

1 ホントの自分を発見!自己理解セッション 巷で人気の心理検査MBTI.認定ユーザーによるホンモノのセッションでホントの自分を発見しよう!

8/11(日) 14:00-17:00 対象者▶18歳以上で心理検査MBTIに興味がある方
9/16(月) 14:00-17:00 材料費▶300円/人 講師▶山口和徳
10/14(月) 14:00-17:00 持ち物▶筆記用具 定員▶20名
会場▶ルピア3F 産業情報研修室

申込 PAL CREATIONS 申込みサイト(QRコード)にて24時間受付

2 未来共創コーチ"成功する就職・転職術" 経験豊富なコーチが就職・転職(再就職)を成功させるコツを"5つのステップ"でご紹介します!

8/11(日) 10:00-12:00 対象者▶就職・転職(再就職)のための
9/16(月) 10:00-12:00 知って得する情報がほしい方
10/14(月) 10:00-12:00 材料費▶500円/人 定員▶20名
持ち物▶筆記用具 講師▶山口和徳
会場▶ルピア3F 産業情報研修室

申込 PAL CREATIONS 申込みサイト(QRコード)にて24時間受付

3 アクティブシニアの創業のコツ教えます! シニア世代が活躍はたくさんあります。人生100年時代だからこそ皆さんの可能性探してみませんか?

8/8(木) 15:30-17:00 対象者▶どなたでも 定員▶4名
8/26(月) 16:30-18:00 材料費▶なし 講師▶武篤志
9/5(木) 16:30-18:00 持ち物▶皆様の熱意と興味
会場▶下記店舗

申込 あきる野創業・就労・事業承継支援ステーションBi@Sta 042-518-7778 10:00~19:00
あきる野市秋川11-8あきる野ルピア2階(定休日:日・祝・第2水)

4 親子で楽しむライフサイクルゲーム♪ すろくゲームでお金の使い方を学ぼう!生涯設計プランをプロと一緒に作りましょう!

8/3(土) 11:00-12:00 対象者▶小中学生 親子 定員▶各回3組
8/7(水) 11:00-12:00 材料費▶なし 持ち物▶なし 会場▶下記店舗
8/21(水) 11:00-12:00 講師▶佐藤沙央里 等
9/14(土) 11:00-12:00 (ファイナンシャルプランナー)

申込 第一生命秋川営業オフィス 050-3782-2756 9:00~17:00
あきる野市油平73-4(定休日:日・祝)

5 分数ニガテさん、一緒にやってみよ~ 分数ニガテな子は結構いるよ、きみだけじゃないよ!できるようにならたら嬉しいから一緒にやろうよ!!

8/6(火) 10:30-12:00 対象者▶親子でおいでください
8/8(木) 10:30-12:00 材料費▶なし 定員▶親子3組
8/13(火) 10:30-12:00 持ち物▶なし 講師▶戸高礼司
会場▶下記店舗

申込 チャレンジ学習塾 0120-500-138 10:00~20:00
あきる野市秋川11-13-303(定休日:不定休)

6 学校に通いづらい子たちの学習、進学相談会 まずはお子様の状況をお話頂き、お子様にあった対応の仕方などを一緒に話してみませんか。

8/9(金), 16(金), 30(金) 対象者▶学校に行きづらいお子さんの親御様
各日 10:30-12:00 材料費▶なし 定員▶3~5組
日にちが合わない方はお気軽にご相談ください。 持ち物▶なし 講師▶戸高礼司
会場▶下記店舗

申込 通信制サポート校 秋川高等学院 0120-500-138 10:00~20:00
あきる野市秋川11-13-303(定休日:不定休)

7 世界が味方だらけになる!簡単ノート術 どんなマヤマヤも、その解決策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。

9/3(火) 13:00-14:30 対象者▶大人 定員▶5名 材料費▶なし
9/28(土) 13:00-14:30 持ち物▶ノートと筆記用具 講師▶柳村彩夏
10/4(金) 13:00-14:30 会場▶るのスポーツ (あきる野市瀬戸岡161-4)

申込 マインド・ビジネスコーチ 柳村彩夏 柳村彩夏公式LINE(QRコード)に参加希望日をお送りください。
(定休日:不定休)

8 子供を元気にして、子育てが楽になる講座 消防士の心のケアをしている専門家が、子育ての秘訣!心の栄養管理を説明します。

8/15(木) 13:00-15:00 対象者▶どなたでも 定員▶8名
9/21(土) 13:00-15:00 材料費▶なし 講師▶八柳徳二郎
10/15(火) 13:00-15:00 持ち物▶なし 会場▶下記店舗

申込 一般社団法人消防救助技術開発 080-8897-7079 9:00~18:00
あきる野市牛沼503-3(定休日:不定休)

9 大人気!外国人講師"と学ぶ英会話講座! 大人気の外国人講師による英会話講座を今年も開催します!英語学習の"コツ"も教えます!

9/1(日) 14:00-15:00 対象者▶小学生 講師▶Ark Mendozaほか
9/8(日) 14:00-15:00 材料費▶なし 定員▶8名
9/29(日) 14:00-15:00 持ち物▶筆記用具、ノート
10/6(日) 14:00-15:00 会場▶下記店舗

申込 株式会社 マナビ・クリエイション 042-518-7425 18:30~21:30
あきる野市秋川11-12-1 エスポワールIII番館2A(定休日:日)

10 "教育のプロ"が教える最新の受験情報! 英検利用、推薦入試の変化など、いま高校受験・大学受験に起こっている変化を"教育のプロ"が教えます!

8/4(日) 13:00-14:00 対象者▶小学生~高校生の保護者の方
9/1(日) 13:00-14:00 材料費▶なし 定員▶10名
9/8(日) 13:00-14:00 持ち物▶なし 講師▶吉原学ほか
10/6(日) 13:00-14:00 会場▶下記店舗

申込 株式会社 マナビ・クリエイション 042-518-7425 18:30~21:30
あきる野市秋川11-12-1 エスポワールIII番館2A(定休日:日)

11 笑って学ぼう"まちゼミ"参加で商売繁盛! "まちゼミ"で商売繁盛!"まちゼミ"参加効果を最大にする方法をスタンダップコメディにして大公開!

8/1(木) 14:00-15:30 対象者▶"まちゼミ"参加及び、参加を検討中の事業者
8/1(木) 19:00-20:30 材料費▶なし 定員▶10名
8/6(火) 14:00-15:30 持ち物▶なし 講師▶太田 秀臣
8/6(火) 19:00-20:30 会場▶あきる野ルピア会議室

申込 中小企業診断士 太田秀臣 090-1322-1169 9:00~18:00
あきる野市草花1374(定休日:不定休)

12 愛犬のお悩み聞かせて下さい! ドッグトレーナーさんをゲストとしてお呼びし、愛犬の接し方やしつけの方法などを実践的に学べる機会です。

10/15(火) 15:00-16:00 対象者▶どなたでも 定員▶5名
10/22(火) 15:00-16:00 材料費▶なし 講師▶坂本 理恵
10/29(火) 15:00-16:00 持ち物▶愛犬の好きなおやつ
会場▶下記店舗

申込 ドッグカフェWAN DAY 080-3583-0011 15:00~18:00
あきる野市秋川3-6-6(定休日:月・火)

13 夏休みの自由研究に!ほねの話 骨について数、役割等について座学し超音波で手足の骨を見て撮影し、それを記念品として差し上げます。

8/7(水) 13:30-14:30 対象者▶小学生(中、高学年)
8/14(水) 13:30-14:30 材料費▶なし 定員▶6名(親子で3組)
8/21(水) 13:30-14:30 持ち物▶なし 講師▶長 健一郎
会場▶下記店舗

申込 長接骨院 042-559-3784 9:00~12:00 15:00~19:00(土曜は18:00)
あきる野市瀬戸岡146-1(定休日:日・祝)

14 親子で楽しくバレーボール遊び 親子でボール遊びから始めて、ゲームをしたりして、バレーボールの魅力をお伝えします!

8/1(木) 19:30-21:00 対象者▶年長~小学生 定員▶10名 講師▶小島 裕樹他
8/11(日), 18(日), 25(日) 会場▶月)秋多中、木)西中、金)一の谷小、日)前田小
13:00-15:00 持ち物▶上履き(きれいなスニーカー可) 水筒・タオル・運動できる服装
その他いつでも連絡下さい

申込 akiruno KIRARA JVC 080-5400-3880 平日19:30~21:00 日曜9:00~12:00, 13:00~16:00
あきる野市(定休日:火・水・土)

15 音楽にノって楽しむ大人のストレッチ 日頃の運動不足解消!音楽に合わせて楽しくストレッチをして心と体のリフレッシュ!

8/7(水) 14:00-15:30 対象者▶大人 定員▶4名
8/17(土) 14:00-15:30 材料費▶なし 講師▶高木 玲
9/11(水) 14:00-15:30 持ち物▶動きやすい服装・タオル・飲み物
9/21(土) 14:00-15:30 会場▶下記店舗

申込 La Vie en rose/ラヴィアンローズ 080-4899-0130 11:00~19:00
東京都あきる野市油平54-1 ピア秋川202(定休日:不定休)

16 リズムに乗ってあなたもリトルバレリーナ! 楽しく柔軟、音楽に乗って踊ってみませんか?お母様も是非一緒に!!

9/7(土) 13:00-13:50 対象者▶年中~小学校2年生 定員▶6名
9/14(土) 13:00-13:50 講師▶秦 美法 会場▶下記店舗
10/19(土) 13:00-13:50 持ち物▶動きやすい服装、薄手のくつ下、汗ふきタオル、水分
10/26(土) 13:00-13:50

申込 Minori Ballet Studio 042-532-1711 申込みはQRコードよりお願いします
あきる野市秋川13-3-15(第1スタジオ)(定休日:不定休)

17 アロマ de ストレッチ & リラックス アロマの香りに包まれながら、心も身体もリフレッシュ。柔軟な身体づくりは健康と若さの秘訣です!

9/11(水), 10/30(水) 対象者▶女性(マタニティ安定期の方もOK)
両日とも 10:30-11:30 持ち物▶動きやすい服装、フェイスタオル、ヨガマット(お持ちの方は)
13:00-14:00 講師▶秦 美法、関谷 正美
14:30-15:30 会場▶下記店舗 定員▶5~6名

申込 Minori Ballet Studio 042-532-1711 申込みはQRコードよりお願いします
あきる野市秋川13-3-15(第1スタジオ)(定休日:不定休)

18 アロマdeストレッチ&リラックス バレエ教師とアロマインストラクターが心と体の整え方のコツをごっそり教えます。男性大歓迎!

9/8(日), 10/27(日) 対象者▶どなたでも 定員▶5名
両日とも 10:30-11:30 材料費▶なし 持ち物▶タオル、飲み物
13:00-14:00 講師▶関谷正美、秦美法
14:30-15:30 会場▶下記店舗

申込 井上薬局 042-596-1533 10:00~16:00
あきる野市五日市148(定休日:日・月・祝)

19 いつまでも自立した生活を送るには? 体力測定を行ったのち、座って簡単にできるトレーニングを行います。

10/1(火) 13:30-14:30 対象者▶65歳以上で介護認定を受けていない方
10/8(火) 13:30-14:30 定員▶5名 講師▶長 健一郎
10/15(火) 13:30-14:30 持ち物▶運動しやすい格好で参加ください
10/22(火) 13:30-14:30 会場▶下記店舗

申込 長接骨院 042-559-3784 9:00~12:00, 15:00~19:00(土曜18:00)
あきる野市瀬戸岡146-1(定休日:日・祝)

20 夏休みに内緒で足を速くする方法! 足が速くなりたい子(大人も大歓迎!)集まれ!(姿勢を良くしたい子も可)

8/3(土) 11:00-12:00 対象者▶小学生以上 定員▶4名
8/10(土) 11:00-12:00 持ち物▶なし 講師▶先生のだれか(国家資格保有者)
8/12(月) 11:00-12:00 会場▶下記店舗

申込 あひるの整骨院 042-550-7222 平日9:30~13:00, 15:00~20:00 土・祝9:00~12:30, 14:00~17:00
あきる野市秋川2-7-7 メディオ秋川1F(定休日:日)

21 電動アシスト自転車の魅力に迫る 運動にもなるんです!普段使いからサイクリングまで、電動アシスト自転車で広がる世界を解説。

8/10(土) 19:00-20:00 対象者▶どなたでも 定員▶5名
8/24(土) 19:00-20:00 材料費▶なし 講師▶山口浩
9/7(土) 19:00-20:00 持ち物▶なし 会場▶下記店舗

申込 サイクルハウスGOODSUN 042-518-7971 10:00~19:00
あきる野市秋川12-7-7メディア秋川11B(定休日:水)

22 一緒にダーツ投げませんか?? ダーツ好きな方一緒に投げませんか?まだやったことない方、初心者大歓迎です!

8/6(火), 8/27(火) 対象者▶どなたでも 定員▶4名
10:00-11:30, 13:00-14:30 材料費▶なし 講師▶市之瀬隼人
9/21(土), 10/5(土) 21:00-22:00 持ち物▶なし(お持ちの方はマイダーツ) 会場▶下記店舗

申込 そば処 花がき 042-559-7081 11:00~20:30
あきる野市二宮608(定休日:火)

23 親子で卓球ラリー10回に挑戦 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ください!

8/4(日) 13:00-14:30 対象者▶小学生以上 定員▶12名
8/11(日) 13:00-14:30 材料費▶なし 持ち物▶内ばき、タオル、水分
8/18(日) 13:00-14:30 講師▶青木龍太、和田芽生 会場▶下記店舗

申込 るのスポーツ 042-550-6876 9:00~21:30
あきる野市瀬戸岡161-4(定休日:不定休)

24 はじめての魚釣り 平井川で魚釣りに挑戦。まだ魚を釣ったことのない人大歓迎

8/2(金) 10:00-11:30 対象者▶小学生以上 定員▶6名
8/7(水) 10:00-11:30 講師▶青木龍太 会場▶平井川
8/9(金) 10:00-11:30 持ち物▶水着、濡れても良い格好、滑りどめの靴、帽子、水分

申込 るのスポーツ 080-3546-3006 9:00~21:30
あきる野市瀬戸岡161-4(定休日:不定休)

25 むくみ解消!ツボ押し講座 自分でできる簡単セルフケアのツボ押し講座。みんなで一緒にやってみましょう!

8/1(木) 10:00-11:30 対象者▶どなたでも 定員▶3~4名
8/1(木) 10:00-11:30 材料費▶なし 講師▶秋本瑞季
8/17(土) 10:00-11:30 持ち物▶なし
8/27(火) 10:00-11:30 会場▶下記店舗

申込 あきもと鍼灸院 080-7575-4787 9:00~12:00
あきる野市秋川15-9-1 203号(定休日:水・日・祝)

26 みんなでやってみよう!お灸講座 お灸やったことありますか?今回は、冷え対策をメインとするツボを使って体験してみましょ~!

10/4(金), 11(金), 15(火) 対象者▶高校生以上 定員▶3~4名
26(土), 29(火) 材料費▶なし 講師▶秋本瑞季
各日 10:00-11:30 持ち物▶なし 会場▶下記店舗

申込 あきもと鍼灸院 080-7575-4787 9:00~12:00
あきる野市秋川15-9-1 203号(定休日:水・日・祝)

27 楽でキレイな姿勢づくり 均整師が教える「姿勢づくり」のコツと、かんたんな体操。QRコードから「詳しい案内」をご覧ください。

8/23(金) 13:00-14:30 対象者▶簡単な体操ができる方なら、どなたでも
9/28(土) 10:30-12:00 材料費▶なし 定員▶3名
10/6(日) 10:30-12:00 持ち物▶タオル 講師▶田中克明 会場▶下記店舗

申込 田中均整院 042-550-0025 10:00~19:00
あきる野市野辺693-1(定休日:日・月・祝)

28 姿勢を見つめる演劇ワークショップ 演劇ワークショップを楽しみながら、自分の姿勢(体)を意識するきっかけに詳しい内容はQRコードから

9/29(日) 13:00-15:00 対象者▶どなたでも 定員▶6~8名程度
10/20(日) 13:00-15:00 材料費▶なし 講師▶田中悠貴 他
持ち物▶室内履き(スリッパ不可)、タオル、水分
会場▶るのスポーツ(あきる野市瀬戸岡161-4)

申込 田中均整院 042-550-0025 10:00~19:00
あきる野市野辺693-1(定休日:日・月・祝)

29 カラーセラピーチョークアート カラーセラピーで選んだ自分色をチョークアートで塗ってみよう!

8/23(金) 15:00-16:00 対象者▶小学校4年生~大人
8/24(土) 11:00-12:00 材料費▶500円/人 定員▶4名
8/25(日) 11:00-12:00 講師▶アトリエBoo出張講師 カヤシマエミコ
8/26(月) 11:00-12:00 会場▶あきる野市中央公民館1F市民ギャラリー「アトリエBoo Art展~時空会場内」

申込 Art・Design アトリエBoo 090-4741-0114(カヤシマ) 10:00~17:30
あきる野市野辺408-1(定休日:不定休)

30 バリバリ!アツアツ!トロトロ! ハウスクリーニング業の海老原がそば粉で作るたこやきを親子と一緒に作って食べられる!大人だけでもOK

8/6(火) 15:00-16:30 対象者▶どなたでも 定員▶10名
8/27(火) 15:00-16:30 材料費▶300円/人 持ち物▶エプロン
10/8(火) 14:30-16:00 講師▶市川大五、海老原瞳 会場▶そば処 花がき(あきる野市二宮608)

申込 PIECE 080-9889-5266 9:00~17:00
あきる野市二宮608(定休日:火)

31 イラストがアニメに!AIでアート! 手書きのイラストがAIツールでアニメとなって動き出します!最新テクノロジーを体験しましょう!

8/25(日) 10:30-12:00 会場▶アートどころpomme(油平98番地中村ビル101)
持ち物▶スマートフォン 対象者▶どなたでも 材料費▶なし
定員▶16名(保護者含む) 講師▶足立恭平、立石駒子他

申込 TYDI 東京山側デジタル推進機構 申込みサイト(QRコード)にて 24時間受付
檜原村790-2(定休日:日・祝)

32 世界にひとつ!夢の熱帯魚を作ろう! オイルパステルとプラ板を使って、オブジェを作ります。想像をふくらませ、誰でも夢の熱帯魚が描けますよ!

8/1(木), 6(火), 22(木), 27(火) 対象者▶どなたでも 定員▶4名
10:30-12:00 材料費▶500円/人 講師▶立石駒子
各日 14:30-16:00 持ち物▶なし 会場▶下記店舗

申込 アートどころpomme 042-800-2626 または インスタDM予約可 10:00~14:00, 18:30~20:30
あきる野市油平98 中村第一ビル101号(定休日:不定休)

33 刺繍糸で作るミサンガor刺繍 子供からご年配の方まで一緒に刺繍でオリジナルを作っちゃおう。うどんなだけど。

8/5(月) 14:00-15:30 対象者▶どなたでも 定員▶10名
8/19(月) 14:00-15:30 材料費▶100円/人 講師▶金山菜々
8/26(月) 14:00-15:30 持ち物▶刺繍の方は刺繍をしたいもの 会場▶下記店舗

申込 あきる野うどんかわな花 080-5078-4050 14:00~16:00
あきる野市引田341-1(定休日:日・火)

34 初心者でもできる!かんたんパン作り♪ 当店人気のパンを数種類伝授します。一緒に楽しくパン作りしましょう!

8月:毎週 水、金曜日 (8/14, 8/16は除く) 対象者▶どなたでも 定員▶4名
9月:毎週 木曜日 材料費▶500円/人 講師▶竹内夏聖 他
10月:毎週 金曜日 持ち物▶エプロン、三角巾、厨房で履くサンダル
各日の11:00~13:00 会場▶下記店舗

申込 ウッディカフェよっちゃんち 042-533-2113 10:00~16:00
あきる野市秋川116-18-20(定休日:日・月・祝)

35 初めての琥珀糖づくり 琥珀糖って知っていますか?綺麗な琥珀糖と一緒に作ってみましょう。

10/6(日) 13:30-14:30 対象者▶どなたでも 定員▶各回4組
10/20(日) 13:30-14:30 材料費▶500円/人 講師▶内山章
10/27(日) 13:30-14:30 持ち物▶エプロン 会場▶下記店舗

申込 お菓子の樹屋 042-596-0039 12:00~18:00
あきる野市五日市836(定休日:不定休)

36 初めての菓子づくり まゆ玉って知っていますか?おだんご作りを一緒にしましょう。

8/4(日) 13:30-14:30 対象者▶どなたでも 定員▶各回4組
8/7(水) 13:30-14:30 材料費▶500円/人 講師▶内山章
8/19(月) 13:30-14:30 持ち物▶エプロン 会場▶下記店舗
8/25(日) 13:30-14:30

申込 お菓子の樹屋 042-596-0039 12:00~18:00
あきる野市五日市836(定休日:不定休)

37 チョコペンでお皿をワンランクアップ! チョコペンを使って、お皿に誕生日メッセージやイラストを描くコツをお教えます

9/20(金) 13:00-14:30 対象者▶大人 定員▶5名
材料費▶なし 講師▶溝口陽奈子
持ち物▶無し 会場▶下記店舗

申込 おかしやpage 042-588-4122 10:00~17:30
あきる野市五日市190 なごみの森ビル(定休日:日~水)

38 パティシエ体験!プロのフィナンシェ伝授! フィナンシェの仕込み~包装までをしてパティシエ体験してみよう。焼ききたての試食とお土産付き

8/1(木), 2(金), 9(金), 10(土) 対象者▶小学生以上 材料費▶500円/人
各日 10:00-11:30 定員▶1組2名まで、付き添い見学者は1名可
持ち物▶スリッパ・靴等、エプロン、三角巾or帽子
上記の他、9/1までは 営業日 毎日開催可 応相談 講師▶田中俊幸 会場▶下記店舗

申込 パティスリーアンジェヌマン 042-842-4635 または インスタDM予約可 10:00~18:00 (電話優先)
あきる野市秋川116-18-5 田中ビル101(定休日:水・不定休(主に木))

39 たのしい!おいしい!パン作り! 楽しい嬉しい美味しい手作りパン作り体験

8/6(火) 14:30-16:00 対象者▶どなたでも 定員▶4名
8/13(火) 14:30-16:00 材料費▶500円/人 講師▶お店のスタッフ
8/20(火) 14:30-16:00 持ち物▶エプロン、帽子、ハンカチ
8/27(火) 14:30-16:00 会場▶下記店舗

申込 パンの家あら・もーど 042-550-6505 9:00~19:00
あきる野市秋川11-116(定休日:木)

40 パン酵母でパンケーキ&ワッフル 当店でパン生地を用意しそれを焼くだけです。通常、お店では並ばないパンです。

8/7(水) 10:00-11:30 対象者▶どなたでも 定員▶各回2組
8/28(水) 10:00-11:30 材料費▶500円/組 講師▶鈴木 真紀
9/23(月) 10:00-11:30 持ち物▶エプロン、三角巾、タオル
10/14(月) 10:00-11:30 会場▶下記店舗

申込 パン屋すず 090-6799-1126 水曜13:00~18:00
あきる野市二宮1156-19コーボ高山101(定休日:月・火・水)