

第13回 まちゼミ 10月24日 金 ※一部除きます。

1 ヘアメイク→ドレスで撮影→カレンダー作成 美容室 Wing→ブティック沙知→アルゴ参番館

11/7(金)11:00~14:00・11/8(土)11:00~14:00
11/9(日)11:00~14:00

■会場/店内
■講師名/高島幸子
■対象/どなたでも
■定員/5名または1組
■材料費/500円
■持ち物/フィルム代、現像代

美容室 Wing でヘアメイク。
ブティック沙知で素敵な
ドレスに着替え撮影。
撮影した写真で、
あなただけのカレンダーを
お作りします。
カレンダーお渡しは後日

スタンプラリー特典
ブティック沙知の
お買い上げで10%OFF
有効期限 12月25日まで

受付時間 10:00~16:30 ☎ 090-7733-8885 定休日 不定休 ブティック沙知

2 姿勢改善ストレッチボール体験 健康運動教室アルゴ

11/10(月)12:30~13:00
11/24(月)12:30~13:00

■会場/店内
■講師名/田中敦子
■対象/どなたでも
■定員/5名
■材料費/なし
■持ち物/動きやすい服装でお越し下さい。

ストレッチボール(円柱型のボール)を使用し、
体の奥の筋肉をほぐしていきます。姿勢バランス
を整え、キレイな姿勢を手に入ませんか?

スタンプラリー特典
身体ケア 15分
有効期限 2026.2月27日まで

受付時間 9:00~17:00 ☎ 042-420-1065 定休日 土曜日・日曜日

3 町の科学実験教室 キラキラスーパーボールを作ろう! フューチャー・ラボ 東久留米本校

11/1(土)17:00~18:00
11/15(土)17:00~18:00
11/22(土)17:00~18:00

■会場/店内
■講師名/玉井雄史
■対象/小学1~6年生
■定員/6名
■材料費/50円(実験材料費)
■持ち物/なし

身近な塩を使ってスーパーボールを作ります!
塩のしなはたらきを知りながら、
楽しく一緒に科学実験で学びましょう!

公式 LINE QR コードが申込連絡

4 英会話レッスン体験 ステキな英語の発音入門 フューチャー・ラボ 東久留米本校

11/1(土)14:30~16:00・11/15(土)13:00~14:00
11/22(土)13:00~14:00

■会場/店内
■講師名/成野睦太
■対象/小学1~4年生
■定員/4名(幼児の方は
ご相談ください)
■材料費/なし
■持ち物/なし

英語がスチキに格好良く話せるように
ならない!上手になるコツと
楽しく英語を学ぶ機会をお届けします!

公式 LINE QR コードが申込連絡

5 書道体験 大人の習い事教室 フューチャー・ラボ 東久留米本校

11/6(木)14:30~16:00・11/11(火)14:30~16:00
11/20(木)14:30~16:00

■会場/店内
■講師名/黒田恵美
■対象/成人の方
■定員/6名
■材料費/550円(使用化粧品代)
■持ち物/写真ご希望の方はカメラご持参ください

お墨の書き方を毛筆で習得し、
チャレンジ!書道講師が上達のコツや
字を書く楽しさをお伝えします!

スタンプラリー特典
学習ノート
プレゼント
ベネッセ英会話教室
サービスとして
1ヶ月無料レッスン
毛筆用筆(1本)
プレゼント
有効期限 2026.3月31日まで

受付時間 14:30~19:00 ☎ 042-420-7774 定休日 日曜日・月曜日

6 マクラメロープでミニクリスマスツリー作り 美容室 wing

11/4(火)9:00~13:00
11/7(金)13:00~16:00

■会場/店内
■講師名/岸知恵
■対象/どなたでも
■定員/5名
■材料費/500円(マクラメロープ、本製リング)
■持ち物/ハサミ

白いマクラメロープを指で編んで、長さ30cmの
壁かけクリスマスツリーを作ります。

スタンプラリー特典
クリスマスツリー
既存のお客様は20%OFF
有効期限 2026.12月30日まで

受付時間 9:30~17:30 ☎ 042-475-1777 定休日 火曜日

7 布ぞうり(スリッパ)作り 美容室 wing

11/18(火)9:00~13:00・11/18(火)13:00~17:00
11/21(金)13:00~17:00

■会場/店内
■講師名/岸知恵
■対象/どなたでも
■定員/5名
■材料費/1000円(ゆかた布、PPT ロープ、キルト足)
■持ち物/ハサミ

室内ばきとして布ぞうり又は布スリッパを自分サイズで
手作りしましょう
当日完成しない場合は後日 11/28(金)13:00~16:00

スタンプラリー特典
スリッパ
既存のお客様は20%OFF
有効期限 2026.12月30日まで

受付時間 9:30~17:30 ☎ 042-475-1777 定休日 火曜日

8 プロによるカラー診断&メイク 三共薬局滝山店

11/19(水)11:00~18:00

■会場/店内
■講師名/資生堂ビューティースペシャリスト
■対象/どなたでも
■定員/10名
■材料費/なし
■持ち物/写真ご希望の方はカメラご持参ください

資生堂ビューティースペシャリストによるカラー診断を
行い、自分に似合うカラーを選んでメイクをしてもら
える60分の講座です。

スタンプラリー特典
店舗での
サービスとして
45分
有効期限 2026.12月30日まで

受付時間 11:00~17:00 ☎ 042-471-6070 定休日 日曜日

9 これで安心! 老後のお金の管理セミナー きらぼし銀行 滝山支店 兼 東久留米支店

11/6(木)10:00~11:00
11/13(木)10:00~11:00

■会場/店内
■講師名/きらぼし銀行信託事業部
■対象/どなたでも
■定員/5名
■材料費/なし(資料は行頭に準備します)
■持ち物/スマートフォン、筆記用具、本人確認書類(運転免許証・マイナンバーカード)

ベテラン銀行員がわかりやすく解説!
基本的な老後のお金の管理の仕方を学び、安心して
未来を迎えるための第一歩を踏み出しましょう!

スタンプラリー特典
リトルグランドデザイン
ボックスディッシュ1箱
有効期限 12月30日まで

受付時間 9:00~15:00 ☎ 042-474-7211 定休日 土曜日・日曜日・祭日

10 スマホとお体のお悩みを解決します! きらぼし銀行 滝山支店 兼 東久留米支店 & カブス東久留米滝山

11/11(火)10:00~11:30
11/18(火)10:00~11:30

■会場/店内
■講師名/UI 銀行営業推進部、カブス東久留米滝山
■対象/どなたでも
■定員/8名
■材料費/なし(資料は行頭に準備します)
■持ち物/スマートフォン、筆記用具、本人確認書類(運転免許証・マイナンバーカード)

スマホとお体の悩みを、
一緒に簡単な方法を学びます。部活や勉強で頑張
る子どもや家族の疲労回復、怪我予防に最適。

スタンプラリー特典
リトルグランドデザイン
ボックスディッシュ1箱
有効期限 12月30日まで

受付時間 9:00~15:00 ☎ 042-474-7211 定休日 土曜日・日曜日・祭日

11 お体の現状知ってみませんか? カブス東久留米滝山

11/8(土)13:00~14:00・11/8(土)14:00~15:00
11/13(木)13:00~14:00・11/13(木)14:00~15:00

■会場/店内
■講師名/荒井・佐々木
■対象/女性限定
■定員/4名または2組
■材料費/なし
■持ち物/なし

姿勢、バランス、血流、血管年齢など知り日常生活に
活かしてみませんか?
ポイントをお伝えします!

スタンプラリー特典
カブス
オリジナルグッズ
有効期限 12月25日まで

受付時間 10:00~18:00 ☎ 042-444-6006 定休日 土曜日午後・日曜日・祭日

12 自宅で気軽にヘッドスパ講座 KON 美容室

11/13(木)19:30~20:30
11/15(土)19:30~20:30

■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

頭皮は健康のバロメーター。自分でツボを押したり頭皮を
動かしたり。自宅で気軽にヘッドスパを楽しみましょう。

スタンプラリー特典
施術したお客様に
10分マッサージュ無料
有効期限 12月31日まで

受付時間 10:00~18:00 ☎ 042-474-3427 定休日 火曜日

13 髪と頭皮を乾燥させない! うるおいケア講座 KON 美容室

11/21(金)19:30~20:30
11/22(土)19:30~20:30

■会場/店内
■講師名/今健太
■対象/乾燥が気になる方
■定員/2名
■材料費/なし
■持ち物/筆記用具

乾燥しがちな秋〜冬。そんなシビアコンディションの髪と
頭皮にうるおいを与え、心身共にリラックスできる方法を
お教えいたします。

スタンプラリー特典
施術したお客様に
10分マッサージュ無料
有効期限 12月31日まで

受付時間 10:00~18:00 ☎ 042-474-3427 定休日 火曜日

14 福祉作業所ってなに? ボランティア体験 WORKLE

11/24(月・祝)9:00~11:00

■会場/店内
■講師名/上田哲久
■対象/高校生以上
■定員/3名または3組
■材料費/なし
■持ち物/なし

「誰が何をしているの?」福祉作業所は
身近で近い場所ではないでしょうか。
当日はボランティアを体験
運営に関わりながら見て知り学びましょう。

スタンプラリー特典
WORKLE 歩道橋のガラススペースに紙(A4)を
1ヶ月間掲示できます。地味な紹介や面白い張り紙歓迎。
有効期限 2026.2月31日まで

受付時間 9:00~17:30 ☎ 042-420-9941 定休日 土曜日・日曜日・祭日

15 気楽に「終活」はじめの一步 KON 美容室

11/8(土)10:30~12:00
11/12(木)14:30~16:00
11/18(火)10:30~12:00

■会場/店内
■講師名/宮澤文絵
■対象/50歳から
■定員/5名
■材料費/なし
■持ち物/なし

安心して最期を迎えるために、何が必要?
今ある疑問や心配を、沢山の先輩が看取ってきた
訪問看護士をお迎え、皆で気楽に話してみませんか。

スタンプラリー特典
アロマハンドマッサージ
有効期限 2026.2月31日まで

受付時間 9:00~17:00 ☎ 042-420-5040 定休日 不定休

16 耳から整える耳つばセルフケア体験 はじまりの家そら

11/13(木)14:00~15:00・11/19(木)18:30~19:30
11/20(木)14:00~15:00

■会場/店内
■講師名/加賀谷理里
■対象/どなたでも
■定員/10名
■材料費/500円(耳つばシール)
■持ち物/スタンドミラー・ピンセット

耳つばマッサージと金粒シールで、自律神経を整え、
肩こりや不眠、ストレスを和らげるセルフケア講座です。

スタンプラリー特典
アロマハンドマッサージ
有効期限 2026.2月31日まで

受付時間 9:00~17:00 ☎ 042-420-5040 定休日 不定休

17 日本料理を家庭で気軽に おまかせ料理 田中

11/12(水)12:30~14:30・11/13(木)12:30~14:30
11/14(金)12:30~14:30

■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 PayPay 使えます。)
■持ち物/筆記用具など

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い(体に良い)料理を!

スタンプラリー特典
フォトフレーム
プレゼント
有効期限 12月26日まで

受付時間 10:00~22:00 ☎ 042-476-0251 定休日 月曜日

18 COM RANG わたしんち滝山

11/6(木)10:00~13:00
11/7(金)10:00~13:00

■会場/店内
■講師名/キム・リエン
■対象/どなたでも
■定員/2~3名または2組
■材料費/600円(食材代)
■持ち物/なし

ベトナム人から教えてもらう、ベトナムのチャーハンや
春巻きを、日本で買える食材を使って楽しく
作ってみましょう!

スタンプラリー特典
フォトフレーム
プレゼント
有効期限 12月15日まで

受付時間 10:00~17:00 ☎ 080-9304-6854 定休日 年中無休

19 あなただけのステキな押花しおりを作ろう! わたしんち滝山

11/16(日)13:00~16:00

■会場/店内
■講師名/野藤和子
■対象/どなたでも
■定員/3名または2組
■材料費/なし
■持ち物/なし

たくさんの押花から自由に選んで、
オリジナルのしおりを作ります。
10分で作れちゃうステキなしおりです。

スタンプラリー特典
フォトフレーム
プレゼント
有効期限 12月15日まで

受付時間 9:00~18:00 ☎ 090-6500-4488 望月 定休日 年中無休

20 お抹茶を楽しみましょう わたしんち滝山

11/16(日)13:00~16:00

■会場/店内
■講師名/望月明美
■対象/どなたでも
■定員/3名または1組
■材料費/300円(菓子・お茶代)
■持ち物/なし

昨今人気の抹茶をおいしくお楽しみいただけます。
どうお茶を淹れているか、お点前作法も学べます。

スタンプラリー特典
フォトフレーム
プレゼント
有効期限 12月15日まで

受付時間 9:00~18:00 ☎ 090-6500-4488 定休日 年中無休

21 わたしんち滝山音楽祭 わたしんち滝山

11/19(月)13:30~14:30

■会場/店内
■講師名/中本紗彩
■対象/どなたでも
■定員/5名
■材料費/なし
■持ち物/スリッパ等の上履

フルートやウクレレ、ギター等が奏でる
ハーモニをマイナーサービスで堪能下さい。
地域住民の皆様など、どなたでも鑑賞を
頂く事ができます。

スタンプラリー特典
フォトフレーム
プレゼント
有効期限 12月15日まで

10/27(月)より受付開始
受付時間 9:00~18:00 ☎ 042-420-6341 定休日 年中無休

22 わたしんち滝山昭和歌謡ショー わたしんち滝山

11/27(木)13:30~14:30

■会場/店内
■講師名/中本紗彩
■対象/どなたでも
■定員/5名
■材料費/なし
■持ち物/スリッパ等の上履

音楽ボランティアさんが奏でる昭和歌謡
ショー!ベテランの味をご堪能下さい。
地域住民の皆様など、どなたでも鑑賞を
頂く事ができます。

スタンプラリー特典
フォトフレーム
プレゼント
有効期限 12月15日まで

10/27(月)より受付開始
受付時間 9:00~18:00 ☎ 042-420-6341 定休日 年中無休

23 親子の笑顔がふえる♡ふれあいタッチケア 0.12歳おうち育児サポート おーちゃんふぁみりー

11/11(火)10:30~11:30・11/18(火)10:30~11:30

■会場/たなかシェアスペース内
■講師名/大木喜美
■対象/小学1年生以上
■定員/3~5組の親子
■材料費/なし
■持ち物/バスタオル・飲み物

お子さんの安心感や笑顔がふえるコミュニケーション&
スキンシップをお伝えします。自己肯定を育むことに
繋がるマモリプレッシャーをします。

スタンプラリー特典
次回来店時 10%OFF
有効期限 12月26日まで

受付時間 9:00~17:30 ☎ 070-1341-0087 定休日 不定休

24 腸から美しく健康に! セルフ腸もみ講座 腸もみサロン angelica (アンジェリカ)

11/9(日)9:30~10:30・11/9(日)11:00~12:00
11/16(日)15:00~16:00

■会場/たなかシェアスペース内
■講師名/林かすみ
■対象/女性
■定員/5名
■材料費/なし
■持ち物/足ももに敷けるサイズのタオル・お飲み物(冷たすぎないもの)

便秘、慢性的な疲れやだるさ、実は腸の状態が関係
しているかもしれません。現役看護師が教える簡単セ
ルフ腸もみで健康な身体を目指しませんか?

スタンプラリー特典
次回来店時 10%OFF
有効期限 12月26日まで

受付時間 9:00~17:30 ☎ 070-1341-0087 定休日 不定休

25 足裏から学ぶ女性のゆらぎ整え講座 足つぼサロン&スクール caruna かるな

11/15(土)10:30~11:30・11/22(土)13:00~14:00

■会場/たなかシェアスペース内
■講師名/林かすみ
■対象/女性
■定員/5名
■材料費/なし
■持ち物/足ももに敷けるサイズのタオル・お飲み物(冷たすぎないもの)

足裏から体の状態を知り、ゆらぎやすい女性のために
ホルモンや自律神経を整える足つぼセルフケアを学び
ます。

スタンプラリー特典
次回来店時 10%OFF
有効期限 12月26日まで

受付時間 9:00~17:30 ☎ 070-1341-0087 定休日 不定休

26 福女(ボンニョ)福が舞い込むいい女 salon kochibiyori~好風~

11/28(金)10:30~11:30・11/28(金)13:00~14:00
11/28(金)14:30~15:30

■会場/たなかシェアスペース内
■講師名/黒田恵美
■対象/女性
■定員/1名
■材料費/なし
■持ち物/写真ご希望の方はカメラご持参ください

韓国の美容士の骨格顔法を基に作られたPONNYO(ボンニョ)
下腹を中心に筋肉や骨にアプロウで正しい血流改善や、緊張
している筋肉をほぐします。

スタンプラリー特典
次回来店時 10%OFF
有効期限 12月26日まで

受付時間 9:00~17:30 ☎ 070-1341-0087 定休日 不定休

27 子供から大人まで役立つ手足のケア講座 cottonail (コットネイル)

11/9(日)10:00~11:30・11/16(日)13:00~14:30
11/30(日)10:00~11:30

■会場/たなかシェアスペース内
■講師名/原田由貴
■対象/どなたでも
■定員/2名
■材料費/500円(多指矯正450円、靴石、土シート代50円)
■持ち物/持ち物/持ち物/持ち物

正しい爪の切り方から手足の保湿対策、健康でおい
しい爪の維持対策など今日から生活に活かせる情報をお
伝えします!

スタンプラリー特典
次回来店時 10%OFF
有効期限 12月26日まで

受付時間 9:00~17:30 ☎ 070-1341-0087 定休日 不定休

28 世界で一つのリメ缶に多肉植物を植えよう! Cielo Azul (シエロ アズール)

11/24(月・祝)10:30~11:30

■会場/たなかシェアスペース内
■講師名/室田直美
■対象/どなたでも
■定員/5名
■材料費/500円(多肉植物450円、靴石、土シート代50円)
■持ち物/持ち物/持ち物/持ち物

空き缶を使い、お好きな色を塗り、オリジナルのリメ
缶を作ります。そこに、多肉植物を植えてお持ち
帰りいただきます。

スタンプラリー特典
次回来店時 10%OFF
有効期限 12月26日まで

受付時間 9:00~17:30 ☎ 070-1341-0087 定休日 不定休

29 家族の元気をサポート! 簡単10分ケア たなかコンディショニングルーム

11/8(土)13:30~14:30・11/12(木)10:30~11:30
11/17(月)13:30~14:30

■会場/たなかシェアスペース内
■講師名/黒田恵美
■対象/どなたでも
■定員/5名または3組
■材料費/なし
■持ち物/バスタオル

家庭でできる1日10分のマッサージを、理学療法士と
一緒に簡単な方法を学びます。部活や勉強で頑張
る子どもや家族の疲労回復、怪我予防に最適。

スタンプラリー特典
次回来店時 10%OFF
有効期限 12月26日まで

受付時間 9:00~17:30 ☎ 070-1341-0087 定休日 不定休

30 地元のラジオを聴いてみよう! NPO 法人東久留米ふれあいの街

11/17(月)17:00~18:00
11/22(土)12:00~13:00

■会場/WORKLE
■講師名/横井修(横ビー)
■対象/どなたでも
■定員/4名
■材料費/なし
■持ち物/スマホ

ラジオのラジオ「TOKYO854くもらう」の実際の
生放送に出演してみませんか?
「滝山・前沢ごきげんラジオ」の番組で、
パーソナリティとして出演していただきます。
協力: TOKYO854くもらう

スタンプラリー特典
次回来店時 10%OFF
有効期限 12月26日まで

受付時間 10:00~18:00 ☎ 090-3808-6224 定休日 不定休

31 あなたもラジオパーソナリティ! NPO 法人東久留米ふれあいの街

11/11(火)15:45~17:00

■会場/美容室 KON
■講師名/横井修(横ビー)
■対象/どなたでも
■定員/2名
■材料費/なし
■持ち物/なし

未経験者を優先します。
政治・宗教の話はお断りします。

スタンプラリー特典
次回来店時 10%OFF
有効期限 12月26日まで

受付時間 10:00~18:00 ☎ 090-3808-6224 定休日 不定休

32 ブックカバー体験 本の保護フィルムかけ 東久留米市立滝山図書館

11/9(日)10:00~10:45・11/9(日)11:00~11:45
11/16(日)10:00~10:45・11/16(日)11:00~11:45

■会場/滝山図書館多目的室
■講師名/図書館スタッフ
■対象/どなたでも
■定員/3名
■材料費/なし
■持ち物/ブックカバー(保護フィルム)かけする本

ご自身がお持ちになった本のブックカバー(保護フィルム)
の付く一冊にやります。図書館で持っている本の
修理方法もわかりやすく説明します。

スタンプラリー特典
本のしおりプレゼント
有効期限 12月26日まで

10/25(土)より受付開始
受付時間 9:00~19:00 ☎ 042-471-7216 定休日 金曜日

33 特殊詐欺被害に遭わないために!! 田無警察署

11/17(月)10:00~11:00
11/26(月)10:00~11:00

■会場/滝山センターパーク2階
■講師名/田無警察署員
■対象/どなたでも
■定員/15名
■材料費/なし
■持ち物/なし

毎年内容が変わります。
特殊詐欺被害に遭わないための
心得について説明します。

スタンプラリー特典
次回来店時 10%OFF
有効期限 12月26日まで

10/25(土)より受付開始
受付時間 9:00~16:30 平日のみ ☎ 042-467-0110 定休日 なし

34 命を救うために! 応急手当講習等 東久留米消防署

11/7(金)10:00~11:00

■会場/滝山センターパーク2階
■講師名/東久留米消防署員
■対象/どなたでも
■定員/8名
■材料費/なし
■持ち物/なし

AEDの使い方や胸圧圧迫(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。
近隣のAEDの設置場所の紹介もします。
実技がありますので、動きやすい服装でお越しください。

スタンプラリー特典
次回来店時 10%OFF
有効期限 12月26日まで

10/25(土)より受付開始
受付時間 9:00~17:00 ☎ 042-471-0119 定休日 不定休

スタンプラリー開催! スタンプもためて、お店で得しちゃおう! 受講したお店で専用紙にスタンプを押してもらおう。スタンプが3個たったら、まちゼミ参加店でサービスを受けられるよ! ◆専用紙は、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。◆受講していないお店の特典も受けることができます。

※状況により、各講座が中止・変更になる場合があります。