

お店の人が教えてくれる！得する街のゼミナール

第1回 まちゼミ



開催期間 2023年11月15日(水)～12月15日(金)

受講申込受付開始 ▶ 2023年11月1日(水)



お店の人が講師となって、専門店ならではの専門知識や情報、コツを無料で教えてもらえる、街の中の少人数ゼミナールです。講座を聞いていただくのが目的です。

※講座中の販売や営業活動は一切ありません。お気軽にお申し込み下さい。

受講料無料

お申し込みの手順

①選ぶ ●このチラシの内容を見て講座をお選びください。

②申込み ●受けたい講座のお店へ直接電話でお申し込み下さい。
●「まちゼミ申込みです」とお声をかけて下さい。
●受講内容や持ち物、材料費、駐車場などの詳細もお気軽にお問い合わせ下さい。

③参加する ●時間、場所をお間違いないようご参加ください。

各講座へお申込みください。

受講申込受付開始 11月1日(水)

●定員になり次第締め切らせていただきます。

本事業は、「東京都小規模事業経営支援事業費補助金」を活用したものです。

主催：羽村市商工会 後援：羽村市、(一社)羽村市観光協会
お問合せ先：羽村市商工会 ☎042-555-6211

まちゼミ 第1回 まちゼミ

きれい・健康

美容・きれいを追求、また健康に
すごすための講座です

グルメ

料理に挑戦してみよう

つくる

作品制作をおこなう講座です

まなぶ

新しい発見があります

① フィットカラーグループ選び

Beauty studio ハーモニー 神台121-3 10:00～18:00

老け見えしない、きれいに見える、貴方だけに似合う色味が見つかります。好きだけ似合わない色を似合う色に変える方法もお教えます。

開催日時 ●11月18日 10:00～11:30
●11月18日 13:30～15:00
●11月18日 16:00～17:30
●12月11日 10:00～11:30
●12月11日 13:30～15:00
●12月11日 16:00～17:30

受付 令和5年11月1日～
受付時間:10:00～17:30 ☎042-555-8386

定休日 土(予約下さい)

会場 自店 対象 女性限定 定員 4名
材料費 500円(メイク道具代) 持ち物 なし 講師 棚田 りか

③ あなたの姿勢は何点ですか？

カイロ&エステきりん 羽中2-11-54 10:00～17:00

正しい姿勢ってどんな姿勢？AI診断で探します。1人1人に正しい姿勢へのアドバイスを行い、帰る頃には美姿勢に！！

開催日時 ●11月22日 10:00～11:00
●12月 1日 14:00～15:00
●12月11日 11:00～12:00

受付 令和5年11月1日～
受付時間:9:00～17:00 ☎090-6845-3538

定休日 祝日、不定休

会場 自店 対象 どなたでも 定員 3名(または2組)
材料費 無料 持ち物 動きやすい服装、タオル1枚
講師 加藤 さつき

⑤ 希望の事務職に入社できる履歴書の作り方

アライアンス社労士法人小山事務所 緑ヶ丘5-15-13 9:00～17:00

就活からミドルの転職希望者まで、入りたい会社の事務職入社を目指す方に、「受かる履歴書」の書き方をプロの社労士が伝授します。

開催日時 ●11月17日 13:00～14:00
●11月29日 10:00～11:00
●12月 7日 14:00～15:00

受付 令和5年11月1日～
受付時間:10:00～17:00 ☎042-554-4186

定休日 土日祝日

会場 自店 対象 18歳～40歳 定員 3名
材料費 無料 持ち物 なし
講師 小山 亮也

⑦ 3曲必ず弾ける！ウクレレ体験レッスン！

ホヌレウクレレスクール 双葉町2-8-10 11:00～20:00

楽器初心者でもカンタンに弾くことができるウクレレ！家族や友達にサプライズでハッピーバースデーを弾いてみませんか？

開催日時 ●11月21日 13:00～14:00
●11月26日 13:00～14:00
●12月10日 13:00～14:00

受付 令和5年11月1日～
受付時間:11:00～20:00 ☎070-3157-3733

定休日 日曜日、月曜日

会場 自店 対象 どなたでも 定員 5名
材料費 無料 持ち物 ウクレレをお持ちの方はご持参。 無料貸出OK。
講師 南 はる香

② 楽しくラインダンス！！

カクタス 緑ヶ丘5-9-1 10:00～22:00

身体を動かすことの楽しさを実感できるラインダンス！友だち・グループで体験してみませんか？簡単なステップで踊りやすいです。

開催日時 ●11月18日 14:00～15:00
●11月21日 14:00～15:00
●11月24日 14:00～15:00

受付 令和5年11月1日～
受付時間:10:00～18:00 ☎042-554-6367

定休日 月・木

会場 自店 対象 どなたでも 定員 6名
材料費 無料 持ち物 タオル
講師 YOUちゃん

④ 魔法の骨盤調整 ゆがみを直せば若返る

ともカイロプラクティック 羽加美1-25-1 17:00～21:00

姿勢が悪いと見た目も老けて見えるし疲れやすい体になる？その原因と予防法をお伝えします。AI姿勢診断&骨盤調整体験あり

開催日時 ●11月23日 10:00～11:00
●11月29日 14:00～15:00
●12月 5日 10:00～11:00
●12月 5日 14:00～15:00

受付 令和5年11月6日～
受付時間:10:00～18:00 ☎090-7198-0997

定休日 不定休

会場 自店 対象 どなたでも 定員 4名 材料費 無料
持ち物 動きやすい服装・フェイスタオル 講師 松本 朋典

⑥ 東洋医学の養生法で心身の不調を整える。

いにくに鍼灸治療院 五ノ神4-15-11シティプラザはむ5404 9:00～18:00

伝統医学の「未病治」の考え方や身体の診方から、体質とそこに合った養生・セルフケアの方法を学びましょう。

開催日時 ●11月18日 13:00～14:00
●11月26日 14:00～15:00
●12月10日 14:00～15:00

受付 令和5年11月6日～
受付時間:9:00～18:00 ☎042-533-5316

定休日 日曜・水曜・木曜午前

会場 自店 対象 どなたでも 定員 3名
材料費 無料 持ち物 筆記用具
講師 新堀 豊

⑧ 自分でできる眉の描き方、教えます♪

ふあていおメイクお教室 五ノ神4-6-7三和ビル2階 9:30～18:00

10年目のメイク教室お悩みNo.1眉!!左右差、形、濃淡などなど、あなただけのメイク術で自分の理想の眉を描いてみませんか？

開催日時 ●11月18日 10:30～11:30 ●11月18日 14:00～15:00
●11月21日 10:30～11:30 ●11月21日 14:00～15:00
●12月 2日 10:30～11:30 ●12月 2日 14:00～15:00

受付 令和5年11月1日～
受付時間:9:00～19:00 ☎090-5205-8154

定休日 不定休

会場 自店 対象 どなたでも 定員 4名
材料費 テキストメイク道具(500円) ご自前の方250円
持ち物 ご自分の使い慣れた眉筆・ペンシル 講師 伊藤 洋子

開催会場のご案内

※詳細地図は各店へお問い合わせ下さい。



11月・12月まちゼミカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

⑨ 人生百年！たんぱく質で作る丈夫なカラダ！

株式会社三栄 中神町2-37-11 9:00～17:00

1日に必要なたんぱく質量を計算し、効率の良い料理レシピと簡単トレーニングをご紹介します！健康習慣を身につけましょう！

開催日時 ●11月24日 15:00～16:00
●12月 8日 15:00～16:00

受付 令和5年11月1日～
受付時間:9:00～17:00 ☎042-519-5755

定休日 土日祝日

会場 羽村市産業振興センター(緑ヶ丘2-11-1)
対象 どなたでも 定員 8名
材料費 無料 持ち物 動きやすい服装 講師 田口 大輔

⑪ 酵素バックのお手入れ会ーお肌でお悩みの方

株式会社ソアレ・ジャパン 緑ヶ丘5-7-41 10:00～17:00

365日朝晩、クレンジング、ローション、生体クリームの3種類で、お肌は綺麗になります。月一回の酵素バックを是非体験して下さい。

開催日時 ●11月17日 10:30～12:00
●11月20日 10:30～12:00
●11月21日 10:30～12:00

受付 令和5年11月1日～
受付時間:10:00～17:00 ☎090-8464-7720

定休日 予約制(土・日休)

会場 自店 対象 40代以上の女性 定員 2名
材料費 500円 酵素バック材料代 持ち物 特になし
講師 加藤 幸子

⑬ 廃棄物のプロが教える残置物撤去の費用相談

丸順商事有限会社 富士見平2-1-14 8:00～17:00

手がつけられないお部屋の片付けや生前整理でどのくらい費用が掛かるのか？そんなお悩みを地元廃棄業者のプロがアドバイスします！

開催日時 ●11月21日 14:00～15:00
●11月28日 14:00～15:00
●12月 6日 14:00～15:00

受付 令和5年11月1日～
受付時間:9:00～17:00 ☎042-554-2229

定休日 土・日

会場 自店 対象 どなたでも
定員 4名 材料費 無料
持ち物 なし 講師 矢部 要

⑮ お店のバリバリサラダと温度で変わるピザ講座

1/4KARAT ランチタイム11:30～14:00 ディナータイム18:00～23:00 双葉町2-19-7

お店のような新鮮サラダの作り方と、オーブンの温度の違いで変わる簡単ピザ作りを教えます。

開催日時 ●11月17日 13:00～14:30
●11月21日 13:00～14:30
●11月30日 13:00～14:30

受付 令和5年11月1日～
受付時間:13:00～15:00 ☎042-579-2347

定休日 水曜日

会場 自店 対象 子育て世代のお母さん、お父さん
定員 6名 材料費 300円 持ち物 筆記用具、エプロン
講師 安田 英司

⑰ コーヒー飲みたいけど飲めない人集まれ～!!

ローストハウス豆香 富士見平3-1-8 10:00～18:00

焙煎歴32年の店主主考！地球にも人にも優しく国産ノンカフェインタンパク質も豊富でどなたでもお飲みいただける豆を焙煎！その名は豆の香

開催日時 ●11月21日 11:00～12:00
●11月28日 11:00～12:00
●12月 5日 11:00～12:00

受付 令和5年11月1日～
受付時間:10:00～18:00 ☎042-579-5011

定休日 火・水

会場 自店 対象 どなたでも
定員 6名 材料費 無料 持ち物 筆記用具
講師 藤巻 小百合

⑩ 強者求む！60点で合格のデジタル力診断！

株式会社電子制御国際 神台3-33-6 9:00～18:00

AI博士が開発したデジタル力診断に挑戦しませんか？タレントタイプも同時に測定！あなたに合ったデジタル知識活用術もアドバイスします！

開催日時 ●11月17日 18:30～19:30
●12月 1日 18:30～19:30
●12月15日 18:30～19:30

受付 令和5年11月1日～
【受付方法】掲載しているQRコードからお申込み下さい

定休日 土日祝日

会場 自店 対象 PC操作に自信のある方
定員 3名 材料費 無料
持ち物 なし 講師 荒井 渉

⑫ みんなで楽しくペイントアートをやろう！！

Nail Salon Stella 緑ヶ丘5-4-11 10:00～21:00

アクリル絵具を使って、腕や手にペイントアートを描きましょう。たった10分で可愛いアートができてしまいます！

開催日時 ●11月18日 10:00～11:30
●11月30日 10:00～11:30
●12月14日 14:00～15:30

受付 令和5年11月1日～
受付時間:10:00～20:00 ☎080-8015-4585

定休日 不定休

会場 自店 対象 どなたでも
定員 4名 材料費 無料 持ち物 なし
講師 津川 乃乃

⑭ 愉しく美しい遺影写真を撮りましょう！

多摩デゾダ+N Beauty Studio ハーモニー 羽村市コミュニティセンター5F 緑ヶ丘5-2-6 9:00～18:00

珈琲を飲みながら、フィットカラーを学び、メイク体験・撮影を行います。写真データは遺影やメイクの参考などにご利用ください。

開催日時 ●11月26日 13:00～14:00
●11月26日 14:30～15:30
●11月26日 16:00～17:00

受付 令和5年11月1日～
受付時間:9:00～17:00 ☎030-4426-1467(多摩デゾダ 永井英義)

会場 コミュニティセンター5F 対象 どなたでも
定員 3名 材料費 無料 持ち物 なし
講師 棚田 りか(ハーモニー)

⑯ 実はわたしADHD(発達障害)なんです

株式会社シンセイ 富士見平2-1-17 9:30～19:00(日・祝は18:00)

ADHDなどで悩んでる方、どこにも相談できず困ってるご家族ご友人、もしかしたら？と思ってる方気軽に当事者の私に何でも聞いて下さい！

開催日時 ●11月19日 14:00～15:00
●11月26日 10:00～11:00
●12月 1日 18:00～19:00
●12月13日 10:00～11:00

受付 令和5年11月1日～
受付時間:9:30～19:00 ☎042-555-1190

定休日 第二月曜日

会場 自店 対象 男女 年齢16～70歳くらいまで 定員 5名
材料費 無料 持ち物 筆記用具 講師 中丸 美治

⑱ 趣味を増やそう!!初めてのソフトダーツ!!

Café&Bar808 五ノ神4-2-8加藤第2ビル103号 19:00～25:00

貴方には、趣味がありますか？老若男女、みんなが出来るダーツ!!やってみたくて、やった事が無い方、数回しかやった事が無い方に!!

開催日時 ●11月19日 15:00～16:30
●11月23日 13:00～14:30
●12月 3日 15:00～16:30
●12月10日 17:00～18:30

受付 令和5年11月1日～
受付時間:15:00～20:00 ☎080-5889-8080

定休日 不定休

会場 自店 対象 12才以上
定員 4名(1人でも、2人でも、グループでも) 材料費 300円 ダーツ用具代
持ち物 飲み物(有料でご用意出来ます)、筆記用具 講師 中丸 歩美

19 トルティーヤで作るかんたんピザ作り体験！

和風内ビストロ空楽 小作台1-15-2ベルデールシモダ2F
ランチタイム11:00～15:00 ディナータイム17:00～25:00

店長、副店長と一緒にかんたん美味しいうオリジナルピザを作ってみませんか？親子での参加も大歓迎！楽しみながら作りましょう！

開催日時 ●11月19日 14:30～16:00
●11月23日 15:00～16:30
●11月26日 14:30～16:00
●11月30日 15:00～16:30

受 付 令和5年11月1日～
受付時間：16:00～22:00 ☎042-578-3295

定 休 日 ランチタイム土日 ディナータイム基本的には無し

会 場 自店 **対 象** どなたでも **定 員** 4名
材 料 費 500円 ビザ材料代 持ち物 なし
講 師 高橋 高花 ・ 斉藤 のどか



21 国や東京都の補助金を活用した家造り

株式会社浦野建築 小作台3-21-6エニックス栄栄ビルD
9:00～17:00

国や東京都の補助金を活用した家造りについて

開催日時 ●11月18日 10:00～11:00 ●11月18日 14:00～15:00
●11月19日 10:00～11:00 ●11月19日 14:00～15:00
●11月23日 10:00～11:00 ●11月23日 14:00～15:00
●11月26日 10:00～11:00 ●11月26日 14:00～15:00
●11月28日 10:00～11:00 ●11月28日 14:00～15:00

受 付 令和5年11月1日～
受付時間：9:00～17:00 ☎042-555-6997

定 休 日 日曜日

会 場 自店 **対 象** どなたでも **定 員** 2組
材 料 費 無料 **持 ち 物** なし **講 師** 浦野 健太



23 こどもの電子工作教室—ラジオ編—

ハムショップフレンズ 神明台3-33-7B
11:00～18:00

半田ゴテを使ってICラジオキットを組み立ててみませんか！部品点数を減らすことが出来るので小学生以上の製作会にぴったります！

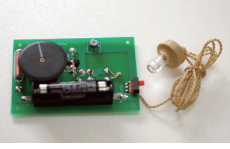
開催日時 ●11月19日 10:30～12:00
●11月26日 10:30～12:00
●12月10日 10:30～12:00

受 付 令和5年11月1日～
受付時間：11:00～16:30 ☎042-555-7058

定 休 日 金曜日と第1・3・5日曜日

会 場 自店 2F **対 象** 小学生～中学生(低学年は親御さん同伴)
定 員 3名 **材 料 費** 600円 ICラジオキット(KIT-16Xtal)+電池
持 ち 物 スリッパ(等をお持ちください) **講 師** 秋吉 勝久

* 工具等は全て用意しますが自分の工具をご使用される場合はお持ちください。
(半田こて、ニッパ、ラジオペン等)



25 準備が9割！？体の痛みは歩いて治す！

SOUND BODY 神明台1-33-9 2F
9:00～18:00

歩く前に準備運動をしていますか？正しい準備をして歩く事で、筋力つき痛みの改善に繋がります！一緒に健康な日々を歩みましょう！！

開催日時 ●11月18日 13:00～13:50
●11月26日 13:00～13:50
●12月 3日 13:00～13:50

受 付 令和5年11月1日～
受付時間：9:00～17:00
☎042-578-3130

定 休 日 不定休

会 場 自店 **対 象** 50代～
定 員 3名 **材 料 費** 2,500円 トレーニング用品(ハーフボール)
持 ち 物 運動できる服装・室内シューズ・飲み物・タオル **講 師** 長沢 知幸



27 楽しく診断！生年月日で個性の傾向を知る！

株式会社滝島商店 羽黒1-12-54
10:00～18:00

ISD個性心理学に基づき診断で、生年月日からあなたの生まれ持った性格や行動の傾向がわかります。自分を理解するきっかけに活用ください。

開催日時 ●11月18日 10:00～11:00
●12月 2日 10:00～11:00
●12月13日 10:00～11:00

受 付 令和5年11月1日～
受付時間：10:00～17:00
☎042-554-2239

定 休 日 日曜日・祝日

会 場 自店 **対 象** どなたでも **定 員** 5名 **材 料 費** 無料
持 ち 物 筆記用具 ※診断に生年月日と出生時間が分ればOK
講 師 滝島 典典



29 美容は無料体験会

中村計矢院 五ノ神1-13-1
8:30～20:00

「肌のトラブルに針？」「顔に針はちょっと」気になるけど勇気がでないあなたに。美容鍼灸師の技術を無料で体験したい方に活用ください。

開催日時 ●11月21日 15:00～16:00
●11月25日 15:00～16:00

受 付 令和5年11月1日～
受付時間：9:00～20:00
☎042-533-4366

定 休 日 木・不定期で金

会 場 自店 **対 象** 美容はりに興味のある40代以上の女性
定 員 3名 **材 料 費** 無料
持 ち 物 なし **講 師** 中村 和雅



41 デリバリーツールの使い方、お得な活用方法

アイティーエムクリエイト 株式会社 羽黒3-11-39

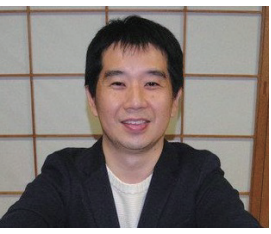
一般的に利用されているデリバリーツールや羽村市内の宅配サービス「はむ宅」等の使い方、各ツールの特徴、お得な活用方法の紹介をします。

開催日時 ●11月21日 14:00～15:00
●12月9日 16:00～17:00

受 付 令和5年11月1日～
受付時間：9:00～19:00
☎090-2466-0605

定 休 日 なし

会 場 Deli&Cafe54(栄町3-3-3 さくらモール2F)
対 象 どなたでも **定 員** 5名 **材 料 費** 無料
持 ち 物 なし **講 師** 伊藤 寛裕



43 ワイヤーをつかって花止めし飾ってみよう

メロディーフェア 五ノ神1-13-2羽村羽倉敷ビル105
9:00～20:00

少ない本数の花をワイヤーを曲げて花止めを作りおしゃれに飾るテクニックを指導します。また、花を長く楽しめる扱い方もお話しします。

開催日時 ●11月21日 14:00～15:00
●11月28日 14:00～15:00
●12月 5日 14:00～15:00

受 付 令和5年11月1日～
受付時間：10:00～18:00
☎042-555-7487

定 休 日 火曜日(不定期)

会 場 自店 **対 象** どなたでも **定 員** 3名
材 料 費 500円 花代、ワイヤー代 **持 ち 物** 筆記用具
講 師 森川 かなる



45 簡単手作りドレッシングレシピ

M's kitchen 富士見平2-14-9
11:30～14:30

お店で提供している誰でも簡単に作れる、ドレッシングレシピをお教えしますので一緒に作りませんか？

開催日時 ●11月16日 14:30～15:30
●11月24日 14:30～15:30
●12月 7日 14:30～15:30

受 付 令和5年11月1日～
受付時間：11:00～14:00
☎042-578-0710

定 休 日 月曜日・祝日

会 場 自店 **対 象** 成人の方 **定 員** 6名(3組まで)
材 料 費 500円 ドレッシング材料費(野菜、油など)
持 ち 物 エプロン、長髪の方はゴム又は髪と髪など **講 師** 入江 真紀子



47 スケートボード体験

株式会社 54 緑ヶ丘1-5-12 マンション中野1F
10:00～21:00

子供から大人まで！スケートボード体験。親子で同じ趣味を作ろう。

開催日時 ●11月15日 15:00～16:00
●12月 6日 15:00～16:00

受 付 令和5年11月1日～
受付時間：10:00～21:00
☎042-519-4503

定 休 日 不定休

会 場 自店 **対 象** 特になし、スケートボード、プロテクター、ヘルメットあればご持参ください。
材 料 費 500円 ハン・チーズ、ホイップクリーム、飲み物代
持 ち 物 なし **講 師** 朝引 真由



40 ふるさと納税を知ろう！

ほりぐち税理士事務所 栄町1-5-1
9:00～17:00

興味はあるけど、どうやって始めたら良いのかわからない方のための講座です。

開催日時 ●12月12日 10:00～11:00

受 付 令和5年11月1日～
受付時間：10:00～16:00
☎042-511-4714

定 休 日 土曜・日曜・祝祭日

会 場 羽村市産業福祉センター(緑ヶ丘2-11-1)
対 象 どなたでも **定 員** 6名
材 料 費 無料 **持 ち 物** 筆記用具
講 師 税理士 堀口 勝也



22 快適な家造りで大切な4つのポイント

株式会社浦野建築 小作台3-21-6エニックス栄栄ビルD
9:00～17:00

快適な家造りで大切な4つのポイント(断熱・気密・換気・バツシ設計)について

開催日時 ●12月 2日 10:00～11:00 ●12月 2日 14:00～15:00
●12月 3日 10:00～11:00 ●12月 3日 14:00～15:00
●12月 9日 10:00～11:00 ●12月 9日 14:00～15:00
●12月10日 10:00～11:00 ●12月10日 14:00～15:00

受 付 令和5年11月1日～
受付時間：9:00～17:00 ☎042-555-6997

定 休 日 日曜日

会 場 自店 **対 象** どなたでも **定 員** 2組
材 料 費 無料 **持 ち 物** なし **講 師** 浦野 健太



24 ラジオ少年時代に戻ってラジオ製作教室

ハムショップフレンズ 神明台3-33-7B
11:00～18:00

半田ゴテを使って本格的なAM/FMラジオキットを組み立てませんか！【中学生以上用キットを使用します】部品点数、約70点です！

開催日時 ●11月19日 13:30～15:00
●11月26日 13:30～15:00
●12月10日 13:30～15:00

受 付 令和5年11月1日～
受付時間：11:00～16:30 ☎042-555-7058

定 休 日 金曜日と第1・3・5日曜日

会 場 自店 2F **対 象** どなたでも
定 員 3名 **材 料 費** 1,500円 AM/FMラジオキット(型番KIT-210)実費
持 ち 物 スリッパ(等をお持ちください) **講 師** 秋吉 勝久

* 工具等は全て用意しますが自分の工具をご使用される場合はお持ちください。
(半田こて、ニッパ、ラジオペン等)



26 つくだに折り詰め体験(ミニギフト)

ふなとみ佃飯店 神明台1-36-7-101
10:00～18:00

気軽に自由に詰め合わせ今晩のおかずをゲットするもよし、大切な人に贈るもよし、楽しんで佃煮の味を知って下さい。

開催日時 ●11月19日 10:00～11:00
●11月23日 10:00～11:00

受 付 令和5年11月1日～
受付時間：10:00～17:00
☎042-554-0318

定 休 日 日曜日・祝日

会 場 自店 **対 象** どなたでも
定 員 3名および3組 **材 料 費** 無料
持 ち 物 エプロン **講 師** 遠藤 徳之



28 最新のガス機器で「ラク家事」体験！

武蔵液化ガス株式会社 五ノ神4-14-1 ルミエールM
8:30～17:30

最新のガス機器で簡単便利なラク家事を体験できます。ビルトインコンロ・食洗機・乾燥機の最新機能を紹介します。不動産のプロが説明します。

開催日時 ●11月21日 14:00～15:30
●11月28日 14:00～15:30
●12月 5日 14:00～15:30

受 付 令和5年11月1日～
受付時間：8:30～17:30
☎042-578-1900

定 休 日 日曜・祝日

会 場 自店 **対 象** どなたでも **定 員** 6名
材 料 費 無料 **持 ち 物** なし
講 師 メーカー営業マン



40 なっとく！自分で出来る不動産価格の調べ方

住め～るナビ羽村店 五ノ神1-8-1
10:00～19:00

不動産を買う時、売る時に自分で不動産簡易査定が出来れば後悔しない取引ができるのでは！不動産業界28年、不動産のプロが説明します。

開催日時 ●11月18日 11:00～12:00
●12月 3日 11:00～12:00
●12月11日 11:00～12:00

受 付 令和5年11月1日～
受付時間：10:00～19:00
☎042-578-8631

定 休 日 水曜日

会 場 自店 **対 象** どなたでも
定 員 3名(3組まで) **材 料 費** 無料
持 ち 物 なし **講 師** 遠藤 広臣



42 40代からのパーソナルトレーニング

Gym&Studio I-YOGI 五ノ神4-7-21ミラビル101
9:00～20:00

40代からのパーソナルトレーニング 45分(カウンセリング含む)

開催日時 ●11月15日 10:00～11:00 ●11月15日 15:00～16:00
●11月16日 10:00～11:00 ●11月16日 15:00～16:00
●11月17日 10:00～11:00 ●11月17日 15:00～16:00

受 付 令和5年11月1日～
受付時間：12:00～17:00
☎080-5444-6462

定 休 日 日曜日、火曜日

会 場 自店 **対 象** 女性(ご夫婦でのご予約は歓迎です)
定 員 パーソナル **材 料 費** 無料
持 ち 物 動きやすい服装(ストレッチジーンズ不可) **講 師** 横井 愛



44 AMラジオを作ろう

杉並電機株式会社 緑ヶ丘3-5-12
8:00～19:00

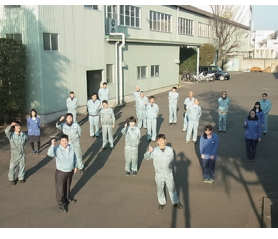
2025年にはAMラジオが停止する予定です。初めての人もそうでない人も皆さんで今のうちに作りましょう。

開催日時 ●11月18日 9:00～10:30

受 付 令和5年11月1日～
受付時間：10:00～18:00
☎042-555-2271

定 休 日 土日祝日

会 場 自店
対 象 小学生高学年以上(小学生は保護者同伴でお願いします)
定 員 8名 **材 料 費** 1,000円 材料費 **持 ち 物** なし
講 師 福田 礼彦



46 栄養士と作る 乳製品を使ったトースト作り

株式会社クレマリ 神明台1-39-15
9:00～17:00

栄養士のアドバイスを受けながら、チーズやホイップクリームを使って、トースト作り。

開催日時 ●11月22日 12:00～13:00
●12月 6日 12:00～13:00

受 付 令和5年11月1日～
受付時間：9:00～17:00
☎042-555-1751

定 休 日 土曜日・日曜日

会 場 Deli&Cafe54(栄町3-3-3 さくらモール2F)
対 象 どなたでも **定 員** 6名
材 料 費 1,000円 パン、チーズ、ホイップクリーム、飲み物代
持 ち 物 なし **講 師** 朝引 真由



48 栄養士による腸活

Deli and cafe54 栄町3-3-3 2F
10:00～21:00

栄養士による腸活。身体作りに大切なタンパク質、脂質、炭水化物、この3つをバランスよく摂取し、免疫力UPにつなげる。

開催日時 ●11月22日 10:00～11:00
●12月 6日 10:00～11:00

受 付 令和5年11月1日～
受付時間：10:00～21:00
☎050-1484-6697

定 休 日 不定休

会 場 自店 **対 象** どなたでも
定 員 6名 **材 料 費** 500円 コンブチャ、飲み物
持 ち 物 特になし **講 師** 朝引 真由



29 起業したママ、これから起業を考えるママ一緒に話しましょう！

Happy Table + Gym & Studio I YOGI 羽村市五ノ神4-7-21
Gym & Studio I YOGI

育児しながら仕事をするのは大変ですよ！課題や解決策、エピソードなどみんなで話しましょう！

開催日時 ●11月27日 10:00～11:00
●11月27日 13:00～14:00
●11月27日 15:00～16:00

受 付 令和5年11月1日～
受付時間：9:00～16:00 ☎080-5025-1181

定 休 日 土、日、祝

会 場 みんなのカフェ メリムO(小作台3-18-10)
対 象 育児中の女性とどなたでも **定 員** 6名 **材 料 費** 無料
持 ち 物 自己紹介用の名刺など、なくてもOK。
講 師 岡地 聖夫 ・ 横井 愛



31 資格はあるけれど使っていない管理栄養士さん集まれ！

Happy Table

管理栄養士の資格はとったのに、子育てで忙しくて仕事をしていないママさん。フリーランスとして働く道について一緒に語り合ひましょう！

開催日時 ●11月24日 10:00～11:30
●11月24日 13:00～14:00
●11月24日 15:00～16:00

受 付 令和5年11月1日～
受付時間：9:00～16:00 ☎080-5025-1181

定 休 日 土、日、祝

会 場 みんなのカフェ メリムO(小作台3-18-10)
対 象 栄養士・管理栄養士の資格をお持ちの方。
定 員 6名 **材 料 費** 無料 **持 ち 物** 自己紹介用の名刺など、なくてもOK。
講 師 岡地 聖夫 ・ 横井 愛



33 乾燥、エイジングに負けないお肌へ

Beauty studio ハーモニー 神明台1-21-3
10:00～18:00

秋冬に繰り返し発生するカサつきや小ジワを解決するフェイシャルマッサージをお悩みのうるおい補給アイテムを使ってご紹介いたします。

開催日時 ●11月22日 10:00～11:30 ●11月22日 13:30～15:00
●11月22日 16:00～17:00 ●12月 3日 10:00～11:30
●12月 9日 16:00～17:00

受 付 令和5年11月1日～
受付時間：10:00～17:30 ☎042-555-8386

定 休 日 日・祝祭日 土(予約可)

会 場 自店 **対 象** 女性限定
定 員 3名 **材 料 費** 500円 スキンケアアイテム
持 ち 物 筆記用具、フェイスタオル **講 師** 福田 りか



35 初心者向け足膝を守る靴の選び方履き方講座

有限会社 池田靴店 五ノ神4-2-3
10:00～18:00

足に合わない靴を履くと体のさまざまな箇所に影響が出ます。自分の靴が合っているか正しく履けているのか一緒にチェックしてみませんか？

開催日時 ●11月19日 14:00～15:00
●11月23日 14:00～15:00
●11月27日 14:00～15:00

受 付 令和5年11月1日～
受付時間：10:15～17:45
☎042-555-5993

定 休 日 水曜日

会 場 自店 **対 象** どなたでも **定 員** 2名
材 料 費 無料 **持 ち 物** 履きたれた靴
講 師 池田 隆樹



37 初心者向け、溶接体験コーナー

小島工業株式会社 神明台2-10-10
8:00～17:00

普段、中々触る事の無い溶接機で溶接体験をして、ネームプレートを作ってみませんか？楽しくものづくりを体験しましょう！

開催日時 ●11月27日 11:00～12:00
●12月 4日 11:00～12:00
●12月11日 11:00～12:00

受 付 令和5年11月1日～
受付時間：9:00～16:00
☎042-551-3795

定 休 日 日曜日・祝日

会 場 自店 **対 象** どなたでも **定 員** 3名
材 料 費 無料 **持 ち 物** 汚れても良い服装でお越し下さい
講 師 小島 政司 ・ 小島 忠



49 クレープ作り体験

54CAFE 緑ヶ丘1-5-12 マンション中野1F
10:00～21:00

自分好みのクレープを作ってみよう！クレープ生地焼き方、つくり方。

開催日時 ●12月 9日 14:00～15:00
●12月10日 14:00～15:00

受 付 令和5年11月1日～
受付時間：10:00～21:00
☎042-533-6208

定 休 日 不定休

会 場 Deli&Cafe54(栄町3-3-3 さくらモール 2F)
対 象 どなたでも **定 員** 6名
材 料 費 1,000円 クレープ材料代 **持 ち 物** エプロン
講 師 古橋 知加



51 オーダーメイドの塗装店 お得な塗替えの秘密

はむらの塗装店リンケージアート 栄黒町3-1-11
8:00～19:00

先輩10組様限定！家を守るおはなし！冊子プレゼント！ハウスクアのプロがあなたの住まいをお悩みにお答えします！

開催日時 ●11月30日 10:00～11:00
●12月 5日 10:00～11:00
●12月12日 10:00～11:00

受 付 令和5年11月1日～
受付時間：10:00～17:00
☎042-513-4315

定 休 日 日曜日・祝日

会 場 羽村市産業福祉センター(緑ヶ丘2-11-1)
対 象 どなたでも **定 員** 4名 **材 料 費** 無料
持 ち 物 なし **講 師** 高松 史朗



53 意外と知らない！食べれるダイエット～自分の体型は自分で守る～

M-stock 羽黒1-22-2 Gameビル1F
8:00～19:00

ダイエット＝食べない、食べれないはもう古い！無理せず綺麗に痩せる方法としくみを教えちゃいます！

開催日時 ●11月 8日 11:00～12:00 ●11月16日 14:00～15:00
●11月22日 14:00～15:00 ●11月28日 11:00～12:00

受 付 令和5年11月1日～
受付時間：10:00～17:00
☎070-4445-4665

定 休 日 不定休

会 場 自店 **対 象** どなたでも
定 員 4名 **材 料 費** 無料
持 ち 物 筆記用具 **講 師** 相良 未来



54 青梅線に語る会 初心者歓迎

有限会社 池田靴店 五ノ神4-2-3
10:00～18:00

青梅線好き歴40年の店主が、青梅線の魅力と共に、羽村駅に停車する臨時列車の活用術など伝授します。

開催日時 ●12月 3日 14:00～15:00
●12月10日 14:00～15:00

受 付 令和5年11月1日～
受付時間：11:00～17:00
☎042-555-5993

定 休 日 水曜日

会 場 自店
対 象 どなたでも **定 員** 3名 **材 料 費** 無料
持 ち 物 なし **講 師** 池田 隆樹



まちゼミを楽しむ方法！

●参加申し込みの際に参加費をチェックしよう。
まちゼミは原則的に参加無料ですが、講座で使用する材料費がかかる場合がありますので、参加申し込みの際に必ず確認しましょう。

●まちゼミのはしごをしてみよう。
まちゼミカレンダーをチェックして、同じ日に開催のまちゼミを確認し、2つ～3つの講座を順番に受講できるように開催場所に気を付けて申し込みしましょう。

●人気講座を受講する裏ワザは？
人気講座はすぐに申し込みが定員に達していますが、そんな時はチラシに載っていない日程で裏講座を開催していただける場合もあります。

はむら市民と産業のまつり2023において、まちゼミPRブースを設置いたします(11月4日午後、11月5日。商工会商業部会ブース)。まちゼミについてご興味のある方は、ブースまでお越しください。

30 バレエ講師とエステティシャンの夢のコラボ

さやかバレエスタジオ&BodyCareHouseYuu 羽黒1-7-11ステーションサイドビル2F
羽黒2-5-28

普段のお肌のケアに+αの知識と技術をわかりやすく教えます。クラシックバレエの姿勢と歩き方も伝授し美しく日々を過ごすお手伝いをします。

開催日時 ●11月16日 10:30～11:30
●11月28日 10:30～11:30
●12月 9日 12:00～