

ヒト×マチ教室2016教室一覧

今年は全20団体・23講座が開講。早稲田・高田馬場のマチ全体が、楽しい学びの場になる2週間。
参加費は原則無料！（一部材料費が必要な教室があります）お申し込みはお早めに！



講座の詳細は
高田馬場新聞で!!

ヒト×マチ教室に参加した方へ
アトム通貨
50馬力を
差し上げます。



日本医学柔整鍼灸専門学校（2講座開催）

①つらい首・肩の改善に！
柔道整復師が改善・予防
方法を伝授！（定員4名）

11/17(木)
16:30-18:00
(1回15分)

②5歳若返ろう！
美容鍼で顔痩せ&
リフトアップ！（定員6名）

11/18(金)
11:00-17:00
(1回60分)

申込先：info@jusei-sinkyu.com

会場：日本医学柔整鍼灸専門学校 参加費：無料
①敬心接骨院・②敬心鍼灸院
新宿区高田馬場2-14-5-1F

①現代人が抱えるつらい首・肩の悩みにプロの柔道
整復師が根本的な改善・予防方法を伝授。
②鍼で皮膚や筋肉を刺激してシワやたるみを改善。血
流をアップさせることで、肌老化を予防しましょう！

（株）ラインズマン
起業塾
『新しい仕事・
価値のつくりかた』

11/18(金)
19:00-20:30

申込先：info@linesman.jp

会場：株式会社ラインズマン 定員：5名
新宿区高田馬場3-16-2 参加費：無料

起業ってちょっと憧れる。という起業したい。でも、起業ってそ
もそもなんなの？とお悩みの方に。他の不動産会社とは一味違
う、ラインズマンのビジネスモデルから、起業とは何かを伝授！
大人気とウワサの自社メディアの裏話も聞くことができます。

おからだ整備処DOCK
肩甲骨はがし体験&
セルフケア教室
(各日12時30分～13時)

11/18,21,
22,25,28,29

申込先：LINE『おからだ整備処DOCK』で検索

会場：おからだ整備処DOCK 定員：1日1名
新宿区高田馬場1-28-6 計6名
清光ハイム704号室 参加費：無料

ヒトマチ教室で例年好評の肩甲骨はがしが、今年も開
催。肩甲骨はがしとは、肩甲骨のまわりをほぐすストレッ
チ。肩こり・猫背解消、ダイエットにも効果があると話題
です。各日1名限定ですので、ご予約はお早めにどうぞ！

キムチジュンコカンパニー
3種のキムチを作ろう！
(白菜・アボカドチーズ・
フルーツキムチ)

11/19(土)
11:00-13:00

申込先：waiwai55heyhey@gmail.com

会場：リスカフェ 定員：20名
新宿区大久保3-9-5 参加費：無料
持ち物：エプロン、持ち帰り用バック、キムチに
してみたい生野菜 生フルーツ(カット済み)
がありましたら是非お待ちください

キムチの素(ヤンニョム)から作り、その自家製ヤン
ニョムを使って白菜キムチ、アボカドチーズキムチ、
フルーツキムチを作ります。材料はほぼ無化調の安
心レシピです。

リスカフェ
手作りメロンパン教室
生地をこねるところから
デザインまでやってみよう！

11/19(土)
13:30-16:00

申込先：re-s@birthhofsmile.com

会場：リスカフェ 定員：4組
新宿区大久保3-9-5 材料費：1,000円
都営西大久保アパート1F 持ち物：エプロン
三角巾

1組で4個分のメロンパンを作ります。 参加費：無料
ご家族・お友達など何名でも参加OK！

大好評のケーキ教室から1年。今年はメロンパン作りに
挑戦です！難しいパン作りを、生地をこねるところから、
プロと一緒に楽しく作ってみませんか？オリジナルデザ
インを考えて、自分だけのメロンパンを作りましょう。

カナリアミュージックスタジオ
親子リトミック教室

11/20(日)
11:00-11:45

申込先：03-5155-1845/info@canaria-st.com

会場：カナリアミュージックスタジオ 定員：2名様5組
新宿区高田馬場1-34-8-301 参加費：無料

音楽を楽しみながら親子コミュニケーション！
子供たちの心と体の成長に役立つ親子リトミックで
す！初めての方でもok！経験豊かな講師の生演奏
で楽しく体を動かして、たくさん表現しましょう！

日本児童教育専門学校
世界に一つだけの
手作り絵本教室
スタンプで広がる想像力

11/20(日)
14:00-15:00

申込先：info@jje.ac.jp

会場：日本児童教育専門学校 定員：親子8組
新宿区高田馬場1-32-15 参加費：無料

持ち物：汚れてもいい服

この世に1冊しかない、自分だけの絵本をお子さんと
一緒に作ってみませんか？今回は、子どもの発想力や
想像力をふくらませる工夫がたっぷり。スタンプをば
いばん押すだけで、楽しい物語が作れます！

SEIWA
古着を自分だけの一枚に！
描くだけで染まる
カンタン染物を体験しよう

11/21(月)
14:00-16:00

申込先：03-3364-2111

会場：SEIWA 定員：8名
新宿区下落合1-1-1 材料費：500円

持ち物：ゴム手袋、エプロン、汚れてもいい服装
古着(できれば綿100%・新品なら洗濯を)

FABRIERを使って、古着を素敵なお一枚に変身！
FABRIERはどなたでもカンタンに染められる、SEIWA
が独自開発のまったく新しいアクリル樹脂顔料。新し
いファッションと一緒に楽しんでみませんか？

東京富士大学
マンガの神様に学ぶ発想法
手塚キャラクター発想支援
カードを使ったアイデア開発ワークショップ

11/22(火)
18:00-19:30

申込先：kakiuchi@fuji.ac.jp

会場：東京富士大学本館5F 定員：20名
サロンB教室 参加費：無料
新宿区高田馬場3-8-1

手塚プロダクション × 東京富士大学の地域コラボ
で生まれた「手塚キャラクター発想支援カード」を
使ってアイデアを生み出すワークショップ。「アイデ
アを出す」スキルを身につけるチャンスです。

ちえの樹（2講座開催）

①初めての星占い☆
12星座で恋愛診断

11/24(木)
18:30-20:00

②心の中のもやもやを、
気軽に相談！無料個人鑑定

11/25(金)
18:30-20:00

申込先：03-3204-3222

会場：ちえの樹 定員：各20名
新宿区西早稲田1-1-6 参加費：無料

①クリスマスまで1か月！恋愛友情の相性を星に聞い
て、あの人に急接近できるかも？
②通常1000円の個人鑑定が、この日程に限り「ヒト
マチ教室」の合言葉でなんと無料に！

日本福祉教育専門学校（2講座開催）

①伝えよう！手話を通じた
コミュニケーション
～自己紹介～

11/24(木)
13:00-14:00

②認知症って何だろう
～地域で支え合う高田馬場～

11/26(土)
13:00-14:00

申込先：tsumita@nippku.ac.jp

会場：日本福祉教育専門学校 定員：各10名
高田校舎 参加費：無料
豊島区高田3-6-15

①はじめて手話を学ぶ方を対象に経験豊かな教員が
楽しく丁寧にサポート。手話をはじめてみませんか？
②いつまでも自分らしく地域で暮らすために、認知症
を正しく理解し、予防方法を学びましょう。

リリーベネイル
はじめてのネイルサロン
自分でできる簡単お手入れ&
グラデーションとアート講座

11/24(木)
19:00-20:00
27(日)
11:00-12:00

申込先：03-6304-0637/lilybenail.info@gmail.com

会場：リリーベネイル 定員：各日6名
新宿区下落合1-5-10 参加費：無料

10本完成させたい方は講座終了後にヒトマチ教室特別価格
500円で施術します。
(所要時間 約20分・通常価格は3240円でケアとカラーリング)

簡単お手入れとマニキュアでグラデーションのコツ
を。クリスマスデードにぴったりの1本アートにも
チャレンジできます。その方の爪に合わせたアドバ
イス、道具選びやマニキュア選びも相談できます。

NAOウクレレスクール
ウクレってどんな楽器？
ウクレレ体験教室

11/25(金)
19:00-20:00
26(土)
14:00-15:00

申込先：hitomachi.wasebaba@gmail.com

会場：NAOウクレレスクール 定員：各日5名
新宿区高田馬場3-1-5 参加費：無料
サンパティオ高田馬場211号室

「楽器が弾けたら…」と思っているそのあなた！音
を出すだけで明るい気持ちになれるウクレレはいか
がでしょうか？初めて楽器に触る方大歓迎！楽しく
楽器を始めてみましょう！

野田屋酒店・吉乃川株式会社
新潟から出張講座!!
吉乃川酒蔵による
日本酒講座・利き酒

11/25(金)
17:30-20:00

申込先：03-3203-7256

会場：第一勧業信用組合東早稲田 定員：20名(20歳以上)
出張所2F(野田屋向かい) 材料費：500円
新宿区早稲田鶴巻町110

持ち物：年齢確認の出来るもの

酒屋さんと酒蔵さんが、日本酒の基礎からおいしい
飲み方まで日本酒の魅力をお伝えします！
昨年大人気だった利き酒ももちろん開催！

キムラヤカメラ
カメラのお悩み相談室！
夜景・イルミネーション
撮影のコツ

11/26(土)
10:00-12:00
いつでも来店可

申込先：03-3200-7284

会場：キムラヤカメラ 定員：なし
新宿区高田馬場2-14-6 参加費：無料
部品交換は有料

一眼レフ、フィルムカメラ…手にしたものの、扱いにお
困りの方へ。基本的な動作を、カメラのプロに相談。
クリスマスシーズンに必要な、イルミネーションや夜
景の撮り方も教えてもらえます。

プリントショップあるふぁ
パステルアートで癒される
絵葉書づくりを楽しもう！

11/26(土)
10:30-12:00

申込先：03-3209-8011

会場：プリントショップあるふぁ 定員：8名
新宿区高田馬場1-29-22 参加費：無料
寿ビル1F

セラピーとしても注目されているパステルを使った
アート。お子様には描く面白さ、高齢者の方には指先
のリハビリも兼ねて、それぞれの個性に合わせて描
けます。色が形を創る感動を一緒に楽しみましょう。

シャプラニール
バン格拉デシュからこんにちは!
南アジアの文化を知る90分
(南アジアのお茶、チャイを楽しみながら)

11/26(土)
13:30-15:00

申込先：03-3202-7863 (火・土10時-18時)

会場：シャプラニール事務所会議室 定員：親子5組
新宿区西早稲田2-3-1 (小学3年生～)
早稲田奉仕園内 材料費：500円
スコットホールB1F

バン格拉デシュで貧困削減のための活動を44年継続
しているシャプラニール。南アジアのお茶(チャイ)楽し
みながら、南アジア、主にバン格拉デシュの生活、文化
をお話します。五感を使って楽しく学べる場所です。

総合学園ヒューマンアカデミー
「これスマホの写真？」
と言われちゃう！
スマートフォンカメラ講座!

11/27(日)
14:00-15:30

申込先：hitomachi.wasebaba@gmail.com

会場：総合学園ヒューマンアカデミー本館 定員：なし
新宿区高田馬場4-4-2 参加費：無料
埼玉ビル2F ヒューマン教育センター第1ビル

持ち物：スマートフォン

急に撮影を頼まれて、焦った経験、誰でも一度はあ
るのではないのでしょうか？位置やズーム、フラッ
シュの工夫や、ちょっとしたコツを知り、大切な思い
出の一枚を残しましょう！

T-Grip
格闘技
トレーニング体験

11/27(日)
15:00-17:00
いつでも来店可

申込先：03-6220-0206/info@tgriptokyo.com

会場：T-Grip 定員：10名
新宿区高田馬場2-11-9 参加費：無料
埼玉ビル2F

持ち物：運動に適した格好

ジムで普段行なっているクックボクシングや格闘技、
パーソナルトレーニングのトレーニングを体験でき
ます！15時から17時の間で15分程度の体験をし
ていただきます。

日本リハビリテーション専門学校
理学療法士が指導！
血糖を下げながら健康的に
痩せるダイエット運動&食事法

11/29(火)
18:00-19:00

申込先：nitirihadai2@nitiriha.com

会場：日本リハビリテーション専門学校 定員：10名
第二校舎6F 参加費：無料
豊島区高田3-6-18

スーツのままでのご参加できます。
スカートの方には動きやすい服装を貸出。

糖尿病療養指導士の高瀬慎輔先生が、血糖値を下げな
がら健康的に痩せる運動と、正しい食事の知識を大公
開！ダイエット中のOLさんからメタボが気になるサラ
リーマン、血糖値が気になる方まで、お気軽にどうぞ。