

まちゼミひがしむらやま 講座一覧

カテゴリの凡例 ●まなぶ ●健康 ●つくる ●たべる ●オンライン

01 コロナはなぜコワイ？

まなぶ コロナ(ウイルス)ってどんなもの？

11/15日(日)、25日(水)、12/2日(水)、6日(日)
14:00~15:30

世間を騒がせているコロナウイルス！なぜ怖いのでしょうか？一度ウイルスがどの様なものなのか、勉強してみませんか？そして正しく恐がりますよ。

講師 齊藤 俊文
対象 健康に興味のある方 持ち物 筆記用具
定員 2~3名 教材費 なし
会場 自分のお店

東洋療法 ケアセンター 小川東洋鍼灸院 ☎042-393-4219
東村山市富士見町1-1-66-205 受付 9:00~19:00 定休 なし

02 東洋占星術の初歩と

まなぶ ちょこっと占い

12/4日(金)、13日(日)
13:30~15:00

難しいと思われがちな東洋占星術。初歩からわかりやすく、ご自身の金運の見方などご説明いたします。お一人様10分程度のちょこっと占いをいたします。

講師 占いカフェ和猫堂 菊地
対象 成人女性 持ち物 筆記用具
定員 4名 教材費 なし
会場 自分のお店

らいすべ〜 ☎042-396-9998
東村山市栄町2-32-38 受付 12:00~17:30 定休 月・木曜

03 誰でもできる！

まなぶ カッコイイお札の教え方

11/18日(水)、12/2日(水)、8日(火)
15:00~16:00

ワンランク上のカッコイイ！お札の教え方と一緒に身につけましょう。

講師 大野・吉羽
対象 大・小・中・高生、お仕事を現金を取り扱っている方
持ち物 筆記用具 定員 3名
教材費 なし 会場 自分のお店

西武信用金庫東村山支店 ☎042-391-0301
東村山市栄町2-18-5 受付 9:00~15:00 定休 土・日曜

04 しみ抜き体験

まなぶ

11/23日(月)、30日(月)
9:00~10:00

食べこぼしのシミ、エリジミ、しみ抜き機や超音波等、クリーニング店の機械を体験してみよう！

講師 山本 しのぶ
対象 どなたでも 持ち物 最近しみのついた衣類
定員 2名又は2組 教材費 なし
会場 自分のお店

新井クリーニング商会 ☎042-391-4495
東村山市栄町2-41-18 受付 8:00~18:00 定休 日曜

05 安心・納得して

まなぶ 進めるための不動産売却講座

11/17日(火)、21日(土)、24日(火)、28日(土)
9:00~12:00

価格査定の方法、不動産業界の仕組み、売却活動の内容など不動産会社と面談する前に知っておきたいほうが良い判断基準や知識を身に付けられます。

講師 田中正臣
対象 どなたでも 持ち物 筆記用具
定員 2名 教材費 なし
会場 自分のお店

かえる不動産 ☎042-391-1020
東村山市栄町2-30-22 受付 10:00~19:00 定休 水曜

06 英語長文読解と

まなぶ パラグラフ

11/18日(水)、25日(水)、12/2日(水)、9日(水)、16日(水)
18:00~19:00

今年は「英語長文読解とパラグラフ」という題で、英文の文章展開の原理を解説します。トピックの導入がパラグラフを作り上げる様子を実験します。

講師 石川 彰
対象 小学3年生または同等の英語力を持つ方以上
持ち物 筆記用具 定員 2名又は1組 教材費 なし
会場 自分のお店 (room可)

東村山学習センター「エルシー」 ☎042-391-2918
東村山市栄町2-21-3 石ビル303号室 受付 10:00~20:30 定休 土・日曜

07 小さい子どもでもできる！

まなぶ 簡単お手伝い食育

11/27日(金) 15:00~16:00
11/29日(日) 13:30~14:30/14:30~15:30

「食育ってよく聞くけどどうしたらいいの？」とお思いのママさん！子供と一緒に食材に触れながら学んでみませんか？

講師 半田 麻早
対象 3歳~小学生 持ち物 なし
定員 2名又は2組 教材費 200円
会場 百才OMOYA (東村山市久米川町4-46-1)

子どもとおとなの食育教室 ICHIGO-ICHIE ☎080-3019-3800
東村山市多摩湖町2-8-7 受付 9:00~17:00 定休 なし

08 みんなでやろう！

まなぶ 食育かるた

12/18日(金) 15:00~16:00
12/20日(日) 13:30~14:30/14:30~15:30

かるたと一緒に遊びながら楽しく食育について学びませんか？3歳から参加できます！

講師 半田 麻早
対象 3歳~小学生 持ち物 なし
定員 2名又は2組 教材費 なし
会場 百才OMOYA (東村山市久米川町4-46-1)

子どもとおとなの食育教室 ICHIGO-ICHIE ☎080-3019-3800
東村山市多摩湖町2-8-7 受付 9:00~17:00 定休 なし

09 婚活占い

まなぶ

11/20日(金) 15:30~20:00
12/1日(火) 13:00~17:30 ※各講座お一人50分程度
12/11日(金) 13:00~17:30 予約の際、ご希望の時間を伝えてください

これであなたも最良のパートナーが見つかる！

講師 山本 広美
対象 成人 持ち物 なし
定員 2~4名(途中参加可) 教材費 なし
会場 自分のお店

ひろ整体院 ☎090-2177-0535
東村山市久米川町2-29-40-103 受付 9:00~18:00 定休 日曜

10 理想の枕と敷ふとの

健康 合わせ方

11/18日(水)、25日(水)、12/5日(土)
13:30~15:00

睡眠は脳と身体の疲れを回復させる唯一の方法です。自分に合った枕の高さと敷ふとの硬さを知って、毎日気持ちよくお目覚め下さい。

講師 富澤 晴美・活巴
対象 どなたでも 持ち物 筆記用具
定員 3名 教材費 なし
会場 自分のお店

とうまふとん店 ☎042-391-0302
東村山市栄町3-10-8 受付 9:00~19:00 定休 水曜

11 フットケア入門！

健康 [足爪のトラブル予防]

11/22日(日) 11:00~12:00、12/6日(日) 16:00~17:00
12/20日(日) 13:00~14:00

健康な足には爪も大きな役割を果たします。爪のトラブルを予防する前に知るべき知識、自分で出来る予防法などをご相談させていただきます。

講師 双木 孝幸
対象 足の爪にお悩みの方、きれいな爪を保ちたい方
持ち物 なし 定員 3名
教材費 なし 会場 自分のお店

ドクターネイル爪革命 ☎042-398-8760
東村山市秋津町5-20-2 受付 10:00~18:00 定休 不定休

12 ファンクショナル

健康 ストレッチ教室(セルフ・ペア)

12/5日(土) 14:00~14:45 (ペア)
15:00~15:45 (セルフ)

効率的に動作機能性を高めるストレッチスキルを体験、習得ができます。ぜひとも日常生活、スポーツに生かして下さい！

講師 武田 光司 (OFF/DO SPORTS)
対象 健康になりたい人、親子・夫婦
持ち物 (あれば)ヨガマット 定員 5名又は2家族
教材費 なし 会場 自分のお店

ハチコク社 ☎042-306-3350
東村山市久米川町4-46-1 百才OMOYA 受付 10:00~18:00 定休 月~木曜

13 美容・健康占い

健康

11/14日(土)、23日(月)
12/4日(金) ※各講座お一人50分程度予約の際、ご希望の時間を伝えてください
13:00~17:30

これであなとも美と健康が手に入る！

講師 山本 広美
対象 成人 持ち物 なし
定員 2名又は2組 教材費 なし
会場 自分のお店

ひろ整体院 ☎090-2177-0535
東村山市久米川町2-29-40-103 受付 9:00~18:00 定休 日曜

14 ダイエット占い

健康

11/18日(水)、26日(木)
12/8日(火) ※各講座お一人50分程度予約の際、ご希望の時間を伝えてください
13:00~17:30

これであなたもダイエットに成功する！

講師 山本 広美
対象 成人 持ち物 なし
定員 2名又は2組 教材費 なし
会場 自分のお店

ひろ整体院 ☎090-2177-0535
東村山市久米川町2-29-40-103 受付 9:00~18:00 定休 日曜

15 子どもお店体験

つくる 駄菓子屋さん

11/29日(日)
13:00~17:00

お店番やカバンづくりのお手伝いをしながら、お店体験をしましょう。お店での営業になりますので、暖かしていらしてください。

講師 佐藤 和之 (探究型学習塾ベースクール)
対象 幼児~小学校高学年 持ち物 なし
定員 2~4名(途中参加可) 教材費 なし
会場 自分のお店

ハチコク社 ☎042-306-3350
東村山市久米川町4-46-1 百才OMOYA 受付 10:00~18:00 定休 月~木曜

16 私のために、地球のために

つくる Myお箸づくり

12/3日(木)、12日(土)
10:00~12:00

自分で作ったお箸で毎日のご飯が食べられる幸せ。毎日使うものだから、安心安全エコなMy箸を作りませんか？

講師 袖野 伸宏
対象 どなたでも 持ち物 なし
定員 2名又は2組 教材費 500円
会場 自分のお店

大黒屋 木づつみのえん ☎070-5551-4565
東村山市久米川町4-46-1 百才内 受付 10:00~17:00 定休 不定休

17 オリーブオイルで

たべる 簡単イタリアンサラダ

11/18日(水)、25日(水)、12/3日(木)、10日(木)
15:30~17:00

これさえあればお家でも簡単にできるイタリアンのサラダやその他の料理のコツを伝授。サラダは実際に作って食べてみましょう。

講師 小島 幸洋
対象 イタリア料理の好きな方 持ち物 なし
定員 3名又は2組 教材費 200円
会場 自分のお店

レストランイタリアン ロ・ステイヴァーレ ☎042-394-2369
東村山市野口町3-5-9 受付 11:00~18:00 定休 月曜

「まちゼミ」とは？

お店の人が講師となってプロの知識を教えてください。「得る街のゼミナール」のこと。全国300以上の地域に広まっており、東村山ではご好評いただいた昨年に続き、2回目の開催となります。

18 はじめての

オンライン 電動車いす選び

11/20日(金) 13:00~14:30、
11/25日(水) 14:00~15:30
12/4日(金) 15:00~16:30

種類が多い電動車いす。車種の選び方とコツを伝えます。目的、環境、性能、使い方、自動車への積込、メリット、デメリット等(シニアを除く)

講師 浅見 一志・スタッフ
対象 興味がある方など
持ち物 なし
定員 7名
教材費 なし

車いす工房 輪 東村山市野口町2-18-5
☎042-391-3328
受付 9:00~18:00 定休 土・日曜、祝日

19 着ぐるみの効果と

オンライン 呼吸法で健康ケア！

11/16日(月)、19日(木)
11:00~12:00
11/26日(木) 14:00~15:00

着ぐるみは見るだけではなく、着ることで癒しと前進ができます。自律神経を整える「呼吸法」もお話しします。

講師 藤原 公子
対象 どなたでも
持ち物 なし
定員 5~7名
教材費 なし

ラビッツ村「自分的わらステーション」
東村山市栄町2-31-36
☎042-399-3440
受付 10:00~18:00 定休 土・日曜、祝日
11月30日~12月10日まで休業のため、電話が繋がりにせん

まちゼミ in 大袋稲荷公園 12月20日(日) 東村山市恩多町3-33-1 大袋稲荷公園の受付フォームはこちら>>

20 経営者・個人事業主

オンライン 同士の交流会

11/17日(火)、20日(金)
19:00~20:30
11/27日(金) 14:00~15:30

とく悩みがちな事業主。お金のこと、従業員のこと、健康のことなどお悩みを共有し一緒に前進しませんか？フチャ勉強会あり。

講師 藤原 公子
対象 経営者・個人事業主であれば
どなたでも
持ち物 なし
定員 3~4名
教材費 なし

ラビッツ・ココ 東村山市栄町2-31-36
☎042-399-3440
受付 10:00~18:00 定休 土・日曜、祝日
11月30日~12月10日まで休業のため、電話が繋がりにせん

21 Zoom初心者のための

オンライン 便利な使い方講座

11/24日(火) 11:00~12:00
11/28日(土) 10:30~11:30

家族や仲間とのオンラインコミュニケーションの取り方を学び、コロナ時代を乗り切る方法を体験します。Zoom初めの方サポート有。

講師 泉崎 直美
対象 40~70代の女性
持ち物 なし
定員 5名
教材費 なし

prime.space.contact@gmail.com

レンタルスペース「プライムスペース」
新橋区大久保1-12-3-1 ササ第2新館11F
☎090-8300-6978
受付 9:00~21:00 定休 なし

22 焚き火をおこし

まなぶ 炭火で保つ

焚き火をつけるコツ、楽しみ方を教えます。そこから炭火にして安定させます。

10:00~10:45

講師 島田 浩史
対象 どなたでも
定員 5名又は2家族
教材費 500円

コcottオフィス ☎042-313-0166
東村山市本町2-12-1 3F 受付 12月5日よりメールにて
cocotoffice@gmail.com

23 焚き火の

まなぶ 美しい撮影の仕方

実際の状態のいい焚き火にしながら、どのように焚き火を撮影すると美しく撮ることができるかを教えます。

11:15~12:00

講師 島田 浩史
対象 どなたでも
定員 5名又は2家族
教材費 500円

コcottオフィス ☎042-313-0166
東村山市本町2-12-1 3F 受付 12月5日よりメールにて
cocotoffice@gmail.com

24 焚き火の

まなぶ SNSの危険性と活用術

SNSの危険性と活用方法を教えます。各SNSの強み、危険性を踏まえてどのように活用したら良いか、あなたに合った活用方法を教えます。

10:00~10:45

講師 浅沼 亨
対象 どなたでも
定員 5名又は2家族
持ち物 スマホ又はSNSを使える端末、ひざ掛けなどの防寒具

PLUS A ☎090-4831-7329
東村山市富士見町1-1-55 E212 受付 上記QRの申込フォームにて受付

26 簡単に優しい

まなぶ 夢の見つけ方、夢の叶え方

夢を持ち、夢を語る人が減っています。簡単に夢を見つけ、夢を叶える方法をわくわくしながら楽しみながら教えます。

11:15~12:00

講師 浅沼 亨
対象 どなたでも
定員 5名又は2家族
持ち物 スマホ又はSNSを使える端末、ひざ掛けなどの防寒具

PLUS A ☎090-4831-7329
東村山市富士見町1-1-55 E212 受付 上記QRの申込フォームにて受付

27 夢を叶える！

まなぶ SNS活用術

夢と目標を実現するSNS活用術。各SNSの強みと危険性を踏まえてどのように活用したら良いか、効果的な方法を教えます。

13:30~14:15

講師 浅沼 亨
対象 どなたでも
定員 5名又は2家族
持ち物 スマホ又はSNSを使える端末、ひざ掛けなどの防寒具

PLUS A ☎090-4831-7329
東村山市富士見町1-1-55 E212 受付 上記QRの申込フォームにて受付

28 犬猫の救急救命

まなぶ レッスン

もしもの時の心臓マッサージの方法をご存じですか？病院到着までの適切な搬送方法を学び実践体験しましょう。

13:30~14:15

講師 鴻江 華果
対象 動物を飼育している方
教材費 200円
定員 5名又は2家族
持ち物 1人が座れる程度のレジャーシート

あにも！ ☎080-7663-1122
東村山市恩多町2-10-54 受付 9:00~17:00 定休 不定休

29 落ちない汚れ持てきて！

まなぶ 鍋にコゲついてない？

落ちないコゲ、落ちない茶渋を落とすのにピカピカに輝かせましょう！汚れ落とし体験会です。

10:30~11:15

講師 高久 大介
対象 どなたでも
定員 5名又は2家族
持ち物 ピカピカにしたい鍋やコップ、ひざ掛けなど防寒グッズ

おひさまおそうじ ☎080-4118-7527
サービス出張専門 受付 9:00~21:00 定休 不定休

30 スマホの動画撮影が

まなぶ 上手になる実践講座！

受講前「動画撮影は苦手(汗)」から受講後「実は撮影センスある？」！動画撮影はコツさえつかめば誰でも上手になります！気軽に参加してください。

10:30~11:15

講師 小川 純
対象 どなたでも 教材費 なし
定員 5名又は2家族
持ち物 動画撮影可能なスマートフォン、メモ帳、筆記用具

東村山動画プロジェクト ☎050-5374-0764
東村山市本町2-9-32 正正ビル3F (シェアオフィス・結) 受付 10:00~17:00 定休 不定休

31 ミニ番組の作り方

まなぶ 教えます〜撮影編〜

ミニ番組の撮影の仕方を一挙公開！現役のテレビ番組ディレクターが実際にカメラを使いながらわかりやすく説明していきます。

13:00~13:45

講師 小川 純
対象 どなたでも 教材費 なし
定員 5名又は2家族
持ち物 メモ帳、筆記用具

東村山動画プロジェクト ☎050-5374-0764
東村山市本町2-9-32 正正ビル3F (シェアオフィス・結) 受付 10:00~17:00 定休 不定休

32 ジンバルを使って

まなぶ 撮影してみよう！

今流行りの揺れない動画撮影！ジンバル撮影を体験してみよう！一緒に恩多稲荷公園をおしゃれに撮影してみよう！

14:15~15:00

講師 小川 純
対象 どなたでも 教材費 なし
定員 5名又は2家族
持ち物 メモ帳、筆記用具

東村山動画プロジェクト ☎050-5374-0764
東村山市本町2-9-32 正正ビル3F (シェアオフィス・結) 受付 10:00~17:00 定休 不定休

オンラインまちゼミについての

注意点

- チラシのQRコード(または記載のURL・メールアドレス)よりお申込みください。
- 申込み時には、お名前・ご希望日時・人数・連絡先などを記載の上、送信してください。
- 講師より返信がありましたら、申込完了です。

(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。予めご了承ください)

34 10分で

健康 ケンカアクション

このオマエって何見だんよ!!俳優に演技指導をしていた内容をこっそり勝手に、映像で撮るってとっても安全、ご家庭でよいアクション。

14:15~15:00

講師 黒田 義興
対象 ファミリー
教材費 なし
定員 5名又は2家族
持ち物 なし

恩多町の整骨院 ☎042-306-3011
東村山市恩多町3-28-1 受付 9:00~12:00/13:00~19:00
金子ビル102 定休 日曜、水曜午後

35 10分で

健康 ぽかぽか体操

冷え切った寒々しい体には熱を生み出す運動を！本気の体操は思っているよりつらいものです！だから効きます!!くっくっ!!

10:30~11:15

講師 黒田 義興
対象 小学生以下は保護者同伴
教材費 1000円
定員 5名又は2家族
持ち物 お持ち帰り用の袋

あにも！ ☎080-7663-1122
東村山市恩多町2-10-54 受付 9:00~17:00 定休 不定休

36 人も犬も温まるオーガニックの

つくる ハーブボール作り

犬も使えるオーガニックハーブでハーブボール作り。体が温まるハーブをブレンドしたものと、産後の肥立ちや更年期を良くするブレンドを選んで。

10:00~10:45

講師 鴻江 華果
対象 小学生以下は保護者同伴
教材費 1000円
定員 5名又は2家族
持ち物 お持ち帰り用の袋

あにも！ ☎080-7663-1122
東村山市恩多町2-10-54 受付 9:00~17:00 定休 不定休

37 ペットのノーズワーク

つくる マット作り

嗅覚を使うことで、動物の本能的な欲求を満たし、ストレス解消、内面的な成長を促すマットを作りましょう。高齢犬の認知予防、運動不足解消にも効果的。

11:15~12:00

講師 鴻江 華果
対象 犬猫猫フェレットを飼育している方、プレゼントしたい方
教材費 1000円 定員 5名又は2家族
持ち物 ひざ掛けなど防寒グッズ

あにも！ ☎080-7663-1122
東村山市恩多町2-10-54 受付 9:00~17:00 定休 不定休

38 年末大掃除で使いたい

つくる 便利アイテム作り

こんなお掃除グッズ欲しかった!あなたのお家にぴったりな便利グッズの作り方を紹介します。作ったものはお持ち帰りいただけます。

13:00~13:45

講師 高久 大介
対象 お掃除が苦手な方から
お掃除が好きな方まで
教材費 300円
定員 5名又は2家族
持ち物 ひざ掛けなど防寒グッズ

おひさまおそうじ ☎080-4118-7527
サービス出張専門 受付 9:00~21:00 定休 不定休

39 楽しく手洗い

つくる プール石鹸

子供と一緒に楽しく手洗い。コロナに負けるな!優しい、可愛い、面白い石鹸を手作りしましょう!

14:15~15:00

講師 高久 大介
対象 未成年は保護者同伴
教材費 300円
定員 5名又は2家族
持ち物 お持ち帰り用の袋

おひさまおそうじ ☎080-4118-7527
サービス出張専門 受付 9:00~21:00 定休 不定休