

まちゼミ

講座カテゴリ(色分け)

- 食 飲食に関する講座です。
- 学 新しい発見があります。
- 健・美 健康や美容・キレイを追求する講座です。

子どもが参加できる講座です。^{※1}

参加費は無料です。^{※2}

全35講座

※1 小学生以下のご参加は保護者同伴をお願いします。
※2 一部材料費がかかる講座もあります。
※ 講座名、希望日時、申込者氏名、電話番号をご連絡ください。
※ 各講座の受付は、申込開始日9/17(火)以降随時となります。

1 人生を彩る紅茶との出会い

開催日時 10/17(木) 11:00~12:00
10/22(火) 11:00~12:00

1杯の紅茶で人生が変わった!そんな体験をしたことありますか?紅茶好きの人たちで交流しよう♪うま・淹れられない、そんな人も一緒に(^^)

講師 吉緩詩子

〈対象〉18歳以上 〈定員〉5名
〈持ち物〉筆記用具(メモ用紙、ペン) (材料費)100円

店名 有限会社サンタマリア
会場:宮西町2-14-5 萬作ビル202
申込方法 ▶Eメール
ko-cha@tea-studio-y2.co.jp

2 手作り量産のヒミツ! 今後の急速冷凍展開とは?

開催日時 10/ 5(土) 10:00~11:30
10/12(土) 10:00~11:30

あこ天然酵母のパンとオリジナルレシピのシフォンを主軸に創業より増産。今後の展開、刷新急速冷凍技術の商品の試食をお楽しみいただき、ご体感ください!

講師 内田 賢治 桑田 理

〈対象〉20歳以上 〈定員〉5名

店名 株式会社ココポコ
会場:本宿町2-20-8
申込方法 ▶Googleフォーム
https://forms.gle/9HkoCySqJskR6Ucs6

12 忍者~NINJA~ アクション養成講座

開催日時 10/20(日) 14:00~15:30
10/27(日) 14:00~15:30

みんなが憧れる忍者アクションを体験!地元独自のキャラクター「府中レンジャー」誕生を目指せ!

講師 多加野 詩子

〈対象〉5歳から中学生未満 〈定員〉10名
〈持ち物〉動きやすい服装、タオル、水分 (保険料)500円

店名 芸道殺陣波瀾流高瀬道場
会場:晴見町3-21-25 高瀬道場
申込方法 ▶Eメール
lesson.tate@gmail.com

13 はじめてのSAMURAI体験

開催日時 10/ 8(火) 19:30~20:50
10/22(火) 19:30~20:50

日本の文化である侍の所作から刀の扱い、斬り方などを体験。凛とした姿勢、アップダウンのある緑地なので健脚の方向け。親子連れも大歓迎です!

講師 多加野 詩子

〈対象〉中学生以上 〈定員〉7名
〈持ち物〉長袖・長ズボン・帽子・虫よけスプレーは裸足となります。(保険料)500円

店名 芸道殺陣波瀾流高瀬道場
会場:晴見町3-21-25 高瀬道場
申込方法 ▶Eメール
lesson.tate@gmail.com

14 来て見て、感じて! 身近な生物多様性

開催日時 10/19(土) 10:00~11:30
10/19(土) 14:00~15:30

多様なタイプの林を散策しながら緑地手入れのお仕事についてお話しをします。アップダウンのある緑地なので健脚の方向け。親子連れも大歓迎です!

講師 市川 明子

〈対象〉どなたでも(たくさん歩きます!) 〈定員〉7組
〈持ち物〉長袖・長ズボン・帽子・虫よけスプレー

店名 第一造園株式会社
会場:武蔵台緑地
集合:武蔵台文化センター前(武蔵台2-2)
申込方法 ▶Eメール
ichikawa.daiichizoen@gmail.com

24 賃貸?購入? 失敗しない住まい選び講座

開催日時 10/ 5(土) 10:00~11:00
10/ 6(日) 10:00~11:00
10/19(土) 10:00~11:00
10/20(日) 10:00~11:00

賃貸か購入か悩んだ時、どのような選択をすれば失敗しないのか、実務経験豊富なF.P資格も有する講師が生活面と資金面の双方からお伝えします。

講師 秋池 敦仁

〈対象〉どなたでも (定員)4名

店名 府中まちづくり不動産株式会社
会場:晴見町1-27-34 桑田コーポ 1A
申込方法 ▶Googleフォーム
https://forms.gle/7Y4zeMAAPVbAhhMf9

25 エンディングノートの重要性和書き方

開催日時 10/ 9(水) 14:00~15:30
10/18(金) 15:00~16:30

万のときの自分の意思を残された方に確実に伝えたい、それがエンディングノートです。聖和葬儀社と行政書士府中総合法律事務所とのコラボ講座です。各々の専門からお話しします。

講師 奥住 直人 森本 大一 森岡 潤家

〈対象〉30歳以上 〈定員〉4名
〈持ち物〉筆記用具

店名 ユニバーサルライフ株式会社 東京第5支社
会場:府中町1-7-3 恩田ビル2階
申込方法 ▶Eメール
n-okuzumi@universal-life.co.jp

26 エステティシャンを目指す方へ スクール体験

開催日時 10/9(水)、10/12(土)
①11:00~12:00
②14:00~15:00
③19:00~20:00

どんなレッスン内容なの?スクールの雰囲気は?美容のお仕事に興味がある!実際に技術指導を受けながら、トリートメントを施すレッスンを体験いただけます。

講師 井上 ひとみ

〈対象〉女性限定(20歳以上) 〈定員〉1名

店名 フェイシャルサロン esty
会場:宮西町3-8-1 セザールプラザ府中1階
申込方法 ▶Eメール
esty.skin123@gmail.com

3 親子でエンタメ食育体験 「ジュース実験室」

開催日時 10/20(日) 9:30~10:30
10/20(日) 15:30~16:30

みんな大好きなジュース、何からできている?砂糖の量は?食品添加物って何?作って飲んで、ジュースとの付き合い方を考える体験型食育セミナー。

講師 今野 ちほ

〈対象〉小学生の親子(2人1組)
〈定員〉各回5組 〈持ち物〉エプロンまたは汚れやすい服装、筆記用具、手拭き、飲み物 (材料費)300円

店名 ハビ食べ研究所 x さくらガーデン
会場:府中町2-24 ルミエール府中1階 FUCHU SAKURA GARDEN
申込方法 ▶Googleフォーム
https://forms.gle/uAVjGkuzFWPijbvx9

4 ワインを飲み比べて 好みの味を探してみよう

開催日時 10/12(土) 13:00~14:00
10/13(日) 13:00~14:00

ワインをこれから飲んでみたいという方、ブドウ品種を飲み比べて好みの味を探してみよう。ソムリエがテイティングのコツをガイドいたします。

講師 扇田 真佐子

〈対象〉20歳以上(ワインのテイティングがあります) 〈定員〉7名 (材料費)500円

店名 酒の柏屋
会場:緑町2-12-21 柏屋店舗
申込方法 ▶Eメール
store@kashiwaya-sake.com

5 お米の食べ比べと オンラインによる説明

開催日時 10/13(日) 10:00~11:30
10/23(火) 20:00~21:30

お米マイスターが選ぶ5種類のお米を品種を隠して食べ比べ!感想を提出していただき、店主によるオンライン講座で、確実かつお役立ち情報をゲット!

講師 小澤 量

〈対象〉どなたでも (定員)10組
〈材料費〉1,080円

店名 天地米店
会場:宮町1-34-14 デュオ府中101
申込方法 ▶Googleフォーム(申込は、開催日の1週間前まで)
https://forms.gle/rKteJ2ezh7nwCGmVA

15 府中の街を格好よく歩こう!

開催日時 10/12(土) 15:00~16:00
10/26(土) 15:00~16:00

日頃の姿勢を真面目に見ませんか。歩く姿勢を中心にエクササイズしてみよう!

講師 伊藤 和明 伊藤 恵

〈対象〉18歳以上 〈定員〉6名
〈持ち物〉運動しやすい室内履き、服装

店名 ダンスルーム伊藤
会場:府中町1-25-12 ゼルコバ5階
申込方法 ▶Eメール
dance.room.ito@gmail.com

16 FC東京サッカースクール体験会

開催日時 ①10/27(日) 13:30~14:30
②10/27(日) 14:50~15:50

「FC東京」のサッカースクールコーチと、サッカーが好きな子やサッカーを始めてみたい子、運動が苦手な子も一緒にボールを蹴って楽しもう!

講師 FC東京 普及部コーチ

〈対象〉①年中・年生 ②小学1・2年生(定員)各学年12名 (持ち物)運動できる服装、シューズ(スパイク不可)、飲み物 ※ボール不要

店名 FC東京パーク府中
会場:宮町1-41-2 ミッテン府中屋上
申込方法 ▶WEBフォーム(案内ページを確認後、手順に沿って申込)
https://www.ftokyo.parkfuchu.jp/parknews/83862534/

17 商店会長と歩く! 北口商店会まち歩きツアー

開催日時 10/ 5(土) 13:00~14:30
10/ 9(火) 13:00~14:30
10/10(水) 13:00~14:30

府中駅北口商店会のお店を商店会長のガイド付きで巡るツアー!新しいお店や隠れた名店をご紹介。店主たちの話や、ちょこっとお土産ももらえるかも?

講師 堀江 元

〈対象〉どなたでも(たくさん歩きます!) 〈定員〉7名

店名 府中駅北口商店会
会場:府中駅北第2庁舎前(寿町1-5)
申込方法 ▶Eメール(申込は、開催日の3日前まで)
fuchuekikitaguchi@gmail.com

27 あなたの歯の寿命は? 歯型からみる口腔年齢

開催日時 10/ 1(火) 10:00~12:00
10/22(火) 10:00~12:00
10/29(火) 10:00~12:00

歯並びによって虫歯や歯周病だけでなく健康にも影響が現れます。歯科材料で咬み合わせを取り、歯型で自己確認!ドクターの解説と無料歯科検診付き!

講師 キンズマン 恵子 佐藤 亜紀

〈対象〉大人のみ (定員)5名

店名 サクレクルデンタル府中本院
会場:府中町2-6-1 ブラウド府中セントラル106
申込方法 ▶Eメール
info@sacre-c-dental.com

28 あなたの骨盤の歪みをチェックします!

開催日時 10/1(火)、3(木)、4(金)、8(火)、11(金)、12(土)、14(月)、16(水)、17(木)、18(金)、21(月)、22(火)、23(水)、24(木)、28(月)、29(火)、30(水) 各回 12:30~13:30

骨盤の歪みは腰痛や膝痛などの原因となります。あなたの骨盤は歪んでいませんか?骨盤の歪みチェックと簡単矯正が体験できます!

講師 高橋 朋樹

〈対象〉どなたでも (定員)2名

店名 ふちゅう接骨院
会場:寿町1-4-16 関田ビル102
申込方法 ▶LINEまたは電話(定休日:日・土祝午後)
https://lin.ee/CB3XZiD ☎042-319-8418

29 ママ必見!産後の骨盤矯正を体験!

開催日時 10/ 2(水) 12:30~13:30
10/ 7(月) 12:30~13:30
10/15(火) 12:30~13:30
10/31(木) 12:30~13:30

出産後2ヶ月以降から骨盤矯正をします。その骨盤の歪みを治す体験やお家でできるケア方法をお伝えします!

講師 高橋 朋樹

〈対象〉産前産後の女性 (定員)2組

店名 ふちゅう接骨院
会場:寿町1-4-16 関田ビル102
申込方法 ▶LINEまたは電話(定休日:日・土祝午後)
https://lin.ee/CB3XZiD ☎042-319-8418

6 府中のブレンド4種飲み比べ

開催日時 10/ 3(木) 10:30~12:00
10/ 4(金) 12:30~14:00

スペシャルティコーヒーを100%使用、府中で焙煎、ブレンドしたオリジナルブレンド4種を飲み比べ頂けます。お好みのブレンドを見つけて下さい。

講師 太田原 一隆 中島 理沙

〈対象〉中学生以上 〈定員〉4名
〈材料費〉500円

店名 COFFEA EXLIBRIS kettle
会場:八幡町3-19-3 kettle
申込方法 ▶Googleフォーム
https://forms.gle/fRTAW5w7T24caTL8

7 食卓にワイン! 美味しいワインの選び方

開催日時 10/ 2(水) 19:00~20:00
10/17(木) 19:00~20:00
10/30(水) 19:00~20:00

ワインは分からないという方!飲み比べて違いを知り、好きなワインを知り、ワインの選び方・買い方を知ること。家の晩ご飯との合わせ方も教えます!

講師 高橋 慶成

〈対象〉20歳以上 〈定員〉7名
〈材料費〉1,000円

店名 2nd FIVE-EIGHTHS
会場:府中町2-6-1 ブラウド府中セントラル1階
申込方法 ▶Eメール
alberobello_trulli-1803@ozzio.jp

8 ラグビー観戦に行きたくなる 3つのポイント親子で楽しもう!

開催日時 10/ 9(水) 19:00~20:00
10/24(木) 19:00~20:00

2019年の日本戦は観ました!でもラグビーよくわかりません!!そんな方には、まずは何をどう見たら楽しくなるかを教えます。

講師 高橋 慶成

〈対象〉18歳以上 〈定員〉7名

店名 2nd FIVE-EIGHTHS
会場:府中町2-6-1 ブラウド府中セントラル1階
申込方法 ▶Eメール
alberobello_trulli-1803@ozzio.jp

18 ドライフラワーの作り方 & サシェ作り体験

開催日時 10/ 6(日) 10:30~12:00
10/12(土) 10:30~12:00
10/20(日) 10:30~12:00
10/26(土) 10:30~12:00

親子でOK!ご家庭でドライフラワーを作るための基本レッスン!ドライフラワーを使って、ロウで固めるサシェ(匂い袋)を作る体験もできまよ!

講師 青田 友梨奈 竹田 康

〈対象〉どなたでも (定員)6名 (材料費)500円

店名 Flat -おいしいものとドライフラワーのお店-
会場:晴見町1-29-17
申込方法 ▶Eメール
flat.yurina@gmail.com

19 3D建築図面をつくる! 初心者向け体験会

開催日時 10/ 5(土) 10:00~11:00
10/ 5(土) 13:00~14:00
10/20(日) 10:00~11:00
10/19(土) 13:00~14:00

図面作図ツールの使い方を理解し、3Dで建築図面をつくってみよう。

講師 仲田 啓子

〈対象〉どなたでも(未成年の場合、保護者同伴) (定員)4名(組)

店名 ヒューマンアカデミーミッテン府中校
会場:宮町1-41-2 ミッテン府中9階
申込方法 ▶電話(平日10:00~20:00/土祝10:00~18:00)
☎0120-982-636

20 ユーチューブ動画編集・初心者向けガイド

開催日時 10/ 6(日) 15:00~16:00
10/19(土) 11:00~12:00
10/16(日) 15:00~16:00
10/17(日) 15:00~16:00

編集ツールの使い方を理解し、シンプルな編集作業を実践したい方必見!

講師 後藤 寿志

〈対象〉どなたでも(未成年の場合、保護者同伴) (定員)4名(組)

店名 ヒューマンアカデミーミッテン府中校
会場:宮町1-41-2 ミッテン府中9階
申込方法 ▶電話(平日10:00~20:00/土祝10:00~18:00)
☎0120-982-636

30 体験! 低湯浴の個室サウナ

開催日時 10/ 9(水) 14:30~16:00
10/10(木) 14:30~16:00
10/16(日) 14:30~16:00
10/17(日) 14:30~16:00

ただ汗をかきサウナから、疲労が取れて健康になれるサウナに切り替えて見ませんか?

講師 桑原 伸悦 分子療法士

〈対象〉35~55歳までの女性限定 (定員)3名
〈持ち物〉バスタオル3枚(レンタル可能:タオル3枚 900円)

店名 低湯個室サウナaqua
会場:本町1-1-21 cc-base 2階
申込方法 ▶Eメール
nyusankin.aqua@gmail.com

31 楽しくメイクやってみよう!

開催日時 10/ 6(日) 11:00~12:00
10/ 6(日) 14:00~15:00
10/ 9(水) 11:00~12:00
10/ 9(水) 14:00~15:00

メイクを習う機会が少ないので自己流の方も多そうですね。そんなメイクの疑問にお答えし、毎日のメイクが楽しくなるようにレッスンします!

講師 高橋 美津子

〈対象〉20歳以上の女性 (定員)1名
〈持ち物〉ご自身のメイク用品 (材料費)1,000円

店名 Lacan beauty&skin
会場:府中町1-12-10
申込方法 ▶Eメール
lacanbeauty@gmail.com

32 肩こり知らずの体になろう! 綺麗な姿勢講座

開催日時 10/1(火) 10:00/15:30 (各回1時間)
10/5(土) 10:00/13:00/14:15/15:30
10/ 6(日) 14:15/10/ 9(水) 17:30
10/10(木) 14:15/10/15(火) 15:30

綺麗な姿勢は背骨の歪みと筋力から。5分の体操でシャキッと伸びる!背骨コンディショニングのタオルでできるセルフ矯正と施術体験。親子参加もOK!

講師 石原 康恵 黒田 仁美 藤井 聖司 やお ゆみ

〈対象〉どなたでも (定員)4名
〈持ち物〉動きやすい服装、長めのタオル

店名 背骨スタジオ府中
会場:府中町2-3-11 府中KTマンション 604
申込方法 ▶LINE(友だち追加し、トーク画面から必要事項を送信)
https://lin.ee/VyttT8o

9 親子で楽しめる! レゴプログラミング体験

開催日時 10/ 5(土) 10:30~12:00
10/ 5(土) 13:30~15:00
10/13(日) 14:00~15:30
10/27(日) 14:00~15:30

プログラミングってどうなの?面白いの?これらの疑問を親子で解消します!レゴで作るロボットをプログラミングで自由自在に動かせるようになります!

講師 木村 隼人

〈対象〉小学生 (定員)7名

店名 デジタルアカデミーPendemy
会場:寿町3-4-10 3階
申込方法 ▶WEBフォーム
https://pendemy.com/machizemi2024

10 2035年の未来予想から教育について考えよう

開催日時 10/12(土) 10:30~12:00
10/26(土) 10:30~12:00

小学生が大人になる2035年までのテクノロジーの進化を学び、変革する未来に対し親として何が出来るのか?深く考えるワークショップを開催します。

講師 木村 隼人

〈対象〉小学生の保護者 (定員)7名

店名 デジタルアカデミーPendemy
会場:寿町3-4-10 3階
申込方法 ▶WEBフォーム
https://pendemy.com/machizemi2024future/

11 UVレジンで イニシャルチャームをつくらう

開催日時 10/ 5(土) 9:30~10:45
10/ 5(土) 15:30~16:45

キラキラカラメやドライフラワーをあしらったイニシャルチャームを作ります!自宅サロンで実施しているハンドメイド教室の入門講座です。親子大歓迎!

講師 梅木 久恵

〈対象〉4歳以上 (定員)6組
〈持ち物〉汚れてよい服装 (材料費)300円

店名 アトリエBuffy x さくらガーデン
会場:府中町2-24 ルミエール府中1階 FUCHU SAKURA GARDEN
申込方法 ▶Googleフォーム
https://forms.gle/8FLmAA4Ghg83QTCAX7

21 今話題の生成AIを使ってみよう

開催日時 10/ 6(日) 10:00~11:00
10/12(土) 10:00~11:00
10/27(日) 10:00~11:00

実際に生成AIを操作しながら、生成AIの基本と便利な使い方を学ぼう!技の出し方を学んで親子で挑戦!お土産に販菓子をプレゼント。

講師 富田 良治

〈対象〉どなたでも (定員)6名
〈持ち物〉スマホ・ノートPC・タブレットなど(WiFiあり)

店名 晴見町チャレンジショップ&スナックミタ
会場:晴見町1-12-11
申込方法 ▶Googleフォーム
https://forms.gle/p64HeHBjohgf62dC7

22 親子で楽しむ「スト2」講座

開催日時 10/ 6(日) 15:00~16:00
10/12(土) 15:00~16:00
10/27(日) 15:00~16:00

懐かしのテーブルゲーム筐体で、ストーリーファイター2(スト2)を親子で楽しもう!技の出し方を学んで親子で挑戦!お土産に販菓子をプレゼント。

講師 富田 良治

〈対象〉小学生以下のお子さんと親御さん (定員)3組(以下)

店名 晴見町チャレンジショップ&スナックミタ
会場:晴見町1-12-11
申込方法 ▶Googleフォーム
https://forms.gle/p64HeHBjohgf62dC7

23 雑貨やお菓子 “初めての販売”!

開催日時 10/ 8(火) 19:30~20:50
10/22(火) 19:30~20:50

「ヒトハコストア(賃料)やシェアキッチン」での資格も持つ理容師が洗顔方法や化粧品の違いを教えます。自分の肌のことが分かる化粧品選びやメイクが楽しくできますよ!

講師 小野 里海

〈対象〉どなたでも (定員)5名

店名 LIGHT UP LOBBY
会場:府中町1-1-1 ホテルケヤキゲート東京府中2階
申込方法 ▶Eメール
info@lightup-loobby.com

33 お顔そり理容師の肌と月とスキンケア

開催日時 10/ 8(火) 14:00~15:00
10/28(月) 14:00~15:00

スキンケアアドバイザー、コスメコンシェルジュの資格も持つ理容師が洗顔方法や化粧品の違いを教えます。自分の肌のことが分かる化粧品選びやメイクが楽しくできますよ!

講師 佐藤 まどか

〈対象〉女性 (定員)3名

店名 ヘアーエステサロニスト内 おかおそりーむ まいのみ
会場:宮西町3-1-6 ナイスアーバン府中1階
申込方法 ▶Eメール
mainome@outlook.jp

34 お顔そり理容師の耳ツボマッサージ

開催日時 10/ 8(火) 11:00~12:00
10/28(月) 11:00~12:00

セルフでできる耳ツボマッサージを覚えて自分の不調を整えて元気!

講師 佐藤 まどか

〈対象〉小学生以上 (定員)4名

店名 ヘアーエステサロニスト内 おかおそりーむ まいのみ
会場:宮西町3-1-6 ナイスアーバン府中1階
申込方法 ▶Eメール
mainome@outlook.jp

35 姿勢美! ココロカラダを整えるゆったりヨガ

開催日時 10/12(土) 12:30~13:30
10/16(水) 14:00~15:00

ヨガをするのと体のこりがはぐれ、心の緊張も和らぎます。ゆったりと呼吸を行うことによって自律神経が整い、内側から活力が湧いてきます。その秘訣は「呼吸/姿勢」にあります。ぜひトライしてみませんか!

講師 GAURI 木実

〈対象〉20歳以上の女性 (定員)7名
〈持ち物〉リラックスできる服装、お水

店名 HALVES YOGA STUDIO
会場:宮町2-15-13 第15三ツ木ビル3階
申込方法 ▶Eメール
info@yoga-halves.com