



第13回 得する街のゼミナール!! 全62講座

ねりま

受講料 無料

※講座によって材料費がかかるものもあります。

開催期間
2026年

1月16日(金)~2月19日(木)

受講者募集

1月12日月・祝
受付スタート

まちゼミとは?

お店の人が講師となつて、専門知識やコツを無料で手ほどきする、ミニ講座です。

※講座により受付日が異なる場合があります。ご注意ください。

申込方法

1 受講講座を選ぶ

内容をよく見て講座をお選びください。

※申込みをキャンセルする場合、必ず事前に店舗へご連絡ください。



2 電話で申込み



「まちゼミの申込みです」とお電話ください。

受けたい講座番号の**お店へ直接電話**でお申込みください。QRコードでお申込みの場合は、リンク先の講座名を必ずご確認ください。
(受講内容や持ち物、材料費などの詳細もお気軽にお問い合わせください)

3 まちゼミへGO!

日時、場所をご確認のうえご参加ください。

ピンクののぼり旗が目印です。



まちゼミねりま参加店マップ

全62講座

※マップの番号は、まちゼミねりま参加店と対応しています。



参加店一覧 全62講座

申込みの際は、受付時間や定休日をご確認ください。マップの番号は、まちゼミねりま参加店と対応しています。

※申込みをキャンセルする場合、必ず事前に店舗へご連絡ください。



講座の色分け

きれい 健康 つくる まなぶ たべる

1 ミラーレス一眼カメラ撮影体験会



講師／山賀 剛
【定員】10名
【対象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】なし

【受付】1月13日より10:00～19:00
【定休日】月曜、日曜、祝日

お店
ソニー特約店のまちの電気屋
ソニーショップ 山賀電気
小竹町1-55-2

ミラーレス一眼カメラで素敵な写真・動画を撮ってみませんか。セミナーの詳細はホームページをご覧ください。

開講日
1月17日 土 10:30～12:00
1月24日 土 13:30～15:00
1月31日 土 10:30～12:00
2月7日 土 13:30～15:00
2月14日 土 10:30～12:00

☎03-3972-2355

2 コーヒーの淹れ方と飲み比べ講座



講師／山賀 剛
【定員】4名または4組
【対象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】1,000円(材料費)

【受付】1月13日より11:30～18:00
【定休日】土曜、日曜

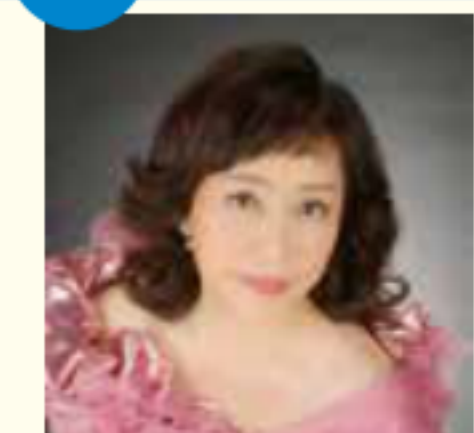
お店
コーヒー&カルチャースペース
o-mado オーマド
小竹町1-55-2 山賀電気2F

コーヒーの豆知識から当店流の挽き方、淹れ方をご紹介します。自分好みのコーヒーを探してみませんか。

開講日
1月23日 金 17:00～18:00
1月30日 金 17:00～18:00
2月6日 金 17:00～18:00
2月11日 水 15:00～16:00

☎03-3972-2355

3 一緒に歌いましょう



講師／三村 英利子
【定員】10名【対象】どなたでも
【持ち物】筆記用具
【材料費】100円(コピー・クリアファイル代)

【受付】1月13日より11:00～17:00
【定休日】予約次第

お店
ピアノのあるダイニングバー
ringrazio リングラツィオ
小竹町1-55-3 玉井ビルB1F

簡単な発声と童謡唱歌指導。一緒に皆で歌いましょう♡

開講日
1月16日 金 14:00～15:00
1月17日 土 14:00～15:00
1月19日 月 14:00～15:00
2月4日 水 14:00～15:00
2月5日 木 14:00～15:00

※その他、時間 ご希望あれば相談ください。

☎03-5926-6737

6 台湾の白玉団子を作ろう！



講師／折笠大介・マキコ
【定員】6名または3組
【対象】どなたでも
【持ち物】エプロン
【材料費】700円(材料費+タンエン代)

【受付】13:00～20:00
【定休日】水曜

お店
日台家族☆まちのタピオカ屋さん
本格台湾茶のお店 藍鵲 (ランチェ)
栄町4-4 サワノビル1階

台湾の旧正月に食べるあたたかいスイーツタンエンを作って食べましょう。お子様にとても人気です！

開講日
1月18日 日 11:00～12:00
1月25日 日 11:00～12:00
2月1日 日 11:00～12:00
2月8日 日 11:00～12:00
2月15日 日 11:00～12:00

☎03-6881-3224

9 ヴェネチアングラス制作体験教室



講師／ヴェネチアングラス体験工房MEKA
【定員】4名
【対象】小学生以上
【持ち物】特になし
【材料費】2,500円(材料費)

【受付】11:00～18:00
【定休日】不定休

お店
1点物のハンドメイド雑貨店
雑貨屋みつぼし
栄町39-6-1F

本場イタリア産のヴェネチアングラスを使用して、アクセサリーやお箸置きを作りましょう。

開講日
1月31日 土 11:00～12:00
1月31日 土 13:00～14:00
1月31日 土 14:00～15:00
1月31日 土 15:00～16:00
1月31日 土 16:00～17:00

☎090-7904-2989

江古田駅周辺・練馬駅周辺 氷川台駅周辺・桜台地区



4 古陶磁の楽しみ方



講師／田島 和夫
【定員】15名
【対象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】なし

【受付】12:00～19:00
【定休日】月曜、火曜

お店
古美術&ギャラリー古藤
栄町9-16

日本や海外の古い陶磁器に直接触れながら、歴史や特徴について学びます。

開講日
1月29日 木 14:00～15:00

☎03-3948-5328

7 お花のアレンジメントを作ろう！



講師／諸井 良治
【定員】4名【対象】まだアレンジメント作成を体験した事が無い方
【持ち物】特になし
【材料費】1,000円(材料費)

【受付】10:00～17:00
【定休日】水曜

昔ながらの、まちな花屋です
(有)花保諸井商店
栄町25-15

気軽に簡単なお花のアレンジメントを作る講座です。初心者向きですので、作った事の無い方大歓迎です。

開講日
1月17日 土 14:00～15:30
1月18日 日 14:00～15:30
1月20日 火 10:30～12:00
1月22日 木 10:30～12:00

☎03-3991-0954

5 家事ラク生活応援！体験セミナー



講師／鈴木 一郎・メーカースタッフ
【定員】10名
【対象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】なし

【受付】1月13日より8:45～17:45
【定休日】日曜、祝日

暮らしの+αの幸せを提案
株式会社 カマスズ
栄町2-4

話題のオート調理器と衣類乾燥機を体験し、暮らしを快適にする最新の「家事ラク」を学びましょう。

開講日
1月27日 火 10:30～12:00
2月6日 金 10:30～12:00

☎03-3992-2155

8 心を込めたペットのおみおくり



講師／江古田斎場職員
【定員】40名
【対象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】なし

【受付】8:30～17:30
【定休日】なし(年中無休)

練馬区指定葬儀式場(地元の葬儀社)
江古田斎場
小竹町1-61-1

大切な家族の一員、ペットのお見送りを現場の声と最新情報から学ぶ、心に寄り添うセミナー。

開講日
2月8日 日 10:00～11:00

☎03-3958-1192

11 ヘッド・肩へのマッサージを伝授



講師／伊澤 宜久
【定員】8名または4組
【対象】どなたでも
【持ち物】動きやすい服装
【材料費】なし

【受付】12:00～20:00
【定休日】なし

持続圧が自慢のリラクゼーション
なごみ 江古田店
栄町38-1

「肩」「背中」「頭」への施術を初心者でも習得しやすい形にして1.5時間で伝授します。2人1組で行います。1人でも2人でも可。申込はQRコードから。

開講日
1月31日 土 9:30～11:00

QRコードより受付

12
親子でマイクラの建築体験！



講師は元システムエンジニア
トキ・ナガノ プログラミング教室
旭丘1-76-7

親子で協力し、マイクラで家づくりに挑戦します。建築の楽しさと協力プレイの魅力を体験していただけます。

講師／長野 光
【定員】2組 【対象】小学生以上のお子さまと保護者様1名ずつ
【持ち物】特になし
【材料費】なし

【受付】12:00～19:00
【定休日】火曜、日曜

ホームページから受付

15
天然酵母でつくるフランスパン



酵母と時間が生む本物志向のパン
天然酵母のパン オオナミ
桜台1-13-4-1F

天然酵母の香り豊かなパンを手こねで作ります。ご自分で作ったフランスパンは当日お持ち帰りできます。

講師／大波 宏安
【定員】5名 【対象】6歳以下は保護者同伴 【持ち物】アイロンがけしたエプロン、三角巾
【材料費】1,000円(生地代、試食つき)

【受付】11:00～18:00
【定休日】火曜

☎03-3557-7428

18
自分のカラダを知ってみよう！



総合フィットネスクラブ
ティップネス練馬
練馬1-5-16

体成分測定で自分のカラダを知って、簡単なストレッチ&エクササイズで、軽くカラダを動かしましょう。

講師／フィットネススタッフ
【定員】8名
【対象】16才以上
【持ち物】室内用シューズ(上履き)
【材料費】なし

【受付】平日10:00～18:00
【定休日】木曜

☎03-5946-1351

20
自分で座布団を作る



寝具の制作とリフォーム
ふとんのマキタ
富士見台2-18-14

自分の手で小座布団を作る講座です。生地に綿を入れ、針と糸で口をとじて、完成までお手伝いを致します。

講師／牧田 良男
【定員】6名 【対象】中学生以上
【持ち物】必要な方はメガネを
ご持参下さい
【材料費】700円(生地、綿、とじ糸など)

【受付】10:00～18:00
【定休日】水曜

☎03-3999-2257

22
お薬調剤体験



地域に根ざした薬局
日の丸薬局
貫井2-5-5

病院・薬局で渡されるお薬の調剤を体験してみませんか？粉薬や軟膏などの模擬調剤です。お薬相談も実施します。

講師／関口 博通
【定員】2名
【対象】小学校3年生以上
(小学生は保護者同伴)
【持ち物】特になし 【材料費】なし

【受付】10:00～24:00
【定休日】不定休

☎03-3990-5397

24
楽しく織ろう！ランチョンマット



カラフル☆楽しく！さをり織り！
あかねの会 さをり工房
春日町1-18-36 われもこうビル1階

世界に一つしかない！ランチョンマットをつくりませんか。誰でも簡単に作品づくりができます。

講師／山崎 美玲 他 数名
【定員】4名
【対象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】1,000円(糸代等)

【受付】1月13日より10:00～16:00
【定休日】土曜、日曜、祝日

☎03-5848-7102

13
英語が得意になる方法



週2回10年通う英語教室
ハッピーイングリッシュ英語教室
旭丘1-65-11

英語の苦手意識をなくすコツがあります。誰でも英語が得意になる方法を伝授します。

講師／坂田サマンサ英子
【定員】5名
【対象】中学生
【持ち物】特になし
【材料費】なし

【受付】1月13日より10:00～20:00
【定休日】日曜、月曜

080-6714-1068

16
初めてのビリヤード体験講習



桜台最大級のアミューズメント
プールアンドダーツカフェ サイド
桜台1-8-2 ニュー桜台ビルB1F

老若男女が必ず楽しめるビリヤード競技を、経験豊富なプロインストラクターが、丁寧にレクチャーいたします！

講師／栗原 信祐
【定員】6名または3組
【対象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】なし

【受付】17:00～26:00
【定休日】なし

☎03-6914-8975

19
日本酒の試飲とお話



角打ちもやってる、街の酒屋
十一屋酒店
貫井1-6-8

日本酒の甘辛、濃淡、常温、冷、燗酒の飲みくらべ

講師／江村 健二
【定員】4名 【対象】20歳以上(自動車等での来店は不可)2025年に受講した方はご遠慮ください。【持ち物】特になし
【材料費】1,100円(試飲酒代、つまみ代)

【受付】1月13日より9:30～21:00
【定休日】木曜、日曜、祝日

☎03-3970-0300

21
冷えとりで笑顔が増える



冷えとりで身体を温め暮らす
繭結(まゆ)
富士見台2-1-11

日々の環境や食べ物、心の持ち方で身体を冷やしがちです。どうとらえて行動していくかを一緒に考えていきましょう。

講師／長澤 恵子
【定員】5～7名
【対象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】なし

【受付】11:00～16:00
【定休日】月曜、日曜、祝日、毎月3日

☎03-5848-3917

23
どなたでも楽しめるカメラ教室



カメラ屋さんのような電気屋さん
ソニーショップ サウンド サカタ
春日町3-4-4

スマホでもいいけどカメラもスゴイ！ソニーのミラーレス一眼カメラを体験しませんか？経験問わず楽しめます。お気軽にご参加ください。

講師／竹重 英樹・相原 福夫
【定員】5名
【対象】18才以上
※18才未満は保護者同伴
【持ち物】筆記用具 【材料費】なし

【受付】10:00～19:00
【定休日】なし

☎03-3999-8434

25
「入棺体験」と個別の事前相談



地域に根差した町の葬儀屋さん
(株)金周内田
北町1-16-6

会場：東武練馬区民ホール 徳丸3-3-3
お棺に入っていただき、お花を入れてお別れをしていただけます。どのように感じるか体験してみてください。

講師／内田 秀利
【定員】4組
【対象】どなたでも
【持ち物】棺に入りたい物があれば
【材料費】なし

【受付】9:00～17:00
【定休日】なし

☎03-3933-0426

14
デザインツール Canva を学べる



練馬プログラミング教室
シェアオフィス練馬
練馬1-20-8 日建練馬ビル2F
会場：オンラインのみ

いったいどんなことができるのか？当教室では子供が学んでいます！大人のあなたもオンラインでどうぞ！

講師／中村 義和
【定員】なし 【対象】大人または親子
【持ち物】パソコン＋ネット接続
(オンラインで参加のため)
【材料費】なし

【受付】
【定休日】

https://aromanet.cc/pgmz26

17
優しいお灸のセルフケア講座



優しいお灸の鍼灸院
越石鍼灸院
桜台1-4-1

お灸の効能やお灸を使ったセルフケア方法の講座です。風邪予防・肩こり・胃腸など！申込はQRコードから

講師／越石 江里
【定員】15名 【対象】13才以上
【持ち物】服装・ひざ下や肘・腰がまわって出せる服装
【材料費】なし

【受付】月～金9:00～18:00
【定休日】日曜・祝日

QRコードより受付

中村橋駅・富士見台駅周辺・春日町地区



中村橋駅前通り 貴商会
サンツ中村橋 商店街振興組合
中村橋駅
池袋駅→西武池袋線
←富士見台駅
石神井公園駅
西武池袋線
富士見台本町通り 商店会
春日町本通り 商店会
練馬春日町 サンリウム商店街
春日町一丁目
豊島園駅

26
速読であなたの人生を加速しよう



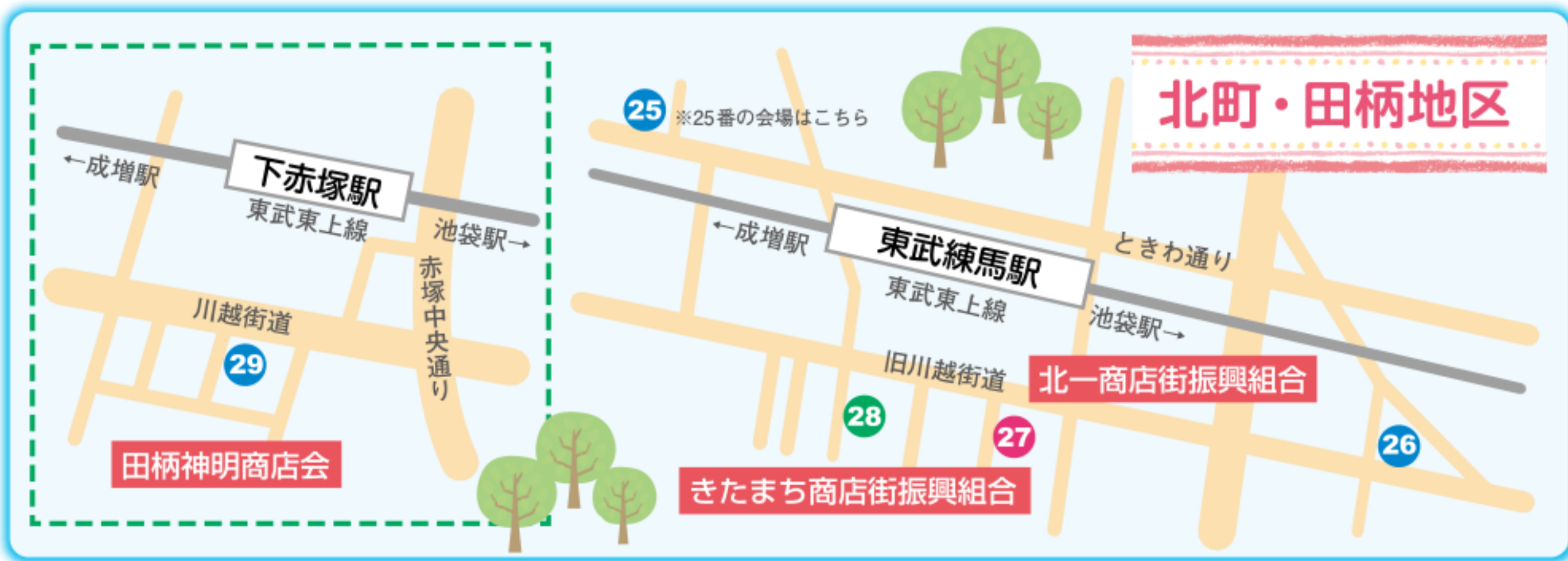
社会人の速読もできる塾
松陰塾練馬北町校
北町1-46-3

速読の考え方を知り、タブレットでのトレーニングを通して速く読める感覚がつかめます。

講師／高塚 巧也
【定員】8名
【対象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】なし

【受付】14:00～21:00
【定休日】土曜、日曜、祝日

☎03-6915-7107



27 眉メイクレッスン

北町のオアシス ノエビアサロン
お店 ノエビアビューティスタジオ練馬南
北町2-17-16

あなたの印象を左右しているかもしれない眉の描き方を基本からトレンドまで、解説・実習を行います。

講師／斉藤 文代
【定員】5名 【対象】女性
【持ち物】筆記用具
【材料費】1,320円
(スリムアイブロウペンシル)

【受付】1月13日より10:00～18:00
【定休日】日曜、祝日

開講日
1月16日金 10:30～12:00
1月24日土 14:00～15:30
2月17日火 10:30～12:00
2月17日火 14:00～15:30

☎03-3931-6902

28 フィットネスクラブ体験会

総合型フィットネスクラブ
お店 ティップネス東武練馬
北町2-22-17

はじめての方でも安心! 当店スタッフが運動のサポートをします。気持ちよくカラダを動かしましょう!

講師／ティップネス東武練馬 スタッフ
【定員】8名
【対象】中学生以上
【持ち物】運動のできる服装、室内シューズ 【材料費】なし

開講日
1月19日月 13:00～14:30
2月9日月 13:00～14:30

【受 付】9:30～平日23:00 土22:00
日祝20:00 【定休日】月曜

☎03-3559-3711

29 生成AIで未来体験・広がる創造力

スマホ・パソコンお困りごと解決
お店 MTC ライフカレッジ
田柄2-50-6 1階

初心者向け! チャットGPTとLINE AIを使って文章と画像生成を体験してみよう。

講師／大関 優子
【定員】4名
【対象】どなたでも
【持ち物】スマートフォン
【材料費】なし

開講日
1月22日木 13:30～14:30
1月26日月 13:30～14:30
2月3日火 10:30～11:30
2月19日木 13:30～14:30

【受付】1月13日より10:30～16:00
【定休日】日曜・祝日

☎03-5904-1850

30 健康運動教室

フィットネスクラブ
お店 ティップネス氷川台
桜台3-34-2

たのしみながら体操などをおこなう運動教室です!

講師／高井
【定員】5～10名
【対象】50歳以上の男女
【持ち物】運動のできる服装、室内シューズ 【材料費】なし

開講日
1月28日水 9:30～10:30
1月28日水 11:00～12:00
2月4日水 9:30～10:30
2月4日水 11:00～12:00

【受 付】10:00～21:00
【定休日】水曜

☎03-5946-1251

31 間違った靴選びをしていませんか

上級シューフィッターのいる店
お店 シューズハウスふみや
石神井町3-17-17

間違った靴選びをしていませんか? 講座の後半に、足と靴の悩み相談を承ります。

講師／八方 清文(上級シュー・フィッター)
【定員】4～5名 【対象】どなたでも
【持ち物】合っていない(こまっていた)靴がありましたらご持参ください。
【材料費】なし

開講日
1月20日火 10:30～11:30
1月21日水 10:30～11:30
1月22日木 10:30～11:30

【受 付】10:30～18:30
【定休日】不定休

☎03-3996-4539

32 健康朗読で心身共に元気になろう

心身共に元気になる楽しい朗読塾
お店 朗読と絵本の塾 リヴ
大泉学園町2-27-6

認知症予防、口腔ケアに効果的な体操呼吸発声からなりきり朗読まで、参加者と表情豊かに演じる楽しさを体験。

講師／渡部 佐和子(わたなべさわこ)
【定員】5名
【対象】朗読と健康に興味のある方
【持ち物】筆記用具と飲料水
【材料費】100円(資料代)

開講日
1月20日火 15:30～16:30
1月28日水 15:30～16:30
1月30日金 13:00～14:00
2月3日火 15:30～16:30
2月6日金 13:00～14:00

【受 付】10:00～18:00
【定休日】木曜

☎090-9806-2161

33 エンディングノートセミナー

感謝のセレモニー
お店 マキノ祭典 石神井公園サロン
石神井町7-1-2

エンディングノートを気軽に始められるセミナーです。

講師／好永 章二
【定員】4名
【対象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】なし

開講日
2月16日月 11:00～12:00

【受 付】10:00～16:00
【定休日】なし

☎03-6913-2075

34 ガスストーブ・水道もれ 勉強会

ガスと水道三方よし!! 得得得!!
お店 コバ商株式会社
南大泉5-39-7

ガスストーブ分解掃除で完全燃焼3割得、水道水もれコマ取替で無駄なくて10割得、実物を分解と取替の勉強会

講師／小林 利生
【定員】6名
【対象】どなたでも
【持ち物】特になし 粗品あり
【材料費】なし

開講日
2月3日火 10:30～12:00
2月10日火 10:30～12:00
2月17日火 10:30～12:00

【受付】1月13日より9:00～18:00
【定休日】日曜、祝日

☎03-3924-0111

35 和菓子を作る楽しいひととき

幸せを運ぶ和菓子屋さん
お店 あわ家惣兵衛
大泉学園町7-2-25 大泉学園本店

少人数のゼミで楽しい和菓子作りを体験してみてください。

講師／佐藤 公明
【定員】6名または3組
【対象】初めての方優先
【持ち物】エプロン、スリッパ
【材料費】1,000円(和菓子作り材料費)

開講日
1月18日日 14:00～15:30
1月28日水 14:00～15:30
2月1日日 14:00～15:30
2月11日水 14:00～15:30
2月15日金 14:00～15:30

【受 付】9:30～18:00
【定休日】なし

☎03-3922-3636



36 半衿の掛け方教室

なんでも相談できるまちの着物屋
お店 呉服 かたやま
大泉学園町7-14-24

意外と面倒で解かりづらい半衿の掛け方を和裁士が教えます。ご自分の長襦袢と半衿をお持ちください。

講師／片山 陽子
【定員】4名 【対象】どなたでも
【持ち物】長襦袢、針、木綿糸(白)、絹糸(白)、ハサミ、半衿
【材料費】660円(特設代)

開講日
1月19日月 13:00～15:00
1月21日水 13:00～15:00
1月24日土 10:30～12:30
2月4日水 13:00～15:00
2月7日土 13:00～15:00

【受 付】9:00～19:00
【定休日】日曜

☎03-3925-7496

37 うちのワンコをスターにしよう!

元気カワイイお得です
お店 犬の店 ワタナベ
大泉学園町8-35-3

YouTubeに飼育犬を掲載しよう。犬の手入れや飼育の話を変えて行う。YouTube「柴です」にてライブ配信。

講師／渡辺 いつ子
【定員】
【対象】高校生以上
【持ち物】メモ
【材料費】なし

開講日
1月22日木 19:00～19:30

【受 付】9:00～18:00
【定休日】木曜

☎03-3924-4111

38 ノートでコーティング体験!

くらしに役立つふれあいの図書館
お店 練馬区立 大泉図書館
大泉学園町2-21-17

図書館の本にかかっている透明なフィルムを使ったコーティングを、市販のノートで体験できます。

講師／図書館スタッフ
【定員】10名
【対象】中学生以上・初めて参加の方
【持ち物】特になし
【材料費】なし

開講日
2月4日水 14:00～15:00
2月18日水 14:00～15:00

【受付】9:00～20:00(土日祝19:00)
【定休日】月曜(第3除く・月祝は翌日)

☎03-3921-0991

39 エンディングノートセミナー

感謝のセレモニー
お店 マキノ祭典 東大泉サロン
東大泉3-16-31

エンディングノートを気軽に始められるセミナーです。

講師／好永 章二
【定員】4名
【対象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】なし

開講日
1月31日土 11:00～12:00

【受 付】10:00～16:00
【定休日】なし

☎03-6904-5010

40 火災保険対応の修繕工事講座

幸せ家族リフォーム(家)
お店 フォレストデザイン株式会社
大泉学園町7-2-18

自然災害により被害を受けた家屋、工作物に対しての火災保険適用講座を行います。お気軽にご参加ください。

講師／森 秀明
【定員】5名または3組
【対象】戸建にお住まいの方
【持ち物】筆記用具
【材料費】なし

開講日
1月17日土 13:00～14:00
1月24日土 13:00～14:00
1月31日土 13:00～14:00
2月7日土 13:00～14:00
2月14日土 13:00～14:00

【受 付】9:00～17:00
【定休日】なし

☎03-5935-8533

参加店一覧 全62講座

申込みの際は、受付時間や定休日をご確認ください。マップの番号は、まちゼミねりま参加店と対応しています。

※申込みをキャンセルする場合、必ず事前に店舗へご連絡ください。

講座の色分け

きれい 健康 つくる まなぶ たべる

41 知ってなっとくボランティア体験



障害者の方々の働くをサポート
社会福祉法人同委会 大泉福祉作業所
東大泉2-11-22

知的障害者施設でのボランティア体験。活動内容の説明や、ボランティア体験、利用者との交流をします。

講師／大野、代田、小川

【定員】10名
【対象】どなたでも
【持ち物】上履き
【材料費】なし

開講日
1月22日 木 13:30～15:00
1月29日 木 13:30～15:00
2月5日 木 13:30～15:00
2月12日 木 13:30～15:00
2月19日 木 13:30～15:00

【受付】1月13日より 8:30～17:30
【定休日】土曜、日曜、祝日

☎03-3922-6193

42 フィットネスクラブ体験会



総合型フィットネスクラブ
ティップネス大泉学園
東大泉1-27-14

はじめての方でも安心！専門スタッフとともにカラダを動かしましょう。かんたんな運動をお伝えします。

講師／河村 大毅・植田 楓
【定員】8名 【対象】中学生以上
【持ち物】動きやすい服装、室内用シューズ
【材料費】なし

開講日
1月16日 金 10:00～11:00
1月30日 金 10:00～11:00
2月13日 金 10:00～11:00

【受付】9:45～平日23:00
土22:00 日祝20:00 【定休日】金曜

☎03-3925-1811

43 整体とは？セルフ整体を学ぼう！



地域密着の整体院
イズミ鍼灸整骨院
東大泉4-3-5

整体とは？まずは座学で学び、自己実践してみましょう！身のまわりの方におこなえる簡単整体も学べます。

講師／中田 信也
【定員】10名
【対象】中学生以上
【持ち物】ハンドタオル
【材料費】なし

開講日
2月2日 月 13:30～14:30
2月9日 月 13:30～14:30
2月16日 月 13:30～14:30

【受付】1月13日より9:00～13:00
15:00～20:00 【定休日】日曜、祝日

☎03-3921-8966

46 顔の筋肉を動かして自然な笑顔に



気軽に通えるフェイシャルサロン
ビ・ハウス大泉学園店
東大泉1-35-15 かまるやビル2F

表情筋を正しく鍛えて、シワやたるみを防ぎましょう！いつでも簡単にできるフェイスストレッチです。

講師／中塩屋 さとみ
【定員】4名
【対象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】なし

開講日
1月17日 土 14:00～15:00
1月27日 火 10:00～11:00
2月11日 水 10:00～11:00
2月19日 木 14:00～15:00

【受付】10:00～19:00
【定休日】日曜または月曜

☎03-5947-4624

48 焼きそばを自分で焼いて食べよう！



もんじゃ焼き おこのみ焼きの店
もんじゃ焼きお好み焼き わらべ
東大泉6-46-11

焼きそばを自分で焼いたことがないという小学生。鉄板で自分で焼いて自分で食べてみましょう。保護者同伴でご参加ください。

講師／加藤 輝幸
【定員】6名
【対象】小学生（保護者同伴）
【持ち物】特になし
【材料費】300円（焼きそばの材料費）

開講日
1月18日 日 11:00～12:00
1月25日 日 11:00～12:00

【受付】1月13日より14:00～20:00
【定休日】月曜、火曜

☎03-3923-5703

大泉学園駅周辺・大泉学園町・大泉町地区・保谷駅周辺



44 ヨーロッパワイン3カ国飲み比べ



日本酒とワインと
三又酒店（さんまたさけてん）
東大泉3-19-1

フランス、イタリア、スペインの代表的なぶどう品種で造られたワインを飲み比べながらお話をしましょう。

講師／店主
【定員】6名または3組
【対象】20才以上
【持ち物】筆記用具
【材料費】1,000円（ワイン試飲代）

開講日
1月22日 木 16:00～17:00
2月12日 木 16:00～17:00

【受付】10:00～20:00（日祝11:00～19:00）【定休日】木曜

☎03-3922-5013

47 外反母趾予防テーピング



接骨院・鍼灸院
大幸接骨院・鍼灸院
旭町1-15-11

外反母趾予防のテーピング。ストレッチ指導。

講師／奥田 久幸
【定員】6名
【対象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】500円

開講日
1月23日 金 13:00～14:00
1月30日 金 13:00～14:00

【受付】1月13日より9:00～12:00・15:00～19:30 【定休日】祝日

☎03-5997-3232

49 かんなくすで作るカーネーション



【工務店】家族思いの木の家
明友建設 株式会社
東大泉6-46-15

社員大工と一緒にかんなくすを体験！そのかんなくすを使って木の花を作ります。世界で1つだけの花束作り！

講師／菅原 英寿・萩原 純一
【定員】8名
【対象】小学生以上
【持ち物】お持ち帰り用袋
【材料費】1,000円

開講日
2月15日 日 10:00～11:30
2月15日 日 13:00～14:30
2月15日 日 15:00～16:30

【受付】1月13日より10:00～17:00
【定休日】水曜、祝日

☎0120-593-678

45 お口から始まる健康な未来



健康寿命はお口がカギ！
にじいろマイクロスコープセラミック歯科医院
東大泉1-33-14 エンゼルビル1F

舌の力は健康の源！赤ちゃんからシニアまで役立つ、お口のトレーニング法を紹介し、舌体操のミニ体験も行います。

講師／横石 智哉
【定員】3名
【対象】どなたでも（子連れ可）
【持ち物】特になし
【材料費】なし

開講日
1月16日 金 12:00～13:00
1月20日 火 12:00～13:00
1月29日 木 12:00～13:00
2月6日 金 12:00～13:00
2月17日 火 12:00～13:00

【受付】1月13日より9:30～13:00
14:00～18:00 【定休日】日曜、祝日

☎03-3922-2416



50 労働問題なんでも相談



地域密着の社労士
ワダ社会保険労務士事務所
南大泉4-16-45

仕事をする上で困っていること、相談したいことがありますか？この機会に専門家に話してみましょう。

講師／和田 ともみ
【定員】
【対象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】なし

開講期間内にお客様に合わせ随時開催いたします。（TELにてご相談）

【受付】1月13日より9:00～18:00
【定休日】土曜、日曜、祝日

☎050-3778-3078

51
四柱推命 (しちゅうすいめい) で占ってみる



あなたを笑顔にする女性占い師
占い・四柱推命鑑定士 怜伸
 東大泉7-32-9

四柱推命は占いです。ご自分の生年月日はどんな星なのか、調べてみませんか。
 ←申込みは左記 QRコードから。抽選になります。

講師／四柱推命鑑定士 怜伸
 【定員】2名
 【対象】どなたでも
 【持ち物】筆記用具
 【材料費】なし

【受付期間】1月12日～15日 ※当選者には1月16日にご連絡いたします。【定休日】不定休

080-1239-3678

52
少しずつ試せる、人気のチーズ店



少しずつ試せる、人気のチーズ屋
クッキング・チーズ
 東大泉5-38-20-1F

テレビで紹介され話題のチーズガレットに店主厳選のチーズ7～8種の試食。少しずつチーズを味わいたい方おススメの講座。

講師／佐藤 陽呂美 (さとうひろみ)
 【定員】6～7名 【対象】店内が狭いためお子様連れNG 【持ち物】筆記用具、ペットボトル飲み物 【材料費】1,500円 (チーズ、チーズガレット、塩漬けオリーブ)

【受付】1月13日より11:00～19:30
 【定休日】月曜 (祝日の場合火曜)

03-5935-4428

53
出汁こそ全て



練馬野菜と出汁が味わえる和食店
小料理 石井
 東大泉5-36-14

和食における二番出汁のとり方。鰹節、昆布の種類。保存方法など。

講師／石井 公平
 【定員】10名
 【対象】どなたでも
 【持ち物】筆記用具
 【材料費】300円 (材料費)

【受付】1月13日より11:30～14:00・17:30～22:00 【定休日】日曜、祝日、第1・3月曜

03-4283-1430

54
家族葬セミナー



地域密着で創業76年の葬儀社
株式会社 小澤葬祭
 関町北4-1-10

家族葬、一日葬って何？お葬式の流れや費用についての疑問にお答えします。

講師／小澤 英雄
 【定員】4名
 【対象】20才以上
 【持ち物】特になし
 【材料費】なし

【受付】9:00～18:00
 【定休日】なし

03-3920-0878

55
不動産なんでも相談室



不動産賃貸・売買・仲介・管理
マーテルハウス (株)
 関町北2-24-12

不動産を売る、買う、借りる、貸す。後悔しない為に知りたい事、困っている事、何でもお気軽に御相談下さい。

講師／高橋 佳子
 【定員】1名または1組
 【対象】どなたでも
 【持ち物】特になし
 【材料費】なし

【受付】9:00～18:00
 【定休日】水曜

03-5991-2127

56
おいしい雑穀料理を食べよう！



大地と繋がるワクワク料理教室
 雑穀と野菜のつづぶ料理教室 **山本家の台所**
 関町南4-6-3

食べるほどに身体が元気に！ここでしか食べられない。生命力あふれる雑穀料理を食べてみよう。
 ←申込みは左記 LINE からできます

講師／山本 恵里子
 【定員】5名
 【対象】どなたでも
 【持ち物】筆記用具
 【材料費】1,000円 (試食ランチ材料費)

【受付】10:00～16:00
 【定休日】完全予約制

090-9675-3424

57
エンディングノートセミナー



感謝のセレモニー
マキノ祭典 上石神井本社
 上石神井4-9-24

エンディングノートを気軽に始められるセミナーです。

講師／好永 章二
 【定員】4名
 【対象】どなたでも
 【持ち物】特になし
 【材料費】なし

【受付】10:00～16:00
 【定休日】なし

03-3929-1040

58
今すぐ1曲弾ける！レッツウクレレ



武蔵関から繋がる「音楽の輪」
ウクレレ★パラダイス
 会場：関町北2-30-15 Clover11番館 サザダイニングバー内

ウクレレはハワイアンだけでなくジャズやポップスまで楽しみ方も無限大！今日で1曲をマスターしてみませんか？

講師／高嶋 尚子
 【定員】10名 【対象】どなたでも
 【持ち物】筆記用具、持っている人はウクレレ (※無い人はレンタルあります) 【材料費】なし

【受付】9:00～21:00
 【定休日】なし

090-8816-1739

59
70歳からの「初めての」ウクレレ



武蔵関から繋がる「音楽の輪」
ウクレレ★パラダイス
 会場：関町北2-30-15 Clover11番館 サザダイニングバー内

軽くて簡単に楽しめるのがウクレレの魅力！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！

講師／高嶋 尚子
 【定員】10名 【対象】どなたでも
 【持ち物】筆記用具、持っている人はウクレレ (※無い人はレンタルあります) 【材料費】なし

【受付】9:00～21:00
 【定休日】なし

090-8816-1739

60
インドカレーの作り方



みんなに愛されるカレー
インド料理 スワガット
 関町北2-28-20

インドカレーの作り方

講師／カダカ ゴビンダ
 【定員】8名
 【対象】どなたでも
 【持ち物】特になし
 【材料費】1,200円 (カレー試食代)

【受付】11:00～22:00
 【定休日】なし

03-5991-4533



61
オーガニック100%ヘナ 体験会



美容室でのヘナ染術 & 自宅染も可指導
美容室 サロンド MON
 関町東2-13-8 マルイコーポ1F

植物天然100%のヘナは化学染毛と違い髪と頭皮を痛めずに白髪染めができます。ご自宅で染める方法やコツを実技指導いたします。

講師／木戸 三由紀
 【定員】4名 【対象】どなたでも
 【持ち物】タオル6～7枚、汚れてもよい襟無しTシャツ等着用、筆記用具 【材料費】3,000円、ロング +1,000円 (ヘナ粉代)

【受付】10:00～19:00
 【定休日】火曜、第3水曜

03-3928-7186



練馬区商店街連合会 公式LINE

友だち募集中

魅力的なキャンペーンやタイムリーな情報をLINEで直接お届けいたします。どなたでも無料でご登録いただけます！

登録はQRコードから

←QRコードの読み取りで「友だち」追加できます。

※LINEアプリメニューの「ホーム」から「練馬区商店街連合会」で検索して追加できます。