

7 認知症の人の世界を理解し良い介護をする



認知症の方は不安でつらい思いをしています。介護者が本人の世界を理解し対処できる、認知症の方も穏やかになってきます。

■講師：認知症ケア専門士 菊池正勝

開催日時 2月21日(水) 14:00～15:00
受付 042-483-1350
9:00～12:00 16:00～19:00
(定休：水・木・土曜午後、日・祝)

●対象：認知症のご家族、認知症に関心のある方 ●持ち物：なし ●定員：10名/講座

西田医院

調布市柴崎1-64-13

8 愛犬の躰方とQ&A



仔犬から老犬まで
困っていること
■講師：勝見明恵

開催日時 2月5日(月) 11:00～12:00
2月15日(木) 11:00～12:00
受付 080-3366-1149
10:00～12:00

●対象：どなたでも ●持ち物：なし ●定員：5名/講座

犬の美容室 ポチ君

調布市柴崎1-14-9

9 商店街近隣に伝わる面白むかし話



深大寺通り商店街近隣の面白いむかし話をお伝えます。自分の住む町に興味を持つキッカケ作りどうぞ。

■講師：仲丸裕子

開催日時 2月6日(火) 19:00～20:00
2月15日(木) 16:00～17:00
2月23日(金) 14:00～15:00
受付 090-5774-4455
11:00～20:00(定休：日曜日)

●対象：どなたでも ●持ち物：なし ●定員：5名/講座

ボンまいあ

調布市柴崎1-64-2

10 エンディングノート書き方講座



エンディングノートの書き方を通して終活について考えてみませんか?

■講師：大場尚子、藤巻辰也

開催日時 2月5日(月) 18:00～19:00
2月23日(金) 10:00～11:00
受付 042-483-0983

●対象：どなたでも ●持ち物：なし ●定員：20名/講座

調布メモリードホール

調布市菊野台1-10-2

11 成年後見って何ですか?



認知症のお年寄りが安心して生活する為には? 知的・精神障がいのご家族の将来は大丈夫? などの不安や疑問を解決いたします。

■講師：吉信真理子

開催日時 2月9日(金) 10:00～11:00
2月13日(火) 10:00～11:00
2月18日(日) 14:00～15:00
2月24日(土) 10:00～11:00
受付 042-444-1791
9:00～17:00

●対象：どなたでも ●持ち物：なし ●定員：4名/講座

行政書士 四季法務事務所

調布市菊野台1-49-11

12 遺言書を作成してみませんか?



具体的な事例等を使用して実際に遺言書の作成を体験して頂きます。相続手続きや遺言作成の専門家が一緒に作業を進めていきます。

■講師：岡田啓

開催日時 2月9日(金) 14:00～15:00
2月18日(日) 10:00～11:00
2月21日(水) 10:00～11:00
2月24日(土) 14:00～15:00
受付 042-444-1791
9:00～17:00

●対象：どなたでも ●持ち物：なし ●定員：4名/講座

行政書士 四季法務事務所

調布市菊野台1-49-11

13 初心者向、車の運転とメンテナンス豆知識



エンジン掛らない! パンクしちゃった! ハイオクとレギュラーって何? クルマで困った事色々ありますよね。予防や対処方法をアドバイスします。

■講師：石井喜元

開催日時 2月9日(金)、15日(木) 13:30～14:30
2月24日(土) 10:30～11:30
受付 03-3300-8321
8:30～17:30(定休：第2・4日曜日、祝)

●対象：初心者、女性 ●持ち物：なし ●定員：5名/講座

石井自動車 株式会社

調布市西つつじヶ丘2-15-1

14 上手なコンビニ活用法



新商品を誰よりも早く! 新鮮な商品を買う為の時間帯は? ■講師：梅村信之

開催日時 2月8日(木) 14:00～15:00
2月15日(木) 14:00～15:00
2月22日(木) 14:00～15:00
受付 042-480-0180
24時間営業

●対象：どなたでも ●持ち物：なし ●定員：4名/講座

セブンイレブン調布柴崎1丁目店

調布市柴崎1-47-3

15 はじめてのフライフィッシング



どんな道具で釣るの? どんなところに行けば釣れるの? など、フライフィッシングや釣りについて少しでも興味のある方は、ぜひ一度ご参加を!

■講師：下條輝彦

開催日時 2月4日(日) 14:00～15:30
2月18日(日) 14:00～15:30
受付 042-445-3563
18:00～24:00(定休：月曜日)

●費用：500円系代 ●対象：どなたでも ●持ち物：なし

テル

菊野台1-40-1

16 学習に自信を持てる裏ワザ(国語編)



御家庭で少しとり入れていただくだけで、学校の授業が待ち遠しくなります。学習に積極的になれるお子さんになります。

■講師：浜中佳朗

開催日時 2月7日(水) 11:00～11:45
2月13日(火) 18:00～18:45
2月23日(金) 11:00～11:45
受付 042-484-2090
10:00～21:00(定休：日曜日)

●対象：小学生の保護者 ●持ち物：なし ●定員：10名/講座

飛鳥学院

調布市西つつじヶ丘3-28-10

17 運動と栄養の答え合わせ



成人病予防、メタボ改善、ダイエット、姿勢矯正等々のためにどんな運動と食事が必要なのか、体験して頂きます。

■講師：鈴木昭寛

開催日時 2月3日(土) 16:00～17:00
2月17日(土) 16:00～17:00
2月27日(火) 16:00～17:00
受付 042-484-2090
10:00～21:00(定休：日曜日)

●対象：どなたでも ●持ち物：運動が出来る服装(室内履き不要) ●定員：20名/講座

アスカ カルチャースクール

調布市西つつじヶ丘3-28-10

18 初心者の為のハワイアンロミロミ♡リンパを流す健康講座



10分でリセット!? 椅子に座って簡単手軽にできる、セルフリンパマッサージをお伝えします。今のご自分の心と体の状態をチェックしましょう!

■講師：望月めぐみ

開催日時 2月14、28日(水)
①11:00～12:00 ②15:00～16:00
2月9、23日(金)
①15:00～16:00 ②19:00～20:00
2月3、17日(土) ①16:00～17:00
受付 080-3248-5831
10:00～20:00

●対象：女性限定 ●持ち物：筆記用具、首回りがある楽な服装 ●定員：3名/講座

癒しのサロンMahina O Hoku

調布市東つつじヶ丘2-28-2 サンストリートつつじヶ丘310

19 知って始めよう骨盤ダイエット



骨盤の構造とその働き、動かし方及び基礎知識。骨盤周囲の筋肉の動かし方、鍛え方。日常生活での注意点などわかりやすく解説します。

■講師：小川喜彦

開催日時 2月3日(土) 15:00～16:00
2月14日(水) 12:00～13:00
2月20日(火) 13:00～14:00
受付 042-443-3715
10:00～20:00(定休：月、第2・4・5土、祝)

●対象：女性 20歳以上 ●持ち物：軽装にて(ジーンズ、スカート以外) ●定員：5名/講座

しばさき整体院

調布市菊野台1-28-3メイボンビル2F

20 足し、引き算しながら「変身」



時代を感じるもの、きものをアレンジ。タオル、ニットのアレンジ。「変身」するアドバイスをお話致します。

■講師：小林和子

●対象：大人の女性 ●持ち物：「変身」させたいもの1つだけ用意下さい ●定員：2名/講座

開催日時 2月2日(金) 14:00～15:00
2月3日(土) 14:00～15:00
2月16日(金) 14:00～15:00
受付 042-488-8876
14:00～15:00(定休：火・祝)

洋服直し「リフォーム・レガール」

調布市菊野台1-40-1

21 簡単なあみこみ講座



お子様などにできる編み込みや、アイロンの使い方など教えます。

■講師：加藤

開催日時 期間内30分程度(予約制)
受付 042-489-7377
9:00～18:00(定休：火曜日)

●対象：どなたでも ●持ち物：なし

美容室パームス

調布市柴崎1-64-1

22 UVプリンターで作るオリジナル時計



立体物に印刷できるUVプリンターでメモリアルグッズにピッタリ、世界に一つだけのオリジナル時計を作ります。インスタ映え間違えなし!

■講師：内田真一、山根洋

●対象：どなたでも ●持ち物：なし ●定員：3名/講座

開催日時 2月10日(土) 14:00～16:00
受付 03-3300-7301 9:00～18:00
(定休：日・祝祭日、第一・最終土曜日)

株式会社 内田平和堂

調布市東つつじヶ丘1-17-2

23 テキン(手動活版印刷機)で作るレトロ名刺



テキンと呼ばれる手動の活版印刷機を使用して温かみのあるレトロ名刺を印刷しましょう。

■講師：内田真一、内田武

開催日時 2月10日(土) 17:00～18:30
受付 03-3300-7301 9:00～18:00
(定休：日・祝祭日、第一・最終土曜日)

●対象：どなたでも ●持ち物：なし ●定員：3名/講座

株式会社 内田平和堂

調布市東つつじヶ丘1-17-2

24 お試し! ロボットプログラミング教室



かわいいmBotとiPadでロボットプログラミングに挑戦! ロボットを思い通りに動かすことができるかな?

■講師：木全知帆

●対象：1組小学生2名まで(保護者と一緒にご参加ください。)

●持ち物：なし ●定員：4組/講座

開催日時 2月3日(土) 11:00～12:15
2月3日(土) 15:30～16:45
2月4日(日) 11:00～12:15
受付 070-6565-3631
8:00～20:00

パソコンサポートサービス インテレッセ

狛江市和泉本町4-11-25-101 ★開催場所：Campick(調布市菊野台1-20-1)

25 親子でチャレンジ!! パソコン分解講座



ノートパソコンを分解して、パソコンの仕組みを見てみよう! 元通りに組み立てられるかな? パソコンの部品や仕組みに詳しくなるよ!

■講師：木全知帆

●対象：1組2名まで(小学生は保護者と一緒にご参加ください。)

●持ち物：デジカメ(写真を撮る方)

●定員：4組/講座

開催日時 2月3日(土) 9:30～10:45
2月3日(土) 14:00～15:15
2月4日(日) 9:30～10:45
受付 070-6565-3631
8:00～20:00

パソコンサポートサービス インテレッセ

狛江市和泉本町4-11-25-101 ★開催場所：Campick(調布市菊野台1-20-1)

柴崎つつじヶ丘まちゼミ参加店舗を募集しています



「まちゼミ」は、店主が講師となって、専門知識やプロならではのコツを無料で提供する少人数制のゼミです。お店の特徴・店主のごこだわりや人柄を知ってもらい、そのお店のファンを増やしていきます。2003年に岡崎市で始まって以来、全国の商店街で行われ、調布市でも今までに7回開催。好評です。今後もこの動きを広げるため、参加店舗を募集しています。ご興味がある方は、ぜひご連絡ください。

お問い合わせ：調布市生活文化スポーツ部産業振興課 042(481)7539

住所に★印が記載された講座は、会場が店舗のある住所とは違う場所になります。ご注意ください。