



# 「まちゼミ」って何？

お店の人が講師となって、専門知識やプロのコツを無料で教える  
少人数制のミニ講座です。



Facebookも  
チェックしてね！

むさし府中まちゼミ

安心して受講していただくため、  
お店からの販売は一切ありません！

選べる  
17  
講座

色々なジャンルの講座があるので、楽しく学べます。

講座の色分け **食** **健康** **学**

受講料無料

※講座により材料費をいただく  
場合があります。



**オンライン講座**

**2 免疫力を高めるってどーやるの?**  
乳酸菌サウナ aqua

オンラインまちゼミではZoomというアプリケーションを利用します。当日の参加Zoomアドレスは各講座にお申込みいただいた後、店舗からのお申込み完了メールでお伝えいたします。

※オンライン講座の実店舗は地図上の●マークをご覧ください。

府中駅周辺エリアのお店から専門知識をお得に学べる。

受講料無料

※講座により材料費をいただく  
場合があります。詳しくはホーム  
ページの各講座情報をご覧ください。



第5回



2022  
開催期間 **10月1日(土) ~ 31日(月)**

まちゼミ申込受付開始日: 2022年9月16日(金)

店舗での  
体験講座  
も復活!

お店の方が講師となってプロの知識やコツを教えてください。

詳しくはこちら! 2次元コードをお読み込みください。

**むさし府中まちゼミ特設サイト**  
<https://machidukuri-fuchu.jp/machizemi2022autumn/>

むさし府中まちゼミ 検索

みんな受講してね!

むさし府中まちゼミのSNSで  
最新情報をチェック!

Facebook

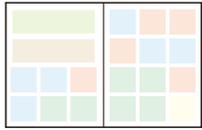
Twitter

お問い合わせ: 一般社団法人まちづくり府中 電話: 042-370-1960 (9:00 ~ 17:30 / 平日のみ)  
主催: 一般社団法人まちづくり府中 後援: 府中市 / むさし府中商工会議所 / 府中観光協会 協賛: 大成・三浦建設共同企業体

# お申し込み手順

## 1 選ぶ

チラシの内容をよく見て講座をお選びください。



## 2 申込み

9/16 受付開始

受けたい講座のお店へ直接電話やメールでお申込みください。

- ・「まちゼミ申込みです。」とお伝えください。Eメールでお申込みの際は、講座名・希望日時・申込者氏名・電話番号をご連絡ください。
- ・受講内容や持ち物、材料費など詳細も各店へお気軽にお問合わせください。
- ・お電話での申込みは各講座名の「受付時間」をお願いします。

## 3 当日

時間、場所をお間違えないようご参加ください。



- ◆お申込み初日は電話の混雑が予想されます。ご注意ください。
- ◆定員になり次第締め切らせていただきます。
- ◆ご希望の講座をいくつでも受講いただけます。
- ◆材料費は原則として、受講日に会場にて徴収いたします。つり銭のないようにご用意ください。※8番と9番の講座は事前振り込みとなります。
- ◆お申込み後のキャンセルは、材料費を頂戴する場合があります。
- ◆小学生以下は、保護者同伴でのご参加をお願いします。
- ◆駐車場の有無は、お申込み時に各店にご確認ください。
- ◆講座会場にて、他の受講者に対する営業活動や勧誘はご遠慮ください。

### メールでのお申し込みの注意点

- ◆スマホで2次元コードを読み取るとメールアプリケーションからメール送付ができます。※一部の機種で未対応のため手動でアドレスを入力していただく場合があります。
- ◆講師より返信がありましたら申込み完了です。(先着順のため、定員に達した講座は受講できないこともあります。ご了承ください。)

# むさし府中まちゼミ 講座一覧

### 食

食べる・飲むを楽しむ  
5講座

### 健・美

もっと健康にもっとキレイに  
6講座

### 学

新しい発見をしよう  
6講座

# 色分け・アイコン説明

オンラインまちゼミ講座

親子で受講できる

## 1 フェイシャルトリートメント技術スクール体験会

フェイシャルトリートメントの技術指導を受けるレッスン体験です。美容のお話をしながら楽しくエステティシャン体験してみませんか？

講師 井上ひとみ

日時 10月15日(土) 11:00~12:00  
13:00~14:00  
10月19日(水) 11:00~12:00  
13:00~14:00  
10月26日(水) 11:00~12:00  
13:00~14:00

■対象：女性限定 ■定員：2名 ■参加費：無料

店名 esty 会場 宮西町3-8-1 セザールプラザ1F

130426st\_mm@ezweb.ne.jp

## 2 免疫力を高めるってどーやるの？

毎日続けてたあれが、実は無意味だったり。逆効果だったり。欲張りすぎてよくわからなくなったり。頭をスッキリさせて、しっかりと免疫力をあげましょう。

講師 桑原 伸悦

日時 10月13日(土) 14:00~15:00  
10月15日(土) 14:00~15:00  
10月16日(日) 14:00~15:00

■対象：どなたでも ■定員：6名 ■参加費：無料

店名 乳酸菌サウナaqua 会場 オンライン

nyusankin.aqua@gmail.com

## 3 10分で簡単に作れるワンコおやつ!!

飼い主さんと愛犬と一緒に食べることが出来て、ご自宅でも簡単に楽しめる「豆乳パバロア」のレシピと使用する食材の動きをわかりやすくお話しします。

講師 バドック あべみつこ

日時 10月29日(土) 9:30~10:45  
10月30日(日) 9:30~10:45

■対象：どなたでも ■定員：6名 ■材料費：200円 ■持ち物：エプロン、手ふきタオル

店名 府中テラス + バドック 会場 宮西町2-2-12 府中テラス内イベントスペース

paddockdog2019@gmail.com

## 4 ハサミを持たない理容師と作るケアクリーム

自分のお肌のことを知って自分のオリジナルクリームを作りませんか？もちろん作ったクリームはお持ち帰り頂いてホームケアでお使いください！

講師 佐藤まどか

日時 10月17日(土) 13:00~14:30  
10月24日(土) 14:00~15:30  
10月31日(土) 14:00~15:30

■対象：10代以上の女性 ■定員：4名 ■参加費：無料

店名 ヘア・エステサロンイスト内 おかおそりーむまいのめ 会場 宮西町3-1-6 ナイスアーバン府中1F

mainome@outlook.jp

## 5 商店会長と歩く！北口商店会まち歩きツアー

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教えてもらったり、店主達の話や街の裏話も聞けるかも！

講師 堀江 元

日時 10月19日(水) 14:00~15:00  
10月27日(水) 16:00~17:00  
※申し込み期日：10月11日(火)

■対象：どなたでも ■定員：7名 ■参加費：無料

店名 府中駅北口商店会 会場 寿町1-5(けやき並木通り 府中駅北第2庁舎前)

fuchuekikitaguchi@gmail.com

## 6 地域の恵みでハローウィンリースを作ろう

地域の恵みと身近な素材を組み合わせる季節のリースをつくります。市民活動団体act634府中さんとのコラボレーション企画です。

講師 齋藤 善寛 林 瑞恵

日時 10月 9日(土) 9:30~10:45  
10月23日(日) 9:30~10:45

■対象：どなたでも ■定員：6組(親子などは1組) ■持ち物：どんぐり・まつぼっくり・葉っぱ等 ■参加費：300円(材料費代)

店名 府中テラス 会場 宮西町2-2-12 府中テラス

https://forms.gle/Vga3QuUKSquj6kx7 (Googleフォーム)

## 7 パーソナルメイクレッスン

メイクを習う機会はなかなかないので自己流でメイクをしていますか？基本的なメイクのやり方や、ご自身のチャームポイントを活かしてメイクをしてみましょう！

講師 高橋 悦子 高橋 美津子

日時 10月11日(土) 10:00~11:00/14:00~15:00  
10月15日(土) 10:00~11:00/14:00~15:00  
10月18日(土) 10:00~11:00/14:00~15:00  
10月23日(土) 10:00~11:00/14:00~15:00

■対象：女性 ■定員：1名 ■材料費：500円

店名 Lacan beauty&skin 会場 府中町1-12-10

lacanbeauty@gmail.com

## 8 はじめての日本酒飲み比べ体験

日本酒に興味を持ち始めた方におすす。日本酒の種類、味の違いを体験します。違いが判ると日本酒がもっと好きになる！

講師 大室 元

日時 10月30日(土) 13:30~14:30  
10月30日(土) 15:30~16:30

■対象：20歳以上 ■定員：6名 ■材料費：1,000円(申込時振り込み)

店名 しめのうち 会場 府中市市民活動センター プラッツ 6F料理室

ohmuro.h@gmail.com

## 9 おいしいお燗酒のつけ方セミナー

日本酒に興味を持ち始めた方におすす。日本酒の基礎知識、おいしいお酒の温め方を体験する講座です。温めて変化する味の違いがわかると、日本酒が楽しくなる！

講師 大室 元

日時 10月10日(土) 13:30~14:30  
10月10日(土) 15:30~16:30

■対象：20歳以上 ■定員：6名 ■材料費：1,000円(申込時振り込み)

店名 しめのうち 会場 府中市市民活動センター プラッツ 6F料理室

ohmuro.h@gmail.com

## 10 【日本酒ビギナー必見】ハマる銘柄教えます

全国さき酒選手権大会東京都大会ファイナリストの店主が教える、皆様それぞれにハマる日本酒をガッツリ教えます！お任せ下さい！何でも聞いて♪

講師 信濃 良祐

日時 10月 9日(土) 15:30~17:00  
10月16日(土) 15:30~17:00  
10月23日(土) 15:30~17:00

■対象：20歳以上の日本酒好きな方！ ■定員：7名 ■持ち物：日本酒を愛する…気持ち♥ ■材料費：1,000円(日本酒代)

店名 KikiZakeダイニング志喜 会場 府中町1-27-8

shirakiya\_shiki@yahoo.co.jp

## 11 あなたの骨盤の歪みをチェックします

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な調整を体験してください。

講師 高橋 朋樹

日時 10月1日/3日/5日/7日/11日  
13日/15日/17日/19日  
21日/25日/27日/29日  
各日：14:00~15:00

■対象：どなたでも ■定員：3名 ■参加費：無料

店名 ふちゅう接骨院 会場 寿町1-4-16 関田ビル102

042-319-8418

## 12 初心者向け 交通事故対応セミナー

初めての交通事故でどうすれば良いかわからない！当院では500件を超える交通事故治療の経験のもと、事故後の対応から治療までの流れを講義します。

講師 高橋 朋樹

日時 10月4日/6日/8日/10日  
12日/14日/18日/20日  
22日/24日/26日/28日  
各日：14:00~15:00

■対象：どなたでも ■定員：5名 ■参加費：無料

店名 ふちゅう接骨院 会場 寿町1-4-16 関田ビル102

042-319-8418

## 13 はじめての社交ダンス親子で楽しもう！

社交ダンスは2人で踊るから楽しい。音楽に合わせて歩けば踊れます。さあ！親子で手をつないで踊ってみよう！

講師 伊藤 和明 伊藤 恵

日時 10月22日(土) 15:00~16:00  
10月23日(日) 10:00~11:00  
10月23日(日) 15:00~16:00

■対象：ダンス初心者 小学校1~3年生の親子 ■定員：3組(6名) ■持ち物：運動しやすい靴(室内履) ■服装：動きやすい服装 ■参加費：無料

店名 ダンスルーム伊藤 会場 府中市府中町1-25-12 ゼルコバ5F

dance.room.ito@gmail.com

## 14 コワーキングスペースってどんな場所？どんな魅力があるの？

コワーキングスペースの楽しい使い方と魅力をたっぷりお伝えします。LIGHT UP LOBBYでワークもワクワクも両方、手に入れませんか？

講師 小野 里海 伊藤 小里

日時 10月7日(土) 19:00~20:00  
10月8日(土) 11:00~12:00

■対象：どなたでも ■定員：7名 ■参加費：無料

店名 LIGHT UP LOBBY (ライトアップロビー) 会場 府中町1-1-1 ホテル ケヤキゲート 東京府中2F

info@lightup-lobby.com

## 15 紅茶の魅力を見つけよう

紅茶34年目の紅茶マイスターが紅茶の魅力を話します。同じ紅茶と一緒に飲みながら、いつもの紅茶がもっとおいしいヒントを見つけてください！

講師 南サントマリア 吉 緩詩子

日時 10月15日(土) 9:45~10:30  
10月18日(水) 9:45~10:30

■対象：Hot teaが飲める方 ■定員：6名 ■材料費：540円

店名 府中テラス+蔵カフェ+サンタマリア 会場 日程ごとに異なる 上記日時参照

ko-cha@tea-studio-y2.co.jp

## 16 懐かしの「メンコ」で遊んでみよう！

懐かしい「メンコ」の遊び方を教えます。学んだ後は実際に対戦してみよう！府中テラスと晴見町商店街の現代版駄菓子屋「富田商店」とのコラボ企画。

講師 富田商店 富田 良治

日時 10月16日(土) 10:00~11:00  
10月23日(日) 10:00~11:00

■対象：小学生以下の子ども(親子もOK) ■定員：6名 ■参加費：無料 ■持ち物：なし(メンコはご用意します。終了後はメンコをプレゼント)

店名 府中テラス + 富田商店 会場 宮西町2-2-12 府中テラス

https://forms.gle/i1p9yNEPscFwJj5q9 (Googleフォーム)

## 17 建築金物ハンコでオリジナルバッグを作ろう

木造住宅に使われる建築金物でスタンプして、カラフルなマルシェバッグを作ろう！白地のシャツを持ち込めば、そちらにスタンプすることもできます♪

講師 廣瀬 健 廣瀬 春奈

日時 10月22日(土) 9:30~10:15  
10月22日(土) 10:30~11:15

■対象：小学生3年生以下は保護者同伴 ■定員：各回3名(親子の場合3組) ■服装：汚れてもよい服装 ■材料費：500円

店名 株式会社アワーデザイン 会場 府中市市民活動センター プラッツ6F第5会議室

info@hour-design.com

## 18 懐かしの「メンコ」で遊んでみよう！

懐かしい「メンコ」の遊び方を教えます。学んだ後は実際に対戦してみよう！府中テラスと晴見町商店街の現代版駄菓子屋「富田商店」とのコラボ企画。

講師 富田商店 富田 良治

日時 10月16日(土) 10:00~11:00  
10月23日(日) 10:00~11:00

■対象：小学生以下の子ども(親子もOK) ■定員：6名 ■参加費：無料 ■持ち物：なし(メンコはご用意します。終了後はメンコをプレゼント)

店名 府中テラス + 富田商店 会場 宮西町2-2-12 府中テラス

https://forms.gle/i1p9yNEPscFwJj5q9 (Googleフォーム)

## 感染予防対策へのお願い

受講者の皆様へお願い

手指の消毒 マスク着用 ご自宅での検温

### 講師店の予防対策

マスク着用 定期的な消毒 定期的な換気