

きれいな

1 実感できる! かんたん若返りリフトアップ

たった2分で効果を実感できる簡単リフトアップを伝授。表情筋を鍛えてすっきりフェイスアップするセルフマッサージをマスターしましょう。

11/4(土) 14:00~15:00

場(株)新生堂 定5名 対女性 師 桑島隆子

(株)新生堂 受付時間/10月27日12:00~先着順 定休日/なし
南島山4-12-8
☎ 03-3309-4341

2 キレイのお稽古 "私に合った"眉の描き方

ちょっとコツを覚えれば、こんなにカンタン!あなたに似合う眉や失敗しない眉の描き方をアドバイスします。(眉カッターは行いません)

11/9(木) ①11:00~12:00 ②14:00~15:00 ③15:00~16:00

場(株)新生堂 定5名 対女性 師 桑島隆子

(株)新生堂 受付時間/10月27日12:00~先着順 定休日/なし
南島山4-12-8
☎ 03-3309-4341

3 山野美容芸術短期大学元講師の プロが教える! ふんわり、かんたんボリュームUP!!

薄く見える分け目や割れやすいつむじを自分で簡単にボリュームアップさせる方法をあなたに合った方法でお教えます!

11/9(木) 10:00~11:00 11/17(金) 15:00~16:00 11/24(金) 16:00~17:00 11/30(金) 10:00~11:00

場 hair communication you 定6名 対女性 師 林 成高

hair communication you 受付時間/10:00~20:00 定休日/火曜日、第2月曜日
南島山4-12-8
☎ 03-3300-5936

つくる

4 プロ技を使うとこんなに違う! ミニブーケの作り方

フロリスト(お花の専門家)がお花を長持ちさせる方法やミニブーケの作り方を楽しくお教えます。

11/4(土)、17(金)、19(日)、29(水) 10:45~11:45

場ちとせフラワー 定3名 対不問 定500円(材料費) 持ち帰り用袋(小さな花束用) 師 田部井 弘子

ちとせフラワー 受付時間/11:00~18:00 定休日/不定休
南島山6-4-9
☎ 03-3300-1941

5 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、簡単に作ることができま。

11/11(土)、18(土)、25(土) 13:00~15:00

場シミズヤ裏 駐輪場2F 定5名または3組 対不問 持ち持ちの方はカギ針 師 穴戸良子

まちづくりステーション 受付時間/9:00~12:00 定休日/水曜日
南島山5-10-5
☎ 03-3307-8555

まなぶ

22 一級建築士が教える! 省エネ・健康・安全な住まい講座

24時間全館冷暖房で省エネ・安全な住まい。10万円で100万円の床暖房効果を実現できる方法を一級建築士が楽しくお教えます!

11/1(水)、11(土)、22(水) 9:00~10:00 11/8(水)、18(土) 11:00~12:00

場米戸建築工房 定5名 対不問 師 米戸誠治

米戸建築工房 受付時間/9:30~12:00、15:00~17:00 定休日/水、日、祝日(不定期)
南島山4-23-4
☎ 03-5315-7158

23 一級建築士が教える! お得な土地の買い方講座

土地を2割安く買う方法や20坪しか立たない土地に30坪建てる方法をお教えます!

11/1(水)、22(水) 11:00~12:00 11/11(土)、15(水)、18(土) 9:00~10:00

場米戸建築工房 定5名 対不問 師 米戸誠治

米戸建築工房 受付時間/9:30~12:00、15:00~17:00 定休日/水、日、祝日(不定期)
南島山4-23-4
☎ 03-5315-7158

24 プロが教える不動産投資入門!

「不動産投資には興味があるけど、よくわからない」という方に最も基本的な情報をお届けします。

11/4(土)、16(木) 19:00~20:00 11(土)、18(土) 11:00~12:00

場ユマニテ別館(南島山5-11-2) 定5名(5組) 対不問 師 GIC不動産管理株式会社 渡邊 宏 [CPM(米国不動産経営管理士)]

(有)ユマニテ 受付時間/10:00~18:30 南島山5-12-5 定休日/木、第3水曜日
☎ 03-3326-1231

健康

6 介護予防に最適! 初心者向けスポーツ吹き矢教室

子供たちに迷惑をかけたくない方必見!スポーツ吹き矢は、どなたでも手軽に参加できる介護予防の健康スポーツです。さあ、一緒に体験しましょう。

11/2(木) 14:00~15:30

場アグリタウン千歳鳥山3Fリアン 定10名 対65歳以上の方 定300円(材料費) 持タオル 師 安藤 進ほか

(株)JA東京中央セレモニセンター 受付時間/10:00~17:00 北島山3-5-6 定休日/なし
☎ 03-5315-1717

7 40代女性のための ヒップアップ講座

今トレーニングしておいた方がい理由やヒップアップさせるためのトレーニング方法など、楽しくお話ししながらトレーニングの必要性などお伝えしていきます。

11/2(木)、9(木)、16(木) 10:30~11:30

場パラスタジオ 定4名 対女性(年齢制限なし) 持タオル、お水 師 濱名真未 ※動きやすい服装でご参加ください。

パラスタジオ 受付時間/9:00~22:00 南島山6-4-8 ジェイブライズビル2F 定休日/不定休
☎ 03-6382-9820

料理

14 Xmasに プッシュドノエルをつくろう!!

クリスマスに家でプッシュドノエルを作りませんか?おひとり1台ずつ作ってもらいます。ポイントをお伝えながら作るので初心者の方でも大丈夫。親子での参加もOKです。

11/2(木)、4(土)、16(木)、22(木) 10:00~11:00

場ピストロ・クッド・コジョン 定7~8名 対不問 定2,000円(材料費) 持エプロン 師 豊嶋あゆみ

ピストロ・クッド・コジョン 受付時間/9:30~11:30、14:30~23:00 南島山6-29-9-102 定休日/月曜日
☎ 03-6382-9597

15 現役パイロットが教える 素直しきビルとヘリコプターの操縦

現役パイロットであり、ピアティスターである講師が最近耳にするようになった「クラフトビール」と「ヘリコプターや飛行機の操縦方法」についてお話しします。

11/4(土)、5(日) 13:00~15:00

場Ann's craft beer cafe 定10名 対20歳以上(お子様連れ可) 大人のみ、500円(材料費) 持メモ帳 師 沖田百希(ピアティスター、現役パイロット)

Ann's craft beer cafe 受付時間/11:00~24:00 南島山5-32-6 定休日/水曜日
☎ 03-6313-9688

25 老後も快適に住み続ける リフォーム講座

長く住み続けるためにどのようなリフォームをすれば良いのか悩んでいませんか?困っていることや疑問も思う事、お気軽にご相談ください。

11/5(日)、18(土) 11:00~12:00

場ハウスアップ(有)みのりや 定5名 対不問 師 樋野竜彦

ハウスアップ(有)みのりや 受付時間/10:00~19:00 定休日/水曜日
南島山5-12-9 1F
☎ 03-3300-8121

26 信用金庫職員が教える相続入門

大切な財産を守るために、当金庫職員がわかりやすく「相続」についてお話しします。

11/7(火)、16(木)、21(火) 15:00~16:00

場昭信信用金庫鳥山支店3F しあわせプラザ 定10名 対不問 持筆記用具 師 吉田佳隆、他

昭信信用金庫 鳥山支店 受付時間/8:30~17:30 定休日/土、日、祝日
南島山4-12-7
☎ 03-3300-1361

27 マンションより安く 戸建住宅を建てる方法!!

2割安く土地を買い、高性能で快適な住宅を建てる方法を一級建築士のプロが伝授します。

11/8(水) 9:00~10:00 11/11(土)、18(土) 14:00~15:00 11/15(水) 11:00~12:00

場米戸建築工房 定5名 対不問 師 米戸誠治

米戸建築工房 受付時間/9:30~12:00、15:00~17:00 定休日/水、日、祝日(不定期)
南島山4-23-4
☎ 03-5315-7158

28 プロが教える 「あなたの知らない“うなぎ”の世界」

スーパーで買ったうなぎのきのおいしい食べ方やちょっとした雑学から作法まで。今日からあなたも“うなぎ通”?

11/8(水)、15(水) 14:00~15:00

場鰻割煮あら井 定4名 対不問 師 野崎秀和

鰻割煮あら井 受付時間/11:30~20:30 南島山5-11-4 定休日/月曜日
☎ 03-3300-2121

8 筋・骨格系のスペシャリストが教える 自宅で簡単〇〇解消法!

500ミリメートルボトルに誰にでも簡単肩こり解消エクササイズや椅子を使って効果的関節ストレッチ、腰痛の解消法などわかりやすくお伝えいたします。

11/2(木)、14(火)、21(火) 11:00~12:00

場オリンピア鍼灸整骨院 定4名 対不問 師 大塚一輝

オリンピア鍼灸整骨院 受付時間/9:00~13:00、15:00~21:00 南島山6-27-2 近藤ビル1F 定休日/なし
☎ 03-6279-5547

9 若返りヨガ ~アールバーダ 健康法のお話~

ヨガアライアンス認定講師が、いつまでも健康で元気でいられるよう、簡単にできるヨガ体操とインドの健康法アールバーダの生活習慣を伝授いたします。

11/2(木)、19(日) 10:00~11:00

場てらすチトカラ 定10名 対不問 師 山主まなみ ※動きやすい服装でご参加ください。

てらすチトカラ 受付時間/11:30~17:30 南島山6-10-9 コジヤビル1F(南島山9階) 定休日/月曜日
☎ 03-5315-3828

16 日本酒(ひやおろし) 飲み比べ!!

トライアスロン大会出場のために日本の酒蔵を巡り歩いた日本酒大好きな秋元氏を講師に招き「ひやおろし」を飲み比べながら楽しく学び、語らしましょう。

11/4(土)、19(日)、24(金) 14:30~15:30

場新鮮ホルモン焼肉サランA 定8名 対不問 定1,200円(材料費) 師 山田 愛 持エプロン、ゴム手袋、タッパー、タオル

新鮮ホルモン焼肉 サランA 受付時間/11:00~16:00 南島山6-33-34 YKビルB1F 定休日/月曜日
☎ 03-5314-9755

17 本場の韓国手づくりキムチを 作りませんか?

韓国本場手作りキムチと一緒に作りませんか?料理経験30年の韓国生まれの達人がお教えます。キムチを食べると身体も心も美しくなります。

11/5(日)、19(日)、24(金) 14:30~15:30

場世田谷信用金庫鳥山支店3F会議室 定5名 対不問 師 当金庫職員、日本政策金融公庫職員

世田谷信用金庫鳥山支店 受付時間/9:00~17:00 定休日/土、日、祝日
南島山5-23-9
☎ 03-3307-8211

29 知っておきたい! 相続・贈与 お家の後継ぎ対策

相続税・贈与税の要点、相続・贈与のしくみ、お家・事業の後継ぎ対策について説明します。ご質問にもお応えいたします。

11/8(水) 11:30~12:30 11/16(木) 13:30~14:30 11/21(火) 10:30~11:30

場世田谷信用金庫鳥山支店3F会議室 定5名 対不問 師 当金庫職員、日本政策金融公庫職員

世田谷信用金庫鳥山支店 受付時間/9:00~17:00 定休日/土、日、祝日
南島山5-23-9
☎ 03-3307-8211

30 プロが教える はじめての株式投資

「株式投資」ってむずかしそう...未経験の方向けのセミナーです。楽しく、わかりやすくお話ししますので安心してご参加ください。

11/8(水) 10:00~11:00 11/21(火) 14:00~15:00

場SMBC日興証券(株)鳥山支店 定10名 対不問 師 高橋 澄

SMBC日興証券(株)鳥山支店 受付時間/9:00~15:30 定休日/土、日、祝日
南島山4-12-8
☎ 03-5384-5968

31 失敗しない! しあわせな相続のコツを基本から教えます!

相続って誰にでもやってくるもの。空き家対策、千歳鳥山のこれからの展望など地元業者ならではの情報を交え、争いを避け幸せに相続を迎える方法をお話しします。

11/9(木)、11(土) 16(木)、18(土) 10:00~11:00

場ユマニテ別館(南島山5-11-2) 定5名(5組) 対不問 師 大久保始代(上級相続支援コンサルタント)

(有)ユマニテ 受付時間/10:00~18:30 南島山5-12-5 定休日/木、第3水曜日
☎ 03-3326-1231

32 相続税のエキスパートがズバリ! お答えします!!

相続税ってどうなるの?農地の2022年問題など、資産運用に悩んだ時の税務上のポイントやご相談も交え、税金のエキスパートがお答えします。

11/9(木) 14:00~15:00 16(木) 11:00~12:00

場ユマニテ別館(南島山5-11-2) 定5名(5組) 対不問 11/9 税理士法人 東京シティ税理士事務所 宿谷 崇 11/16 税理士法人 東京シティ税理士事務所 菊地 朋夫

(有)ユマニテ 受付時間/10:00~18:30 南島山5-12-5 定休日/木、第3水曜日
☎ 03-3326-1231

10 ひとりひとりに合わせた運動を先生が1対1でサポート!! 女性限定♡健康体操

体脂肪や筋肉量のチェックを行い、あなたに合わせてマシンを使いながら体操します。参加者全員にストレッチブックをプレゼント!!

11/9(木) ①15:00~16:15 ②16:30~17:45

場カーブス千歳鳥山 定1名 対女性 持 お水、タオル 師 当店スタッフ ※動きやすい服装でご参加ください。

カーブス千歳鳥山 受付時間/9:00~19:00、10:00~13:00 南島山5-11-4 TNビル3F 定休日/日、祝日
☎ 03-6423-8808

11 有名女優や一流アスリートを経た15年のキャリアをもつ先生が教える 東洋医学の神秘!! ツボの奇跡体験!

東洋医学の面白さ、鍼やツボ押しの効用等、わかりやすくお話しします。また、体験もしていただきます。身体のことかか気になる方、大歓迎!!

11/9(木)、17(金)、28(火) 11:00~12:00

場オリンピア鍼灸整骨院 定4名 対不問 師 仲西祐二

オリンピア鍼灸整骨院 受付時間/9:00~13:00、16:30~21:00 南島山6-27-2 近藤ビル1F 定休日/なし
☎ 03-6279-5547

18 キラリ☆光物の技教えます!

鳥山で54年。職人の腕前“光物の技”教えます。光物のお寿司と1ドリンクを楽しみながら仕込みから美味しい食べ方などを解説&語り合います。

11/6(月)、13(月)、14(火)、21(火) 20:00~21:00

場松海寿司 定8名 対20歳以上 定700円(にぎり4貫と1ドリンク) 師 石澤幸一

松海寿司 受付時間/11:30~14:30、16:30~22:00 南島山4-14-7 定休日/水曜日
☎ 03-3300-2091

19 ソムリエが教える!! 簡単なワインの選び方とマリアージュ

初心者の方に向けて簡単なワインの選び方、ラベルの読み方などを楽しくお話ししながらお教えます。おつまみも数種をご用意。料理とのマリアージュも体験していただきます。

11/8(水)、15(土)、16(木)、23(木) 15:00~16:00

場ピストロ・クッド・コジョン 定10名 対20歳以上 定1,500円(材料費) 師 豊嶋圭介 持必要な方はメモ帳等

ピストロ・クッド・コジョン 受付時間/9:30~11:30、14:30~23:00 南島山6-29-9-102 定休日/月曜日
☎ 03-6382-9597

33 スタンパーに 会いに来ませんか?

えるも〜る鳥山を散歩しているスタンダーブードルの「スタンパー」。ふわふわの大きなワンコにさわってみませんか?

11/11(土)、18(土)、25(土) 10:00~12:00

場シミズヤ裏 駐輪場2F 定5名または3組 対不問 師 穴戸良子

まちづくりステーション 受付時間/9:00~12:00 定休日/水曜日
南島山5-10-5
☎ 03-3307-8555

34 今の「自分を整理」しませんか?

65歳以上が高齢者の仲間入り。誰もがいつどうなるかわからない時代。それだけに「今の自分を整理」するノートにチャレンジしませんか?

11/13(月)、20(月)、27(月) 14:00~16:00

場アグリタウン千歳鳥山3Fリアン 定10名 対65歳以上の方 持筆記用具 師 丹野浩成

(株)JA東京中央 セレモニセンター 受付時間/10:00~17:00 定休日/なし
北島山3-5-6
☎ 03-5315-1717

35 知ってますか?! ブラインド・カーテンの外し方

ブラインド・カーテンの外し方のコツや取り扱いのお手入れ方法をわかりやすくお話しします。

11/14(火) 11:00~12:00 11/24(金) 14:00~15:00

場インテリアイング 定4名 対不問 師 樋野麻子

インテリアイング(有) 受付時間/10:00~19:00 定休日/水曜日
南島山5-12-9 1F
☎ 03-3300-8123

36 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。

11/14(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 受付時間/10:00~20:00 南島山6-4-22 定休日/第1、第3 水曜日
☎ 03-3300-2560

12 笑いヨガ~元気に健康に~

笑いヨガで健康エクササイズ!!「笑わなないよー」と思っただけでもついつい笑っちゃいます。笑顔で健康になりますよ。

11/11(土)、25(土) ①11:00~12:30 ②14:00~15:30

場セレモニサポートセンター千歳鳥山店 定7名 対不問 師 若林 裕子 ※動きやすい服装でご参加ください。

セレモニサポートセンター千歳鳥山店 受付時間/10:00~18:00 南島山6-2-1 駅前ビル1F 定休日/水曜日
☎ 03-6909-0556

13 5歳プラス長生きを目指して! 健康和太鼓教室

「健康寿命」ってご存知ですか?5歳プラス長生きするには、元気で心も身体もハツラツとチャレンジする気持ちが大切です。さあ、体験してみよう!!

11/16(木) ①11:00~12:00 ②14:00~15:00

場アグリタウン千歳鳥山3Fリアン 定1講座各8名 対65歳以上の方 定300円(材料費) 師 一杉、奥津、小田野、杉田

(株)JA東京中央セレモニセンター 受付時間/10:00~17:00 北島山3-5-6 定休日/なし
☎ 03-5315-1717

20 サンドウィッチの達人が教える ヘルシーサンド&ラテアート講座

低カロリーで、おいしいサンドウィッチの作り方を学びましょう。可愛いラテアートも簡単に作れる様になりますよ。美味しく作るコツをお教えます!

11/10(金)、24(金) 14:00~15:00

場てらすチトカラ 定6名 対不問 定300円(材料費) 持エプロン 師 清岡真知子、中村直子

てらすチトカラ 受付時間/11:30~17:30 南島山6-10-9 コジヤビル1F(南島山9階) 定休日/月曜日
☎ 03-5315-3828

21 刺身師が教える!こんなに違う! 温度による日本酒のおいしさ

同じ日本酒でも温度によって印象は変わります。飲み比べても簡単に作れる様になりますよ。美味しく作るコツをお教えます!

11/23(木、祝) 15:00~17:00

場ふく季節料理二合半 定8名 対20歳以上 定1,500円(材料費) 師 飯田真代、見田悦子

ふく季節料理二合半 受付時間/13:30~18:00 南島山5-32-14 アルファビル1F 定休日/日曜日
☎ 03-3326-0258

37 作ってあげたい! バランス弁当 A to Z

自分に、家族に、恋人に。健康を気づかした愛情たっぷりのお弁当作りのコツを一緒に学びませんか?あなたのアイデアもお聞かせください。

11/15(水)、22(水) 15:00~16:00

場世田谷下田総合病院 2F 会議室 定6名 対不問 師 管理栄養士 出川千夏

医療法人社団緑真会 世田谷下田総合病院 受付時間/9:00~17:30 定休日/土、日、祝日
南島山4-9-23
☎ 03-3308-5221

38 知って得する! 老後の暮らし方

高齢者の暮らしに必要な知識を地域の相談窓口が伝授します。体組成計で筋肉量や脂肪量を測って、今の自分の体の状態を知り、身体が弱ってきても快適な生活を送るために必要な次の一手を一緒に考えましょう。

11/17(金) 11:00~12:00

場セコムカレア(南島山5-5-9) 定6~7名 対65歳以上 師 淺沼 世

セコム 暮らしのパートナー 受付時間/24時間 定休日/なし
南島山5-5-9
☎ 0120-807-756

39 一級葬祭ディレクターが教える お墓はいらない?樹木葬??

最近よく耳にする「樹木葬」。なぜ今人気ののか?お墓の継承者がいない、年間の管理料の負担等、心配されていることをわかりやすく講義します。

11/17(金)、18(土)、19(日) ①11:00~12:30 ②14:00~15:30

場セレモニサポートセンター千歳鳥山店 定10名 対不問 師 遠藤耕治

セレモニサポートセンター千歳鳥山店 受付時間/10:00~18:00 定休日/水曜日
南島山6-2-1 駅前ビル1F
☎ 03-6909-0556

40 補聴器に関心を お持ちの方のための講座

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

11/21(火) 14:00~15:30

場シグマ鳥山 定4名 対不問 師 中村智志

シグマ鳥山 受付時間/10:00~20:00 南島山6-4-22 定休日/第1、第3 水曜日
☎ 03-3300-2560