● 定員:4名

11/19🗷 10:00-11:00 💷

・吃音支援セミナー



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

言葉の相談室ぺらけら 🕤 子育て界で今話題の!?

▶ 非認知機能とは?



緒形富雄

11/13 15:00-16:00



コワーキングカフェBreath

11/9 1 15:00-15:45

太田由希子

📭 ② 多肉初心者必見! 00 ハオルチアの紹介と育て方 11/ 5丞 16:00-17:00 11/13困 14:00-15:00 11/21 2 17:30-18:30

キラ葉先が光ってずっと眺めてられますよ。

関口 博行

11/15 10:00-11:30 **11/15 1 14:00-15:30 11/30 1**0:00-11:30 **11/30 1**4:00-15:30

開催日 予備講座あり

職場や家庭では話せないお悩みを「おとなの進路相談」で整理。 ●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)

柴山真、横溝奈保子

コラボ講座 (り)

寒い冬が変わる 断熱リノベのすすめ

11/ 8 10:00-11:30 11/12 13:30-15:00

冬の寒さや夏の暑さを改善するための方法を、実際に断熱リノベ を行ったモデル棟での体感とメリットをお伝えします。

申込先 41-5991 [受付時間] 9:00-17:00 定休日土、日、祝

┫ その子らしさを育てる 🕶 📗 発達支援セミナー 11/5🗷 10:00-11:00 💷

言葉の相談室ぺらけら

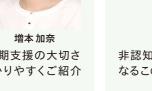
定休日 水、土、日、祝 ※まちゼミ受付は緒

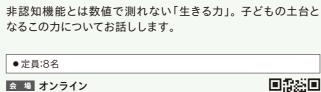
発達が気になるこどもの「その子らしさ」を育むために。言語 聴覚士が特性の理解と日々の関わり方のヒントをお伝えします。

●定員:8名 会場 オンライン 申込先 [受付時間] 19:00-21:00 52-4-4

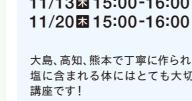








車込先 【1080-2444-4350 [受付時間] 19:00-21:00 は







●対象:4歳以上(小学生以下は親子参加) ●定員:6名 ● 持ち物:インクなどがついてもいい服装、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 4 0422-90-5847 [受付時間] 平日 9:00-19:00 定株日 不定休 ※まちゼミ受付は10/20(月)から





11/29 10:30-11:30 東村 壮太郎(もじゃさん) 丈夫で室内向けのクリスタルプ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 ●対象:大人 ●定員:8名 ●持ち物:筆記用具 ●材料費:1,000円

定休日 不定休 ※まちゼミ受付は10/20(月)から 定休日 不定休

2名のコーチと未来への一歩を見つけ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。 会 場 コワーキングカフェBreath(<mark>份</mark>参照)

申込先 [3 090-8890-7358 [受付時間] 10:00-19:00

11/29 13:30-15:00 ●定員:4名

会場 大創建設 断熱リノベーションモデルハウス 三鷹市上連雀5-22-9