9 神秘の島マダガスカルとカメレオンを知ろう 【学】

カメレオン専門店 CrazyGeno（クレージーゲノ）
福生市武蔵野台 2-3-4 ライオンズマンション福生第 3
【開催日時】
10/21(日)14:00～15:00

アフリカの秘境マダガスカルに住むカメレオンと日本人が知らないマダガスカルのお話を楽しみませんか？カメレオンのスマホ撮影もOKです。

【会場】自分のお店 【材料費】0円 【定員】4名または2組
【講師】寺下利枝 【持ち物】筆記用具
【対象】どなたでも
受付時間 /15：00～20：00（出張の為、出られない時もあります）
申込 ☎090-4224-9672
営業時間 /15：00～18：00 営業日 / 土日のみ

10 作ってみよう！初めての手作り石けん♪ 【作】

手作り石けん教室「Natural Soap House」
福生市福生 1030
【開催日時】
9/18(火)13:00～15:00
10/ 3(水)10:00～12:00
10/16(火)10:00～12:00

好きな香りを選んでお肌に優しい100%天然の石けんを作ってみませんか？密かにブームの手作り石けん講座♡ 誰にでも簡単にできます！

【会場】自分のお店 【材料費】2,000円（石けん5個分の材料と精油代+ドリンク）
【講師】桑原めぐみ 【定員】3名
【対象】どなたでも 【持ち物】持ち帰り用（保温バッグとタオル）
受付時間 /8：30～20：00
申込 ☎042-553-3712
営業時間/10:00～15:30 定休日 / 日曜日、祝日

11 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】
9/20(木) 10:00～11:30
10/10(水) 10:00～11:30
10/10(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】1,000円（持ち帰りハーブオイル代）
【講師】岡田智美 【持ち物】なし（ハーブティー付き♥）【定員】4名
【対象】どなたでも
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 完全予約制（受付20時まで） 定休日/日曜日

12 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】
9/20(木) 14:00～15:30
10/9(火) 10:00～11:30
10/9(火) 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】1,000円（持ち帰りオリゴ糖代）
【講師】岡田智美 【持ち物】バスタオル（健康茶つき）【定員】3名
【対象】どなたでも
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 完全予約制（受付20時まで） 定休日/日曜日

13 アロマが香るクラフトバンドかご作り 【作】

㈱サイドサポートサービス
福生市加美平 3-9-9
【開催日時】
9/28(金)14:00～15:30
10/24(水)14:00～15:30

アロマの香りが心地よい部屋で、カラフルな色の簡単なカゴを作ってみませんか？

【会場】自分のお店 【材料費】500円 【定員】3名
【講師】中原真由美 【持ち物】なし
【対象】女性のみ
受付時間 /9：00～17：30
申込 ☎03-5401-1274
営業時間 /9：00～18：00 定休日 / 土・日・祝日

14 命が危ない？西多摩災害のホントのトコロ 【学】

㈱サイドサポートサービス
福生市加美平 3-9-9
【開催日時】
9/22(土)14:00～15:00
10/ 4(木)14:00～15:00
10/13(土)14:00～15:00

3・11以降、地震・水害等は増えています。西多摩地域の危険性と対策を、災害支援の専門家が活動報告を踏まえ、解りやすくお話し致します。

【会場】自分のお店 【材料費】0円 【定員】5名
【講師】中原弘之 【持ち物】筆記用具
【対象】減災に興味をお持ちの方
受付時間 /9：00～18：00
申込 ☎03-5401-1274
営業時間 /9：00～18：00 定休日 / 土・日・祝日

15 手軽に始める「御朱印」集めの魅力 【学】

トラベルサポートセンター西東京営業所
福生市加美平 3-9-9
【開催日時】
9/27(木)14:00～15:00
10/ 2(火)14:00～15:00
10/ 7(日)14:00～15:00

世代を超えて楽しめる神社参拝の魅力と楽しみ方をご案内。お出かけ先でも気軽に立ち寄れるパワースポット体験や、御朱印の魅力などをご紹介します。

【会場】自分のお店 【材料費】0円 【定員】4名
【講師】森田雅也 【持ち物】筆記用具
【対象】どなたでも
受付時間 /10：00～18：00
申込 ☎042-513-5273
営業時間 /10：00～18：00 定休日 / 土・日・祝日

16 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・ジャルダン 福生駅西口店
福生市福生 1044
【開催日時】
9/20(木)11:00～12:00
9/27(木)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 【講師】村山裕一郎
【対象】どなたでも 【持ち物】特になし
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

17 ビール教室（入門編） 【学】

Bar GOAT
福生市福生 1046-2F
【開催日時】
9/17(月・祝)18:00～20:00
9/24(月・祝)18:00～20:00
10/1(月・都民の日)18:00～20:00

試飲しながらビールについて学びます。今さら聞けない話もドシドシ質問してください。今回は最近よく聞くクラフトビールについて詳しく話します。

【会場】自分のお店 【材料費】1,500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 /19：00～24：00
申込 ☎042-530-6933
営業時間 /19：00～2：00 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】
10/ 3(水)10:30～11:30
10/19(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、距離感を体験してみませんか？
視力チェックや目の健康情報も！

【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お持ち下さい。
【対象】どなたでも
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 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】
9/29(土)14:00～15:30
10/14(日)10:30～12:00
10/26(金)19:00～20:30

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

20 記憶力を再開発!! 脳と体の健康トレーニング 【学】

マルミ運動具店
福生市福生 1112
【開催日時】
10/6(土) 11:00～12:00
10/18(木)11:00～12:00

とってもカンタンな記憶法をつかって記憶力を再開発！
呼吸法でリラックスしてココロもカラダも健康に！

【会場】自分のお店 【材料費】0円 【定員】3名または2組
【講師】原 恭子 【持ち物】特になし
【対象】20歳以上
9/11（火）より 受付時間 /10：00～18：00
申込 ☎042-551-0072
営業時間 /10：00～19：00 定休日 / 月曜、月1回日曜

21 日頃の運動不足解消！簡単トレーニング 【健・美】

マルミ運動具店
福生市福生 1112
【開催日時】
10/14(日)13:00～14:00
10/21(日)13:00～14:00

こりかたまったカラダをバンドやチューブを使って手軽にのばします。さらに日頃の運動不足を解消！楽しく一緒にトレーニングしましょう。

【会場】自分のお店 【材料費】0円 【定員】2名または2組
【講師】原 裕毅 【持ち物】タオル
【対象】20歳以上
9/11（火）より 受付時間 /10：00～18：00
申込 ☎042-551-0072
営業時間 /10：00～19：00 定休日 / 月曜、月1回日曜

22 Youtube ラジオでレポーター体験 【学】

radio234
（マルミ運動具店内）
福生市福生 1112
【開催日時】
9/19(水)
10/3(水)
13:00～14:00 ※番組出演は15時から16時の間

「福生の好きなところ」をテーマに台本を作成し、生配信番組内でレポートをリスナーに届けます。レポートの仕方を番組MCがサポートします。

【会場】自分のお店 【材料費】0円 【定員】3～5名
【講師】番組 MC のチミリトシ、ユラ 【持ち物】筆記用具
【対象】どなたでも 「福生の好きなところ」を考えて来て下さい。
9/11（火）より 受付時間 /10：00～18：00
申込 ☎042-551-0072
毎週水曜日 15：00 ～生配信 出演した YouTube はアーカイブが残ります。出演可否は当日お知らせください。

23 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】 各日14:00～15:00
10/ 4(木) 10/ 6(土)
10/11(木) 10/18(木)
10/20(土)

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（土曜は中森富久） 【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

24 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】
10/ 3(水) 13:00～14:00
10/10(水) 13:00～14:00
10/17(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】佐藤麗楓先生 【持ち物】なし
【対象】どなたでも
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

25 水墨画教室 【学】

NPO 法人 国際生活支援センター
福生市本町 142 マサビル B 館 3F（福生画廊）
【開催日時】
10/24(水)13:00～14:30
10/25(木)13:00～14:30

福生美術協会より岡野美蒼先生をお招きして「水墨画教室」を開催致します。

【会場】福生画廊 【材料費】1,000円 【定員】5名
【講師】岡野美蒼 【持ち物】なし
【対象】どなたでも
受付時間 /9：00 ～22：00
申込 ☎090-4219-5574
定休日 / 不定休

26 石膏デッサン教室 【学】

NPO 法人 国際生活支援センター
福生市本町 142 マサビル B 館 3F（福生画廊）
【開催日時】
10/26(金)13:00～14:30
10/27(土)13:00～14:30

福生美術研究所より平松利昭先生をお招きして「石膏デッサン教室」を開催致します。

【会場】福生画廊 【材料費】500円 【定員】3名
【講師】平松利昭、中島健祐 【持ち物】なし
【対象】どなたでも
受付時間 /9：00 ～22：00
申込 ☎090-4219-5574
定休日 / 不定休

27 転ばぬ先の筋トレ！五分でOK！お手軽！ 【健・美】

ホッタ晴信堂薬局
福生市本町 142
【開催日時】
10/1(月・都民の日)14:00～14:30
10/15(月)14:00～14:30
10/22(月)14:00～14:30

足腰の鍛え方、おしり部分の引き締めをしたい方、ボディメイクに興味がある方など、現役ボディビルダーが丁寧に5分で教えます。

【会場】自分のお店 【材料費】0円 【定員】4名又は2組
【講師】大戸規彰 【持ち物】なし
【対象】どなたでも
受付時間 /9：00～17：00
申込 ☎042-553-0061
営業時間 /9：00～21：00 定休日 / なし

28 簡単！？中国語講座～ 【学】

ホッタ晴信堂薬局
福生市本町 142
【開催日時】
10/1(月・都民の日)14:30～15:00
10/15(月)14:30～15:00
10/22(月)14:30～15:00

日本語ペラペラの中国人薬剤師が教えてくれる中国語講座！もちろん会話だけじゃなく、日中文化の違いなどいろいろなことも学べますよ～

【会場】自分のお店 【材料費】0円 【定員】4名又は2組
【講師】張 博 【持ち物】なし
【対象】どなたでも
受付時間 /9：00～17：00
申込 ☎042-553-0061
営業時間 /9：00～21：00 定休日 / なし

29 親子で楽しむ初めてプログラミング「はじめてのスクラッチ」 【学】 【子】

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】
10/ 7(日) 14:00～15:00
10/8(月・祝) 14:00～15:00
10/20(土) 14:00～15:00

今から始めるプログラミング。2020 年義務教育化。ゼロから解る「プログラミング」を学べます。ゲームはプレイするより作る方が面白い。

【会場】自分のお店 【定員】親子 3 組
【講師】手塚 実 【教材費】500円（持ち帰りできます）
【対象】男女 8 歳以上 【持ち物】筆記用具、パソコン持ち込み可
受付時間 /10：00～18：00
申込 ☎042-551-0347
営業時間 /10：00～21：00 定休日 / 無休

30 シニアのための iPhone 講座 【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】
9/26(水) 10:00～11:00
10/13(土) 10:00～11:00
10/24(水) 10:00～11:00

iPhone をお持ちのシニア向けに iPhone 使いこなし術を伝授させて下さい。家族にはなかなか聞けないと言う方に最適の講座です。

【会場】自分のお店 【材料費】0円 【定員】4名
【講師】手塚 実 【持ち物】筆記用具、お使いの iPhone
【対象】男女シニア世代
受付時間 /10：00～18：00
申込 ☎042-551-0347
営業時間 /10：00～21：00 定休日 / 無休

31 美味しいオリーブオイルの見つけ方と「はじめてテイスティング」 【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】
10/ 6(土) 14:00～15:30
10/14(日) 14:00～15:30
10/17(水) 14:00～15:30

ソムリエが教える美味しいオリーブオイルの見つけ方。美容・健康・老化防止に効果的な理由。初めてテイスティングを体験。貴方もプチソムリエ。

【会場】自分のお店 【材料費】500円（持ち帰りできます）
【講師】手塚 実 【持ち物】筆記用具 【定員】4名
【対象】男女 18 歳以上
受付時間 /10：00～18：00
申込 ☎042-551-0347
営業時間 /10：00～21：00 定休日 / 無休

32 やさしい英語で伝わる英会話 【学】

東京予備校
福生市本町 53 健之会ビル 3 階
【開催日時】
10/ 6(土)14:00～15:00
10/18(木)14:00～15:00

やさしい英語で自分や身の回りのことについて紹介することを目的とした講座です。オリンピックに向けて、英語をはじめてみませんか？

【会場】自分のお店 【材料費】0円 【定員】4名または2組
【講師】半澤比呂美 【持ち物】筆記用具
【対象】どなたでも
受付時間 /14：00～21：00
申込 フリーダイヤル 0120-558-016
営業時間 /14：00～21：30 定休日 / 日曜・祝日・不定休

33 今さら聞けない！スマホでインスタ入門 【学】

東京予備校
福生市本町 53 健之会ビル 3 階
【開催日時】
10/13(土)14:00～15:00
10/27(土)14:00～15:00

【大人のためのスマホ塾 第 1 弾】写真をカンタン加工。流行りのインスタ映えって？インスタとは？やり方をまるっとご紹介。どなたでも参加 OK ！

【会場】自分のお店 【材料費】0円 【定員】5名
【講師】風間 薫 【持ち物】スマートフォン
【対象】どなたでも
受付時間 /10：00～20：00
申込 フリーダイヤル 0120-558-016
営業時間 /14：00～21：30 定休日 / 日曜・祝日

34 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】
10/ 9(火)10:00～11:00
10/25(木)14:00～15:00

あなあ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。プロに学ぶ髪の基本。

【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

35 簡単☆手作りキャンドル体験 【作】 【子】

HAIR×CAFE KUMA
福生市本町 66-1F
【開催日時】
9/23(日) 13:00～
10/21(日) 13:00～

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】6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】特になし 【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

36 キャンドルナイトで体験＆くつろぎタイム☆ 【作】

HAIR×CAFE KUMA
福生市本町 66-1F
【開催日時】
10/7(日) 19:30～20:30

日が暮れた時間からキャンドルを灯してキャンドルナイトを開催！オリジナルキャンドルの製作。ドリンクでくつろぎタイムの癒しを☆

【会場】自分のお店 【材料費】1,000円 【定員】6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】特になし 【対象】男女問わず、大人向けだけど子供も OK!
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

37 あなた自身がオーダーメイドの生命保険講座 【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】
まちゼミ開催期間、いつでも可

「生命保険って難しい」と思っている、そこのあなた！今や生命保険は自分でプランを作る時代！パソコンを使って、自分だけのプランを作って下さい！

【会場】自分のお店 【材料費】0円 【定員】1人から開催
【講師】船野将之 【持ち物】筆記用具
【対象】どなたでも
受付、開催時間 / 営業時間外でも可
申込 ☎080-4295-1493
営業時間 /9：00～17：00 定休日/土・日曜日

38 カクテル飲んでみよう!! カクテル飲み放題!! 【学】

バー G
福生市本町 19-3
【開催日時】
9/21(金) 18:00～19:00
9/29(土) 18:00～19:00
10/8(月・祝)17:00～18:00

カクテルとはどんなものか？ 実際に飲んで楽しみましょう！

【会場】自分のお店 【材料費】1000円 【定員】4名
【講師】井上 均 【持ち物】筆記用具
【対象】20 歳以上
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

39 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】
9/26(水)13:30～14:30
10/10(水)13:30～14:30
10/24(水)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】どなたでも
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

40 自分史ことはじめ！本作りの疑問に答えます 【学】

(株)西多摩新聞社
福生市本町 33
【開催日時】
9/28(金)11:00～12:00
10/18(木)19:00～20:00
10/27(土)11:00～12:00

自分史や記念誌、エッセイ集など作りたいと思っている方、準備は？予算は？そんな疑問にお答えし、本づくりのコツを伝えます♪

【会場】自分のお店 【材料費】0円 【定員】6名
【講師】小峯佐知子 関根和美 【持ち物】メモ、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・土曜日午後

41 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３３番地
【開催日時】
9/25(火)14:00～15:00
10/ 6(土)14:00～15:00
10/11(木)10:30～11:30
10/24(水)10:30～11:30

「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】柴崎記賢 【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・土曜日午後

42 クラシックギターを弾いてみませんか 【学】

北村ゆびわ店
福生市本町 8-4
【開催日時】
9/30(日)11:00～12:30
10/7(日)11:00～12:30

ネットやYouTubeを使って独学でクラシックギターを弾けるようになります。また、弾き方を教えます。

【会場】自分のお店 【材料費】0円 【定員】3名
【講師】北村良之 【持ち物】自分のギター
【対象】ギター経験者
受付時間 /10：00～18：00
申込 ☎042-551-0493
営業時間 /10：00～18：00 定休日 / 不定休

43 身体が硬い方限定♪簡単チェア YOGA 講座 【健・美】

Coco-yoga（ココヨガ）
福生市福生 858
【開催日時】
9/18(火)19:00～20:00
10/ 2(火)10:00～11:00

イスを使ってできるヨガ。初めてさんでも大丈夫。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】どなたでも
9/14（金）より 受付時間 /9：00～18：00
申込 ☎070-5020-2355
※クラス中は電話に出られません。留守電に「まちゼミ」＋「名前」を入れて下さい。
営業時間 /10：00～21：00 定休日 / 火曜日

44 手づくりアクセサリーでほっこり 【作】

森田助産院
福生市志茂 83 番地
【開催日時】
9/20(木) 10:30～12:00
9/28(金) 19:00～20:30

天然石や淡水パールにビーズなどで作ります。イヤリング・ピアス・ネックレスなどお選びいただけます。

【会場】自分のお店 【材料費】300円
【講師】今村理恵子 【持ち物】なし 【定員】10名
【対象】どなたでも
受付時間 /9：00～18：00
申込 ☎042-551-0323
営業時間 /9：00～16：00 定休日 / 土日祝祭日・年末年始

45 孫育て講座 【学】

森田助産院
福生市志茂 83 番地
【開催日時】
9/27(木) 19:00～20:00

孫が生まれて、頼れるおばあちゃんおじいちゃんになるために最近の育児を知っておきましょう！

【会場】自分のお店 【参加費】0円 【定員】10名
【講師】森田 玲子 【持ち物】なし
【対象】どなたでも
受付時間 /9：00～18：00
申込 ☎042-551-0323
営業時間 /9：00～16：00 定休日 / 土日祝祭日・年末年始

46 5分で出来る あなたの耳年齢測定 【健・美】

メガネの井上
福生市志茂 35-2
【開催日時】
10/ 4(木)14:00～15:00
10/13(土)14:00～15:00
10/20(土)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】特になし
【対象】どなたでも
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

47 インスタにツイッター SNS 使いこなし術！ 【学】

パソコンショップ PC-Boh（ピーシーブー）
福生市北田園 1-20-7
【開催日時】
9/22(土)19:00～20:00
9/29(土)19:00～20:00
10/ 3(水)14:00～15:00

自分の作品をSNSで販売する方法や、実は安価で効果あるネット広告のこと、漠然としていたSNSやWEBツール機能をすべて伝授！夢が広がります。

【会場】自分のお店 【材料費】0円 【定員】5名
【講師】島 良一 【持ち物】筆記用具 スマホやパソコンなど（あれば）。
【対象】どなたでも
受付時間 /10：00～19：00
申込 ☎042-552-1025
営業時間 /10：00～19：00 定休日 / 水曜日

48 知識として必要なコンピュータと電気の事 【学】

パソコンショップ PC-Boh（ピーシーブー）
福生市北田園 1-20-7
【開催日時】
10/9(火)19:00～20:00

コンピュータと電気。なにげに使っているけど、分かっていないことだらけ。コンピュータの中身、電気の知識を、面白おかしくご紹介。

【会場】自分のお店 【材料費】0円 【定員】5名
【講師】川村 和義 【持ち物】筆記用具程度
【対象】どなたでも
受付時間 /10：00～19：00
申込 ☎042-552-1025
営業時間 /10：00～19：00 定休日 / 水曜日

49 最近のインターネット配信って!? 【学】

パソコンショップ PC-Boh（ピーシーブー）
福生市北田園 1-20-7
【開催日時】
9/25(火)19:00～20:00
10/1(月・都民の日)19:00～20:00

インターネット番組配信には、どういう物が必要なのか?アニメ系、ゲーム系配信業務担当が実際の機材を使用して、生でご紹介いたします!

【会場】自分のお店 【材料費】0円 【定員】4名
【講師】川村 和義 【持ち物】筆記用具程度
【対象】どなたでも
受付時間 /10：00～19：00
申込 ☎042-552-1025
営業時間 /10：00～19：00 定休日 / 水曜日

50 美味しいコーヒーのハンドドリップ体験 【作】

あじさいリハビリテーション
福生市北田園 1-5-9
【開催日時】
9/30(日)14:00～16:00
10/28(日)14:00～16:00

コーヒーマイスターが美味しいコーヒーの淹れ方を伝授。ハンドドリップの魅力を体験してみませんか。季節のコーヒーもお楽しみいただけます。

【会場】自分のお店 【材料費】1,000円 【定員】5名
【講師】植村隆之介 【持ち物】なし
【対象】どなたでも
受付時間 /9：00～17：00
申込 ☎080-3417-5476
営業時間 /9：00～17：00 定休日 / 土・日曜日・不定休

51 心もカラダもリラックス ハタヨガ体験 【健・美】

あじさい北田園
福生市北田園 1-5-9
【開催日時】
9/30(日) 10:30～11:30
10/28(日) 10:30～11:30

初めての方でも、カラダが固い方でも大丈夫！呼吸に合わせて無理なくカラダを動かし、リラックスできるベーシックなハタヨガです。

【会場】自分のお店 【材料費】0円 【定員】5名
【講師】金井 愛 【持ち物】ハンドタオル、動きやすい服装
【対象】どなたでも
受付時間 /9：00～17：00
申込 ☎080-3417-5476
営業時間 /9：00～17：00 定休日 / 不定休

52 魚の目、タコ、爪 足のトラブルを解決！ 【健・美】

あじさいリハビリテーション
福生市北田園 1-5-9
【開催日時】
9/22(土) 11:00～12:00
9/22(土) 13:00～14:00

足のトラブル、さようなら！お悩みを解消しませんか？自分でできるフットケアもご紹介。普段の靴がフィットしているかどうかもアドバイスします。

【会場】自分のお店 【材料費】0円 【定員】2名または2組
【講師】荻田綾子 【持ち物】普段履きなれた靴
【対象】60 歳以上
受付時間 /9：00～17：00
申込 ☎042-513-7093
営業時間 /9：00～17：00 定休日 / 土・日曜日・不定休

53 畳の縁（へり）で、簡単可愛いバックづくり 【作】

安藤畳店
福生市福生 2457-6
【開催日時】
10/ 3(水) 13:00～14:30
10/10(水)13:00～14:30
10/17(水)13:00～14:30

畳の縁（へり）で誰でも簡単に作れます。自分だけの可愛いオリジナルバックを作ってみませんか？出来上がったバックはお持ち帰り出来ます。

【会場】自分のお店 【材料費】0円 【定員】2名
【講師】安藤廣之 【持ち物】特になし
【対象】どなたでも
受付時間 /7：30～19：00
申込 ☎042-551-1193
営業時間 /7：00～19：00 定休日 / 不定休

54 脱昔メークそしてセレブメーク 【健・美】

㈱西東京アイビー化粧品
福生市福生 2478
【開催日時】
10/ 3(水)
10/18(木)
10/23(火)
①10:00～11:00 ②14:00～15:00

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
9/11（火）より 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

55 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】
10/ 6(土)14:00～15:00
10/13(土)14:00～15:00
10/20(土)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。役立ち得するつかい方を、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】八巻喜美 【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

次回実施店舗大募集!!

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。