1 身体の歪みを取ると若返るゴムバンド体操 健・美

カイロプラクティック Sound Body（サウンドボディー）
福生市加美平 1-18-3 （酒と魚菜 よし川店内）
【開催日時】
2/26（月）①10:00～11:00 ②14:00～15:00
3/ 2（金）10:00～11:00

BCB ゴムバンド使って毎日出来る簡単に自分の身体の歪みを取る体操です。身体の可動域も広がり美姿勢になりますよ。

【会 場】自分のお店 【材料費】0 円 【定 員】2 名
【講 師】吉川 孝治 【持ち物】動きやすい服装（スカート不可）
【対 象】全年齢対象 汗を書きますのでタオル、水分をお持ちください。
受付時間 /9：00～17：00
申込 ☎090-1502-2751
営業時間 /9:00～17 :00 定休日 / 不定休

2 かんたん、おいしい！手巻たばこ入門 学

なかぞの
福生市加美平 1-28-6
【開催日時】
2/18（日）13:00～14:00
3/ 4（日）13:00～14:00

自分だけのたばこをつくってみませんか？
スターターキットさしあげます。

【会 場】自分のお店 【材料費】500 円 【定 員】4 名
【講 師】中園陽子 【持ち物】なし
【対 象】20 歳以上
受付時間 /8：00～19：00
申込 ☎042-554-6315
営業時間 /8：00～19：00 定休日 / 日曜日・祭日

3 花粉症をホメオパシーで改善!! 健・美

えんじぇる JO（ジョー）
福生市武蔵野台 1-7-1 西村荘 1
【開催日時】
2/23（金）13:00～14:00
3/16（金）13:00～14:00

今年からお薬に頼らず、ホメオパシー自然療法で花粉症を改善しませんか！副作用もなく安心です。
赤ちゃんお年寄り老若男女使える自然療法です。

【会 場】自分のお店 【材料費】500 円 【定 員】5 名
【講 師】光山久都 【持ち物】
【対 象】
受付時間 /10：00～16：00
申込 ☎090-9826-9708
営業時間 /10：00～16：00 定休日 / 不定休（日曜日）

4 アロマで花粉症対策！ 健・美

えんじぇる JO（ジョー）
福生市武蔵野台 1-7-1 西村荘 1
【開催日時】
2/16（金）14:00～15:00
3/ 9（金）14:00～15:00

花粉症用アロマを使いカンタンにいつでも塗れるスティックを作ります♪ 呼吸が楽になりますよ！

【会 場】自分のお店 【材料費】500 円 【定 員】5 名
【講 師】野口美穂 【持ち物】
【対 象】
受付時間 /10：00～16：00
申込 ☎090-9826-9708
営業時間 /10：00～16：00 定休日 / 不定休（日曜日）

5 KARL 南澤の洋楽・レコードの魅力 学

RECORD BAR SURE SHOT
福生市福生 2167
【開催日時】
2/27（火）18:00～19:00
3/ 6（火）18:00～19:00
3/12（月）19:00～20:00

FM 横浜でおなじみ、音楽評論家・プロデューサーの KARL 南澤がわかりやすく洋楽、そしてレコードの魅力を語ります。
15000 枚のレコードが見られる！

【会 場】自分のお店 【材料費】0 円 【定 員】5 名
【講 師】KARL 南澤（南澤薫） 【持ち物】なし
【対 象】どなたでも
受付時間 /18：00 ～ 25：00
申込 ☎042-513-0527
営業時間 /18：00～25：00 定休日 / 日曜日

6 親子で楽しく歯磨きレッスン！検診付き♥ 健・美

フォレストデンタルクリニック
森田歯科医院
福生市福生 970
【開催日時】
2/19（月）11:00～12:00
2/21（水）11:00～12:00
2/24（土）11:00～12:00

【子どもの歯・お悩み相談】
お子様と保護者の方に、むし歯にならないための歯磨きをお教えします。

【会 場】自分のお店 【材料費】0 円 【定 員】4 名又は 2 組
【講 師】森田修平 【持ち物】なし
【対 象】
受付時間 /9：00～19：00
申込 ☎042-513-0836
営業時間 /9：00～19：00 定休日 / 日曜日・祝日

7 税金セミナー 学

日本アジア証券（株）
福生支店
福生市東町 10-1 NT ビル
【開催日時】
2/20（火）15:30～16:45
3/ 1（木）15:30～16:45

税金セミナー 確定申告で税金還付

【会 場】自分のお店 4F 会議室 【材料費】0 円 【定 員】5 名
【講 師】日本アジア証券（株）ソリューション部 佐藤勝也
【持ち物】なし 【対 象】
受付時間 /9：00 ～ 18：00
申込 ☎042-551-0574
営業時間 /9：00～15：00 定休日 / 土・日曜日

8 相続セミナー 学

日本アジア証券（株）
福生支店
福生市東町 10-1 NT ビル
【開催日時】
3/ 7（水）15:30～16:45

相続セミナー すぐにわかる相続・贈与・遺言

【会 場】自分のお店 4F ホール 【材料費】0 円 【定 員】5 名
【講 師】日本アジア証券（株）ソリューション部 佐藤勝也
【持ち物】なし 【対 象】
受付時間 /9：00 ～ 18：00
申込 ☎042-551-0574
営業時間 /9：00～15：00 定休日 / 土・日曜日

9 セルフハンドケア講座 手軽に 15 分の癒し習慣を！ 健・美

フーレセラピーサロン プリーエ
福生市加美平 3-13-11 2F
【開催日時】
2/16（金）10:00～11:30
2/20（火）10:00～11:30
3/ 8（水）14:00～15:30

毎日続けられる手順をお教えします。マッサージで血流やリンパの循環が良くなると、冷えやこりが改善され脳も活性化。ハーブの有効成分で美肌にも♥

【会 場】自分のお店 【材料費】0 円 【定 員】4 名
【講 師】岡田智美 【持ち物】なし（ハーブティー付き♥）
【対 象】
受付時間 /9：00 ～ 21：00
申込 ☎042-518-7384
※施術中は電話に出られないため、必ず留守番電話に「まちゼミ」とお名前を残して下さい。
営業時間 /9:30～21:30（受付 20 時まで） 定休日/日曜日 完全予約制

10 セルフ腸もみ講座 ねる前 5 分のエイジングケア 健・美

フーレセラピーサロン プリーエ
福生市加美平 3-13-11 2F
【開催日時】
2/22（木）14:00～15:30
3/ 6（火）10:00～11:30
3/ 9（金）14:00～15:30

腸もみ手順と呼吸法をマスター。腸が柔らかく温かいと心が穏やかになり免疫力もアップします。細胞から綺麗になって美肌効果も！

【会 場】自分のお店 【材料費】0 円 【定 員】3 名
【講 師】岡田智美 【持ち物】なし（健康茶つき）
【対 象】
受付時間 /9：00 ～ 21：00
申込 ☎042-518-7384
※施術中は電話に出られないため、必ず留守番電話に「まちゼミ」とお名前を残して下さい。
営業時間 /9:30～21:30（受付 20 時まで） 定休日/日曜日 完全予約制

11 体にやさしいカスタードクリーム（応用編） 作

ケーキのお店 加美ミノン
福生市加美平 3-13-13
【開催日時】
2/20（火）13:00～14:00
2/27（火）13:00～14:00

体に優しいカスタードクリーム講座（応用編）
試食会あり

【会 場】自分のお店 【材料費】1000 円 【定 員】4 名又は 2 組
【講 師】伊藤博明 【持ち物】エプロン
【対 象】
受付時間 /10：00～19：00
申込 ☎042-553-1728
営業時間 /10：00～19：00 定休日 / 水曜日

12 アイススケートへ行こうよ！ 学

おもちゃのふるや 子
福生市福生 767 フルヤビル 3 階
【開催日時】
3/ 4（日）10:00～15:00

店長・古谷とアイススケートリンクへ行ってみよう！

【会 場】東大和スケートセンター
【材料費】最低 1500 円（滞在 700 円・貸し靴 300 円・往復電車賃 400 円(子)・昼飯代（任意又は弁当可）（付添いは入場無料）。
【講 師】古谷明雅 【持ち物】手袋、運動出来て温かい格好（要ジャンパー）、あれば自分の自転車ヘルメット（リンクにも無料ヘルメットあり）
【定 員】3 名
【対 象】小学生 4～6 年生
受付時間 /12：00 ～ 20：00
申込 ☎042-551-0653
営業時間 /12：00～20：00 定休日 / 火曜日

13 おいしいケーキの召し上がり方（ご試食付き） 食

カフェ・ドゥ・シャルダン
福生駅西口店
福生市福生 1044
【開催日時】
2/22（水）11:00～12:00
2/23（金）11:00～12:00

よりおいしくケーキを召し上がって頂くためのプロのコツをお教えします。
（普段のケーキをワンランク上のデザートプレートに）

【会 場】自分のお店 【材料費】1000 円（試食用ケーキ＋ドリンク）
【定 員】6 名 【持ち物】村山裕一郎
【対 象】
受付時間 /10：00～19：00
申込 ☎042-553-7737
営業時間 /10：00～19：00 定休日 / 月曜日・第2,4火曜日

14 肩腰膝の痛みさようなら！かんたん予防体操 健・美

さかい鍼灸接骨院
福生市福生 1046 第 2ST ハウス 1F
【開催日時】
2/23（金）13:00～14:00
3/10（土）14:00～15:00

毎日かんたんに、お家でできる体操を覚えてみませんか？

【会 場】自分のお店 【材料費】0 円 【定 員】4 名
【講 師】酒井鷹史・小島千晶 【持ち物】スカート不可
【対 象】
受付時間 /9：00～19：30
申込 ☎042-507-2660
営業時間 /9:00～12:00･14:00～19:30（最終受付）定休日 / 日曜・祭日

15 ビールにつて学ぼう（入門編） 学

Bar GOAT
福生市福生 1046-2F
【開催日時】
2/18（日）16:00～18:00
2/25（日）16:00～18:00

世界のビールを試飲しながらビールの種類、歴史、ウンチクなどをお話しします。

【会 場】自分のお店 【材料費】1500 円（ビール代）【定 員】10 名
【講 師】松川隆弥 【持ち物】特になし
【対 象】20 歳以上お酒の飲める方
受付時間 /19：00～2：00
申込 ☎042-530-6933
営業時間 /19：00～2：00 定休日 / 月曜日

16 2018 プロ野球順位予想 学

Bar GOAT
福生市福生 1046-2F
【開催日時】
2/18（日）13:30～15:30
2/25（日）13:30～15:30

みんなで野球の話しをワイワイしながら各自の独自分析による大胆順位予想をしてしまうという、スポーツ番組でよくやってるアレです。

【会 場】自分のお店 【材料費】300 円（お茶菓子代として）
【講 師】松川隆弥 【持ち物】野球を愛する心 【定 員】10 名
【対 象】どなたでも
受付時間 /19：00～2：00
申込 ☎042-530-6933
営業時間 /19：00～2：00 定休日 / 月曜日

17 かんたん・かっこいい「はじめて昆虫標本」 作

井上メガネ時計店
福生市福生 1047
【開催日時】
2/25（日）10:30～12:00
3/ 3（土）14:00～15:30
3/11（日）10:30～12:00

クワガタ等の美しい乾燥標本を作りましょう。
（初心者向け）作った標本はお持ち帰りいただけます。

【会 場】自分のお店 【材料費】800 円 【定 員】3 名又は 3 組
【講 師】谷川栄一 【持ち物】なし
【対 象】小学生以上、大人もＯＫ
受付時間 /10：00～18：00
申込 ☎042-551-0363
営業時間 /10：00～19：00 定休日 / 月曜日

18 10 分で納得、はじめてのハズキルーペ 学

井上メガネ時計店
福生市福生 1047
【開催日時】
3/ 7（水）10:30～11:30
3/16（金）14:30～15:30

スマホ、読書、手芸、ＰＣ等、ハズキルーペを使用して、実際の見え方を体験してみませんか？
希望者には、話題のウッドパーニングをお教えします。

【会 場】自分のお店 【材料費】0 円 【定 員】3 名
【講 師】谷川栄一 【持ち物】ルーペを使って見たい物等があれば持ち下さい。
【対 象】
受付時間 /10：00～18：00
申込 ☎042-551-0363
営業時間 /10：00～19：00 定休日 / 月曜日

19 初心者のためのフラワーアレンジメント講座 作

中森生花店
福生市本町９１
【開催日時】
3/ 1（木）14:00～15:00
3/ 8（木）14:00～15:00

初心者のためのお花の楽しみ方講座です。
リラックスして自分だけの素敵な時間を過ごしませんか？

【会 場】中森生花店 【材料費】2,000 円 【定 員】4 名
【講 師】古川重美 【持ち物】なし
【対 象】女性
受付時間 /11：00～16：00
申込 ☎042-551-0378
営業時間 /9：30～19：30 定休日 / 年始

20 初心者のいけばな教室（草月流） 作

中森生花店
福生市本町９１
【開催日時】
2/21（水）13:00～14:00
3/ 7（水）13:00～14:00
3/14（水）13:00～14:00

日本の伝統文化(いけばな)を始めてみませんか？ぜひこの機会にご参加ください。

【会 場】中森生花店 【材料費】1,000 円 【定 員】3 名又は 2 組
【講 師】佐藤義義先生 【持ち物】なし
【対 象】
受付時間 /11：00～16：00
申込 ☎042-551-0378
営業時間 /9：30～19：30 定休日 / 年始

21 つくってみよう、ハーバリウム（植物標本）!! 作

中森生花店
福生市本町９１
【開催日時】
2/20（火）14:00～15:00
2/27（火）14:00～15:00
2/28（水）14:00～15:00

ハーバリウムとは特殊なオイルと一緒にドライフラワーをビン詰めした植物標本です。あなたの好きな色を集めて楽しみませんか？

【会 場】中森生花店 【材料費】2,000 円 【定 員】4 名又は 2 組み
【講 師】中森富久 【持ち物】なし
【対 象】
受付時間 /11：00～16：00
申込 ☎042-551-0378
営業時間 /9：30～19：30 定休日 / 年始

22 よくわかる薬の使い方・保管の仕方 学

ホッタ晴信堂薬局
福生市本町 142
【開催日時】
2/22（木）14:00～14:30
2/27（火）14:00～14:30
3/ 1（木）14:00～14:30

飲み方に関する素朴な疑問や効果的な使い方をみんなで勉強してみませんか？

【会 場】自分のお店 【材料費】0 円 【定 員】2 名又は 1 組
【講 師】萩原俊男 【持ち物】なし
【対 象】50～70 代
受付時間 /9：00～19：00
申込 ☎042-553-0061
営業時間 /9：00～21：00 定休日 /1 月 1～3 日

23 親子で楽しむプログラミング 初めてのスクラッチ 学

オリーブパソコン教室
福生市本町 142 ダイソー前
【開催日時】
2/24（土）10:30～11:30
2/25（日）10:30～11:30
3/ 7（水）14:00～15:00

今すぐ始めるプログラミング。2020 年義務教育化。ゼロからわかる「スクラッチ」。
簡単インストールからプログラミングまでを親子で体験！
あなたのお子さんの将来はＳ・ジョブズかビル・ゲイツですね(笑)

【会 場】自分のお店 【材料費】0 円 【定 員】5 組又は 10 名
【講 師】片岡貞蓮／手塚実 【持ち物】筆記具・パソコン持込可
【対 象】男女 8 才以上
受付時間 /9：00～21：00
申込 ☎042-551-0347
営業時間 /10：00～21：00 定休日 / 無休

24 美味しいオリーブオイルの見つけ方と初めてのテイスティング 食

オリーブパソコン教室
福生市本町 142 ダイソー前
【開催日時】
2/28（水）13:30～14:30
3/ 3（土）13:30～14:30
3/10（日）13:30～14:30

オリーブオイルが美容・健康・発育に良い理由。欧州はサラダ油なんか無いよ。
サラダ油が NG の理由。オリーブオイルをテイスティングをして明日からアナタもプチソムリエ♡

【会 場】自分のお店 【材料費】500 円 【定 員】5 名
【講 師】手塚 実 【持ち物】筆記具
【対 象】男女 18 歳以上
受付時間 /9：00～21：00
申込 ☎042-551-0347
営業時間 /10：00～21：00 定休日 / 無休

25 顔は眉で決まる！5 歳若返り眉描きセミナー 健・美

ハーブ自然美容 福生店
福生市本町 137
【開催日時】
2/23（金）14:30～15:30
3/ 5（月）14:30～15:30
3/13（火）14:30～15:30

お悩み解決！一人一人のお顔に合った眉の描き方
・若返りのポイントを楽しくお教えします。
眉毛であなたの表情がイキイキします！

【会 場】自分のお店 【材料費】0 円 【定 員】3 名
【講 師】大野美奈 【持ち物】なし
【対 象】女性
受付時間 /10：00 ～ 18：30
申込 ☎0120-802-434
営業時間 /10：00～18：30 定休日 / 水曜日・第 2 日曜日

26 お魚がもっと好きになる！！！海鮮居酒屋自慢の鮮魚たち 食

はなの舞 福生西口店
福生市本町 136-2 ＭＣ福生２Ｆ
【開催日時】
2/20（火）11:00～12:00
2/21（水）11:00～12:00

日本各地から美味しい鮮魚を入荷してます。
中には普段馴染みのない魚も・・・。
そんな魚を食べながら楽しいひと時を過ごしましょう。

【会 場】自分のお店 【材料費】500 円 【定 員】3 名
【講 師】田村 恵 塚本和宏 【持ち物】
【対 象】
受付時間 /16：00～24：00
申込 ☎042-539-2506
営業時間 /月～金 11:00～14:00/16:00～24:00
金・土 16:00～25:00 日 15:00～24:00 定休日 / 年末年始

27 鰯のつみれ汁 食

味食道 引田屋
福生市本町 107
【開催日時】
2/21（水）15:00～16:00
2/28（水）15:00～16:00

生の鰯を手開きとし、スピードカッターにて、つみれとします。
前回、受講できなかった方、是非ともご参加下さい。

【会 場】自分のお店 【材料費】0 円 【定 員】4 名又は 2 組
【講 師】田中還也 【持ち物】お手ふき・エプロン
【対 象】
受付時間 /14：00～21：00
申込 ☎042-551-0218
営業時間 /11：00～15：00・17:00～21:00 定休日 / 日曜日

28 5 分で簡単気持ちいい頭皮ストレス解消スパ 健・美

HAIR×CAFE KUMA
福生市本町 66-1F
【開催日時】
2/16（金）10:00～11:00
2/28（水）10:00～11:00
3/ 2（金）10:00～11:00

凝り固まった頭皮をほぐす事により、髪の毛が育ちやすい頭皮環境を整える事ができます。お互いにする事で、さらにリフレッシュ効果も !!

【会 場】自分のお店 【材料費】0 円 【定 員】2 名 1 組（計 6 組）
【講 師】若松尚子 【持ち物】なし
【対 象】
受付時間 /9：00～18：00
申込 ☎042-840-9628
営業時間 /9：00～19：00 定休日 / 不定休

29 ドライヤー１つで、小顔 &-5 歳にあなたも♪ 健・美

HAIR×CAFE KUMA
福生市本町 66-1F
【開催日時】
2/27（火）10:00～11:00
3/ 8（木）10:00～11:00
3/14（水）10:00～11:00

あなたの乾し方合っていますか？意外と知らないドライの仕方教えます。ご自宅にあるドライヤーでも素敵になれる。プロから学べる初めての企画。

【会 場】自分のお店 【材料費】0 円 【定 員】6 名
【講 師】恩田正人 【持ち物】いつも使っているドライヤーとスタイリング剤（あれば）
【対 象】主に女性
受付時間 /9：00～18：00
申込 ☎042-840-9628
営業時間 /9：00～19：00 定休日 / 不定休

30 簡単モザイク・キャンドル体験♪ 作 子

HAIR×CAFE KUMA
福生市本町 66-1F
【開催日時】
2/25（日）13:00～14:00
3/ 7（水）13:00～14:00
3/16（金）17:00～18:00

好きな色を組み合わせて、誰でも簡単に作れるキャンドル！キッズも OK♪
当日、お持ち帰りできます☆

【会 場】自分のお店 【材料費】500 円 【定 員】10 名
【講 師】山川真実（ネイリスト＆キャンドルアーティスト）
【持ち物】 【対 象】男性・女性・キッズ
受付時間 /9：00～18：00
申込 ☎042-840-9628
営業時間 /9：00～19：00 定休日 / 不定休

31 マネー情報セミナーのご案内 学

三井生命保険(株) 福生営業部
福生市本町 75-3 2F
【開催日時】
2/22（木）14:00～15:00
3/ 1（木）14:00～15:00
3/ 8（木）14:00～15:00

超低金利の今日、上手に資産を増やす方法はないものでしょうか？そんな貴方に、保険会社だからこそご案内できる情報があります。

【会 場】自分のお店 【材料費】0 円 【定 員】5 名
【講 師】能野将之 【持ち物】なし
【対 象】
受付時間 /9：00～17：00
申込 ☎042-552-2933
営業時間 /9：00～17：00 定休日/土・日曜日

32 カクテルの頼み方、作り方カクテルを知る 学

バー G
福生市本町 19-3
【開催日時】
2/21（水）13:00～14:00
2/26（月）14:00～15:00
3/10（土）15:00～16:00

カクテルって何？何が自分は合うの？どうやって飲めば良い？そんな疑問やカクテルメイキングを見て、飲んで、作って、楽しみながら解決します。

【会 場】自分のお店 【材料費】1000 円 【定 員】5 名
【講 師】井上 均 【持ち物】筆記用具
【対 象】20 歳以上、お酒の飲める方
受付時間 /18：00～24：00
申込 ☎042-553-0103
営業時間 /19：00～26：00 定休日 / 火曜日、第 1・3 月曜日

33 おいしいアメリカンスイーツ ブリトル☆ 作

ベーカリーカフェフォルテ
福生市本町 72-2 ワコーレ 福生 104 号
【開催日時】
2/21（水）14:30～15:30
3/ 3（土）14:30～15:30
3/14（水）14:30～15:30

ブリトルはカリッと香ばしいアメリカンスイーツ。スコットさんが作り方を実演します。あとは楽しい試食タイム♪♪

【会 場】自分のお店 【材料費】200 円 【定 員】4 名
【講 師】Joseph Scott 【持ち物】
【対 象】
受付時間 /12：30～19：00
申込 ☎042-551-2850
営業時間 /10：00～18：00 定休日 / 木・日曜日・祝祭日

34 世界でひとつあなただけのパイ★ 作

ベーカリーカフェフォルテ
福生市本町 72-2 ワコーレ 福生 104 号
【開催日時】
3/10（土）15:00～16:00
3/17（土）15:00～16:00

フォルテではパイの表面に模様を刻んでいます。
思い思いの模様を描いてパイを仕上げてみませんか？
ご試食付きです♪

【会 場】自分のお店 【材料費】800 円 【定 員】4 名
【講 師】前原高明 【持ち物】エプロン
【対 象】小型ナイフを使える方
受付時間 /12：30～19：00
申込 ☎042-551-2850
営業時間 /10：00～18：00 定休日 / 木・日曜日・祝祭日

35 お体の痛みに！自分でできる簡単ストレッチ 健・美

福生整骨院
福生市本町 58 メゾンドヌール山崎 1F
【開催日時】
2/22（木）13:30～14:30
3/ 8（木）13:30～14:30
3/15（木）13:30～14:30

腰痛、首の痛み、ストレートネックなど、お体のことでお悩みの方へ！ご自分でできる簡単ストレッチを体のプロが教えます。

【会 場】自分のお店 【材料費】0 円 【定 員】6 名
【講 師】保崎 大 【持ち物】動きやすい服装でお越しください
【対 象】
受付時間 /9：00～20：00
申込 ☎042-553-5445
営業時間 /9：00～20：00 定休日 / 日曜日・祝日

36 体に優しく美味しい日本酒のすすめ 健・美

玄米ごはんとお酒 ごしま
福生市本町 45
マンションハピネス 107
【開催日時】
2/21（水）20:00～21:00
3/ 5（月）20:00～21:00
3/13（火）20:00～21:00

美味日本酒若い世代に味わってほしい !! 日本酒を口にしたことないアナタ街ぜミで日本酒デビューしちゃいましょ。飲み比べと日本酒の効能をお伝えします。

【会 場】自分のお店 【材料費】1,000 円 【定 員】4 名又は 4 組
【講 師】五島もえ 【持ち物】特になし
【対 象】20 代～30 代女性
受付時間 /入店時間内
申込 ☎042-530-5079
営業時間 /11：30～14：00（最終入店）
営業時間 /17：00～23：00（最終入店） 定休日 / 木曜日

37 食品添加物の見分け方 健・美

玄米ごはんとお酒 ごしま
福生市本町 45
マンションハピネス 107
【開催日時】
2/18（日）14:30～15:30
3/11（日）14:30～15:30
3/18（日）14:30～15:30

食品添加物って何？疑問を抱いていませんか。食品添加物の表示方法、原材料名欄の読み方、体に蓄積した食品添加物を排出する方法をお伝えします。

【会 場】自分のお店 【材料費】0 円 【定 員】4 名又は 4 組
【講 師】玉島もえ 【持ち物】特になし
【対 象】
受付時間 / 入店時間内
申込 ☎042-530-5079
営業時間 /11：30～14：00（最終入店）
営業時間 /17：00～23：00（最終入店） 定休日 / 木曜日

38 一枚の写真（自分史入門） 学

(株)西多摩新聞社
福生市本町 33
【開催日時】
2/17（土）17:00～18:00
2/20（火）11:00～12:00
3/15（木）16:00～17:00

年表を見ながら自分の人生を振り返り、お持ちいただいた写真のエピソードを簡単にまとめるコツを紹介します。

【会 場】自分のお店 3F 【材料費】0 円 【定 員】5 名
【講 師】小俣松知子 関根和美 【持ち物】お気に入りの写真 1 枚と筆記用具
【対 象】どなたでも、親子 OK
受付時間 /10：00～16：00
申込 ☎042-552-3737
営業時間 /9：00～17：30 定休日/日曜日・祝日

39 目覚めすっきり「3 行日記」を続けて自分史を作ろう！ 学

(株) 西多摩新聞社
福生市本町 3 3 番地
【開催日時】
2/27（火）14:00～15:00
3/ 8（木）11:00～12:00
3/17（土）14:00～15:00

「3 行日記」を知っていますか？ 新聞の見出しを作る感覚で毎日を振り返る意外な効果。簡単に始める日記習慣から自分史を作りをしませんか？

【会 場】自分のお店 【材料費】0 円 【定 員】5 名
【講 師】柴崎紀賀 【持ち物】えんぴつ・消しゴム
【対 象】高校生以上
受付時間 /10：00～16：00
申込 ☎042-552-3737
営業時間 /9：00～17：00 定休日/日曜日・祝日

40 パワーストーンブレスレットの作り方 作

北村ゆびわ店
福生市本町 8-4
【開催日時】
2/25（日）13:00～14:00
3/11（日）13:00～14:00

水晶にゴムを通してブレスレットを作ります

【会 場】自分のお店 【材料費】1000 円 【定 員】4 名
【講 師】北村 綠 【持ち物】
【対 象】
受付時間 /10：00～18：00
申込 ☎042-551-0493
営業時間 /10：00～19：00 定休日 / 日曜日

41 5 分で出来るあなたの耳年齢測定 学

メガネの井上
福生市志茂 35-2
【開催日時】
2/24（土）14:00～15:00
3/ 1（木）14:00～15:00
3/ 8（木）14:00～15:00

家族とテレビを見ていて音量が合わなかったりしませんか？
疑問に思った方、今のあなたの耳の年齢を測って見ませんか?

【会 場】自分のお店 【材料費】0 円 【定 員】3 名
【講 師】長塩哲也 【持ち物】なし
【対 象】
受付時間 /9：00 ～ 18：30
申込 ☎042-552-5048
営業時間 /9：00～18：30 定休日 / 日曜日

42 簡単メイプルケーキ作り 作

森田助産院
福生市志茂 85
【開催日時】
2/28（水）10:30～12:00

WaiWai 楽しく！粉もんと液体をまぜて簡単ケーキ作り。プレートランチつき。焼きあがるまでランチしながらおしゃべりしましょう。

【会 場】自分のお店 【材料費】1,500 円（1 人分お持ち帰りケーキ、ランチ代）
【講 師】今村理恵子 【持ち物】
【対 象】どなたでも 【定 員】5 名
受付時間 /9：00～17：00
申込 ☎042-551-0323
営業時間 /9：00～17：00 定休日 / 日曜日・祝祭日

43 ごろ寝アート写真を撮りませんか？ 学

森田助産院
福生市志茂 85
【開催日時】
3/10（土）①10:00～11:00 ②11:00～12:00

森田助産院で大人気の「ごろ寝アート」の撮影体験を行います。大人の方もどうぞ！（自分のスマホなどで撮影します）

【会 場】自分のお店 【参加費】500 円 【定 員】各 5 名（組）
【講 師】今村理恵子 【持ち物】
【対 象】子ども連れ、大人だけでもＯＫ
受付時間 /9：00～17：00
申込 ☎042-551-0323
営業時間 /9：00～17：00 定休日 / 日曜日・祝祭日

44 肩こり解消！簡単チェア YOGA★姿勢美人 健・美

Coco-yoga
福生市福生 858
【開催日時】
2/27（火）10:00～11:00
3/13（火）10:00～11:00
3/20（火）10:00～11:00

イスを使ってできるヨガ。身体が硬くても大丈夫。ゆったりとした呼吸、無理なく動いて快適に☆最後にハーブティーで心も身体もリラックス。

【会 場】十割そば きさらぎ 【材料費】500 円 【定 員】4 名
【講 師】タァ（ますだ たかこ） 【持ち物】動きやすい服装
【対 象】
2/18(日) より 受付時間 /9：00～18：00
申込 ☎070-5020-2355
営業時間 /10：00～21：00 定休日 / 火曜日

45 簡単チェアヨガ子育てママのわたしの時間 健・美

Coco-yoga
福生市福生 858
【開催日時】
2/27（火）14:30～15:30
3/20（火）14:30～15:30

お子様が学校などに行っている間に、ほっとゆっくりひと呼吸。イスを使ってできるヨガ。ココロとカラダに空間を！ママの笑顔を応援しています♡

【会 場】十割そば きさらぎ 【材料費】500 円 【定 員】4 名
【講 師】タァ（ますだ たかこ） 【持ち物】動きやすい服装
【対 象】
2/18(日) より 受付時間 /9：00～18：00
申込 ☎070-5020-2355
営業時間 /10：00～21：00 定休日 / 火曜日

46 脱昔メークそしてセレブメーク 健・美

株式会社西東京アイビー化粧品
福生市福生 2478
【開催日時】
2/24（土）
3/ 8（木）①10:30～11:00 ②14:00～14:30
3/20（火）

プロのメークアーチストがあなただけのメークポイントを伝授します。

【会 場】自分のお店 【材料費】1000 円 【定 員】3 名又は 2 組
【講 師】アイビー化粧品の美容部員 【持ち物】なし
【対 象】18 歳以上 女子
受付時間 /10：00 ～ 18：00
申込 ☎042-551-3927
営業時間 /10：00～18：00 定休日 / 日・月曜日・祝日

47 役立つ、得する、デイサービス利用方法 学

拝島デイサービスひかり
福生市熊川 1403-1（駅前北口徒歩 3 分）
【開催日時】
2/25（日）14:00～15:00
3/11（日）14:00～15:00
3/18（日）14:00～15:00

介護保険制度での利用で、デイサービスを考えている方は、ぜひ聞いて下さい。役立ち得るつかい方を、お話しいたします。

【会 場】自分のお店 【材料費】0 円 【定 員】4 名
【講 師】八巻真美 【持ち物】筆記用具
【対 象】60 才以上
受付時間 /8：30 ～ 17：30
申込 ☎042-513-0515
営業時間 /8：30～17：30 定休日 / なし

次回参加店舗大募集!!

ご注意

講座の申込み条件で、【対象】が空欄の場合は「どなたでも参加できます」です。【持ち物】が空欄の場合は「特になし」となっています。