

全 **40** 講座

お店の人が教えてくれる！  
得する街のゼミナール in 久が原

# まちゼミ

第5回 久が原



講座のお申込み **10月21日(金)よりスタート!**

開催期間 **11月1日(火)～11月30日(水)**

主催：久が原銀座商店街振興組合 / 久が原駅前通り末広商店会 / 久が原栄会 (まちゼミが原実行委員会)  
協力：大田区

**まちゼミ** ってなに？

愛知県岡崎市発祥の商店街の取り組み。お店の方が講師となって、プロならではの専門知識やコツを無料で学べる少人数制のミニ講座です。

- ## 3つの特徴
- 1 受講料 無料**  
※講座によって材料費がかかるものがあります。  
※材料費は当日会場でお支払いください。
  - 2 安心して受講して頂くため 販売行為はいたしません**
  - 3 短時間 受講**  
※1講座 60分程度

お問い合わせは  
久が原銀座商店街振興組合  
電話 03-3752-3627 (受付時間：月～土曜 9:00～18:00)  
メール lilac@kugahara.tokyo

# まちは学び場! 遊び場!

## まちゼミ 参加店マップ

講座のタイプは **3タイプ!**

- Beauty & Health 美容と健康**  
床屋、美容院、整体医院などアンチエイジングほか、健康や身体の不安解消に関する講座はコチラ!
- Gourmet グルメ**  
スイーツほか、食べもの全般に関する講座はコチラ!
- Lifestyle ライフスタイル**  
地域や日常生活の質が上がる事柄ほか、モノづくり体験など、ライフスタイル全般に関する講座はコチラ!

## 参加方法

- 1 講座を選ぶ!**  
本チラシ掲載の全40講座から受講したい講座をお選びください。
- 2 10/21(金)以降に参加店へお申込み!**  
講座開催の各店舗に記載の方法でお申し込みください。また、講座内容の詳細やご質問も、各店までお問い合わせください。
- 3 当日参加する!**  
時間・場所をお間違えないよう確認の上ご参加ください。

**ご注意ください! ↓↓↓↓**

- ◎受付日時や受付方法は店舗により異なります。
- ◎店舗と講座会場が異なる場合があります。
- ◎小学生以下は保護者同伴にてご参加ください。
- ◎受講対象者が限定の講座もございます。
- ◎駐車場の有無は各店舗にご確認ください。

**01 みんなでチャレンジ! ポッチャをやってみよう**

東京パラリンピック2020で日本代表がメダルを獲得したスポーツ「ポッチャ」。子供から大人まで楽しめます!この機会に体験してみませんか。

開催日程  
11月19日(土) 10:00～11:30  
受講費：無料  
定員：15名  
持ち物：動きやすい服装と運動靴でご参加ください。

講師 大田区スポーツ推進員

大田区地域包括支援センター久が原  
池上2-24-8 (会場は大田区久が原特別出張所)  
TEL.03-5700-5861  
受付時間 9:00～17:00 / 定休日 日曜・祝日・年末年始

**02 みんなでチャレンジ! ポッチャをやってみよう**

東京パラリンピック2020で日本代表がメダルを獲得したスポーツ「ポッチャ」。子供から大人まで楽しめます!この機会に体験してみませんか。

開催日程  
11月19日(土) 14:00～15:30  
受講費：無料  
定員：15名  
持ち物：動きやすい服装と運動靴でご参加ください。

講師 大田区スポーツ推進員

地域包括支援センターたまがわ  
下丸子4-23-11 (会場は鶴の木特別出張所)  
TEL.03-5732-1026  
受付時間 9:00～17:00 / 定休日 日曜・祝日・年末年始

**03 スマホで空き時間にポイ活 楽天ポイントを毎日貯めよう!**

スマホをポチポチするだけでポイントゲット! 毎日空いた時間でコツコツ楽天ポイントを貯める方法とポイントの使い方を教えます。

開催日程  
11月2日(水) 10:00～11:00  
11月19日(土) 11:00～12:00  
受講費：無料  
定員：6名  
持ち物：スマホ

講師 川島

デイトルトステーション久が原  
南久が原2-9-7  
TEL.03-6459-8796  
受付時間 13:00～19:30 / 定休日 第一水曜・日曜・祝日

**04 眉毛カットでカッコイイ大人目指しませんか?**

眉毛を整えることで印象が大きく変わります。マスク出社が増えたり、大事な商談の前に、眉毛の身だしなみを整えてみませんか?是非この機会にプロに教えてもらいましょう。

開催日程  
11月4日(金)、17日(木)  
各19:30～20:30  
対象：20歳以上の男性限定  
受講費：無料  
定員：各回1名  
持ち物：特になし

講師 渡辺

One's hair  
久が原3-36-3 第5錦ビル101  
TEL.03-3755-1437  
受付時間 9:00～20:00 / 定休日 月・火曜

**05 デジタル一眼レフカメラの基本的な使い方ワークショップ**

プログラムモードのみで撮っていませんか?折角なので基本のキを学びながらフォトジェニックな「昭和のくらし博物館」で撮影してみよう。撮影後は、各々のSDカードから何枚か選んで頂きプロジェクター投影、みんなで振り返りましょう。

開催日程  
11月27日(日) 15:00～17:00  
対象：デジカメ初心者の方  
受講費：大人500円 小学生～高校生300円 (入館料)  
持ち物：お持ちのデジカメ  
定員：7名

講師 アベ

堤方4306(ノミガワスタジオ)  
池上4-11-1 第五朝日ビル1階 (会場は昭和のくらし博物館)  
https://baobab-dc.com  
定休日 不定休

**06 あつまれキッズ! 楽しくボディーパーカッション**

リトミックを応用してボディーパーカッションに挑戦します。音感が身につく幼児期のお子様にもオススメのプログラムです。お気軽にご参加ください!一緒に音楽を楽しもう!

開催日程  
11月9日(水)、30日(水)  
各15:30～16:15  
対象：3歳～6歳(年少・年中・年長)  
※受講者の兄弟のご同伴は、対象年齢でなくても参加可能です。  
受講費：無料 持ち物：特になし

講師 藤岡・中西

リトミック・ドレミクラブ  
久が原5-24-7(久が原南自治会館)  
https://www.doremi-club.jp  
お申し込みは右のQRコードから  
お申し込みは右のQRコードから

Designed by Baobab Design Company (堤方4306)



講座開催スケジュール

Table with 2 columns: Date (11月, 12月, 1月, 2月) and Lecture Number (1-40). Includes a calendar grid for the month of November.

07 個性いろいろ! 食事に合うロゼワインの魅力. 秋庭商店. 南久が原2-8-4. TEL.03-3750-3177.

14 ドリッパーの違いによる コーヒーの味の違いを体験! 久が原のコーヒーソレイユ. TEL.03-6410-3692.

21 印税生活も夢じゃない! 無料で本を出版しよう. ディードットステーション久が原教室. TEL.03-6459-8796.

27 大人も子供も大歓迎! 誰でも簡単、試し割りに挑戦だ! 国際松清館空手道連盟. TEL.03-3754-5481.

34 日々の疲れを ヘッドスパで癒してみませんか? One'z hair. TEL.03-3755-1437.

08 歯科医院から発信する 【食育】について Salus Dental Clinic Kugahara. TEL.03-6715-0600.

15 コffeeの世界に一步踏み込もう 貴方も違いのわかる人に... 自家焙煎珈琲工房 Cafe Pablo's. TEL.03-6410-9433.

22 プロシンガーと一緒に 自分のBest Voiceを見つけよう! Sing in English Studio. Info@mel-creates.com.

28 久が原の雑学王をめざそう! 小学生のみなさんぜひ来てね. 株式会社ホワイトホームズ. TEL.03-6410-6801.

35 あなたも一流シェフ! 簡単な本場カレーの作り方. エスニックレストラン ハママン. TEL.03-6410-2448.

09 初めてでも安心、 わくわくフラダンス体験会!! さとごプラススクール. kawaiwailoakaiulu@gmail.com.

16 みんなで子育てについて語ろう!! 育児相談 離乳食講習!! ナーサリールームベリベアライラック通り久が原. TEL.03-5747-2555.

23 情操教育に大切! 親子でスキンシップ遊び. ベリベアアークが原. TEL.03-5748-7171.

29 争いなく家族全員が幸せになる 『笑顔相続』の秘訣. 株式会社ホワイトホームズ. TEL.03-6410-6801.

36 誰でも簡単自宅出来る 『小顔・美脚』講座. Primary Body Care. https://primarybodycare.jp/contact/.

10 心を開放する大人のアート体験 油絵で描いてみよう. 絵画教室 こころの色. https://kokoronoiro.jimdoofree.com.

17 プロダーツプレイヤーと楽しむ! ダーツ体験講座. NALU TABLE. TEL.03-6778-0066.

24 今日から使える! 暮らしに役立つ手ぬぐい講座. 手仕事ショップ・フォレスト. TEL.090-8489-0525.

30 あなたの肩コリ それは一体どこから? ゆうゆう治療室. TEL.090-3905-1096.

37 楽しみながら出来る 写真の整理や処分と残し方. タマ商会. TEL.03-8345-4001.

11 お家で出来る 簡単和食とロゼワイン. 和彩食ほし. TEL.03-6715-4649.

18 セルフ灸や指圧に役立つ ツボ探しのコツ伝えます! はり灸末廣堂. TEL.03-6314-8255.

25 子どもから大人までちよこつと工作 「きれいな折り染め!」. アトリエ マーサ. nam1104@gmail.com.

31 「相続税、相続のお手続き について」の基礎講座. 公認会計士森谷事務所. TEL.03-3755-3071.

38 ネイリスト目指しませんか? 上級者向けジェルネイルレッスン. NaluNail御旗山店. TEL.03-6425-8625.

12 本が長持ちするよ! ブックコートフィルム貼り体験講座. 大田区立久が原図書館. TEL.03-3753-3343.

19 カラオケ健康法!? 楽しく歌いましょう! スナック一会. ichiyumiko@gmail.com.

26 あなたのお身体 お好きの原因を見つけませんか? 久が原駅前通り整骨院. TEL.03-5482-9139.

32 タイル貼り職人!? モザイクタイルフォトフレーム製作. 小林・井口. TEL.03-3751-3946.

39 備えて安心! 災害時の在宅トイレの作り方. パッケージプラザ カワタ. TEL.03-3753-0806.

13 今までの固定観念を変える! 子供達の虫歯・歯周病予防. 小原歯科. TEL.090-3318-9855.

20 誰でも簡単! プランターで出来る玉葱の育て方. フローリスト富士美. TEL.090-3364-5091.

33 未就学児のパパママも大歓迎! 気軽に話そう! 中学受験のこと. 高橋 ゲスト先輩ママ. kumon\_kuga4@ybb.ne.jp.

40 食べて、学んで、得をする? 本物思考の納豆講座. 東京蔵屋敷.com. https://shop.tokyo-kurayashiki.com.

オンライン講座. 今回のまちゼミが原は、実店舗での講座以外にオンライン講座もあります。