

19 テキン活版印刷機で
名刺を印刷してみよう

レトロな雰囲気になりながら、テキン手動活版印刷機で昔ながらの印刷を体験しましょう。1枚1枚表情の違う自分だけの名刺が出来上がります。
●3/9(土)10:00~12:00 ●3/9(土)13:30~15:30
●3/9(土)16:00~18:00

定員：3名
(メールにて事前準備のやりとりが可能な方)
材料費：500円
会場：いろいろ印刷 内田平和堂
担当：木村 三薫
汚れてもいい服でいらして下さい

いろいろ印刷 内田平和堂

調布市東つつじヶ丘1-17-2
03-3300-7301
受付時間：9:00~18:00(定休日:日・祝日・第一、最終土曜日)

20 はじめての不動産投資
(区分マンション編)

貯金の時代からリスク資産を持つておくべき時代に突入しました。不動産投資について不動産コンサルティングマスターが準備から購入の注意点までお話しします！
●2/17(土)10:00~11:30 ●2/24(土)10:00~11:30
●3/2(土)10:00~11:30

定員：6名
持ち物：計算機・メモ帳
会場：ウィズ・コネクション(株)
担当：北垣内 敬一

ウィズ・コネクション(株)

調布市布田1-43-2グレースメゾン谷中N201
042-444-8740
受付時間：10:00~18:00(定休日:日曜日)

21 NISAとiDeCoってなに？

将来に向けて必要な資金をどのように準備するのか今からできるちょこっと賢い資産形成についてお話しします。
●2/19(月)11:00~12:00 ●3/6(水)14:00~15:00
●3/14(木)11:00~12:00

定員：10名
会場：多摩信用金庫調布支店
担当：薄井美和・清水樹

多摩信用金庫調布支店

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

22 初心者の為のzoom 配信の
ちょっとしたコツ

会議などの配信時があると便利なカメラ等のハードウェアの説明。

●2/22(木)18:00~19:00

定員：3名
会場：グレースメゾン谷中s103
担当：谷中 邦彦

(株)谷中商店

調布市布田1-43-2グレースメゾン谷中
お申し込みはQRコードで
(定休日:土・日・祝日)



23 まちゼミって何
(全国の事例から)

まちゼミをして色々全国で起こっている事を紹介します。

●2/23(金)18:00~19:00

定員：3名(まちゼミに興味のある方)
会場：グレースメゾン谷中s103
担当：谷中 邦彦

(株)谷中商店

調布市布田1-43-2グレースメゾン谷中
お申し込みはQRコードで
(定休日:土・日・祝日)



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
 - 👶 子ども向けの講座があります
- ※詳細は、各お店にお問い合わせください

調布のお店の方が、プロの技を教えてください。
話してくれる。

調布 まちゼミ

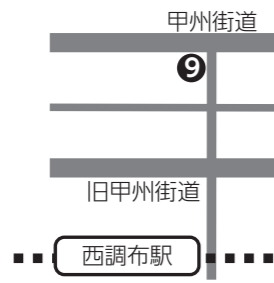
2024 2.16~3.15 受付開始 2.12



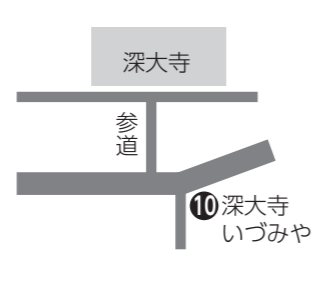
会場マップ

簡略化された地図です。
詳しくは、各店舗に直接
お問合せください。

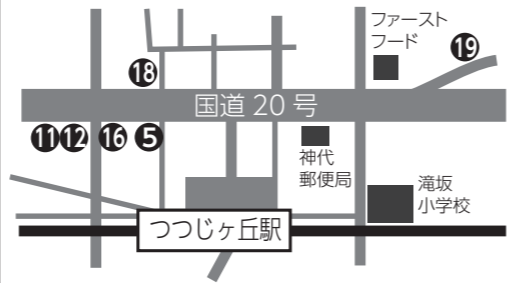
西調布駅周辺



深大寺周辺



つつじヶ丘駅周辺



調布駅・布田駅・国領駅周辺



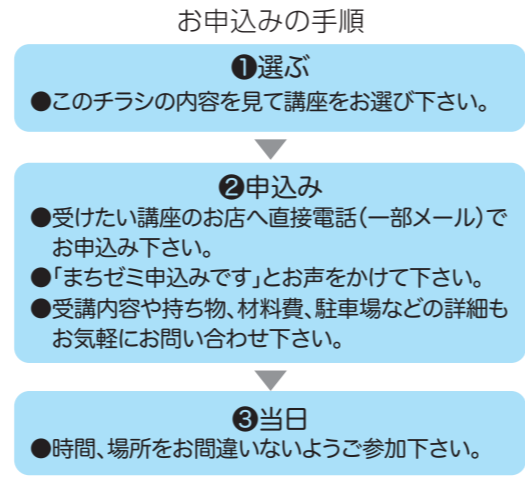
柴崎駅周辺



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。

受講者の皆様へ
体調が万全でない場合は受講をご辞退お願いします。マスク着用等の感染対策をお願いします。店舗（講師）の事情よりやむを得ず講座が中止になる場合もございますのでその際はご了承ください。



月	火	水	木	金	土	日
				2/16 11 12	17 1 2 3 4 7 8 15 20	18 1 6 8 13
19 21	20 4 13	21 14	22 1 9 22	23 18 23	24 2 6 18 20	25 1 7 10 14
26	27 4	28 9 17	29 9	3/1 1	2 3 10 20	3 1 18
4	5 2	6 21	7 3	8 1	9 2 3 4 5 15 18 19	10 1
11	12 2 17	13	14 3 4 21	15 1	16 は、営業時間中随時講座を行っております。お電話でお時間をご確認ください	

1 焙煎士が教える自分好みの珈琲の見つけ方 ☺

初心者歓迎！ちょっとした工夫で自分が本当に美味しいと思う珈琲に大変身！珈琲の淹れ方もいろいろから教えます。

●2/17(土) ●2/18(日) ●2/22(木) ●2/25(日)
●3/1(金) ●3/3(日) ●3/8(金) ●3/10(日)
●3/15(金) ※時間はすべて19:00～20:00

定員：4名(18歳以上)
※同業者及び視察はご遠慮ください
材料費：コーヒー豆代300円(2杯分)
*カフェインレス、お茶に変更可
会場：豆熊 国領焙煎所
担当：西田 茉那美

豆熊 国領焙煎所
調布市国領町1-44-58
042-484-6522
受付時間：10:00～19:00

2 猫背改善講座

自然な姿が美しく見える！日常の姿勢改善を目指し、初めての方でもわかりやすく簡単に安全にストレッチを行います

●2/17(土)10:00～11:00 ●2/24(土)15:00～16:00
●3/5(火)9:30～10:30 ●3/9(土)15:00～16:00
●3/12(火)10:00～11:00

定員：5名
会場：エル整骨院
担当：吾郷 大輔
動きやすい服装でいらして下さい

エル整骨院
調布市布田4-26-27 D-FIELD1F
042-444-2578
受付時間：8:30～19:30(定休日:日・祝日)

3 はじめての冷え性解消～リンパオイル講座

国家資格保有の女性講師による、足裏のリフレクソロジーの仕組みと効果、オイルマッサージが学べる講座。冷え性の解消、むくみや血流改善、美肌の効果も期待できます◎

●2/17(土)16:30～17:30 ●3/2(土)15:00～16:00
●3/7(木)10:00～11:00 ●3/9(土)16:30～17:30
●3/14(木)11:00～12:00

定員：5名(女性)
※同業者及び視察はご遠慮ください
持ち物：フェイスタオル
会場：エル整骨院
担当：吾郷 大輔
動きやすい服装でいらして下さい

エル整骨院
調布市布田4-26-27 D-FIELD1F
042-444-2578
受付時間：8:30～19:30(定休日:日・祝日)

4 眼精疲労・テレワーク疲れ解消講座

PC やスマートフォンに向かう機会が増えた昨今、目からくる頭痛や肩こり、睡眠障害の改善を目指すセルフストレッチ、指圧、トレーニングを行います

●2/17(土)15:00～16:00 ●2/20(火)9:30～10:30
●2/27(火)9:30～10:30 ●3/9(土)10:00～11:00
●3/14(木)9:30～10:30

定員：5名
会場：エル整骨院
担当：吾郷 大輔

エル整骨院
調布市布田4-26-27 D-FIELD1F
042-444-2578
受付時間：8:30～19:30(定休日:日・祝日)

5 鍼灸施術～美容鍼・頭痛編～

今回は、「美容鍼」と「頭痛」の施術について。首から上をテーマに、セルフケアと一緒にお話します。

●3/9(土)13:00～14:30

定員：6名
※同業者及び視察はご遠慮ください
会場：はる～hal～はりきゅう治療院
担当：武山・堀内

はる～hal～はりきゅう治療院
調布市西つツジヶ丘3-30-5-101
042-487-3858
受付時間：10:00～19:00(定休日:日・祝日)

6 カラダとペダル運動のふかーいお話し 📺

右左確認できないのは握りに秘密が？電動アシスト自転車で軽く走れる本当の理由…などなど日常生活のケガ防止にも応用できます！

●2/18(日)11:00～12:30
●2/24(土)11:00～12:30

定員：5名
会場：神金自転車商会
担当：森田 純一

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

7 シン・自転車はどこを走ればいい？ 📺

いまさら聞けない、交通ルールって誰のため何のため？ヘルメットの努力義務についても補足します！

●2/17(土)11:00～12:30
●2/25(日)11:00～12:30

定員：5名
会場：神金自転車商会
担当：森田 純一

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

8 親子でチャレンジ！パソコン分解講座 📺

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

●2/17(土)10:30～12:00、13:30～15:00、15:30～17:00
●2/18(日)10:30～12:00、13:30～15:00、15:30～17:00

定員：各組2名、4組まで
持ち物：写真を撮るためのデジカメやスマホなど
会場：グレースメゾン谷中s103(調布市布田1-43-2)
担当：木全 知帆 (キマタチホ)

インテレッセ
調布市布田3-8-4 サンリス調布10E
070-6565-3631
受付時間：9:00～19:00(定休日:日・祝日)

9 パソコン・ネットのトラブル、本当にあった話

パソコン修理の現場で出合ったトラブルの数々を紹介いたします。ネット詐欺やウイルスにも流行があるので、あらかじめ知っておけばいざというときに見抜けるはずですよ。

●2/22(木)10:30～11:30、14:00～15:00
●2/28(水)10:30～11:30、14:00～15:00
●2/29(木)10:30～11:30、14:00～15:00

定員：6名
会場：デリ&カフェ桃の実(調布市上石原1-31-24)
担当：木全 知帆 (キマタチホ)

インテレッセ
調布市布田3-8-4 サンリス調布10E
070-6565-3631
受付時間：9:00～19:00(定休日:日・祝日)

10 親子で国産小麦のドーナツを作ってみよう！ 📺

国産小麦で作ったドーナツ生地を成形～仕上げし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。

●2/25(日)13:30～15:00、15:00～16:30、16:30～18:00
●3/2(土)13:30～15:00、15:00～16:30、16:30～18:00

定員：各回2組(小学生以上2人1組)
※小中学生は保護者と参加下さい
持ち物：エプロン、タオル
材料費：500円(ドーナツ6個)
会場：深大寺いづみや(調布市深大寺元町2-33-5)
担当：木全 知帆 (キマタチホ)

サンデードーナツもふもふ
調布市布田3-8-4 サンリス調布10E
070-6565-3631
受付時間：9:00～19:00(定休日:日・祝日)

11 新しい海外留学 📺

中学生～シニアまでコロナ以降留学も大きく変わってきました。最新情報をお伝えします。

●2/16(金)18:00～19:00

定員：5名
会場：アスカ カルチャースクール
担当：浜中 よしろう

アスカ カルチャースクール
調布市西つツジヶ丘3-28-10
090-3346-9450
受付時間：オンラインのみ(定休日:日・祝日)

12 小学校教科書のよみかた 📺

教科書の意図する内容を読み取って、日常の学習に結びつける

●2/16(金)19:00～20:00

定員：10名
会場：アスカ カルチャースクール
担当：浜中 よしろう

アスカ カルチャースクール
調布市西つツジヶ丘3-28-10
090-3346-9450
受付時間：オンラインのみ(定休日:日・祝日)

13 就職活動に役立つ!! 令和の就活の基礎知識

これから就職活動を始める大学生に、就職活動の基礎知識をご提供します。就活の様々な質問にもお答えします。

●2/18(日)14:00～15:30
●2/20(火)17:00～18:30

定員：6名(大学生またはそのご家族)
持ち物：筆記用具
会場：神金自転車商会(調布市菊野台1-20-5) 神金自転車商会とのコラボゼミです
担当：佐藤 堯彦

佐藤国語塾
調布市布田1-43-2グレースメゾン谷中N602
090-4759-5031
受付時間：10:00～18:00(定休日:不定休)

14 中学受験・高校受験の📺情報&塾選び講座

講師歴18年の佐藤国語塾代表が中学受験と高校受験の📺情報をお伝えするとともに、塾選びのコツもお伝えします。

●2/21(水)10:00～11:30
●2/25(日)14:00～15:30

定員：6名
持ち物：筆記用具
会場：グレースメゾン谷中s103(調布市布田1-43-2)
担当：佐藤 堯彦

佐藤国語塾
調布市布田1-43-2グレースメゾン谷中N602
090-4759-5031
受付時間：10:00～18:00(定休日:不定休)

15 旧京王線(柴崎駅)について語ろう! 📺

旧柴崎駅はどこにあったか知っていますか？柴崎について語り合おう！

●2/17(土)15:00～16:00
●3/9(土)15:00～16:00

定員：5名
会場：ボンまいあ
担当：仲丸 裕子

ボンまいあ
調布市柴崎1-64-2
090-5774-4455
受付時間：11:00～20:00(定休日:日曜日)

16 レコードを聴こう!

レコードを聴きたい!という初心者や、押し入れに眠っているレコードを徐々に聴きたいのだけど…という方のお力になります。必要な機器・操作などの疑問にお答えします。

●営業時間中随時!

会場：GARAGEVILLE(ガレージビル)
担当：大塚 康之

GARAGEVILLE (ガレージビル)
調布市西つツジヶ丘3-30-30
042-498-5367
受付時間：17:00～21:00(定休日:水曜日)

17 スキルと経験の棚卸しセミナー 📺

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?ライブチャートを使ったワークとミニセミナー。動き方を変えたい方、再び働きたいと考えている方に。

●2/28(金)18:00～19:30 ●2/24(土)18:00～19:30
●3/12(火)19:30～21:00

定員：5名
持ち物：筆記用具
会場：co-ba CHOFU 会議室(調布市小島町2-51-2 寿ビル2階)
担当：市川 望美

非営利型株式会社 Polaris
調布市小島町2-51-2寿ビル2階
お申し込みはQRコードで
受付時間：10:00～16:00(定休日:土・日・祝日)

18 あなたの声で強み発掘! 声診断体験 📺

スポーツの技術向上のために、フォームを録画すると改善方法が分かるように、声のフォームを解析できるソフトで、強みや課題を見える化して、新しい自分を発見しましょう!

●2/23(金)18:00～19:30 ●2/24(土)18:00～19:30
●3/3(日)18:00～19:30 ●3/9(土)18:00～19:30

定員：5名
持ち物：筆記用具
会場：キュリオステーションつツジヶ丘店
担当：久住 洋司

パソコン教室 キュリオステーションつツジヶ丘店
調布市西つツジヶ丘2-1-2-1F
お申し込みはQRコードで
定休日：毎週月曜・隔週日曜