

1 眉毛で顔の印象は変わります!

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。(眉カットは行いません)

**2/21(月) ①11:00~12:00
②14:00~15:00
③15:00~16:00**

場(株) 新生堂
定 各2名 (①のみ1名) 対 女性
師 桑島隆子 (養生家、カネボウ、コーセービューティーコンサルタント) ※お使いの商品があればご持参ください。

(株) 新生堂
南島山4-12-8 受付時間/2月15日13:00~先着順
定休日/なし

☎ 03-3309-4341

2 30秒でお肌チェック!!

スマートフォンで顔写真を撮影するだけで簡単お肌チェック!!測定結果からなりたいお肌に近づくスキンケアをご紹介します。

**2/23(水・木) ①11:00~12:00
②14:00~15:00
③15:00~16:00**

場(株) 新生堂 定 各2名 対 女性 持 お使いのスマートフォン
師 桑島隆子 (カネボウビューティーカウンセラー)

(株) 新生堂
南島山4-12-8 受付時間/2月15日13:00~先着順
定休日/なし

☎ 03-3309-4341

3 パーソルカラー診断

簡単な問診、タブレットを使用して短時間でパーソルカラーを診断&アイシャドウの色選び、パーチャルメイクを体験してみませんか?

**2/24(木) ①11:00~11:45
②12:00~12:45
③15:00~15:45
④16:00~16:45**

場(株) 新生堂 定 各1名 対 女性
師 桑島隆子 (養生ビューティーコンサルタント)

(株) 新生堂
南島山4-12-8 受付時間/2月15日13:00~先着順
定休日/なし

☎ 03-3309-4341

4 コーサー最新機器によるお肌の健康チェック&カウンセリング

簡単30秒でお肌の健康チェック。7つの要素とキメレベルの結果からピッタリのスキンケアレッスンが学べます。

**3/10(木) ①11:30~12:30
②14:00~15:00
③15:30~16:30**

場(株) 新生堂 定 各1名 対 女性
師 桑島隆子 (コーセービューティーコンサルタント)

(株) 新生堂
南島山4-12-8 受付時間/2月15日13:00~先着順
定休日/なし

☎ 03-3309-4341

5 健康長寿体操と脳トレ

長寿の秘訣は、体を動かし脳を活性化すること。楽しみながら運動しましょう。

**2/20(日) ①10:30~11:30
②13:30~14:30**

場 JA東京中央リハビリド鳥山
定 10名 対 シニア・シルバー世代
師 内田満紀子 (健康音楽指導士)
※動きやすい服装でご参加ください。

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

☎ 03-5315-1717

6 ハンモックでヨガ体験

日頃の運動不足に最適!どなたでも簡単にできるシルクハンモックで行うヨガ体験。

**2/21(月)、23(水・木)、28(月)
3/2(水)、7(月)、9(水)
13:00~**

場 パラススタジオ 定 2名 対 女性
持 水 師 Takako.Yutaro ※動きやすい服装でご参加ください。

パラススタジオ
南島山6-4-8ジェイブライズ2F 受付時間/10:00~21:00
定休日/不定休

☎ 03-6382-9820

7 セルフ指圧

手軽にできる“セルフ指圧”で気になるむくみやコリを解消してスッキリしましょう。

**2/22(火)、3/3(木)、8(火)
13:00~**

場 オリビア鍼灸整骨院 定 3名
対 不問 師 種本貴子、種本祐太郎

オリビア鍼灸整骨院
南島山6-27-2 近藤ビル2F 受付時間/10:00~13:00、15:00~21:00
定休日/土曜日・日曜日の午後

☎ 03-6279-5547

8 女性としての魅力120%増しに! 今注目の“バレトン”体験講座

バレエ、フィットネス、ヨガをミックスさせたNY発の新感覚エクササイズ。バレエ経験がなくても問題なし。アップテンポな音楽と共に有酸素運動で脂肪を燃やす、どなたでも気軽にできるプログラムです。

**2/24(木)、3/3(木)、10(木) 11:00~12:00
3/5(土) 13:00~14:00**

場 桜井勢以子バレエ研究所 定 12名 対 不問 持 タオル、お水
師 進藤香織 (バレトンJAPAN公認資格保持者) ※動きやすい服装でご参加ください。

桜井勢以子バレエ研究所
稲谷4-8-19 受付時間/9:00~18:00
定休日/なし

☎ 090-6000-0280

9 筋肉チェック+EMS体験

筋肉や体の組織を量り、体の状態をチェックします。EMS体験をしてもらいます。

**2/26(土) ①10:00~10:30
②11:00~11:30
③13:00~13:30
④14:00~14:30**

場 たけい接骨院 定 8名 対 不問
師 竹井遼太

たけい接骨院
南島山6-10ヒエモトマンション101 受付時間/9:00~12:30、15:00~20:00
定休日/日曜日・祝日

☎ 03-6382-9768

10 管理栄養士によるお食事時アドバイス

ダイエット・生活習慣病の予防・便秘に良い食事・偏食・介護食のことなどマンツーマンで栄養相談を受けるので安心です。(お一人様あたり20~30分程度。)

**3/4(金) 11:00~17:00
(20~30分程度)**

場 薬局ランタン 千歳鳥山店 定 10名
対 不問 師 薬局ランタンの管理栄養士

薬局ランタン 千歳鳥山店
南島山5-15-10 NT千歳鳥山1F 受付時間/10:00~19:00、15:00~21:00
定休日/日曜日・祝日

☎ 03-5969-9117

11 いきいき健康体操

毎週てらすチカラで実施している「いきいき健康体操」のまちゼミバージョンです。イスを使っているストレッチやどなたでも簡単に続けられる体操をご紹介します。

3/8(火) 10:00~11:00

場 てらすチカラ 定 5名
対 元気なシニア世代 師 赤堀寿得
※動きやすい服装でご参加ください。

地域交流レストランてらすチカラ
南島山6-10-9 コーシャハイム千歳鳥山9号棟1F 受付時間/11:30~17:30
定休日/月曜日

☎ 03-5315-3828

12 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す。

**2/22(火)、24(木)
3/1(火)、8(火)
10:00~12:00**

場 シミズヤ 駐輪場2F 定 5~6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

13 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!!

**2/23(水・祝) 10:00~11:30
2/27(日) 14:00~15:30**

場 米戸建築工房 定 2組 (4名以下)
対 小学生以上 料 300円 (材料費)
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

14 『第三回 万年筆手作り教室』

透明軸の万年筆を作ろう! 透明なので万年筆の仕組みも学べます!

**2/26(土) 11:00~
※45分程度**

場 ハラジマ文具 南口店3F 定 10名
対 不問 料 500円 (材料費)
師 (株) パイロットコーポレーション

(株) ハラジマ
南島山5-16-20 受付時間/10:00~17:00
(土日除く)

☎ 03-3300-3317

15 コロナ禍で進む家族葬・直葬 葬儀の最新事情勉強会

実際、葬儀にかかる費用は?どんな流れなの? 1級葬祭ディレクターが葬儀の現場をこっそり教えます。その場で積み立ての申込みもできます。

**2/20(日)、24(木)、3/8(火)
①10:30~11:30、②14:00~15:00**

場 セレモニースポートセンター千歳鳥山店
定 5名 対 葬儀の費用を抑えたい方、子供に負担をかけたくない方
師 遠藤耕治

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

☎ 03-6909-0556

16 話す、読む、演技は頭脳に楽しい!

話す事は見聞を広げ人生を明るくし、人と仲良くなる技術。その延長線上にある絵本や文学作品の朗読、原稿の語りには頭脳に効いて感動し、司会やYouTuberにも応用。問合わせ歓迎。

**2/20(日)、27(日)、3/6(日)
①11:00~ ②15:00~ ③18:00~**

場 フリーアナウンサー・クラブ
定 5名 対 一般社会人、主婦、大学生、現役プロ
師 ナレーター・声優、MC 柴

(株) フリーアナウンサー・クラブ
南島山5-16-21 鴨志田ビル301 受付時間/10:00~21:00
定休日/なし

☎ 03-3307-6645

17 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いたします。まずは知ること今後の対策を考えましょう。

**2/21(月)、3/5(土)
10:30~11:30**

場 BIS司法書士事務所 定 3名
対 不問 持 筆記用具 師 石井博昌

BIS司法書士事務所
南島山5-12-9 丸福ビル4F 受付時間/9:00~20:00
定休日/日曜日、祝日

☎ 03-6909-1533

18 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。

2/22(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
南島山6-4-22 受付時間/10:00~20:00
定休日/第1・第3 水曜日

☎ 03-3300-2560

19 ブラインド・カーテンの外し方

気になるブラインドカーテンの汚れ。自分で外してキレイにしませんか?
※感染防止対策として、アクリル板を設置し事前

**2/22(火)、27(日)、3/1(火)
11:00~11:45**

場 (有)みのりや インテリアイニング
定 2名 対 不問 師 樋野麻子

(有)みのりや インテリアイニング
南島山5-12-9 1F 受付時間/10:00~18:00
定休日/水曜日

☎ 03-3300-8123

20 地元の信金マンが教える相続の現状と上手な対策方法

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

**2/22(火)、3/3(木)、9(水)
15:00~16:00**

場 昭和信用金庫鳥山支店 3Fしあわせプラザ
定 5名 対 不問 師 小笠原昌慶

昭和信用金庫鳥山支店
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

21 遺言・相続・後見のなんでも相談会

「妻へ財産を残したい。」「子供がいない。」「相続手続きが面倒そうだ。」「体が不自由になんた認知症になったらどうしよう。」など、気になることなんでもご相談ください。

**2/23(水・祝) 10:00~
3/2(水)、9(水) 14:00~**

場 ユマニテ別館 (南島山5-11-2) 定 5名 (5組)
対 不問 師 行政書士 笠井その美

(有) ユマニテ
南島山5-10-5 受付時間/10:00~18:30
定休日/水曜日、木曜日

☎ 03-3326-1231

22 相続税・不動産所得に関する税金相談会

相続税・不動産所得に関する税金についての相談承ります。

**2/23(水・祝) 14:00~
3/3(木) 14:00~
3/9(水) 10:00~**

場 ユマニテ別館 (南島山5-11-2) 定 5名 (5組)
対 不問 師 税理士法人スマートシンク 宿谷紫

(有) ユマニテ
南島山5-10-5 受付時間/10:00~18:30
定休日/水曜日、木曜日

☎ 03-3326-1231

23 土地から探す、はじめてのマイホーム

土地を安く買い、賢く建てる。設計事務所が教えます。7万円のできる床下暖房も伝授!

**2/23(水・祝)、3/5(土)
14:00~15:30
2/26(土)、3/3(土)、6(日)
10:00~11:30**

場 米戸建築工房 定 2組 (4名以下)
対 不問 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

24 事業主の税金・公的保険料イロハ

住民税・介護保険料・後期高齢者保険料が安くなるの?疑問に答えます。

**2/22(火)、23(水・木)、24(木)
①13:00~ ②14:30~ ③16:00~
(各回50分)**

場 南島山区民集会所 (南島山3-23-7-2F)
定 3名 (3組) 対 個人事業主・年金所得者
師 長谷川健郎 (ファイナンシャル・プランナー)

米戸建築工房
南島山4-23-4 受付時間/9:00~17:00
定休日/なし

☎ 080-6831-0070

25 困ったどうする! 相続のこと、不動産のこと、千歳鳥山のこ! なんでも聞いてください!

相続のこと、不動産のこと、アパートの管理のこと、千歳鳥山地域のこと。上級相続支援コンサルタントとして不動産関連のご相談なんでも承ります!

**2/24(木) 14:00~
3/3(木)、10(木) 10:00~**

場 ユマニテ別館 (南島山5-11-2) 定 5名 対 不問
師 大久保代枝 上級相続支援コンサルタント宅建士田谷区支部長市田地区副部長公益社団法人日本賃貸住宅管理協会東京支部幹事

(有) ユマニテ
南島山5-12-5 受付時間/10:00~18:30
定休日/水曜日、木曜日

☎ 03-3326-1231

26 nanofun academy 初心者向けプログラミング体験

カフェなつこのでプログラミング教室を行っている「nanofun academy」。プログラミングとは?命令?分岐?関数?等、かんたんなゲームをつくりながら学べる講座です。

**2/25(金) ①16:30~17:30
(Scratchでもぐり即きゲームを作ろう)
②18:00~19:00
(JavaScriptでサイコロを作ろう)**

場 コミュニティカフェなつこのこ 定 各5名
対 ①小2~中1、②中学生以上 師 川路拓也

コミュニティカフェなつこのこ
南島山6-12-12コーシャハイム千歳鳥山12号棟1階 受付時間/10:00~16:00
定休日/木曜日、第1・第3日曜日

☎ 03-5969-8457

27 「ヴァイオリン」を知ろう! 体験型講座

「ヴァイオリン」について知ると共に、体験して演奏するまでをお教えいたします。楽器は貸出です。で手ぶらでお気軽にお越しください。

**2/26(土)、27(日)
①17:00~18:00 ②18:00~19:00
2/28(月)
①9:00~10:00 ②10:00~11:00 ③11:00~12:00**

場 MLAミュージックスクール 定 2名 対 不問 師 小池彩夏

MLAミュージックスクール
粕谷4-19-6塩原建物201 受付時間/10:00~20:00
定休日/なし

☎ 03-6338-5149

28 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。7万円のできる床下暖房も伝授!

**2/26(土)、3/6(日) 14:00~
①15:30
2/27(日)、3/5(土) 10:00~
①11:30**

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

29 コロナ禍のお葬式安心勉強会

コロナ禍でお葬式のやり方は変わった?親戚への案内はどうすればいいの?友人や知人を呼ぶたいけど不安?あらゆる心配に当社が行っている感染症対策をふまえてお答えいたします。

**2/27(日) ①10:30~11:30
②13:30~14:30**

場 JA東京中央リハビリド鳥山
定 10名 対 シニア・シルバー世代
持 筆記用具 師 遠藤博規 (一般葬祭ディレクター)

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

☎ 03-5315-1717

30 家族が困らない相談対策を

相続税はいくら? 遺言書はどう書く? セミナー参加者に無料個別相談券を配布!

**3/1(火) ①15:00~ ②16:00~
3/9(水) ①12:30~ ②13:30~
(各回50分)**

場 鳥山区民センター3F第4会議室
定 3名 (3組) 師 相続支援協会 長谷川健郎

米戸建築工房
南島山4-23-4 受付時間/9:00~17:00
定休日/なし

☎ 080-6831-0070

31 かんたん札勘講座

おれを数えることを札勘と言います。プロのおれの数え方を当庫職員が丁寧に教えます。

3/3(木) 16:00~17:00

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

世田谷信用金庫鳥山支店
南島山5-23-9 受付時間/9:00~17:00
定休日/土曜日、日曜日、祝日

☎ 03-3307-8211

32 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。

3/7(月) 16:00~17:00

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

世田谷信用金庫鳥山支店
南島山5-23-9 受付時間/9:00~17:00
定休日/土曜日、日曜日、祝日

☎ 03-3307-8211

33 補聴器に関心をお持ちの方の講座

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

3/8(火) 15:00~16:30

場 シグマ鳥山 定 4名 対 不問
師 中村智志

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

☎ 03-3300-2560

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。

まちゼミに参加されるお客様へご協力をお願い

ソーシャルディスタンス

マスク着用でのご来店にご協力をお願いします。
室内では、スタッフの指導に従って感染防止に努めましょう。

新型コロナウイルスの影響により、講座によっては内容が変更する場合や中止する場合がございます。
ご了承の程、お願いいたします。