

全国一斉 まちゼミ

お申込みは各店へ

受付開始
10月28日

新型コロナウイルスの
感染拡大状況により
各講座が
変更・中止になる
場合があります。

各講座は開催商店会別に色分けされています。

まえさわ小町商店会

滝山中央名店会

入口商店会

滝山センターパーク他

1 すっきりチェアヨガ

フューチャー・ラボ 東久留米本校

着替えもマットも要らないチェアヨガは、シニアだけでなくキッズやデスクワーカーにも効果的です。初めての方も無理なく体と心を動かしましょう。

- 会場/店内
- 講師名/ nozomi
- 対象/ 6才〜(親子)
- 定員/ 3組
- 材料費/ なし
- 持ち物/ なし



開催日時
11/3 (水) 10:00~10:30
11/14 (日) 10:00~10:30

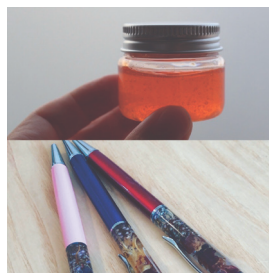
受付 TEL 042-420-7774
12:00~17:00 定休日 土・日・祝日

2 化粧品・ハーバリウム ボールペンを作ろう

フューチャー・ラボ 東久留米本校

サロンオーナーと一緒にアスタキサンチン入り化粧品 or ハーバリウムボールペンを手作りしましょう。セルフマッサージの仕方も学べます。

- 会場/店内
- 講師名/ 坂本薫
- 対象/ 女性の方
- 定員/ 3名
- 材料費/ 550円 化粧品材料費・ボールペン材料費
- 持ち物/ なし



開催日時
11/7 (日) 13:00~13:30
11/7 (日) 14:00~14:30
11/7 (日) 15:00~15:30

受付 TEL 042-420-7774
12:00~17:00 定休日 土・日・祝日

3 大人書道・ 美文字レッスン

フューチャー・ラボ 東久留米本校

きれいな字は一生物です。大人になった今、もう一度筆と向き合ってみませんか？姿勢を正してバランスのとれた美文字を練習しましょう。

- 会場/店内
- 講師名/ 本校書道講師
- 対象/ どなたでも
- 定員/ 3名
- 材料費/ 3,000円 食材
- 持ち物/ 筆記用具など



開催日時
11/9 (火) 10:00~11:00
11/9 (火) 11:30~12:30

受付 TEL 042-420-7774
12:00~17:00 定休日 土・日・祝日

9 頭皮の潤いケアと 簡単ヘッドマッサージ

美容室 KON

髪と頭皮が乾燥するこれからの季節、自分で頭皮をしっとり、気持ちをゆったりさせるケアを提案します。

- 会場/店内
- 講師名/ 今健太
- 対象/ どなたでも
- 定員/ 2名
- 材料費/ なし
- 持ち物/ 筆記用具



開催日時
11/11 (木) 19:30~20:30
11/13 (土) 19:30~20:30
11/27 (土) 19:30~20:30

受付 TEL 042-474-3427
9:00~19:00 定休日 火曜日

10 親子で参加☆ ゆびあみシュシュ

ふとんしばた

自分の指を使って、可愛い毛糸でシュシュを作ります。お家の人に手伝ってもらいながら、ちびっこ編み物入門編。ゆび編みが難しくてモストローを使った簡単にできるクルクルシュシュに変更もできます。

- 会場/店内
- 講師名/ 柴田恭子
- 対象/ 幼稚園〜小学校中学年
- 定員/ 親子3組
- 材料費/ 200円 毛糸(シュシュ2個分)
- 持ち物/ マスク着用をお願いします。



開催日時
11/7 (日) 13:30~15:00
11/14 (日) 13:30~15:00

受付 TEL 042-473-2613
10:00~16:00 定休日 水曜日

11 かぎ針で編むニットの ヘアバンド

ふとんしばた

かぎ針を使ってケーブル模様のヘアバンドを編みます。冬にあったかいアイテムを作ってみましょう。2 時間では完成しないと思いますが編み方はワンパターンなので残りはお家でチャレンジしてみてくださいね♪

- 会場/店内
- 講師名/ 柴田恭子
- 対象/ かぎ針で編み物をやったことのある初心者さん対象(初心者さんでも頑張ってみてみたい方は大歓迎です)
- 定員/ 4名
- 材料費/ 1,200円 毛糸(かぎ針・毛糸用とじ針・かぎ針は別途150円)
- 持ち物/ 7号のかぎ針・毛糸用とじ針(マスク着用をお願いします。)



開催日時
11/15 (月) 10:00~12:00

受付 TEL 042-473-2613
10:00~16:00 定休日 水曜日

12 日本料理を家庭で 気軽に

おまかせ料理 田中

出来合いの食品ではなく手作りの料理を！特に子供達には美味しく体に良い料理を！

- 会場/店内
- 講師名/ 田中隆
- 対象/ どなたでも
- 定員/ 5名
- 材料費/ 3,000円 食材
- 持ち物/ 筆記用具など



開催日時
11/3 (水) 12:30~14:30
11/4 (木) 12:30~14:30
11/5 (金) 12:30~14:30

受付 TEL 042-476-0251
10:00~22:00 定休日 月曜日

13 こまちーズと話そう！

こまちーズ (ふとんしばた、ユメノキ、ブーランジェリーサワノ)

まえさわ小町商店会 (まえこま) で活動するPRユニット「こまちーズ」。その誕生から今までの活動、そして商店会の魅力をお話します。Zoom でのオンライン講座になります。

- 会場/ オンライン講座
- 講師名/ こまちーズ 横 P
- 対象/ 11/16 は近隣の方限定。11/30 は全国のまちゼミ関係者限定。
- 定員/ 5名
- 材料費/ なし
- 持ち物/ オンライン対応の端末



開催日時
11/16 (火) 20:00~21:00
11/16 は近隣の方限定
11/30 (火) 20:00~21:00
11/30 は全国のまちゼミ関係者限定

受付 随時申し込みはメールのみ受け付けます。 hureai@jcom.home.ne.jp

4 自宅でも出来る 筋力アップ体操

健康運動教室アルゴ

コロナ禍で長引く自粛生活で健康の二次被害が懸念されています。外出機会が減り体力低下が心配な方、運動で心身ともに健康を取り戻しましょう！

- 会場/店内
- 講師名/ 原愛香
- 対象/ どなたでも
- 定員/ 3名
- 材料費/ なし
- 持ち物/ 室内用運動靴



開催日時
11/23 (火) 13:30~14:30
11/24 (水) 9:00~10:00
11/25 (木) 10:30~11:30
11/26 (金) 15:00~16:00

受付 TEL 042-420-1065
9:00~17:00 定休日 土・日曜日

5 布ぞうり・天竺ニット・ ゆかた生地で作る

美容室 wing

健康効果も期待される布ぞうり。4 時間位で！足仕上げられます。(時間は応相談)

- 会場/店内
- 講師名/ 岸千恵
- 対象/ どなたでも
- 定員/ 5名
- 材料費/ 材料費 1,000円~1,500円
- 持ち物/ はさみ・針・糸



開催日時
11/2 (火) 10:30~14:30
11/16 (火) 10:30~14:30
11/23 (火) 10:30~14:30

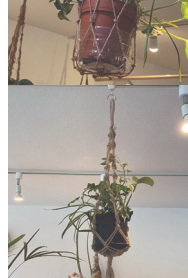
受付 TEL 042-475-1777
10:00~17:00 定休日 火曜日

6 麻プラントハンガーで お部屋をオシャレに飾る

美容室 wing

1 時間位で完成。100 均の麻で編んで鉢を吊るして飾る。

- 会場/店内
- 講師名/ 岸千恵
- 対象/ どなたでも
- 定員/ 5名
- 材料費/ 麻 100円、他にカップ、植物等 1,000円まで(内容による)
- 持ち物/ はさみ(鉢か、100 均のガラスカップ)



開催日時
11/3 (水) 14:00~15:00
11/10 (水) 15:00~16:00
11/23 (火) 9:30~10:30

受付 TEL 042-475-1777
10:00~17:00 定休日 火曜日

14 本のお医者さん ~本の修理を体験しよう~

東久留米市立滝山図書館

図書館で実際にやっている本の修理の方法をわかりやすく説明し、ご自身でお持ちになった本の修理や保護フィルムをかけ図書館員と一緒にやります。

- 会場/ 図書館 多目的室
- 講師名/ 図書館スタッフ
- 対象/ 小学生以上
- 定員/ 3名
- 材料費/ なし
- 持ち物/ 保護フィルムをかけた本がございましたら一冊お持ち下さい。



開催日時
11/21 (日) 10:00~10:30
11/21 (日) 11:00~11:30
11/28 (日) 10:00~10:30
11/28 (日) 11:00~11:30

受付 TEL 042-471-7216
9:00~19:00 定休日 金曜日

15 命を救うために！ 応急手当講習等

東久留米消防署

AED の使い方や胸骨圧迫(心臓マッサージ) について学びましょう。消防職員が優しく丁寧に説明します。

- 会場/ 滝山センターパーク二階
- 講師名/ 東久留米消防署員
- 対象/ どなたでも
- 定員/ 5名
- 材料費/ なし
- 持ち物/ なし



開催日時
11/14 (日) 14:00~15:00 15:00~16:00
11/23 (火) 14:00~15:00 15:00~16:00
11/29 (月) 14:00~15:00 15:00~16:00

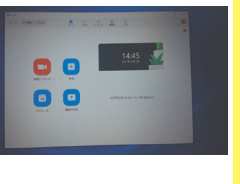
受付 TEL 042-471-0119
(救急係) 9:00~17:00 定休日 なし

16 初めてのオンライン。 Zoom に挑戦！

NPO 法人東久留米ふれあいの街

すっかり生活に定着したオンライン会議。実はまだ未経験という方、経験する絶好のチャンスです。ご自身のパソコンなどで Zoom が使えるようにし、次回からお気軽に参加できるようにしましょう。

- 会場/ 滝山センターパーク会館
- 講師名/ 横井修
- 対象/ Zoom を使ったことがない方で、メールを送受信できる。
- 定員/ 2名
- 材料費/ なし
- 持ち物/ メールが受信できるノートパソコン、タブレットまたはスマホ。ご自身で操作していただきます。



開催日時
11/1 (月) 14:00~15:00
11/1 (月) 16:00~17:00
11/4 (木) 10:00~11:00

受付 随時申し込みはメールのみ受け付けます。 hureai@jcom.home.ne.jp

7 メイクアップ→ドレスで撮影→カレンダー作成

ブティック沙知・美容室 wing. アルゴ参番館

コロナ禍でドレスが着れなかったあなたへ。すてきなドレスを引き立てて記念写真を撮りましょう。撮影した写真でカレンダーをお作りします。

- 会場/店内
- 講師名/ 高島幸子
- 対象/ どなたでも
- 定員/ 4名または1組
- 材料費/ なし
- 持ち物/ なし



開催日時
11/10 (水) 11:00~14:00
11/12 (金) 11:00~14:00
11/13 (土) 11:00~14:00

カレンダーお渡し日は後日

イラストはイメージです。

受付 TEL 042-470-0331 ブティック沙知
10:00~16:30 定休日 不定休

11月9日(月)より受付開始

8 パーソナルカラー 診断

三共薬局

簡単な質問と撮影で、あなたのパーソナルカラーを診断。タブレットで好きな色選びができ触れずにぴったりのメイクが見えますよ。

- 会場/店内
- 講師名/ 美容スタッフ
- 対象/ どなたでも
- 定員/ 10名
- 材料費/ なし
- 持ち物/ なし



開催日時
11/12 (金) 11:00~16:00

受付 TEL 042-471-6070
10:00~18:00 定休日 日曜日

全国一斉 まちゼミ

全国一斉まちゼミ開催中！

令和 3 年 9 月から 11 月までの期間、全国 160 地域で「全国一斉まちゼミ」が開催されています。全国のまちゼミ仲間が情報を共有することによって、より良いまちゼミを実現し、それぞれの地域の皆様に楽しんでいただき、街が元気になることを目指しています。

スタンプラリー開催！

今回からスタンプラリーの内容が変わりました。

スタンプをためて、お店で得しちゃおう！

受講したお店で専用用紙にスタンプを押してもらおう。スタンプが3個たまったら、まちゼミ参加店でサービスを受けられるよ！

- ◆専用用紙は、まちゼミ期間中、参加店舗に用意してあります。
- ◆1 枚の用紙に同じ店のスタンプは押せません。
- ◆サービス内容は専用用紙でご確認ください。