

# まちゼミ

第2回

お店の人が教えてくれる!  
得する街のゼミナール  
in あきしま

申込み  
受付開始

2019年  
1月22日(火)より

開講期間

2019年  
2月1日(金)～  
2月28日(木)

あきしま

まちゼミ  
とは?

お店の人が講師となって専門店ならではの知識や情報、  
コツを無料で教える少人数制のミニ講座です。



## まちゼミ受講までの 3ステップ

### STEP 1 選ぶ

各講座の内容をよくご覧頂  
き、講座をお選びください。



### STEP 2 申込む

お店に直接電話でお申込み。  
「まちゼミ申込みです」とお  
伝えください。各店の受付時  
間内をお願いします。

### STEP 3 当日

時間、場所をお間違えのない  
ようご参加ください。変更はお  
電話でお願いします。

●受講料は無料ですが、講座により材料費が必要になる場合があります。材料費は原則として講座当日に会場で徴収いたします。お申込み後のキャンセルは、材料費をいただく場合がありますのでご了承ください。●店舗と講座会場が別の場合があります。●持ち物が必要な場合があります。●対象者が限定されている講座があります。●定員になり次第締め切らせていただきます。

後援：昭島市  
西武信用金庫

**01 有限会社 阿部不動産**  
**貸して安心借りて安心**  
**賃貸借契約者の為の生前整理講座**

近年増えつつある高齢者の一人暮らし。大家さん入居者さんも、不安やリスク解消の為、一般社団法人認定整理士協会認定遺品整理士である店主と大切な生前整理について考えて見ましょう。

講師:金井悦子

対象/どなたでも  
 定員/各回3名  
 材料費/なし  
 持ち物/なし

2月 8日 10:30~11:30  
 2月 15日 10:30~11:30  
 2月 22日 10:30~11:30

TEL.042-500-6607 受付時間 10:00~15:00  
 定休日 水・日曜日  
 昭島市松原町4-12-3

会場:有限会社 阿部不動産

**02 有限会社 阿部不動産**  
**昭島の西の玄関と呼ばれる**  
**表と裏のナイトツアー**

昭島市の西の玄関と言われる拝島駅。地域で愛され続けるお店や一日の終わりに立ち寄りたいたいお店、拝島駅前の分水通りの由来や歴史など、拝島の表も裏も知り尽くした不動産屋が拝島の夜をお散歩コースでご紹介します。

講師:金井悦子

対象/20歳以上  
 定員/各回6名  
 材料費/なし  
 持ち物/なし(暖かい服装をご参加下さい)

2月 5日 18:00~19:00  
 2月 12日 18:00~19:00

TEL.042-500-6607 受付時間 10:00~15:00  
 定休日 水・日曜日  
 昭島市松原町4-12-3

会場:有限会社 阿部不動産前集 拝島駅周辺(徒歩での講座になります)

**03 拝島住宅産業**  
**今更けけない?**  
**意外と知らない相続の話①**

知っているようで意外と知らない相続の事。相続の流れ、法律で決められた定義。争いにならないような対策ポイントをお話します。

講師:阿部太郎

対象/大人  
 定員/各回4名  
 材料費/なし  
 持ち物/筆記用具

2月 2日 14:00~15:30  
 2月 7日 10:30~12:00  
 2月 10日 14:00~15:30

TEL.042-542-7711 受付時間 10:00~18:00  
 定休日 水曜日  
 昭島市中町1-9-1

会場:センチュリー21 拝島住宅産業

**04 拝島住宅産業**  
**今更けけない?**  
**意外と知らない相続の話②**

相続でもめないためには、相続が発生する前に計画する事も大事です。贈与の事、遺言書の種類、作成するうえで気をつける事をお話します。

講師:阿部太郎

対象/大人  
 定員/各回4名  
 材料費/なし  
 持ち物/筆記用具

2月16日 14:00~15:30  
 2月21日 10:30~12:00  
 2月24日 14:00~15:30

TEL.042-542-7711 受付時間 10:00~18:00  
 定休日 水曜日  
 昭島市中町1-9-1

会場:センチュリー21 拝島住宅産業

**05 コーヒーハウス旅人木**  
**ちょっとしたコツで**  
**おいしいコーヒーに!**

この道46年のマスターがコーヒーの淹れ方を説明しながら、実際にハンドドリップでたてていただきます。コーヒーの雑学も楽しいですよ。

講師:渋谷俊和

対象/大人のみ  
 定員/各回5名  
 材料費/500円  
 (コーヒー豆代)

2月 4日 15:00~16:30  
 2月13日 15:00~16:30  
 2月19日 15:00~16:30

TEL.042-541-1269 受付時間 09:00~16:00  
 定休日 金曜日  
 昭島市玉川町5-1-12

会場:コーヒーハウス旅人木

**06 NPOエコメッセ水・緑・木地昭島店**  
**TV「主治医が見つかる!」で注目の**  
**「笑いヨガ」を30分のミニ講座!**

朝の30分。笑いヨガで笑顔になれば一日が明るく輝きます。笑い習慣が重なる人生も輝きます。愛にあふれたリユース品の中で笑いながら過ごしていきましょう。

講師:森川慶記

対象/どなたでも  
 高年齢者どなたでも  
 定員/6名  
 材料費/なし  
 持ち物/タオル、飲み物、室内シューズ(底のせいの無い物)

2月 5日 10:30~11:00  
 2月 9日 10:30~11:00  
 2月28日 10:30~11:00

TEL.042-543-9450 受付時間 11:00~18:00  
 定休日 月・祝日  
 昭島市昭和町2-7-4石野ビル1F

会場:NPOエコメッセ水・緑・木地昭島店

**07 株式会社ハヴンエンタテイメント**  
**英語でキッズダンス**

ダンスを英語で学びましょう。アメリカのお菓子付きで楽しくゲームもします。海外、芸能プロのダンス講師が直接教えます。

講師:Yoshie

対象/5歳~  
 小学生低学年  
 定員/5名  
 材料費/なし  
 持ち物/タオル、飲み物、室内シューズ(底のせいの無い物)

2月 2日 15:45~16:30  
 2月23日 15:45~16:30

TEL.042-546-3999 受付時間 10:00~17:00  
 定休日 土・日曜日  
 昭島市昭和町2-7-4石野ビル1F

会場:スタジオエンジェルズ昭島校

**08 株式会社ハヴンエンタテイメント**  
**超簡単**  
**英語でエクササイズ**

英会話をこれから始めてみたい方向け対象。15分の簡単健康エクササイズを英語で教えます。アメリカのお菓子付きで楽しい会話をしましょう。海外、芸能プロのダンス講師が直接教えます。

講師:Yoshie

対象/どなたでも  
 (英会話初めての方)  
 定員/5名  
 材料費/なし  
 持ち物/タオル、飲み物、室内シューズ(底のせいの無い物)

2月15日 19:30~20:15  
 2月23日 11:45~12:30

TEL.042-546-3999 受付時間 10:00~17:00  
 定休日 土・日曜日  
 昭島市昭和町2-7-4石野ビル1F

会場:スタジオエンジェルズ昭島校

**09 割烹 丸福**  
**10分で出来る**  
**切り身魚の煮付け方**

簡単に失敗しない魚のつけ方を教えます。その他料理のコツ等質問があればお答え致します。

講師:松本潤

対象/どなたでも  
 料理に興味のある方  
 定員/各回4~6名  
 材料費/なし  
 持ち物/エプロン、筆記用具

2月 6日 15:00~16:00  
 2月10日 15:00~16:00  
 2月27日 15:00~16:00

TEL.042-519-8429 受付時間 10:00~21:00  
 定休日 日曜日  
 昭島市松原町4-11-13丸福ビル1F

会場:割烹 丸福

**10 割烹 丸福**  
**飲んで覚えよう。**  
**初心者のための日本酒講座**

おいしい日本酒飲んだ事ありますか? タイプの違うお酒を飲み比べて自分の好みのお酒つけませんか。お酒と料理の合わせ方も解説します。

講師:松本潤

対象/20歳以上  
 日本酒に興味のある方  
 定員/各回8名  
 材料費/なし  
 持ち物/筆記用具

2月13日 19:00~20:00  
 2月17日 19:00~20:00  
 2月24日 19:00~20:00

TEL.042-519-8429 受付時間 10:00~21:00  
 定休日 日曜日  
 昭島市松原町4-11-13丸福ビル1F

会場:割烹 丸福

**13 株式会社モア&行政書士橋立事務所**  
**「後悔しない葬儀」「もめない相続」相談室**

自分の葬儀を簡単に済ませようと思いませんか? 「うちには財産はないから」と相続の準備を必要だと思いませんか? 得する方法をお教えします。

講師:高松由美子 講師:橋立信啓

対象/50代の女性  
 定員/各8名  
 材料費/なし  
 持ち物/筆記用具

2月 4日 10:00~11:00  
 2月 9日 10:00~11:00

TEL.090-5530-8883(高松)  
 受付時間 09:00~18:00 定休日 なし  
 昭島市玉川町1-11-11

会場:カフェ・ボンテ

**14 トレーニングサロンメルビ**  
**5歳若返る**  
**艶肌ファンデ術**

いつもご使用のファンデーションを使って化粧崩れにくい方法を体得してみませんか。艶、ハリもアップするコツをご紹介します。

講師:斎藤明美

対象/女性  
 定員/各回4名  
 材料費/なし  
 持ち物/いつもご使用のファンデーション

2月 1日 13:30~14:30  
 2月12日 14:30~15:30  
 2月16日 14:30~15:30

TEL.042-519-6156 受付時間 13:00~18:00  
 定休日 水曜日  
 昭島市昭和町2-7-11リハルテ昭島3F

会場:トレーニングサロンメルビ



**まぢゼミあきしま**  
**開催マップ**

**16 サロン ミラセリ**  
**完全初心者向け!**  
**体が超面白い人向けのヨガ体験**

とても簡単なヨガ流の呼吸&ポーズを体験し日々の疲労とストレスを内側からケア。心も体も可愛さUP。

講師:山本ひよな

対象/女性  
 定員/各回5名  
 材料費/なし  
 持ち物/動きやすい服装、タオル、飲み物

2月 4日 15:00~16:00  
 2月18日 15:00~16:00  
 2月25日 15:00~16:00

TEL.042-519-2524 受付時間 10:00~20:00  
 定休日 水曜日  
 昭島市朝日町2-1-21大津ビル2階

会場:サロン ミラセリ

**17 サロン ミラセリ**  
**NY発エクササイズで**  
**冷え性対策**

NYで生まれたバレトンを体験。コアを刺激して燃焼効果抜群! 体中をポッカポッカに!

講師:山本ひよな

対象/女性  
 定員/各回5名  
 材料費/なし  
 持ち物/動きやすい服装、タオル、飲み物

2月 7日 15:00~16:00  
 2月14日 15:00~16:00  
 2月28日 15:00~16:00

TEL.042-519-2524 受付時間 10:00~20:00  
 定休日 水曜日  
 昭島市朝日町2-1-21大津ビル2階

会場:サロン ミラセリ

**22 西武信用金庫昭島支店**  
**思わず披露したくなる**  
**お金の数え方**

会計などで大きなお金を数えるのを任された時、「上手にお金を数えたい」と思ったことはありませんか? 明日から早速使える2種類の方法を信金職員が伝授します。

講師:野田有花 佐藤美佳

対象/小学生以上  
 定員/各回5名  
 材料費/なし  
 持ち物/なし

2月13日 14:00~15:00  
 2月12日 14:00~15:00

TEL.042-541-3421 受付時間 09:00~17:00  
 定休日 土・日・祝日  
 昭島市昭和町1-14-10

会場:西武信用金庫昭島支店

**23 リフレッシュサロン 自由時間**  
**むくみスッキリ!**  
**簡単リンパマッサージ!**

リンパの知識、簡単に家でもできるリンパホームケアをハーブティーを飲みながら一緒に学びませんか?

講師:盛田美紀

対象/女性  
 定員/各回4名  
 材料費/なし  
 持ち物/なし

2月 5日 10:00~11:00  
 2月13日 09:00~10:00  
 2月10日 18:30~19:30

TEL.042-519-7103 受付時間 10:00~12:00  
 定休日 月曜日・第三水曜日  
 (祝日は営業)  
 昭島市昭和町1-14-18 2F

会場:リフレッシュサロン 自由時間

**24 株式会社三多摩土地建物**  
**超入門**  
**不動産基礎知識**

超簡単な不動産の基礎知識を学んでみませんか?

講師:近藤勝義

対象/どなたでも  
 定員/各回3名  
 材料費/なし  
 持ち物/なし

2月 6日 18:00~19:00  
 2月13日 18:00~19:00

TEL.042-541-6100 受付時間 09:00~18:00  
 定休日 日・祝日  
 昭島市昭和町2-7-6

会場:株式会社三多摩土地建物

**25 株式会社三多摩土地建物**  
**グーグルホームを使って**  
**これからの不動産を考える**

今話題のグーグルホームを使ったこれからの不動産を考えてみましょう!

講師:近藤勝義

対象/どなたでも  
 定員/各回3名  
 材料費/なし  
 持ち物/なし

2月20日 18:00~19:00  
 2月27日 18:00~19:00

TEL.042-541-6100 受付時間 09:00~18:00  
 定休日 日・祝日  
 昭島市昭和町2-7-6

会場:株式会社三多摩土地建物

**26 衛ケース・ファクトリー**  
**自宅で美味しい**  
**ジントニックの作り方**

BAR人気カクテル「ジントニック」をパーティー歴25年以上のマスターが企業秘密の美味しい作り方を親切・丁寧に教えます!

講師:大須賀浩史

対象/20歳以上  
 定員/各回5名  
 材料費/500円  
 持ち物/なし

2月 5日 14:00~15:30  
 2月16日 14:00~15:30

TEL.042-544-0004 受付時間 18:00~22:00  
 定休日 無休  
 昭島市松原町4-12-8

会場:K's BAR

**27 株式会社アドバンス**  
**歪みをチェック!**  
**楽な動きで骨盤リセット!**

自分の身体の歪みをチェック。簡単な運動で骨盤をリセット。肩こり・腰痛予防・姿勢改善に効果あり! ボッコリお腹もスッキリするかも!

講師:屋倉あきら

対象/どなたでも  
 定員/10名  
 材料費/なし  
 持ち物/スマートフォン or デジタルカメラ、動きやすい服装

2月12日 14:00~15:00  
 2月21日 14:00~15:00

TEL.042-546-5590 受付時間 10:00~18:00  
 定休日 無休  
 昭島市朝日町1-3-13

会場:一心

**28 株式会社アドバンス**  
**笑って混乱!?**  
**レッツ脳トレ!!**

簡単だけど難しい脳トレをいっぱい笑って頭をリフレッシュしましょう。

講師:屋倉あきら

対象/大人のみ  
 定員/10名  
 材料費/なし  
 持ち物/動きやすい服装、飲み物、タオル

2月 7日 14:00~15:00  
 2月26日 14:00~15:00

TEL.042-546-5590 受付時間 10:00~18:00  
 定休日 無休  
 昭島市朝日町1-3-13

会場:一心

**29 菓子処 樹屋**  
**お菓子屋の点てる**  
**一眼を味わいませんか!**

四季を通して色々なお菓子と味わっていただけませんか? お抹茶とお菓子について語りませんか!

講師:吉野成司(店主)

対象/一般  
 定員/5~6名  
 材料費/なし  
 持ち物/なし

2月12日 13:00~14:30  
 2月19日 13:00~14:30

TEL.042-541-2375 受付時間 13:00~17:00  
 定休日 火曜日  
 昭島市玉川町2-3-7

会場:菓子処 樹屋

**30 御菓子司 丸美屋**  
**四季の感じ方講座**  
**(春編)**

和菓子を通じて、日本の四季を感じて頂く講座です。今回は「春」の感じ方です。※春を感じる試食付

講師:熱田喜信

対象/どなたでも  
 定員/5~6名  
 材料費/なし  
 持ち物/なし

2月 3日 14:00~15:00  
 15:30~16:30  
 2月 5日 14:00~15:00  
 2月24日 14:00~15:00

TEL.042-541-6419 受付時間 09:00~19:00  
 定休日 水曜日  
 昭島市玉川町4-4-3

会場:御菓子司 丸美屋

**31 酒井屋製菓**  
**親子で作ろう!**  
**和菓子づくり体験**

美しい季節の和菓子を親子で作って頂く講座です。今回は「春」の感じ方です。美しい季節の和菓子を親子で作って頂く講座です。今回は「春」の感じ方です。

講師:杉山剛 杉山麻美

対象/親子(ペアでお願いします)  
 定員/各回3組  
 材料費/1組1,000円  
 (練切代、包装材料代)  
 持ち物/エプロン

2月10日 13:00~14:30  
 2月17日 13:00~14:30  
 2月24日 13:00~14:30

TEL.042-541-0668 受付時間 10:00~19:00  
 定休日 不定休  
 昭島市玉川町3-10-17

会場:酒井屋製菓

**32 婚活サポートEcco(エッコ)**  
**デキる男の婚活講座**  
**1年以内に結婚する方法**

仕事が忙しく出会いがない男性のために1年以内に結婚できる方法を教えます。

講師:鈴木えつこ

対象/30代~40代の独身男性  
 定員/各回3名  
 材料費/なし  
 持ち物/なし

2月 3日 13:30~14:30  
 15:00~16:00

TEL.080-4428-6717 受付時間 09:00~19:00  
 定休日 無休  
 昭島市昭和町3-10-2

会場:昭島市労働商工市民センター 第二洋室

**講座のタイプは**  
**6タイプ!!**

ご注意ください

- 受付日時は講座によって異なります。
- 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。
- 受講対象者限定の講座もあります。
- 駐車場の有無は各店舗にご確認ください。

**00 たべる**  
 飲食に関する講座です。

**00 きれい**  
 美容・キレイを追求する講座です。

**00 健康**  
 健康にすぐすための講座です。

**00 つくる**  
 作品制作をおこなう講座です。

**00 まなぶ**  
 新しい発見があります。

**00 コラボ**  
 2店舗が合同となっておこなう講座です。

**33** リフレッシュサロン自由時間&婚活サポートEcco **コラボ**

**婚活しながら妊活!!**

将来、結婚して妊娠を考える女性のみなさん。結婚のこと、からだのこと。一緒に考えてみませんか?

■対象/結婚・妊娠を望む方 2月1日(金) 19:00~20:00  
 ■定員/各回5名 2月15日(金) 19:00~20:00  
 ■材料費/なし  
 ■持ち物/なし

TEL.080-4428-6717 (鈴木)

受付時間 09:00~19:00 定休日 無休  
 昭島市昭和町1-14-18 2F

会場:リフレッシュサロン自由時間

**34** (株)ヘヴンエンタテインメント&リフレッシュサロン自由時間&婚活サポートEcco **コラボ**

**30代~50代 大人が遊ぶハピパ!!**

大人が遊ぶHappyParty! 楽しいゲームで遊んじゃおう。・イントロゲームなど

■対象/30代~50代の男女 2月23日(日) 20:00~21:00  
 ■定員/10名  
 ■材料費/なし  
 ■持ち物/なし

TEL.080-4428-6717 (鈴木)

受付時間 09:00~19:00 定休日 無休  
 昭島市昭和町2-7-4石野ビル1F

会場:スタジオエンジェルズ昭島校

**35** マツダミュージックアカデミー

**調律士から学ぶ集中力を身につける方法**

何をしても、集中力が無いよりあった方が成果を上げることができます。1日5分で集中力が高まります。

講師:日恵野裕之

■対象/小学生~中学生 2月9日(日) 10:00~11:00  
 ■定員/各回3名 2月16日(日) 10:00~11:00  
 ■材料費/なし 2月23日(日) 10:00~11:00  
 ■持ち物/なし

TEL.042-543-9917 受付時間 10:00~17:00 定休日 なし  
 昭島市昭和町2-3-12鈴木ビル3階エレベーターあり

会場:マツダ・ミュージックアカデミー 昭島駅前教室

**36** マツダミュージックアカデミー

**ギターで指先体操、脳を活性化し記憶力UP**

脳を活性化するには指への刺激が大切です。右手と左手を同時に使う脳トレで、記憶力UP!!ギターが弾けなくてもご安心下さい。

講師:日恵野裕之

■対象/40代~60代のギターが弾けない方 2月6日(水) 13:00~14:00  
 2月14日(木) 11:00~12:00  
 2月22日(水) 11:00~12:00  
 ■定員/各回3名 ■材料費/なし ■持ち物/なし

TEL.042-543-9917 受付時間 10:00~17:00 定休日 なし  
 昭島市昭和町2-3-12鈴木ビル3階エレベーターあり

会場:マツダ・ミュージックアカデミー 昭島駅前教室

**37** マツダミュージックアカデミー

**プロの歌手に学ぶ、カラオケ得点アップ法**

これから歓送迎会などで歌うことが多くなる時期、歌が苦手で気が重い方、是非参加してください。上手になるヒントを伝授します!!

講師:門田けんじ

■対象/どなたでも 2月5日(火) 15:00~16:00  
 ■定員/各回3名 2月19日(火) 15:00~16:00  
 ■材料費/なし  
 ■持ち物/なし

TEL.042-543-9917 受付時間 10:00~17:00 定休日 なし  
 昭島市昭和町2-3-12鈴木ビル3階エレベーターあり

会場:マツダ・ミュージックアカデミー 昭島駅前教室

**38** (一社)マツダ音楽学院(フリースクール ポコア・ポコ)

**もっと気軽におしゃべりしませんか!!**

他愛の無いおしゃべりが、きっと何かに繋がります。わいわいがやがや、おしゃべりしましょう。

講師:日恵野明美

■対象/不登校のお子様を持つ保護者 2月5日(火) 10:00~11:30  
 2月13日(水) 10:00~11:00  
 2月21日(火) 10:00~11:00  
 ■定員/各回3名  
 ■材料費/なし ■持ち物/なし

TEL.042-543-9917 受付時間 10:00~17:00 定休日 なし  
 昭島市昭和町2-3-12鈴木ビル3階エレベーターあり

会場:マツダ・ミュージックアカデミー 昭島駅前教室

**39** (株)RESULT(放課後デイサービス neuro)

**放課後デイサービスプレ体験**

何かを作ったり、遊んだり、放課後等デイサービスをプレ体験してみませんか!!

講師:日恵野貴之

■対象/未就学の発達障がい児 2月12日(水) 10:00~11:00  
 ■定員/7名 ■材料費/なし  
 ■持ち物/なし

TEL.042-519-7930 受付時間 10:00~17:00 定休日 日・祝日  
 昭島市大神町1-2-22T-Eビル201

会場:放課後デイサービスneuro

**40** (株)RESULT(放課後デイサービス neuro)

**放課後等デイサービスってなに?**

茶話会形式の相談会です。放課後等デイサービスの仕組みを分かりやすくご説明いたします。

講師:日恵野貴之

■対象/未就学~高校3年生までの発達障害等がある児童・生徒の保護者 2月15日(金) 10:00~11:00  
 ■定員/7名 ■材料費/なし ■持ち物/なし

TEL.042-519-7930 受付時間 10:00~17:00 定休日 日・祝日  
 昭島市大神町1-2-22T-Eビル201

会場:放課後デイサービスneuro

**41** アミューライフ株式会社

**家族から「いいね」がもらえるツボ入門**

プロのマッサージ師による、目からうろこの得するツボの話やオーナーがこっそり教えるあんなの話でお茶しませんか!

講師:アミュー治療院スタッフとオーナー

■対象/健康が気になる大人 2月2日(日) 13:30~14:30  
 2月23日(日) 13:30~14:30  
 ■定員/各回5名  
 ■材料費/なし ■持ち物/なし

TEL.042-519-5482 受付時間 09:00~18:00 定休日 日・祝日  
 昭島市美郷町4-25-8有賀ビル

会場:アミュー治療院昭島本店

**42** 行政書士 橋立事務所

**ご家族に感謝される相続10の事例**

大切なご家族に笑顔をお届けしませんか?預貯金口座の凍結、不動産の名義変更、相続税、役所の手続き等々、今こそしっかり確認しましょう。

講師:橋立信啓

■対象/40代以上の女性 2月13日(水) 10:00~11:00  
 2月19日(火) 10:00~11:00  
 ■定員/各回6名  
 ■材料費/なし  
 ■持ち物/筆記用具

TEL.042-519-5617 受付時間 09:00~18:00 定休日 土・日・祝日  
 昭島市昭和町2-7-4石野ビル1F

会場:スタジオエンジェルズ昭島校

**43** (株)セレモア

**お葬式って?お悩みはいろいろあります!**

ご自分の家紋・宗派ご存知ですか?今更聞けないけど、聞きたい事沢山あるんです。知って安心しませんか?!

講師:高松由美子

■対象/どなたでも 2月13日(水) 11:10~12:10  
 ■定員/各回6名 2月21日(火) 11:10~12:10  
 ■材料費/なし  
 ■持ち物/筆記用具

TEL.090-5530-8883 受付時間 09:00~18:00 定休日 無休  
 昭島市昭和町2-7-4石野ビル1F

会場:スタジオエンジェルズ昭島校

**44** レディースショップ ウィズ

**パンツの上手な選び方、丈つめ方法の講座**

年齢を感じさせないきれいなパンツの選び方のコツ、試着をしながら悩み解決!丈の長くなったパンツの丈つめ方法を伝授!

講師:ウィズスタッフ

■対象/ミセス 2月8日(金) 14:00~16:00  
 ■定員/5~6名 2月16日(木) 14:00~16:00  
 ■材料費/なし  
 ■持ち物/長くなったパンツ

TEL.042-546-3373 受付時間 10:00~19:00 定休日 無休  
 昭島市昭和町2-5-12

会場:レディースショップ ウィズ

**45** サニイラウンジ

**バー 1人飲みデビュー**

居酒屋は行くけどバーはちょっと行きにくいよなあ!!そんなことはないんですよ!!バーカウンターでの注文の仕方や各バーの料金まで教えます!!さあ!行きつけのバーを作りましょう!!

講師:岡本和夫

■対象/20歳以上の男女 2月16日(日) 19:00~20:00  
 ■定員/各回5名 2月22日(日) 19:00~20:00  
 ■材料費/なし  
 ■持ち物/なし

TEL.042-519-6858 受付時間 20:00~24:00 定休日 日曜日  
 昭島市昭和町2-5-3センタービル2F

会場:サニイラウンジ

**46** サニイラウンジ

**ステージで弾き語り(オープンマイク)**

昔はバンドをやったけど、今じゃ1人、家で寂しく楽器を触るだけのあなた!!人前でステージに立って弾き語りませんか?楽器だけで参加できます。

講師:岡本和夫

■対象/楽器の演奏ができる方 2月23日(日) 19:00~20:00  
 2月24日(月) 15:00~16:00  
 ■定員/各回7名  
 ■材料費/なし  
 ■持ち物/なし

TEL.042-519-6858 受付時間 20:00~24:00 定休日 日曜日  
 昭島市昭和町2-5-3センタービル2F

会場:サニイラウンジ

**47** サニイラウンジ

**昭島ゆかりの古典「露草双紙」を聴く**

江戸時代の昭島の文人不老軒うたの長編小説「露草双紙」を講談師宝井一凜の実演で聴く。演者を囲んでの座談会も。

講師:宝井一凜(講談師)

■対象/中学生以上 2月16日(日) 14:00~15:00  
 ■定員/7名  
 ■材料費/なし  
 ■持ち物/なし

TEL.042-519-6858 受付時間 20:00~24:00 定休日 月曜日  
 昭島市昭和町2-5-3センタービル2F

会場:サニイラウンジ

**48** (株)ローザ特殊化粧品

**「洗顔」って習ったことありますか?**

日本エステティック協会元理事が教える正しい洗顔方法と自分で作ったオイルでアンチエイジングマッサージがおしゃべりしながら学べて楽しい講座です。

講師:角屋由華

■対象/どなたでも 2月8日(金) 13:30~14:30  
 ■定員/各回5名 2月17日(日) 10:30~11:30  
 ■材料費/1,000円 2月27日(日) 15:00~16:00  
 ■持ち物/なし

TEL.042-546-0600 受付時間 09:00~17:00 定休日 土・日・祝日  
 昭島市昭和町3-10-14

会場:(株)ローザ特殊化粧品

**49** (株)ローザ特殊化粧品

**昭島の水を使ったオリジナル香水作り**

女性の化粧品製造技術者が教える昭島の水をベースに約30種類の香料の中から自分だけの組み合わせでオリジナル香水を作る楽しい講座です。

講師:角屋由華

■対象/どなたでも 2月8日(金) 15:00~16:00  
 ■定員/各回5名 2月17日(日) 13:30~14:30  
 ■材料費/1,000円 2月27日(日) 10:30~11:30  
 ■持ち物/なし

TEL.042-546-0600 受付時間 09:00~17:00 定休日 土・日・祝日  
 昭島市昭和町3-10-14

会場:(株)ローザ特殊化粧品

**50** (株)ローザ特殊化粧品

**化粧品工場見学と石鹸・ジェル作り**

昭島で唯一の化粧品製造会社、ローザ特殊化粧品の工場見学と石鹸・ジェル作りができます。

講師:角屋由華

■対象/どなたでも 2月8日(金) 10:30~11:30  
 ■定員/各回5名 2月17日(日) 15:00~16:00  
 ■材料費/1,000円 2月27日(日) 13:30~14:30  
 ■持ち物/なし

TEL.042-546-0600 受付時間 09:00~17:00 定休日 土・日・祝日  
 昭島市昭和町3-10-14

会場:(株)ローザ特殊化粧品

**51** 井上書店

**井上書店 1時間店長体験**

好きな本屋さんがありますか?こんな本屋さんなら私は行きたい!お客様側からではなく、スタッフ側からお店をのぞいて見ませんか。

講師:井上健司

■対象/どなたでも 2月1日(金) 22:30~23:30  
 ■定員/各回3名 2月16日(日) 08:00~09:00  
 ■材料費/なし 2月17日(日) 21:30~22:30  
 ■持ち物/なし

TEL.042-545-2988 受付時間 10:00~21:00 定休日 なし  
 昭島市松原町1-3-1

会場:井上書店

**52** 手芸の店トモヤ

**簡単かわいい♪お雑ビーズストラップ♪**

初心者さんでも作れるビーズのストラップ♪通して曲げるだけで、かんたんかわいいビーズストラップが作れます。

講師:佐藤力

■対象/大人 2月4日(日) 13:00~14:00  
 ■定員/各回5名 2月8日(金) 13:00~14:00  
 ■材料費/500円(キット代) 2月19日(日) 13:00~14:30  
 ■持ち物/なし

TEL.042-545-1135 受付時間 10:00~17:00 定休日 なし  
 昭島市玉川町1-7-2-105

会場:手芸の店トモヤ

**53** 手芸の店トモヤ

**かんたん暖かい♪かごめ編みのマフラー♪**

手でクロスして組んでいくだけで、針などは使いません。とてもかんたんで暖かい♪マフラーが作れます。

講師:佐藤力

■対象/大人 2月6日(火) 13:00~14:00  
 ■定員/各回3名 2月12日(火) 13:00~14:00  
 ■材料費/500円(キット代) 2月23日(日) 13:00~14:00  
 ■持ち物/なし

TEL.042-545-1135 受付時間 10:00~17:00 定休日 なし  
 昭島市玉川町1-7-2-105

会場:手芸の店トモヤ

**54** 手芸の店トモヤ

**簡単オリジナル♪ネックレス・メガネチェーン**

コードに好みのビーズを通して好きな位置に動かすだけで、かんたんにオリジナル♪のネックレス、メガネチェーンが作れます。

講師:佐藤力

■対象/大人 2月9日(日) 13:00~14:00  
 ■定員/各回5名 2月14日(土) 13:00~14:00  
 ■材料費/500円(キット代) 2月20日(土) 13:00~14:00  
 ■持ち物/なし

TEL.042-545-1135 受付時間 10:00~17:00 定休日 なし  
 昭島市玉川町1-7-2-105

会場:手芸の店トモヤ