



得する街のゼミナール 第5回昭島まちゼミ 講座参加者募集！

開催期間 | 2月7日(水) ▶▶▶ 3月6日(水)

まちゼミって何？

お店の人が講師となり、プロならではの知識や情報、コツを無料で教えてくれる、少人数制のミニ講座です。

受講料無料

※講座によっては、材料費がかかるものがあります。

ゼミの予約は2月1日(木)よりスタート！

参加方法 お申込みから受付までの流れ

好きなゼミをチラシで探して、電話で各ゼミを予約するだけ！
ゼミ当日は指定された時間・場所でゼミを受けてください。

STEP1 選ぶ

各講座の内容をよくご覧いただき講座をお選びください。

STEP2 申込む

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

STEP3 受講当日

時間・場所をお間違いないようにご参加ください。
変更はお電話をお願いします。

講座のタイプは3タイプ！！



健康

健康に過ごすための講座です。



きれい

美容・キレイを追求する講座です。



まなぶ

新しい発見があります。

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。
- 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。

※第5回昭島まちゼミは、西武信用金庫「地域みらいプロジェクト」の助成を受けております。

主催：昭島市商工会商業部会 協力：西武信用金庫  西武信用金庫

お問合せ：TEL 042-543-8186

01 トレーニングサロン メルビ
初心者のための免疫力アップ体操

筋力低下予防と免疫力アップができることをしましょう。ご自宅でも継続してできるストレッチ。エクササイズをご紹介します。

■対象/どなたでも ■定員/3名 ■材料費/無料 ■持ち物/タオル、水

2月10日(土)・27日(土) 13:00~14:00

講師:斎藤明美

TEL.042-519-6156 受付時間 10:00~17:00 定休日 水
 昭島市昭和町2-7-11 リハベルテ昭島3F

会場:トレーニングサロン メルビ

02 サロン ミラセリ
内臓機能をケア!男性向けデトックスヨガ

内臓機能のケアには、カラダを動かすことが必要です、デトックスヨガでスッキリしませんか!

■対象/男性限定 ■定員/3名 ■材料費/無料
 ■持ち物/動きやすい服装・水分・タオル

2月18日(日) 10:30~11:30

講師:山本ひよな

TEL.090-3102-2776 受付時間 10:00~16:00 定休日 なし
 昭島市朝日町2-1-21 大津ビル2階

会場:サロン ミラセリ

03 サロン ミラセリ
マイペース・マイライフ!元気になるヨガ

今年もチャライバイ元気に過ごしたい!日常生活で困らない筋力と柔軟性を身につける簡単・楽々レッスン、毎日元気!毎日美姿勢!

■対象/女性限定 ■定員/3名 ■材料費/無料 ■持ち物/動きやすい服装・水分・タオル

2月11日(日)・25日(日) 10:30~11:30

講師:山本ひよな

TEL.090-3102-2776 受付時間 10:00~16:00 定休日 なし
 昭島市朝日町2-1-21 大津ビル2階

会場:サロン ミラセリ

04 クロスフィット昭島
楽しみながら健康なカラダを作ろう!!

キッズから高齢者の皆様まで、年齢に合わせてクロスフィットのプログラムで健康的なカラダ作りを適切にご指導いたします。

■対象/小学生~大人の方 ■定員/8名 ■材料費/無料
 ■持ち物/運動が出来る服装及び室内履き

2月13日(土)・24日(日)・27日(日) 10:00~11:00

講師:日野野貴之・高田和樹・ピービー

TEL.042-519-7574 受付時間 11:00~17:00(土・日・祭日を除く)
 定休日 月 昭島市昭和町2-2-9 日興ハルスビル2階

会場:クロスフィット昭島

05 クロスフィット昭島
楽しみながら十年前の元気をとり戻そう!

歩く・起き上がる・持ち上げる・押す・引く・跳ぶ等のクロスフィットのプログラムで十年前の元気を取り戻して頂きます。

■対象/40歳以上の方 ■定員/8名 ■材料費/無料
 ■持ち物/運動が出来る服装及び室内履き

2月13日(土)・24日(日)・27日(日) 11:00~12:00

講師:日野野貴之

TEL.042-519-7574 受付時間 11:00~17:00(土・日・祭日を除く)
 定休日 月 昭島市昭和町2-2-9 日興ハルスビル2階

会場:クロスフィット昭島

06 クロスフィット昭島
楽しみながら運動と魅力的なカラダ作り!!

クロスフィットのプログラムは、短時間のエクササイズで多量のカロリーを燃焼する為、魅力的なカラダ作りに最適です。

■対象/40歳以上の方 ■定員/8名 ■材料費/無料
 ■持ち物/運動が出来る服装及び室内履き

2月13日(土)・24日(日)・27日(日) 15:00~16:00

講師:日野野貴之・高田和樹・ピービー

TEL.042-519-7574 受付時間 11:00~17:00(土・日・祭日を除く)
 定休日 月 昭島市昭和町2-2-9 日興ハルスビル2階

会場:クロスフィット昭島

07 エス・ケイ・シー脱毛美容サロンCrevia
初めてのワックス脱毛

自宅でのケア用に!!鼻毛ワックス脱毛(セルフ脱毛)も教えます。

■対象/中学1年生以上 男女OK ■定員/2名/日
 ■材料費/500円(ワックス材、専用スティック代) ■持ち物/なし

2月7日(日)~3月6日(日)

講師:柏嶋明花

TEL.042-519-1415 受付時間 10:00~18:00 定休日 不定休
 昭島市昭和町2-5-2第2 宝伊ビル401

会場:脱毛美容サロンCrevia

08 メガネの宮川
クラシックメガネ 掛けこなし術

流行のクラシックメガネをお洒落に掛けこなし術をお教えます。

人気のEYEVAN、MASUNAGAで実演します。

■対象/どなたでも ■定員/2名 ■材料費/無料 ■持ち物/なし

2月7日(日)・14日(日)・21日(日) 9:30~10:00

講師:宮川智宏

TEL.042-546-3811 受付時間 9:00~18:00 定休日 木
 昭島市松原町4-10-1

会場:メガネの宮川

09 一般社団法人 まもりすくん
頑張らない片付け

高齢期を心地よく暮らすための片付け。終活を見据えて、安全、清潔な住まいにしませんか。

■対象/一般 ■定員/11名 ■材料費/無料 ■持ち物/筆記用具

2月9日(土)・19日(土)・26日(土) 13:30~15:00

講師:岡野敏子 (後援:昭島市シルバー人材センター)

TEL.090-1259-5012 受付時間 9:00~17:00 定休日 なし
 TEL.042-541-0983 昭島市つつじが丘3-3-15

会場:アキシマエンス校舎棟2階 男女共同参画ルーム

10 吉田塾
数学は役に立つのか~数学から学ぶ問題の解決法~

数学そのものは必ずしも万人に役に立つとは言えない部分もありますが、数学で培う「問題解決の手法」は様々な場面で役に立ちます。

■対象/小・中・高校生~大人(親子参加可) ■定員/各回6名
 ■材料費/無料 ■持ち物/筆記用具

2月10日(日)・24日(日) 17:00~18:00

講師:渡辺天

TEL.042-840-9550 受付時間 15:00~22:00 定休日 日
 昭島市上川原町2-10-15-102

会場:吉田塾

11 行政書士橋立事務所
遺言書は必要か?令和の常識をお伝えします

「遺言書」は特別な人(お金持ちなど)が書くもので!このような常識をお持ちの方に、目からうろこの新常識をお伝えします。どうする遺言!

■対象/40歳以上の方 ■定員/10名 ■材料費/無料 ■持ち物/筆記用具

2月11日(日)・17日(日) 13:00~14:00 受付時間 9:00~18:00
 定休日 土・日・祝日(予約対応可)

講師:橋立慎吾

TEL.042-519-5617 昭島市中神町1135-47 おぼろさんドットコム

会場:おぼろさんドットコム

12 行政書士橋立事務所
誰もが気になる「相続の時のお金の話し!」

相続が起こった時に「お金」はどれ位かかるのか?誰もが気になるお金の話を最新情報も含めてお話しします。(節約のヒントもあります)

■対象/40歳以上 ■定員/10名 ■材料費/無料 ■持ち物/筆記用具

2月23日(日)・3月6日(日) 13:00~14:00 受付時間 9:00~18:00
 定休日 土・日・祝日(予約対応可)

講師:橋立慎吾

TEL.042-519-5617 昭島市中神町1135-47 おぼろさんドットコム

会場:おぼろさんドットコム

13 訪問移送コミュニティ スマイル
今さら聞こう!紙おむつの選び方・当て方

介護施設や病院にて講習実績のあるスタッフが在宅利用者向けに親切丁寧に紙おむつの選び方・当て方・日頃の悩みを解決いたします。

■対象/興味のある方どなたでも ■定員/20名 ■材料費/無料 ■持ち物/なし

2月14日(日) 16:30~17:30

講師:北方伸幸

TEL.042-507-2108 受付時間 9:00~17:00 定休日 日
 昭島市松原町1-3-10

会場:松原町コミュニティセンター 2階学習室

14 兼おぼろさんどっとこむ
戒名?お布施?お葬式?ギモンをすっきり

お葬式や法事で、特に戒名やお布施、お坊さんを手配するなど仏事に関するギモンでたくさん...戒名や、お布施をどうしたらいいか?などすべてわかりやすくスッキリさせます!

■対象/20歳以上 ■定員/10名 ■材料費/無料 ■持ち物/なし

2月11日(日)・17日(日) 14:00~15:00

講師:林敦馬

TEL.042-519-4241 受付時間 9:00~19:00 定休日 なし
 昭島市中神町1135-47 兼おぼろさんどっとこむ

会場:おぼろさんどっとこむ セミナールーム

15 兼おぼろさんどっとこむ
お葬式で損しない!どうしたらいいの?

最近よく聞く「家族葬」やお坊さんのお布施、お坊さんを手配するなど、わからないことだらけで、もし損をしてしまったら...。気持ちをこめて、なおかつ損しないでお葬式をできるように、すべて分かりやすくお伝えします!

■対象/20歳以上 ■定員/10名
 ■材料費/無料 ■持ち物/なし

2月23日(日)・3月6日(日) 14:00~15:00

講師:林敦馬

TEL.042-519-4241 受付時間 9:00~19:00 定休日 なし
 昭島市中神町1135-47 (兼おぼろさんどっとこむ)

会場:おぼろさんどっとこむ セミナールーム

16 パソコン工房昭島教室
ワード・エクセルどのくらい使えますか?

お仕事で使うような文書を効率よく作成するための体験教室です。体裁を整える機能、表作成、計算式、名簿管理などを学習します。

■対象/マウス操作が出来る方
 ■定員/5名 ■材料費/無料

2月7日(日) 13:30~14:30
 2月9日(日) 11:00~12:00

講師:松永純子・宮本栄子

TEL.042-549-1725 受付時間 水~土 9:30~10:00 12:30~13:20
 定休日 日・月・火 昭島市昭和町2-5-2 第2宝伊ビル301

会場:パソコン工房昭島教室

17 パンコープ昭島教室
そのスマホ使えてますか?超簡単!音声検索
 簡単便利な音声での検索の方法やさまざまな場面でみかけるQRコードの読み取りなどを楽しく体験しよう!
 ■対象/シニア・初心者・スマホが苦手な方 ■定員/5名 ■材料費/無料
 ■持ち物/ご自身のスマートフォン
 2月7日(日) 15:30~16:15 2月9日(金) 10:00~10:45
 昭島市昭和町2-5-2第2室伊ビル301 受付時間 水~土 9:30~10:00 12:30~13:20
 TEL.042-549-1725 定休日 日・月・火
 メール akishima.infocation@gmail.com
 会場:パンコープ昭島教室

18 パンコープ昭島教室
LINE(ライン)基礎講座
 無料で簡単にメッセージやり取りできるLINEの使い方を講座です。お友達追加や無料スタンプの入手方法、写真を送る方法を学習します。
 ■対象/スマホ初心者、ラインのアプリが入っている方 ■定員/5名 ■材料費/無料
 ■持ち物/ご自身のスマートフォン
 2月10日(日) 14:00~14:45 2月14日(木) 15:00~15:45
 昭島市昭和町2-5-2第2室伊ビル301 受付時間 水~土 9:30~10:00 12:30~13:20
 TEL.042-549-1725 定休日 日・月・火
 メール akishima.infocation@gmail.com
 会場:パンコープ昭島教室

19 メガネの宮川
老眼世代の室内専用快適な見え心地メガネ
 室内空間の生活スタイルに合わせた快適な見え心地をご体験できます。
 国家検定・1級眼鏡作製技能士があなたの見たい色を自由に作ります。
 ■対象/40歳以上の老眼世代 ■定員/1名 ■材料費/無料 ■持ち物/なし
 2月9日(金)・16日(金)・3月5日(日) 9:30~10:10
 受付時間 9:00~18:00 定休日 木
 昭島市松原町4-10-1
 TEL.042-546-3811
 会場:メガネの宮川

20 メガネの宮川
1級眼鏡作製技能士の度数測定
 国家検定・1級眼鏡作製技能士による快適な見え心地をご体験頂けます。
 メガネはどこで作っても同じではありません。
 ■対象/どなたでも ■定員/1名 ■材料費/無料 ■持ち物/なし
 2月19日(日)・20日(月)・26日(日) 9:30~10:10
 受付時間 9:00~18:00 定休日 木
 昭島市松原町4-10-1
 TEL.042-546-3811
 会場:メガネの宮川

21 山口行政書士事務所
「争続」にならないために。~笑顔で相続~
 家族に感謝される円満相続とは?
 お金のこと、不動産、親族問題、終活など...様々なお悩みに専門家がお答えします。
 ■対象/一般 ■定員/5名 ■材料費/無料 ■持ち物/なし
 2月9日(金)・16日(金)・3月1日(日) 時間に関してはご相談ください。
 受付時間 9:00~18:00 定休日 なし
 昭島市玉川町3-16-14 三浦ビル2A
 TEL.080-1143-6943
 会場:金法律事務所

22 山口行政書士事務所
知っておくべき相続の基礎知識
 何から始めればいいのかわからない突然起こる、初めての相続手続き。
 わかりやすく解説致します。お気軽にご参加ください。
 ■対象/一般 ■定員/5名 ■材料費/無料 ■持ち物/なし
 2月8日(日)・15日(日)・22日(日) 時間に関してはご相談ください。
 受付時間 9:00~18:00 定休日 なし
 昭島市朝日町3-15-14 山口行政書士事務所
 TEL.080-1143-6943
 会場:山口行政書士事務所

23 山口行政書士事務所
大切な資産、誰に残したいですか?
 遺言の有効活用により、トラブルを回避し、円滑な相続手続きを。
 実例を交えながらわかりやすくお話しします。
 ■対象/一般 ■定員/5名 ■材料費/無料 ■持ち物/なし
 2月8日(日)・15日(日)・22日(日) 時間に関してはご相談ください。
 受付時間 9:00~18:00 定休日 なし
 昭島市朝日町3-15-14 山口行政書士事務所
 TEL.080-1143-6943
 会場:山口行政書士事務所

24 アイコンサルティング合同会社
「リバースモーゲージ」で充実した人生を!
 趣味や旅行を楽しみたい、リフォームや住み替えをしたいなどの夢を資金面から叶えられるこの仕組みのご説明をします。
 ■対象/一般 ■定員/3名 ■材料費/無料 ■持ち物/なし
 2月15日(日) 11:00~12:00 13:00~14:00 15:00~16:00
 受付時間 9:00~20:00 定休日 なし
 昭島市玉川町3-16-14 三浦ビル2A
 TEL.090-6018-5537
 会場:金法律事務所

25 アイコンサルティング合同会社
初めて、簡単、確定申告をしてみよう!
 確定申告をしななければいけなくなった方、確定申告は難しいと思われる方など、確定申告の仕方を基礎から分かりやすくご説明します。
 ■対象/一般 ■定員/3名 ■材料費/無料 ■持ち物/なし
 2月29日(日) 11:00~12:00 13:00~14:00 15:00~16:00
 受付時間 9:00~20:00 定休日 なし
 昭島市玉川町3-16-14 三浦ビル2A
 TEL.090-6018-5537
 会場:金法律事務所

26 (一社)マツダ音楽学院
バイオリンを気軽に楽しんでみませんか!
 バイオリンのイメージは「難しそう」かも知れませんが、けっこう簡単に音を楽しめますよ。音符が読めなくても安心してご参加ください。
 ■対象/バイオリンが初めての、大人の方
 2月11日(日)・18日(日)・3月4日(日) 16:00~17:00
 ■定員/2名 ■材料費/無料 受付時間 10:00~15:00(土・日・祭日を除く)
 ■持ち物/筆記用具 定休日 なし
 昭島市昭和町2-3-12 鈴木ビル3階エレベータ有り
 TEL.090-3237-0096
 会場:マツダミュージックアカデミー 昭島駅前教室

27 (一社)マツダ音楽学院
ギターを気軽に楽しんでみませんか!
 ソロ演奏だけでなく、歌や他の楽器の伴奏もできるギター。フォークギター、クラシックギターに手を触れて、音を出してみよう。
 ■対象/ギターが初めての大人の方 ■定員/2名 ■材料費/無料
 ■持ち物/筆記用具
 2月11日(日)・18日(日)・3月4日(日) 10:00~15:00(土・日・祭日を除く)
 14:30~15:30 定休日 なし
 昭島市昭和町2-3-12 鈴木ビル3階エレベータ有り
 TEL.090-3237-0096
 会場:マツダミュージックアカデミー 昭島駅前教室

28 (一社)マツダ音楽学院
簡単、楽しく、おんぶが読めます講座
 むずかしいと思っていたドレミを楽しく簡単に読むコツとヒントをお伝えします。是非お試しください。
 ■対象/音符が読めない、大人の方 2月11日(日)・18日(日)・3月4日(日) 13:00~14:00
 ■定員/3名 受付時間 10:00~15:00(土・日・祭日を除く)
 ■材料費/無料 定休日 なし
 ■持ち物/筆記用具 昭島市昭和町2-3-12 鈴木ビル3階エレベータ有り
 TEL.090-3237-0096
 会場:マツダミュージックアカデミー 昭島駅前教室

29 放課後等デイサービス neuro
発達障がい児の遊びと発達
 児童指導員による、子どもに必要な遊びや発達について、お話しします。
 ■対象/発達障がい児(未就学児~高校生)の保護者 ■定員/2名
 ■材料費/無料 ■持ち物/なし
 2月12日(日)・23日(日)・3月3日(日) 10:15~10:45
 受付時間 11:00 定休日 日・祭日
 昭島市中神町1176-16 プライトネス1階
 TEL.042-546-3751
 会場:放課後等デイサービスneiro3号店

30 放課後等デイサービス neuro
放課後等のデイサービスのリハビリってなに?
 neuroで実際に行っているリハビリや運動を体験して頂けます。一緒にお試しください。
 ■対象/発達障がい児(未就学児~高校生)の保護者 ■定員/2名
 ■材料費/無料 ■持ち物/なし
 2月12日(日)・23日(日)・3月3日(日) 9:30~10:00
 受付時間 11:00 定休日 日・祭日
 昭島市中神町1176-16 プライトネス1階
 TEL.042-546-3751
 会場:放課後等デイサービスneiro3号店

31 放課後等デイサービス neuro
子育ての悩み、なんでも相談会!!
 経験豊富な幼稚園教諭やリハビリスタッフが、子育ての悩みや疑問に答えます。
 ■対象/発達障がい児(未就学児~高校生)の保護者 ■定員/2名
 ■材料費/無料 ■持ち物/なし
 2月12日(日)・23日(日)・3月3日(日) 11:00~11:30
 受付時間 11:00 定休日 日・祭日
 昭島市中神町1176-16 プライトネス1階
 TEL.042-546-3751
 会場:放課後等デイサービスneiro3号店

講座のタイプは3タイプ!!

- 健康**
健康に過ごすための講座です。
- きれい**
美容・キレイを追求する講座です。
- まなぶ**
新しい発見があります。

32

株式会社GAJAD

お墓のこと、考えたことがありますか？



講師：終活アドバイザー
沖山祥子

自分が死んだら、お墓って決まっていますか？

樹木葬、海洋葬、墓じまい・・・

一緒にいろんなケースについて、勉強してみましょう。

■対象／一般 ■定員／5名 ■材料費／無料 ■持ち物／なし

2月19日（月）・26日（月）・3月4日（月）15:00～

TEL：080-6883-4218 受付時間 9:00～18:00 定休日 なし
昭島市玉川町 3-16-14 三浦ビル 2A

会場：金法律事務所

33

株式会社GAJAD

未来への贈り物、終活の始まり



講師：終活アドバイザー
沖山祥子

終活、いつかやればいいのか・・・

じゃあいつっていつですか？

いつかは永遠に来ないのです。

私と一緒にエンディングノートを書き始めましょう！

■対象／一般 ■定員／3名 ■材料費／無料 ■持ち物／なし

2月29日（木）11:00～12:00 14:00～15:00 16:00～17:00

TEL：080-6883-4218 受付時間 9:00～18:00 定休日 なし
昭島市玉川町 4-2-2 十字堂薬局 2F

会場：株式会社GAJAD

34

株式会社GAJAD

薬剤師が伝えるお薬手帳の大切さ



講師：終活アドバイザー
沖山祥子

お薬手帳を持っていれば、かかっている病院、

飲んでいる薬が分かります。

自分の最期はどこで迎えたい？

エンディングノートで伝えましょう。

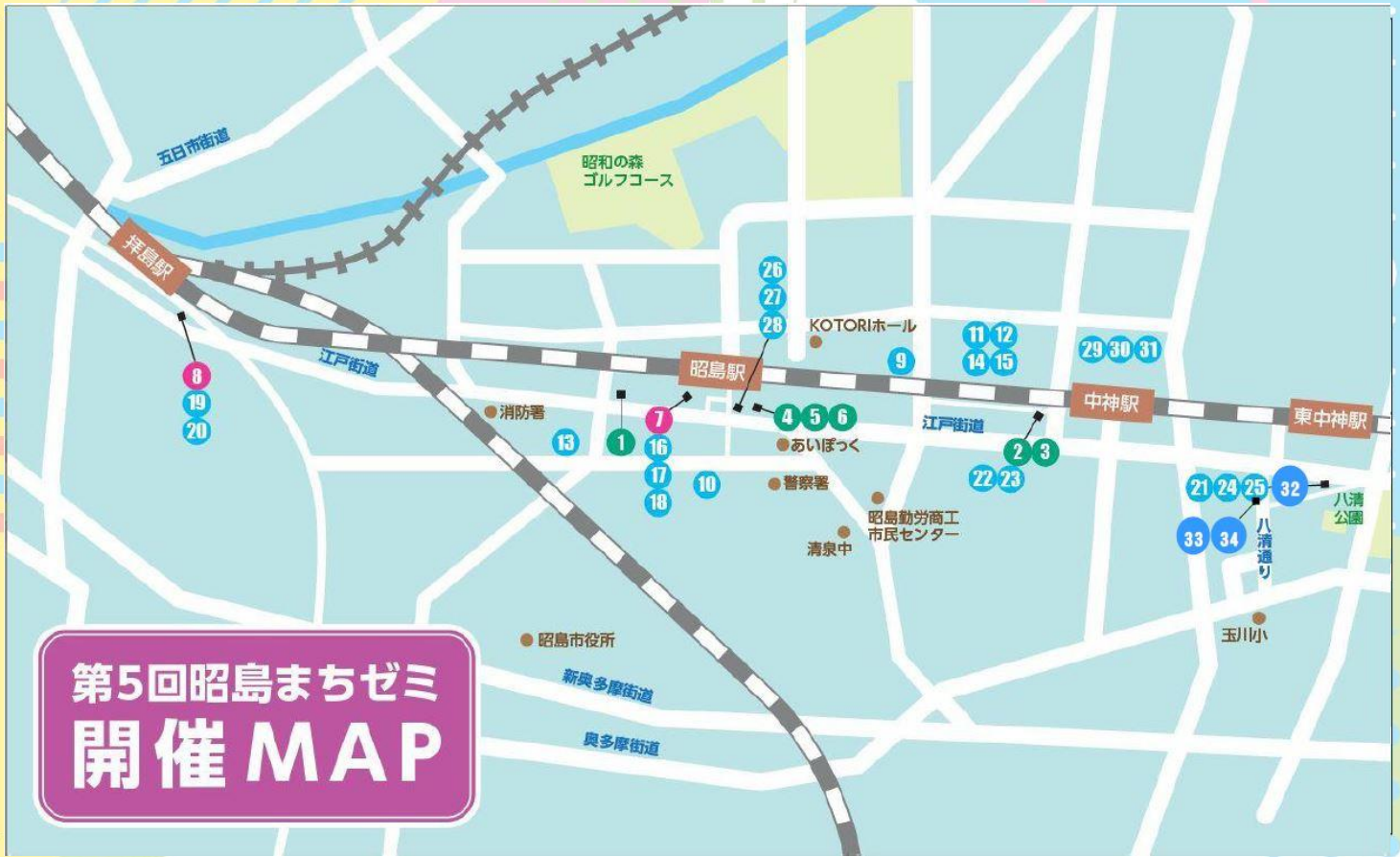
■対象／一般 ■定員／3名 ■材料費／無料 ■持ち物／なし

2月22日（木）11:00～12:00 14:00～15:00 16:00～17:00

TEL：080-6883-4218 受付時間 9:00～18:00 定休日 なし
昭島市玉川町 4-2-2 十字堂薬局 2F

会場：株式会社GAJAD

※①から④講座とも、日時が合わない方は、電話にてご相談の上、他の日時へ調整可能ですので相談ください



講座カレンダー

2月

日	月	火	水	木	金	土
			7	8	9	10
			7 8 16 17	7 22 23	7 9 16 17 19 21	1 7 10 18
11	12	13	14	15	16	17
3 7 11 14 26 27 28	7 29 30 31	4 5 6 7	7 8 13 18	7 22 23 24	7 19 21	7 11 14
18	19	20	21	22	23	24
2 7 26 27 28	7 9 20 32	7 20	7 8	7 22 23 34	7 12 15 29 30 31	4 5 6 7 10
25	26	27	28	29		
3 7	7 9 20 32	1 4 5 6 7	7	7 25 33		

3月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					7 21	7
3	4	5	6			
7 29 30 31	7 26 27 28 32	7 19	7 12 15			

● 健康 ● きれい ● まなぶ