



調布のお店の人が、プロの技を教えてください。
話してくれる。

調布 まちゼミ



※写真はイメージです

2026 2/1(日)～2/28(土)



主催：調布まちゼミ実行委員会 後援：調布市・調布市商工会・調布市教育委員会

まちゼミとは。

「まちゼミ」は調布市内のお店の人が講師となって、専門店ならではの専門知識や情報、コツを無料で受講者（お客様）にお伝えする少人数制のゼミです。お店の存在・特徴を知っていただくと共に、お店（店主やスタッフ）とお客様のコミュニケーションの場から、信頼関係を築くことを目的とする事業です。
講座中の販売や営業活動は一切ありません。お気軽にお申込み下さい。

お申込みの手順

①選ぶ

●このチラシの内容を見て講座をお選び下さい。

②申込み

- 受けたい講座のお店へ直接電話（一部メール）でお申込み下さい。
- 「まちゼミ申込みです」とお声をかけて下さい。
- 受講内容や持ち物、材料費、駐車場などの詳細もお気軽にお問い合わせ下さい。

③当日

●時間、場所をお間違いないようご参加下さい。

各講座へお申込みください

- 定員になり次第締め切らせていただきます。
- 申込みは、各店の受付時間内をお願いします。
- 申込み初日は、電話回線の混雑が予想されます。
- 受講対象者、受講時の持ち物をご確認ください。
- 小学生以下は保護者同伴でのご参加をお願いします。
- お子様連れでのご参加希望の方は、各店舗にお気軽にお問合せください。

ピクトの説明

- 夜18時以降開始の講座があります
- 親子向けの講座があります
- 同業者・視察はお断りの講座です
- 異業種がコラボした講座です
- 調布市民限定の講座です
※詳細は、各お店にお問い合わせください

受講料無料

※材料費がかかる場合があります

全55講座

受講者募集!!

受付開始 1/26(月)

1

初めてのマイホーム購入
まるわかり講座

●2/23 02/28
10:30～11:30 / 12:00～13:00 / 13:30～14:30

何から始めたら良い？ 戸建orマンション？ 頭金っていくら必要？ いくら借りられる？ 現役の住宅ローンコンサルが住宅購入・住宅ローンまわりの不安や疑問にお答えします。

■定員：各回1組(3名まで)※要予約 ■持ち物：筆記用具・電卓
■会場：調布市市民プラザあくろす (調布市国領町2丁目5-15) 3階研修室4
■担当：寺師康一郎
※上記の日程以外でも個別にご相談承ります。
■対象：これから住宅購入をお考えの方・進中の方

住まいのFP(住宅ローン代理店)
☎ 090-3047-9399 受付時間 10:00～18:00(定休日：なし)

2

経験とスキルの棚卸し
ミニワークショップ

●2/7 10:30～12:00 ●2/17 19:30～21:00

心地よさという感覚を軸に、自分が本当に望む選択を考えてみませんか？ これまでを振り返り、今に繋げるヒントをお伝えします。働き方を見つめ直したい人におススメです。

■定員：各回5名 ■持ち物：筆記用具
■会場：調布市小島町2-51-2 寿ビル2階
■担当：篠宮

非営利型株式会社Polaris
☎ 042-444-7877 受付時間 10:00-16:00(定休日：土・日・祝日)
調布市小島町2-51-2 寿ビル2階

3

デジタルとアート
創造力が育つ教室体験

●2/12 16:30～17:30 ●2/14 13:00～14:00 ●2/15 13:00～14:00
●2/19 16:30～17:30 ●2/22 13:00～14:00

コンピュータや科学技術をクリエイティブに活用した「メディアアート」を体験してみませんか。デジタル技術に触れながら、楽しく一緒に作品づくりをしましょう！

■定員：6名 ■持ち物：上履き(スリッパ等)
■会場：下記自店 ■担当：室村・作田 ■対象：6歳以上

Cr atif(クレアティブ)
☎ 042-444-8025
受付時間10:00～17:00(定休日：月・火・祭日)
調布市小島町1-4-18 メゾン調布1階

4

58歳からの年金計画。
年金定期便の読み方

●2/8 13:00～14:00 / 15:00～16:00 ●2/11 10:00～11:00 / 13:00～14:00
●2/23 10:00～11:00 / 13:00～14:00

59歳のねんきん定期便は重要なことが書いてあるのに内容が難しすぎる…そう思われている方向けのセミナー。今後のセカンドライフを左右する年金をFPが個別に解説。

■定員：各1組(ご夫婦での参加OK)
■持ち物：ねんきん定期便
■会場：下記自店 ■担当：田中まさこ
■対象：58歳～概ね65歳

晴れるや合同会社
☎ 042-454-2739 10:00～18:00 (定休日：日・祝日・第3月)
調布市国領町2-5-15コクティーフ3F スモールオフィス3

5

終活するぞ！
エンディングノートを書く

●2/14 10:30～11:30 / 13:30～14:30
●2/22 10:30～11:30 / 13:30～14:30

最期のことを書くとなかなか進まないノート。まずは将来の自分へ残す“備忘録、だと思って書き進めてみませんか？終活講師がそっと寄り添いサポートします。

■定員：各3名 ■持ち物：鉛筆(シャープペン可)消しゴム
■会場：下記自店 ■担当：田中まさこ ■対象：50歳以上の方 ■材料費：終活カウンセラー協会監修エンディングノート代1000円

晴れるや合同会社
☎ 042-454-2739 受付時間 10:00～18:00 (定休日：日・祝日・第3月)
調布市国領町2-5-15コクティーフ3F スモールオフィス3

6

自転車に乗って外に出よう！
軽～い負荷運動のススメ

●2/8 10:30～12:00 ●2/14 10:30～12:00

5分、10分でも立派な運動に。自転車での単なる移動を「運動」に変えちゃいます。ヒントは日常生活のカラダの動きにあり、みんなで楽しく体験しましょう。

■定員：6名 ■持ち物：筆記用具等
■会場：下記自店 ■担当：森田 純一

神金(じんがね)自転車商会
☎ 042-483-7531 受付時間10:00～18:00(定休日：水・隔週木)
調布市菊野台1-20-5

7

知っていますか？
自転車の交通ルール

●2/15 10:30～12:00 ●2/21 10:30～12:00

自転車の交通ルール厳罰化!? ヘルメット着用?自転車は車道?自転車でも青符?!! 知っているようで実はよくわかっていない自転車の交通ルール。ディスカッション形式で学びましょう。

■定員：6名 ■持ち物：筆記用具等
■会場：下記自店 ■担当：森田 純一

神金(じんがね)自転車商会
☎ 042-483-7531 受付時間10:00～18:00(定休日：水・隔週木)
調布市菊野台1-20-5

8

親子で国産小麦のドーナツを
作ってみよう！

●2/11 ●2/22 ●2/23
時間はすべて
13:00～14:30 / 14:30～16:00 / 16:00～17:30

国産小麦のドーナツ生地を成形～仕上げて美味しく食べよう！ 揚げは保護者もしくはスタッフが行います。

■定員：1組1～2名 各3組 ■持ち物：エプロン、タオル ■会場：下記自店
■担当：木全 知帆 ■対象：小学生以上(小中学生は保護者の付き添いが必要です)
※申込は初参加の方が優先となります
■材料費：ドーナツ材料費500円(ドーナツ5個を予定しています)

サンデードーナツもふもふ
☎ 070-6565-3631 受付時間 9:00～20:00
調布市深大寺町2-33-5 深大寺いつみや(タクシー乗り場となり)

9

親子でチャレンジ！
パソコン分解講座

●2/7 10:30～12:00 / 13:00～14:30 / 15:00～16:30
●2/8 10:30～12:00 / 13:00～14:30 / 15:00～16:30

パソコン部品についての説明を聞いた後、古いノートパソコンの分解&組立にチャレンジ! 毎回人気の講座です。小学校中学年以上がオススメです。

■定員：1組1～2名 各4組 ■持ち物：写真を撮るためのデジカメやスマホなど
■会場：調布市市民プラザあくろす 調布市国領町2-5-15 3F 2/7 研修室3 2/8 会議室2
■担当：木全 知帆
■対象：小中学生は保護者の付き添いが必要です ■材料費：資料代1名あたり100円

パソコンサポートサービス インテレッセ
☎ 070-6565-3631 受付時間 9:00～20:00
調布市上石原1-49-24

10

からだも心もほぐれる
ゆるっと終活お話し会

●2/8 10:00～11:00 ●2/14 10:00～11:00
●2/17 10:00～11:00

始めに簡単な体操で心と体をほぐし、小説の一節を手がかりに人生を振り返りながら、未来の準備を考え語り合いませんか？

■定員：5名 ■会場：下記自店
■担当：明聖陽子(あすかべようこ)

本屋ふらふらっと
☎ 070-8975-2610 13:00-17:00(定休日：月曜日)
調布市飛田給2-18-1

11

磯野家の相続セミナー

●2/7 10:30～11:30
●2/11 10:30～11:30 / 13:30～14:30
●2/22 10:30～11:30

日本一有名なあの家族を通じて『相続』を『想続』にする相続を司法書士と考えてみませんか？

■定員：5名 ■会場：調布市国領町2-5-15 調布市市民プラザあくろす
■担当：黒川貴之

よつ葉総合事務所
☎ 0120-963-187
調布市富士見町4-23-23

12

空き家と実家の
相続セミナー

●2/8 10:30～11:30
●2/11 10:30～11:30 / 13:30～14:30
●2/23 10:30～11:30

知らない!と何百万も損をする!? あなたの実家、空き家の相続と売却について考えてみませんか?司法書士兼宅建士がそのコツをお伝えします!

■定員：5名 ■会場：調布市国領町2-5-15 調布市市民プラザあくろす
■担当：黒川貴之

よつ葉ホーム
☎ 0120-963-187
調布市富士見町4-23-23

13

住宅ローン審査に不安のある方
買えるためのお手伝いをします！

●2/23 ●2/28
10:30～11:30 / 12:00～13:00 / 13:30～14:30

自営業、会社経営者、派遣社員、年金受給者、転職、育休、団信加入出来ない方。セカンドハウス・親族居住用など。銀行の審査で落ちた方もお気軽にどうぞ!

■定員：各回1組(3名まで)※要予約 ■持ち物：筆記用具、本人確認資料、収入確認資料、購入予定物件資料 ■会場：調布市市民プラザあくろす (調布市国領町2丁目5-15) 3階研修室4
■担当：寺師康一郎 ■対象：これから住宅ローンを検討されている方 ※上記の日程以外でも個別にご相談承ります。

住まいのFP(住宅ローン代理店)
☎ 090-3047-9399 受付時間 10:00～18:00(定休日：なし)

14

柴崎から深大寺への参道を
知っていますか？

●2/7 14:30～16:30 ●2/11 14:30～16:30
●2/18 14:30～16:30

柴崎から深大寺通り商店街を歩いて深大寺参道女道と「今日の日はさようなら」の歌碑などを巡っていきましょう。

■定員：5名 ■持ち物：暖かい服装で ■会場：下記自店
■担当：仲丸裕子

ボンまいあ
☎ 090-5774-4455 受付時間10:00～19:00(不定休)
調布市柴崎1-64-2

15

素質学！夫婦の伝え方、
子供の伸ばし方入門講座

●2/10 10:15～11:15 ●2/12 13:15～14:15

夫婦のすれ違い、子どものやる気が出ない、家族のイライラ…実は“生まれ持った素質の違い”が原因かもしれません。相手に伝わる話し方、伸ばし方がわかります。

■定員：各10名 ■会場：調布市商工会館(調布市小島町2丁目36-21)
■担当：井藤(いとう) ※生年月日を伺います。
RinTo Magic
定休日：日・祝日
調布市調布ヶ丘4-4-16

16

頭すっきり！
ヨガ呼吸

●2/3 11:00～11:30 ●2/10 11:00～11:30
●2/17 11:00～11:30

多くの情報に囲まれている私たちの脳は知らないうちに疲労しています。蓄積した脳疲労は、集中力、判断力、免疫力の低下や睡眠の質に影響します。おこないやすいヨガ呼吸で脳を「デフラグ」させて、より良い身体にととのえましょう。

■定員：8名 ■持ち物：飲み物・動きやすい服装
■会場：下記自店 ■担当：沼田キヨコ
■対象：老若男女 ※赤ちゃん、お子様連れの方はご相談ください。

ヨガスタジオ シュミッツの森 by raftel
☎ 050-3696-0556 受付時間 10:00～18:00
調布市布田4-18-1 ハラビル3F

17

今日からできる！
正しい美髪ケア習慣

●2/10 13:30～14:30 ●2/13 13:30～14:30
●2/22 13:30～14:30 ●2/25 13:30～14:30

自己流のヘアケアを見直し、正しい美髪習慣を身につける講座です。現役美容師が、明日からのケアを丁寧にお伝えします。

■定員：各6名 ■会場：調布市文化会館たづくり (調布市小島町2丁目33-1)
■担当：Yurika ■対象：女性

Lil by Lily
調布市

18

第一印象を変える！
艶髪レッスン

●2/10 15:00～16:00 ●2/13 15:00～16:00
●2/22 15:00～16:00 ●2/25 15:00～16:00

艶やかな髪は、それだけで品のある印象に、自分の魅力を引き出すための、艶髪の整え方をお伝えします。

■定員：各6名 ■会場：調布市文化会館たづくり (調布市小島町2丁目33-1)
■担当：Yurika ■対象：女性

Lil by Lily
調布市

19

無理なく続けられる！
シニアの為の腰痛ケア

●2/5 10:00～11:30 ●2/12 10:00～11:30
●2/19 10:00～11:30

昨年満員の腰痛ケア講座を今年も開催。歴18年の整体師がシニアでも無理なく出来る体操を丁寧に伝え、腰痛予防をサポートします!

■定員：各3名 ■会場：下記自店
■担当：百戸啓二 ※昨年と同じ内容の講座になりますので、初めての方を優先させていただきます。

daidaiアロマ・腰痛整体
☎ 042-444-0184 受付時間10:00～20:00(不定休)
調布市布田2-38-1 マートルコート第二正面店舗

20

ママの為の♪
タイ古式マッサージでギックリ腰予防！

●2/7 10:00～11:00 ●2/16 10:00～11:00

抱っこ・家事・育児でがんばるママへ、タイ古式の基礎から学ぶギックリ腰予防講座。伸ばす×ゆるめるで動きやすい身体へ。体験付◎

■定員：各回4名(先着順) ■会場：下記自店
■担当：吉武
■対象：女性の方(調布市民限定)

MimanoChofu/ミマノ調布
タイ古式マッサージ・ヘッドスパ・マタニティ
調布市国領町4-33-31 ヒューマンプラザ201

21

宇野晋平と学ぶ
知って得るお金の講座



●2/13 9:00～9:45



節約・投資を基礎から学び、お金を守り、貯め、増やす力を身につける講座です。学校では教わらない“お金と上手に付き合う力”を初心者向けにわかりやすく解説します。

■定員：10名 ■会場：調布市商工会館(調布市小島町2丁目36-21)
■担当：宇野晋平 ■対象：どなたでもご参加いただけます。
他にも希望日時等ございましたらご相談ください。

株式会社トレジャーコネクション

調布市深大寺北町6-44-34

LINE



22

宇野美香子の
Happy & Love Project



●2/13 10:00～10:45



1982年にアイドルグループ「きゃんきゃん」で芸能界デビュー。歌手活動やCM出演で活躍した唐沢美香は、宇野美香子となって再登場。女性の輝く生き方についてお話しします。

■定員：10名 ■会場：調布市商工会館(調布市小島町2丁目36-21)
■担当：宇野晋平 ■対象：どなたでもご参加いただけます。
他にも希望日時等ございましたらご相談ください。

宇野美香子(国歌奉唱歌手)

調布市深大寺北町6-44-34

LINE



23

宇野美香子と学ぶ
佐藤隆行の経営術講座



●2/13 11:00～11:45



ディズニー、博報堂、ドン・キホーテ、ヨドバシカメラなど、名だたる企業と取引を重ねてきた佐藤隆行代表が、売り上げを伸ばすための「本当に効く方法」を特別に大公開。

■定員：10名 ■会場：調布市商工会館(調布市小島町2丁目36-21)
■担当：宇野晋平 ■対象：どなたでもご参加いただけます。
他にも希望日時等ございましたらご相談ください。

株式会社アスクメディアパッケージ

定休日：土・日・祝
世田谷区松原3丁目4番7号

LINE



24

宇野美香子と体験する
深々堂のコトタマ調律



●2/12 14:00～15:30 ●2/21 14:00～15:30



言葉の響きと呼吸、倍音の共鳴を使い、心身を整える「コトタマ調律」を体験。簡単な声のワークで内側の巡りを整え、セルフケアとしての声の響かせ方を実践しましょう。

■定員：6名 ■持ち物：タオル(手ぬぐい)、メモ、筆記具
■会場：下記自店 ■担当：岡山愛美 ■対象：どなたでもご参加いただけます。他にも希望日時等ございましたらご相談ください。

整体サロン深々堂

☎ 090-6542-1985 受付時間09:00～18:00(不定休)
調布市深大寺東町1-22-17

LINE



25

宇野美香子と作る
智将自慢のガリサワーガリ



●2/20 15:00～16:30



京王線柴崎駅すぐの喫茶BAR智将は連日大盛況のカラオケバー。宇野美香子と一緒に自家製ガリサワーの“ガリ”の手作り体験をしませんか。作ったガリはお持ち帰りできます。

■定員：6名 ■会場：下記自店
■担当：土屋智洋 ■材料費：700円(生麦、塩、お酢、持ち帰り用の瓶)

喫茶BAR智将

☎ 090-6334-6580 14:00～22:00(定休日：月曜日)
調布市菊野台1-28-17-1F

LINE



26

宇野美香子と学ぶ
理想的な身体づくりかた



●2/19 13:00～14:00



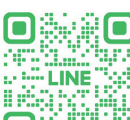
小田急バス提供の素敵な空間「meedo」で、国際資格を持つ経験豊富なトレーナーが身体づくりを指南。まるでカフェのようなお洒落な空間で理想の体への一歩を踏み出しませんか。

■定員：5名 ■会場：下記自店
■担当：保戸塚康裕

Re パーソナルジム 深大寺店

調布市深大寺東町2-7-2 meedo 03号室

LINE



27

宇野美香子と学ぶ
SNS 運用(事業者向け)



●2/10 10:30～11:45



リフォーム会社・工務店特化のWeb集客代行の経営者が、見込み客の方から声をかけられるようになったネット集客の戦略を暴露します！ SNS・YouTubeで毎月問い合わせが来ます！

■定員：15名 ■会場：宇野美香子のおうちマルシェ
■担当：宇野晋平

トソーマ株式会社

新宿区西新宿3丁目3-13 西新宿水間ビル6階

LINE



28

宇野美香子と行く
不動産売買・賃貸・リフォーム相談会



●2/28 10:30～11:30



売買・賃貸・リフォームの疑問を専門家がその場で解決。豊富な知識と経験をもとにお客様に寄り添います。あなたの理想の暮らしを一緒に形にしませんか。

■定員：10名 ■会場：宇野美香子のおうちマルシェ
■担当：梅澤忠晴 ■対象：どなたでもご参加いただけます。他にも希望日時等ございましたらご相談ください。

株式会社アキフォーユー

☎ 090-9677-6079 受付時間 11:00～18:00(不定休)
調布市布田4-19-1 ライオンズプラザ調布307号室

LINE



29

宇野美香子と学ぶ
これからの障がい者福祉



●2/16 10:30～11:30



障がい者を支える地域福祉や支援ネットワーク、共生社会づくりについて学ぶ講座です。地域の課題を見つめ、これからの障がい者福祉のあり方を一緒に考えませんか。

■定員：10名 ■会場：宇野美香子のおうちマルシェ
■担当：宇野晋平

(有)トキオン

調布市深大寺南町5-1-2 サンクリスタル203

LINE



30

初めてでも簡単
セルフケアで足トラブル解消



●2/4 13:30～15:30 ●2/14 10:00～12:00



かかとのガサガサ、タコ、ウオノメ、爪の変形、外反母趾や足底筋膜炎など。ある所を直すと解消されとしたり？！ 誰でも簡単にできるセルフケアこそっりお教えします。

■定員：4名 ■会場：下記自店
■持ち物：履き慣れたスニーカー(出来れば紐割)
■会場：下記自店 ■担当：日高千裕

フット専門店 リーリエ

お申し込みはQRコードで
調布市飛田給1-11-6

LINE



31

その靴で大丈夫？
子供の将来を守る靴選び



●2/10 10:00～12:00 ●2/19 10:00～12:00



「デザイン優先」[大きめ購入]はNG！ 子供の足の変形や転倒、運動音痴など足の成長を阻む間違った靴選びを徹底チェック！靴を見直す計測時期と正しい靴選びを学ぶ。

■定員：4名 ■会場：下記自店 ■担当：日高千裕
■対象：お子様の年齢が未就学～小学生以下の父母

フット専門店 リーリエ

お申し込みはQRコードで
調布市飛田給1-11-6

LINE



32

ぽかぽか冷感性
改善講座



●2/5 18:00～18:40 ●2/10 10:00～10:40
●2/19 10:00～10:40 ●2/27 17:20～18:00
●2/28 15:30～16:10



【冷感性対策】ツボを鍼灸師が分かりやすく解説。カイロでじんわり温めてぽかぽか体験！自宅でもできる簡単セルフケアもたっぷり紹介！

■定員：各5名 ■会場：下記自店
■担当：吾郷大輔

エル鍼灸マッサージ整骨院

☎ 042-444-2578 受付時間
8:30～12:30 15:00～18:00(定休日：日・祝)
調布市布田4丁目26番地27号 D-FIELD 1F

LINE



33

猫背・そり腰
姿勢改善講座



●2/3 10:00～10:40 ●2/7 15:30～16:10
●2/12 15:30～16:10 ●2/17 10:00～10:40
●2/26 18:00～18:40



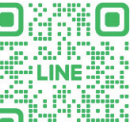
猫背・反り腰で肩こり腰痛などの不調にお悩みの方へ国家資格保有の講師が初めてでも安全にできる簡単セルフケアをお伝えします

■定員：各5名 ■会場：下記自店
■担当：吾郷大輔

エル鍼灸マッサージ整骨院

☎ 042-444-2578 受付時間
8:30～12:30 15:00～18:00(定休日：日・祝)
調布市布田4丁目26番地27号 D-FIELD 1F

LINE



34

頭痛・不眠に
ヘッドスパで自律神経調整



●2/6 10:00～10:40 ●2/18 17:20～18:00
●2/21 15:30～16:10 ●2/24 10:00～10:40
●2/25 10:00～10:40



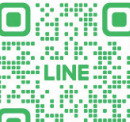
「夜なかなか眠れない」「頭痛やだるさが続く」など、ストレスや自律神経の乱れが気になる方向けの講座です。頭の指圧セルフケアで心も身体もスッキリさせましょう。

■定員：各5名 ■会場：下記自店
■担当：吾郷大輔

エル鍼灸マッサージ整骨院

☎ 042-444-2578 受付時間
8:30～12:30 15:00～18:00(定休日：日・祝)
調布市布田4丁目26番地27号 D-FIELD 1F

LINE



35

背骨コンディショニング
腰痛、肩こりだけじゃない?! 背骨のトリセツ講座



●2/13 13:00～14:00 ●2/15 13:00～14:00
●2/22 14:00～15:00 ●2/27 13:00～14:00



姿勢改善はもちろん！背骨の歪みを整える事で様々な不調から抜け出すヒントをお伝えします。どなたでも出来る簡単なトリセツを手に入れましょう！

■定員：5名 ■持ち物：ヨガマット又はバスタオル、長細いスポーツタオル、飲み物、動きやすい服装でお越しください ■会場：2/13・2/27 調布ヶ丘地域福祉センター 2/15・2/22 上原ふれあいの家
■担当：石原康恵 佐々木裕子

背骨コンディショニング

☎ 090-6164-3798 お申し込みはQRコードで
調布市

LINE



36

カラダの不調は
背骨の歪みが原因!?



●2/26 10:00～11:30 ●2/26 13:00～14:30
●2/26 15:00～16:30 ●2/26 17:00～18:30



日常生活で長時間同じ姿勢やクセでカラダは歪んでいきます。美しい姿勢を保ち健やかな身体でいるコツをプロが教えます。姿勢分析付き！

■定員：各6名 ■持ち物：フェイスタオル1枚 スカート以外でお越しください
■会場：調布市小島町2-33-1 8階 801会議室
■担当：小松 美枝 ゲスト講師:小沼大介

西調布カイロプラクティック施術院 オリーブ

☎ 042-490-5635 受付時間 電話予約:10時～19時(不定休) QR予約:24時間
調布市上石原2-27-16 ヨネビルシャトレ203号

LINE



37

AI 姿勢分析・
骨盤調整体験



●2/5 ●2/8 ●2/11 ●2/20
時間はすべて 10:00～11:30 / 13:00～14:30
15:00～16:30 / 17:00～18:30



骨盤のズレからくる背骨の歪みが原因!? 骨盤調整体験と正しい姿勢と歪みの原因を学んでみませんか？ AI姿勢分析ツールにて歪みの度合いがわかる結果をプレゼントします！

■定員：各4名 ■持ち物：フェイスタオル1枚と姿勢分析結果を希望の方はスマートフォン スカート以外でお越しください ■会場：下記自店
■担当：小松 美枝

西調布カイロプラクティック施術院 オリーブ

☎ 042-490-5635 受付時間 電話予約:10時～19時(不定休) QR予約:24時間
調布市上石原2-27-16 ヨネビルシャトレ203号

LINE



38

全国の
まちゼミについて



●2/11 14:00～15:00



全国460か所で開催されている「得る街のゼミナール」まちゼミの動向を全国140地域を回った私がお話しさせていただきます。

■定員：3名 ■会場：下記自店
■担当：谷中邦彦

株式会社 谷中商店

お申し込みはQRコードで
東京都調布市布田1-43-2N102

LINE



39

第一印象 10 倍アップ
似合う色や服を選び方



●2/10 13:15～14:15 ●2/12 10:15～11:15



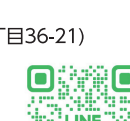
簡易パーソナルカラー診断やコスメ・服選びのコツで“似合う”を発見。今日からキレイが始まる入門講座です。

■定員：各8名 ■会場：調布市商工会館(調布市小島町2丁目36-21)
■担当：井藤 ■対象：成人の方

RinTo Magic

調布市山川町1-13-12 ネイルR内

LINE



40

ミドルシニアの
パートナーの見つけ方！



●2/12 14:00～15:30 ●2/15 10:00～11:30
●2/19 18:30～20:00



どこで出会えるか？ どう仲を深めていくか？プロの恋愛カウンセラーが伝授いたします。籍は入れなくても異性のパートナーが欲しい方が増えています。

■定員：4名 ■会場：下記自店
■担当：菱岡ユウジ ■対象：40歳代～60歳代

結婚相談所 東京マリアージュクラブ

☎ 090-2324-8484 受付時間 9:00～20:00
調布市布田1-46-2アネックス調布902

LINE



41

土曜朝の
すっきりヨガ



●2/7 7:45～8:45 ●2/14 7:45～8:45



土曜7:45の朝ヨガ。筋力アップと柔軟性を高める動きで、心と体をすっきり整える気持ちよい1時間です。男性も歓迎。

■定員：各6名 ■持ち物：お持ちの場合のみヨガマット
■会場：下記スタジオ ■担当：井藤

RinToYOGA

調布市調布ヶ丘1-34-5調布タカラビル3階

LINE



42

これから始める
NISA と iDeCo



●2/5 11:00～12:00 ●2/16 10:00～11:00
●2/24 14:00～15:00



将来に向けて必要な資金をどのように準備するのか。話題のNISAとiDeCoでの、今からできる資産形成についてお伝えします。

■定員：5名 ■会場：下記自店
■担当：野田千智 山崎里空

多摩信用金庫 調布支店

☎ 042-482-6121 受付時間 9:00～17:00(定休日：土・日・祝日)
調布市国領町1-9-8

LINE



43

きものコーディネート
きほんのき



●2/7 10:00～11:30 ●2/7 13:00～14:30
●2/11 14:30～15:00



この着物はどんなときに着るの？どんな帯と合わせるの？季節や格とは？実際の着物を使ってコーディネートします。

■定員：5名 ■会場：下記自店
■担当：三田

シェアきもの ひなあそび

☎ 090-6130-2067 受付時間 10:00～18:00(不定休)
調布市深大寺元町2-33-5 深大寺いづみや

LINE



44

ドローン飛行体験
しませんか？



●2/7 15:20～16:35 ●2/8 14:00～15:00
●2/19 14:00～15:00 ●2/25 15:20～16:35



室内で安心して楽しめるドローン飛行体験です。操縦の基本やルールのポイント、ドローンの仕事活用もやさしく紹介します。初めての方でも安全に楽しめます。

■定員：3～4名 ■持ち物：筆記用具 メモ ■会場：2/7・2/25 市民プラザアクロス 会議室1(調布市国領町2-5-15 コクティアー)、2/8・2/15 神金自転車商会(調布市菊野台1-20-3) ■担当：米丸直孝

青鷹プラス

☎ 080-6596-7198 受付時間 10:00-18:00(不定休)
お申込みはQRコードからお願いします

LINE



45

伝わります！
シンプル英語術！



●2/7 10:00～11:00 ●2/21 16:25～17:25
●2/21 17:40～18:40 ●2/25 13:30～14:30



言いたい事が英語に変わる「思考のスイッチ」を学ぶ講座です。日本人特有の英語のクセがわかる事で日常・仕事でもシンプルで伝わる英語を話す事ができます！

■定員：5名 ■持ち物：筆記用具 メモ ■会場：2/7 本屋ふらふらっと(調布市飛田給2-18-1)、2/21・2/25 市民プラザあくろす研修室5(調布市国領町2-5-15 コクティアー) ■担当：米丸直孝

青鷹プラス

☎ 080-6596-7198 受付時間 10:00-18:00(不定休)
お申込みはQRコードからお願いします

LINE



46

人生がときめく
片づけ講座



●2/2 10:00～11:30 ●2/7 10:00～11:30



家が整うと心が整い、心が整うと人生がときめき始めます。ときめきで選ぶ片づけで、時間も空間も心も自由に。あなたが整うと家族にも優しい変化が広がる片づけをお伝えします。

■定員：5名 ■持ち物：筆記用具、飲み物、Tシャツ
■会場：調布市市民プラザあくろす 研修室1(調布市国領町2-5-15 コクティアー3階)
■担当：栗本由貴

こんまり®流片づけコンサルタント くりゆき

☎ 090-3996-5668 受付時間 9時～17時(定休日：土・日・祝日)

LINE

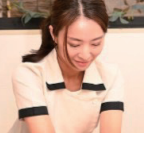


47

気持ちを伝える
ハンドトリートメント講座



●2/4 10:00～11:00 ●2/18 10:00～11:00
●2/25 10:00～11:00



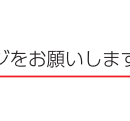
オイルを使ったやさしい手のケア。普段は照れくさい気持ちも、ハンドトリートメントなら自然に伝わります。2人組でゆっくり練習し、ご家族や介護の場でもすぐ役立つ内容です。

■定員：6名 ■持ち物：対面練習のためマスクをご用意いただきます
■会場：下記自店
■担当：momoto (モモ)

daidaiアロマ腰痛整体

お電話は留守番電話にメッセージをお願いします
☎ 042-444-0184 受付時間 10:00～20:00(不定休)
調布市布田2-38-1 マートコート第二正面店舗

LINE



48

10 歳若返り!?
神秘の耳つぼジュエリー健康法



●2/10 14:00～16:00 ●2/13 14:00～16:00



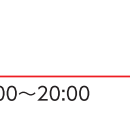
リフトアップ・ダイエット効果で話題の耳つぼジュエリーですが、実は、神秘の未病予防の効果絶大！代謝・体温を上げて、心も頭もスッキリ是非、試してみてください！

■定員：5名 ■会場：下記「ポンまいあ」さん
■担当：鈴木美香

Mika・耳つぼジュエリーサロン

☎ 080-6703-1701 受付時間 12:00～20:00
調布市柴崎1-64-2(ポンまいあ)

LINE

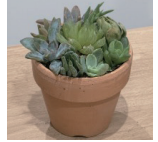


49

初めての方も歓迎！多肉の特徴と育て方の紹介
& 寄せ植えワークショップ



●2/12 ●2/14 ●2/26 ●2/28
時間は全て 10:00～11:00 / 13:30～14:30



興味のある人・初心者おすめ！生産者が多肉とは何ぞや？を解説し、上手に育てるコツを紹介 & 丈夫で育てやすい葉先が透けて水晶のように見えるハオルチアを主役にした寄せ植えワークショップを行う講座です。手ぶらでもOK！お持ち帰り用の袋も用意しています。

■定員：各5名 ■持ち物：筆記用具
■会場：調布市深大寺元町4-38-7 手芸雑貨店 cassiopeia 内ワークスペース ■担当：東村壮太郎
■材料費：多肉寄せ植えセット＋資材代 1,000円

もじゃさん工房

☎ 080-4723-5595 受付時間 10:00～16:00(不定休)

LINE



50

スプーン1本で、
首・肩こりスッキリ！



●2/5 10:00～11:00 ●2/17 19:00～20:00



家にあるスプーンで撫でるだけ！グイグイ揉まないのに首・肩が驚くほど軽くなる「やさしい筋膜ケア」。自分をいたわる簡単セルフケア

■定員：4名 ■持ち物：スプーン(大)
■会場：下記自店
■担当：大槻哲子

りらっくすの森 西調布サロン

お申込みはQRコードで
調布市下石原3-2-7 平田ビル54

LINE

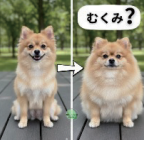


51

太った？
犬猫さんのむくみチェック



●2/13 10:00～11:00 ●2/24 10:00～11:00



シニアになって「太ったかも」と感じたら要注意。実はそれ「むくみ」かも？いつものスキンシップの中で、小さな変化に気づける「チェック法」をお伝えします

■定員：4名(同伴不可・愛犬猫の画像必須)
■会場：下記自店
■担当：大槻哲子

りらっくすの森 西調布サロン

お申込みはQRコードで
調布市下石原3-2-7 平田ビル54

LINE

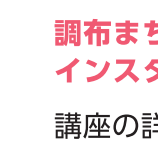


55

偏差値の
正しい見方講座～中受・高受編～



●2/12 15:00～16:30



中学受験と高校受験の仕組みや傾向、および誤解されやすい偏差値の正しい見方をお伝えします。また、大手を中心に塾選びのポイントなども説明します。

■定員：5家族まで ■持ち物：筆記用具
■会場：調布市商工会館3階(調布市小島町2丁目36-21)
■担当：佐藤彦彦 ■対象：子連れ可(乳児・幼児含む)

佐藤国語塾

☎ 090-4759-5031 受付時間 10:00～18:00(定休日：土・日・祝)
調布市布田1-17-1 YMバレス201

LINE



52

初心者専用！
楽しく学べるキックボクシング



●2/2 15:00～16:00 ●2/3 10:30～11:30
●2/9 15:00～16:00 ●2/16 15:00～16:00
●2/18 10:30～11:30 ●2/25 10:30～11:30



ステップ1：やさしいストレッチ&姿勢づくり
ステップ2：基本の構え・ジャブ・ストレート
前蹴り・ミドルキックなど初心者でもできる動き
ステップ3：トレーナーと一緒にミット打ち体験
無理なく全身運動！ストレス発散にも最適

■定員：6名 ■持ち物：動きやすい服装(半袖、短パン)飲み物、タオル
■会場：下記自店 ■担当：佐々木 ■対象：キッズ～一般

ジャンジラジム

☎ 042-427-6758 受付時間 11:00～22:00(定休日：15日・30日・祝日)
調布市国領町4-42-1

LINE