


1 **初めてのワイン入門講座
 (基本とその楽しみ方)**

ワインが好き。でもよくわかっていないわけではない。何となく買って失敗したことがある。そんな方へワインの基本・マナー・楽しみ方を初心者でもわかるよう易しく解説します。(試飲付き)

●2/9 ●2/11 ●2/16 ●2/23 ●2/24 ●2/24

※時間はすべて18:00～19:00

 定員：6名(20歳以上)
持ち物：試飲をするので香水等、香りのあるものは避けてください
材料費：1,100円
会場：旬野菜&wine ミモザ 担当：和田 麻子


旬野菜&wine ミモザ

調布市西つつじヶ丘4-6-3
042-444-0903
受付時間：12:00～18:30(定休日:月)

2 **3人に1人は知らない
健康法のウソとホント**

「健康に良かれ」とネットで溢れる美容・健康法を試して、逆に身体を痛めたことはありませんか?筋膜リリース施術の現場から、あなたの健康法のホントをお伝えします!

●2/7 12:00～13:30
●2/25 10:00～11:30

 定員：5名
※同業者及び視察はご遠慮ください
会場：りらっくすの森西調布サロン
担当：大槻哲子


りらっくすの森西調布サロン

調布市下石原3-2-7 平田ビル2階54
お申込みは QR コードで
受付時間：24時間オンライン受付

7 **子供のお口ほかん改善講座**

親子で楽しく、正しい口の閉じ方、呼吸法、姿勢を学び、発音や飲み込みのトレーニングを通じて、健康的な口腔習慣を身につけませんか?

●2/8 10:00～11:00 16:00～17:00
●2/10 16:30～17:30
●2/18 ●2/21 17:00～18:00

 定員：6名(小学生) 持ち物：動きやすい服装
材料費：歯ブラシ等口腔機器代500円
会場：エル接骨院(布田4-26-27)
担当：道坂まや


口腔筋肉トレーニング LAB

調布市布田4-26-27 D-FIELD1階
042-444-2578
受付時間：8:30～12:30/15:00～19:30(定休日:日・祝)

8 **はじめての子供姿勢改善講座**

お子さんの姿勢が気になる親必見!国家資格保有の院長が親子で楽しく学びながら、猫背や反り腰を改善し、健康な体作りと集中力アップをサポートします。

●2/5 16:40～17:25 ●2/15 10:30～11:15
●2/17 16:20～17:05 ●2/22 10:30～11:15
●2/26 16:20～17:05

 定員：6名(小学生)
持ち物：動きやすい服装
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-FIELD1階
042-444-2578
受付時間：8:30～12:30 15:00～19:30(定休日:日・祝)

13 **地元で生まれた
カードゲームをやってみよう!**

地元の十王坂に因んだカードゲーム「十王坂の審判」を深大寺通り商店街で作りました。地獄の裁判官10人が出てきて死後自分が裁かると知る機会に成れば良いですね。

●2/9 14:00～15:30
●2/15 13:00～14:30 ●2/20 18:30～20:00

 定員：4名(小学生以上)
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：14:00～

14 **インフレ・物価上昇から
資産を守るヒント**

昨今、大きな話題となっている物価上昇。現状と解決のヒントを分かりやすくお話しします。

●2/5 ●2/17 ※時間はすべて10:00～11:00

 定員：10名
持ち物：筆記用具
会場：野村證券株式会社 調布支店
担当：若下瑞苗

野村證券株式会社 調布支店

調布市布田4-6-1 調布丸善ビル8階
042-498-6011
受付時間：8:40～17:10(定休日:土・日・祝)

19 **家族信託とは？
民事信託アドバイザーが解説**

家族信託とはご本人が判断できる時に信頼できる家族などに財産の管理を託す契約です。認知症対策、空き家対策、親の介護対策として注目されている制度をわかりやすく解説。

●2/5 19:00～20:30 ●2/8 10:00～11:30
●2/16 13:00～15:00

 定員：5名
会場：民事信託相談センター多摩支店
担当：本間弘一 田中まさこ

(一社)民事信託相談センター多摩支店

調布市国領町2-5-15
0120-408-409
受付時間：10:00～18:00(定休日:日・祝日第3月)

20 **おひとりさまの自己防衛に
「家族信託」活用術**

人生100年時代を迎え、おひとりさまは備えることと解決しておくなければならないことが盛り沢山。それ解決法を民事信託アドバイザー&終活カウンセラーと一緒に考えます。

●2/6 ●2/7 13:30～15:00 ●2/12 19:00～20:30
●2/16 10:00～11:30

 定員：5名
会場：民事信託相談センター多摩支店
担当：本間弘一 田中まさこ

(一社)民事信託相談センター多摩支店

調布市国領町2-5-15
0120-408-409
受付時間：10:00～18:00(定休日:日・祝日第3月)

25 **これから始めるNISAとiDeCo**

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。

●2/6 11:00～12:00
●2/12 14:00～15:00 ●2/21 11:00～12:00

 定員：5名
会場：多摩信用金庫 調布支店
担当：清水樹、野田千智

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)

26 **ドローンでお仕事ませんか？**

最新ドローンビジネスとドローン飛行ルールを通じて、ドローンでお仕事されたい方、興味ある方をサポートします! 小型ドローン飛行体験やシミュレータ体験もできます!

●2/3 ●2/18 19:30～20:30
●2/8 ●2/23 14:00～15:00

 定員：3名(大学生以上)
持ち物：筆記用具
会場：2/3, 2/18 調布市民プラザあくろす
2/8, 2/23 神金自転車商会
担当：米丸直孝


青鷹プラス

080-6596-7198
受付時間：10:00～16:00

3 **10歳過ぎたら要注意!
犬猫の喉のトラブル**

「うちの子どもしてずっと水を飲んでるんだろう?」それは喉のトラブルが原因!? 放置していると、食事も飲み込めなくなる可能性も。見分け方と対策をお伝えします!

●2/4 ●2/18 10:00～11:30
●2/14 12:00～13:30

 定員：3名(犬猫の飼い主)
※同業者及び視察はご遠慮ください
持ち物：犬同伴の場合、オムツ持参
会場：りらっくすの森西調布サロン
担当：大槻哲子

りらっくすの森西調布サロン

調布市下石原3-2-7 平田ビル2階N7
お申込みは QR コードで
受付時間：24時間オンライン受付

9 **経験とスキルの棚卸し
ワークショップ**

心よさ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? これまでのライフを振り返り、今に繋げるセミナーを開催。働き方を見つめ直したい人におススメです。

●2/18 10:30～12:00
●2/20 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：武石ちひろ


非営利型株式会社 Polaris

調布市小島町2-51-2 寿ビル2F
042-444-7877
受付時間：10:00～16:00(定休日:土・日・祝)

15 **まなぼう教室
サイコロゲームで輸入体験!**

サイコロゲームを通じて「為替変動」を学びます。実際に「輸入」する立場を経験し、「円安・円高」を学習します。※親子2名1組での参加をお願いします。

●2/11 ●2/16 ※時間はすべて10:00～11:15

 定員：10組(親子2人1組)
小学校4年生～小学校6年生
持ち物：筆記用具
会場：野村證券株式会社 調布支店
担当：菅田瑞紀

野村證券株式会社 調布支店

調布市布田4-6-1 調布丸善ビル8階
042-498-6011
受付時間：8:40～17:10(定休日:土・日・祝)

21 **58才からの年金計画。
年定期便の読み方**

59歳の年定期便は非常に重要なことが書かれてい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。

●2/6 ●2/7 13:30～15:00 ●2/20 19:00～20:00
●2/9 10:00～11:00 11:30～12:30 13:00～14:30

 定員：1組×2名
会場：晴れるや合同会社
担当：田中まさこ

晴れるや合同会社

調布市国領町2-5-15
042-454-2739
受付時間：10:00～18:00(定休日:日・祝日第3月)

27 **「伝わる」シンプル英語が話せます!**

仕事で英語がうまく話せないとお困りになっている方、中学英語で通じます! シンプルな英語をめざまししょう! やり直し英語の方も歓迎です!

●2/8 16:30～17:30 ●2/13 19:30～20:30
●2/23 10:30～11:30 ●2/28 19:30～20:30

 定員：5名(大学生以上)
持ち物：筆記用具
会場：調布市民プラザあくろす
担当：米丸直孝


青鷹プラス

080-6596-7198
受付時間：10:00～16:00

4 **子どもの姿勢が悪いと
感じたことは有りませんか?**

骨盤のズレからくる背骨の歪みが原因!? 子供と自分の為に歪みの原因と姿勢について学んでみませんか? 姿勢分析ツールにて気を付けるべき事がわかる結果をプレゼントします!

●2/5 ●2/10 14:00～15:30 17:00～18:30 19:00～20:30
●2/13 19:00～20:30
●2/16 10:00～11:30 13:00～14:30 15:00～16:30 17:00～18:30

 定員：6名
持ち物：姿勢分析結果を希望の方はスマートフォンもしくはタブレットをお持ちください
会場：調布市小島町2-33-1 3階 303会議室
(2/5は304会議室、2/16は自店舗)
担当：小松美枝


西調布施術院 トータルボディメンテナンスオーリーブ

調布市上石原2-27-16 ヨネビルシャトレ203
042-490-5635

10 **自転車の「単なる移動」を
「運動」に変えちゃいましょう!**

自転車移動の5分、10分でも、立派な運動になる目からウロコのコツを伝授。日常生活の身のこなしも変わっちゃうかもね!! ああ、ペダルって素晴らしい! そうそう!安全確認首が回らないのは〇〇〇のせいだった?!

●2/15 ●2/23 ※時間はすべて10:30～12:00

 定員：6名
持ち物：筆記用具
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)

16 **売上アップ!
Webサイト改善5ポイント**

売上を伸ばすためのWeb サイト改善ポイントを具体的に学ぶ講座です。今日からできる改善アクションテンプレートをプレゼント!

●2/5 ●2/6 ※時間はすべて10:00～11:30 12:00～13:30

 定員：4名
持ち物：筆記用具
会場：ZOOM
担当：中山晴加

Akala lino

調布市布田
申込は QR コードで
受付時間：9:00～17:00(定休日:土・日・祝)

22 **学習に対する取り組み方**

学習にうまく取り組めないお子さんから、学校の授業に物足りなさを感じるお子さんまで。「主体的・対話的で深い学び」をしっかり理解して学校生活を楽しく過ごしましょう。

●2/14 ●2/15 ※時間はすべて16:00～16:55

 定員：無制限
会場：飛鳥カルチャースクール
担当：浜中佳朗

飛鳥カルチャースクール

調布市西つつじヶ丘3-28-10
090-3346-9450

28 **投資用不動産購入の手順と
基本数値を学ぶ**

資産運用の社会情勢となつてはいるが、何をどうすればよいの分からない。今回は不動産投資には押さえておきたい購入のための手順と根拠となる数値を学びます。

●2/11 11:00～12:00 14:00～15:00

 定員：5名
持ち物：計算機・筆記用具
会場：ウィズ・コネクション株式会社
担当：北垣剛一


ウィズ・コネクション株式会社

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:水・日)

5 **カラダの不調は
背骨の歪みが原因!?**

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。健康で綺麗でいる為に【三大アーチ】が大切です。美しい姿勢を保ち健康やかな身体でいるコツをプロが教えます。

●2/20 10:00～12:00 14:00～16:00
17:00～19:00

 定員：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 3階 303会議室
担当：小松美枝 ゲスト講師:小沼大介


西調布施術院 トータルボディメンテナンスオーリーブ

調布市上石原2-27-16 ヨネビルシャトレ203
042-490-5635

11 **知っていますか?
自転車の交通ルール**

自転車に乗っていてヒヤリハットな経験ありませんか? 知っているようで実はよくわからない自転車の交通ルール。改正道路交通法もしっかりフォロ! ディスカッション形式で学びましょう。

●2/16 ●2/22 ※時間はすべて10:30～12:00

 定員：6名
持ち物：筆記用具
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)

17 **女性のための理想的な
働き方を叶える方法!**

Webの仕事を活用し、自由な時間や場所で働く方法を学びながら、自分に合った理想の働き方を見つけ、実現に向けたプランと一緒に考えていきます!

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

 定員：4名
持ち物：筆記用具
会場：ZOOM
担当：中山晴加


Akala lino Webスクール

調布市布田
申込は QR コードで
受付時間：9:00～17:00(定休日:土・日・祝)

23 **新しい留学**

短期から長期まで、中学生～熟年、ワーキングホリデー・観光・COOP、各種バリエーションに対応します。ご遠慮なくお問い合わせください!

●2/14 ●2/15 ※時間はすべて17:00～18:00

 定員：無制限
会場：飛鳥カルチャースクール
担当：浜中佳朗


飛鳥カルチャースクール

調布市西つつじヶ丘3-28-10
090-3346-9450

29 **テキン活版印刷機で
名刺を印刷してみよう**

レトロな雰囲気と濃みながら、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。

●2/8 10:00～12:00 13:30～15:30 16:00～18:00

 定員：3名
持ち物：汚れてもいい服でいらしてください。
材料費：樹脂版費用1000円
会場：いるる印刷 内田平和堂
担当：山根

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・第一、最終土)

6 **預貯金と年金では
不安な方の老後資金作り**

過去19年の実績。インフレや年金減が心配な方、過去「おすめ商品」で失敗した方に、資産運用を教えます。国際上級ファイナンシャルプランナーCFP、証券アナリスト

●2/2 ●2/5 ●2/8 ●2/22 ※時間はすべて 14:00～16:00

 定員：7名(50歳以上優先)
会場：調布あくろす研修室5(国領町2-5-15コクティアー3階)
担当：半田典久

多摩プランニングオフィス

調布市国領町8-2-9
03-3430-9011
受付時間：9:00～17:00

12 **初めてでも簡単セルフケアで
足トラブル解消**

かかとのガサガサ、タコやウオノメ、爪の変形、外反母趾や足底筋膜炎など。ある所を直すところ解消されるとしたら?! 誰でも簡単にできるセルフケアこそお教えします。

●2/6 13:30～16:00 ●2/15 10:00～12:30
●2/26 13:30～16:00

 定員：4名
持ち物：良く履かれるスニーカー
会場：フット専門店Lillie
担当：日高千裕

フット専門店 Lillie(旧ロク調布店)

調布市飛田給1-11-6
お申込みは QR コードで
受付時間：10:00～16:00(定休日:火・金・日・祝)

18 **シニアからナイスへ♡
10才若返りましょ**

リフトUPは洗顔からスタート 貴方に合ったスキンケアを正しく、楽しくお伝えします!

管理美容師 エステティシャン 健康マスター

●2/1 ●2/7 ●2/15 ●2/21 ※時間はすべて10:00～11:30、13:00～14:30、15:00～16:30

 定員：2名(60歳以上の女性)
持ち物：フェイスタオル1枚
材料費：1,000円(美容オイル他 スキンケア代)
会場：祥美容室
担当：石井静子

祥美容室

調布市八雲台2-2-3
042-485-6990
受付時間：10:00～18:00(定休日:火)

24 **一日5分でふわふわ腰に!
腰痛ケア講座**

施術歴 17年の整体師が「簡単!一日5分で出来る腰痛のセルフケア」をゆっくりに、しっかりと教えます。皆さんで腰痛のお悩みを解消しましょう!

●2/6 ●2/13 ●2/20 ※時間はすべて10:00～11:30

 定員：3名(60歳以上の方対象)
持ち物：動きやすい服装
会場：daidaiアロマ・腰痛整体
担当：百戸啓二

daidai アロマ・腰痛整体

調布市布田2-38-1 マートルコート第二正面店舗
042-444-0184
受付時間：10:00～20:00

30 **全国のまちゼミについて**

全国460か所で開催されている「得するまちのゼミナール」まちゼミの全国の動向を全国130地域を回った私がお話しさせていただきます。

●2/26 18:00～19:00

 定員：2名
会場：株式会社谷中商店
担当：谷中邦彦

株式会社谷中商店

調布市布田1-43-2-N102
042-487-0148
受付時間：9:00～18:00(定休日:日・祝)