



29 世界が味方だらけになる 簡単ノート術
 8/27(日)10:00-11:30 9/5(火)13:00-14:30
 9/8(金)13:00-14:30
 どんなモヤモヤも、その解決法は自分自身を知っています
 ※自分自身の声を聞く簡単な方法をお伝えします。



【対象】大人
 【材料費】0円
 【定員】各回5名
 【持ち物】ノートと筆記用具
 【会場】るのスポーツ
 【講師】柳村 彩夏

超意識コーチ 柳村 彩夏
 あきる野瀬戸岡 161-4(るのスポーツ) 定休日：不定休
 受付▶Instagram(QRコード)
 DMから深夜以外に受付


32 お金に関するクイズ!
 8/15(火)10:00-12:00 8/16(水)10:00-12:00
 8/22(火)10:00-12:00 8/23(水)10:00-12:00
 お金に関するクイズをしんきまんマンと勝負して下さい。
 たくさん答えられた方にはプレゼントがあります



【対象】どなたでも
 【材料費】0円
 【定員】各回3名
 【持ち物】特になし
 【会場】自分のお店
 【講師】未定

西武信用金庫五日市支店
 あきる野市五日市 135 定休日：土・日・祝日
 受付▶042-596-1811 9:00~15:00


35 今更聞けないシートポジション教えます!
 8/23(水)15:00-16:00 8/26(土)15:00-16:00
 9/3(日)15:00-16:00
 体のプロと車のプロが、ドライブしても疲れにくい、
 「シートポジション」を分かりやすく、特別に教えます!



【対象】どなたでも
 【材料費】0円
 【定員】各回3~5名
 【持ち物】出来ればマイカー
 【会場】自分のお店
 【講師】岡野 悦史・長 健一郎

(有)岡野自動車
 あきる野市秋川 5-1-9 定休日：日・祝・第2,3土曜日
 受付▶042-558-2585 10:00~16:00

30 能!知ってみよう!やってみよう!
 8/18(金)14:00-15:30 8/19(土)13:00-14:30
 // 18:00-19:30 // 16:00-17:30
 武士たちがやっていた能。
 敷居が高〜いと思われている能を身近に



【対象】どなたでも
 【材料費】0円
 【定員】10名程度
 【持ち物】白足袋または白ソックス
 【会場】自宅舞台(下記)
 【講師】中野 宜夫(観世流能楽師)

中野 宜夫 能の会
 あきる野市下代 122-33 定休日：なし
 受付▶042-550-4295 9:00~18:00


33 終活の基本を知らう
 8/5(土)10:30-12:00
 8/12(土)10:30-12:00
 自分だけの終活を考えるきっかけ作りはどうぞ



【対象】終活に興味がある方
 【材料費】0円
 【定員】各回3~4名
 【持ち物】筆記用具
 【会場】自分のお店
 【講師】飯嶋 誠一郎

いいじま行政書士事務所
 あきる野市雨間 546-3 定休日：なし(予約制)
 受付▶042-558-1398 9:00~21:00


36 楽でキレイな姿勢づくり
 9/4(月)10:30-11:30 9/10(日)10:30-11:30
 // 14:00-15:00
 均整師が教える「姿勢づくり」のコツと体操。
 QRコードから「講座の詳しい案内ページ」をご覧ください



【対象】簡単な体操が出来る方ならどなたでも
 【材料費】0円
 【定員】各回3名
 【持ち物】タオル一本(長めのもの)
 【会場】自分のお店
 【講師】田中 均整院

田中均整院
 あきる野市野辺 693-1 定休日：日・月・祝日
 受付▶042-550-0025 11:30~19:00

31 難しい話はナシ!ただ皆で喋るだけ。
 8/6(日)14:00-15:30 8/13(日)14:00-15:30
 8/20(日)14:00-15:30 8/27(日)14:00-15:30
 漫画・お笑い etc 多彩な趣味の店主。営業中は「ワンオペ」で
 話できない店主と趣味トークしませんか。



【対象】漫画・お笑い・格闘技・車のいづれかが好きな人(年齢・男女不問)
 【材料費】0円
 【定員】各回6名
 【持ち物】特になし
 【会場】自分のお店 【講師】田岡 洋一

クアラントウノ
 あきる野市油平 49-1 岡部ビル1階 定休日：火曜日
 受付▶090-4078-9028 深夜以外にSMSにて受付


34 相続の基本を知らう
 8/20(日)10:30-12:00
 8/27(日)10:30-12:00
 自分だけの相続を考えるきっかけ作りはどうぞ



【対象】相続に興味がある方
 【材料費】0円
 【定員】各回3~4名
 【持ち物】筆記用具
 【会場】自分のお店
 【講師】飯嶋 誠一郎

いいじま行政書士事務所
 あきる野市雨間 546-3 定休日：なし(予約制)
 受付▶042-558-1398 9:00~21:00

37 あなた 冷え性ですか?
 8/4(金)10:00-11:30 8/9(水)10:00-11:30
 8/21(月)10:00-11:30 9/5(火)10:00-11:30
 サーマメータで足先の体温を測って見ませんか?
 意外な「自分」を発見出来るかも!



【対象】どなたでも
 【材料費】0円
 【定員】各回3名
 【持ち物】足先を拭くタオル
 【会場】自分のお店
 【講師】藤井 智

有限会社サニースystem
 あきる野市二宮 1156-27 定休日：土・日・祝日
 受付▶042-559-5472 9:00~17:00

まちゼミ 第5回 あきる野 まちゼミ

受講料無料 ※材料費のみ御負担をいただく講座があります

実施期間 2023年8月1日~9月15日

7月12日水 いろいろなお店で受付スタート!

得する街のゼミナール

お申込みの手順

- ①講座を選ぶ
チラシの内容をよくみて講座をお選びください
- ②お店へ申し込む(事前予約・先着制)
受けたい講座のお店へ直接お電話等でお申し込まいただき「まちゼミ申し込みです」とお伝えください
内容や持ち物、材料費なども確認してください
- ③講座当日
時間、場所などをお間違えないようにご参加ください

講座当日に体調がすぐれない方は無理をせず、お店へ連絡して、受講をお控えください

安心して受講していただくため、お店からの営業行為は一切ありません


1 ケーキ屋のチョコペン書道講座
 8/9(水)14:00-15:30 8/19(土)10:00-11:30
 8/20(日)10:00-11:30
 「書道歴30年」のバティスエが教えるチョコペンでの綺麗な字の書き方。最後はご自身の名前をメッセージプレートに書いてみよう



【対象】小学校高学年~
 【材料費】おひとり300円(チョコレート、クッキー代)
 【定員】各回2~3名
 【持ち物】綺麗なスリッパかサンダル(厨房に入る為)
 【会場】自分のお店 【講師】田中 俊幸

パティスリーアンシェマン
 あきる野市秋川 6-18-5 田中ビル101
 定休日：水曜+不定休(主に木曜日)
 受付▶042-842-4635 10:00~18:00


4 コツをつかんで点数UP!!テスト対策講座
 8/19(土)15:00-16:30 8/20(日)10:00-11:30
 // 13:00-14:30
 学校のテストなどで点数を上げる「コツ」を伝授します!
 コツをつかんでコツコツ点数を上げていきましょう!



【対象】小学生、中学生
 【材料費】0円
 【定員】各回8名
 【持ち物】筆記用具、ノート
 【会場】自分のお店
 【講師】北村 友宏

マナビ・クリエーション 定休日：日曜日
 あきる野市秋川 1-12-1 エスポワールIII番館 2-A
 受付▶042-518-7425
 月~土 18:30~21:30

7 はじめての魚釣り!!
 8/8(火)10:00-12:00
 8/15(火)10:00-12:00
 平井川で魚釣りに挑戦します。
 まだ魚を釣ったことない人大歓迎



【対象】小学生以上
 【材料費】0円
 【定員】各回6名
 【持ち物】水着、濡れても良い格好、滑り止めの靴、帽子、水分
 【会場】平井川 【講師】青木 龍太

卓球専門店・卓球教室 るのスポーツ
 あきる野市瀬戸岡 161-4 定休日：不定休
 受付▶042-550-6876 9:00~21:30


2 手ごねせっけんをつくろう!
 8/4(金)10:30-12:00 8/25(金)10:30-12:00
 9/9(土)10:30-12:00
 ねんどみたいにこねて、好きな色と香りをつけた
 オリジナルせっけんをつくろう!



【対象】親子(祖父母も可)
 【材料費】おひとり300円(せっけん、香料代)
 【定員】各回3組
 【持ち物】特になし
 【会場】自分のお店
 【講師】高橋 奈緒美

ウッドカフェよっちゃんち
 あきる野市秋川 6-18-20 定休日：日・月・祝日
 受付▶042-533-2113 10:00~16:00

5 大人気!外国人【講師】による親子で英会話!
 9/2(土)14:00-15:00
 9/10(日)14:00-15:00
 外国人【講師】による英会話講座を親子で体験して
 いただけます!英語学習の「コツ」も教えちゃいます!



【対象】小学生(保護者同伴)
 【材料費】0円
 【定員】各回4組8名
 【持ち物】筆記用具、ノート
 【会場】自分のお店
 【講師】ダーウィン・メンドウサー 他

マナビ・クリエーション 定休日：日曜日
 あきる野市秋川 1-12-1 エスポワールIII番館 2-A
 受付▶042-518-7425
 月~土 18:30~21:30

8 親子で卓球ラリー10回に挑戦
 8/12(土)13:00-14:30 8/13(日)13:00-14:30
 8/20(日)13:00-14:30
 卓球の楽しさ、打ち方のコツをプロのコーチが教えます。
 夏休み親子で卓球に挑戦して下さい



【対象】小学生以上
 【材料費】0円
 【定員】各回12名
 【持ち物】内ばき、タオル、水分
 【会場】自分のお店
 【講師】青木 龍太

卓球専門店・卓球教室 るのスポーツ
 あきる野市瀬戸岡 161-4 定休日：不定休
 受付▶042-550-6876 9:00~21:30

3 ミニコットンバッグに絵を描こう!
 8/9(水)14:00-16:00 8/10(木)14:00-16:00
 8/11(金)14:00-16:00
 ミニコットンバッグ(サイズ25cm x 22cm 約5L)に
 専用の絵具を使って絵を描こう。



【対象】小学校4年生以上
 親子参加もOK!
 【材料費】500円
 【定員】各回4名
 【持ち物】特になし
 【会場】自分のお店
 【講師】高木 裕英

アトリエ Boo
 あきる野市野辺 408-1 定休日：不定休
 受付▶070-6664-6943 10:00~19:00

6 わくわくこどもパン教室
 8/1(火)15:00-16:30 8/9(水)15:00-16:30
 8/15(火)15:00-16:30 8/22(火)15:00-16:30
 楽しい嬉しい美味しい手作りパン作り体験



【対象】中学生以下
 【材料費】おひとり500円
 【定員】各回6名
 【持ち物】エプロン、三角巾、お手拭き
 【会場】自分のお店
 【講師】盛 沙友希

パンの家あ・ら・もーど
 あきる野市秋川 1-1-16 定休日：木曜日
 受付▶042-550-6505 8:00~19:00

各講座定員になり次第締切となります。また、申し込みは各店舗の受付時間内をお願いします
 対象者が限定されている講座もございますので御注意ください。小学生以下は保護者同伴での参加をお願いします。

第5回 あきる野まちゼミ 開催カレンダー

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

【主催】あきる野商工会 あきる野市秋川 1-8 あきる野ルピア3階 TEL:042-559-4511 【協力】あきる野市
 お申込み、各講座についてのお問い合わせは、各店舗へ直接御連絡ください。

子ども グルメ まなぶ 健康

「まちゼミ」ってなに?
 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。
 全国400ヵ所を超える
 街で開催されています

