

31 美白のアレコレ♪
自分のお肌で体験しませんか？

美肌のキーポイントは夏をどう過ごすか？
美白・メラニンの生成を抑え、シミ・ソバカスを防ぐ

7/27(金)・8/9(木)・8/29(木)
13:30～15:00

●会場 メナードフェイシャルサロン
ウェリアイナ

●講師 山崎 かおり
●材料費 0円
●定員 5名
●対象 女性
●持ち物 ハンドタオル

メナードフェイシャルサロンウェリアイナ ☎070-5342-8078
箱1-5-22 グラシアミ/2F B101号 /受付:10:00～18:00
/定休日:日祝

37 お母さんはセラピスト
背中マッサージと膈セラピー

ご自身のお子様に自宅で出来る簡単なマッサージを
皆で一揃にします。膈のお話や体感を整える方法。
管理栄養士からのからだのアドバイスや相談も予定

7/31(火) 14:00～15:00

●会場 よしだ鍼灸整骨院
●講師 吉田 正美・西尾 恵子
●材料費 1500円(マッサージ用オイル、資料代)持ち帰り頂きます
●定員 4組
●対象 幼稚園から小学生まで(親子1組2名)
●持ち物 スポーツタオル2枚

よしだ鍼灸整骨院 ☎072-720-5448
萩路3-4～23(スバー/ライフ前) /受付:月～金15:30～20:00
/定休日:土曜午後、日祝

43 体幹づくりの基本のキ

トレーニングの効果が出にくい、実感がわかない
てありませんか？本当の体幹を体感して下さい

7/26(木) 14:00～15:00、8/4(土) 10:00～11:00

●会場 (株)モリタ2F secondM
(坊島4-1-1)

●講師 高橋 光太郎
●材料費 0円
●定員 5名
●対象 部活でパフォーマンスしたい小・中学生、
姿勢やゆがみが気になる方 ※親子参加歓迎
●持ち物 トレーニングや運動時の靴

コレクトフォーム ☎090-2704-8225
京都市伏見区深草西蒲町1-19伏見ハイイツ106 南アドテック内
/受付:9:00～18:00 /定休日:土曜午後・日祝

49 身体に
負担をかけない 美ばねウォーキング

日本人特有の身体の使い方を知り、歩く「コツ」を身につけ
ましょう。

7/21(土)・8/8(木)・8/25(土)
15:00～16:00

●会場 マドンナ鍼灸整骨院
●講師 松本 葵
●材料費 0円
●定員 4名
●対象 女性
●持ち物 特になし

マドンナ鍼灸整骨院 ☎072-723-6089
西小路1-8～11-106 /受付:8:30～19:00、水・木のみ14:00
/定休日:日、祝

55 家庭でのほめ方・叱り方

勉強が苦手な子どもたち専門の桜教室が
上手なほめ方と伝わる叱り方をお伝えします

7/21(土)・7/22(日) 13:00～14:00

●会場 桜教室
●講師 長田 知樹
●材料費 0円
●定員 5名
●対象 小・中・高のお子さまがいる方
●持ち物 特になし

桜教室 ☎06-6648-8752
桜井1-27～39 /受付:13:00～22:00 /定休日:なし

61 「快適視力」の体験会

自分の生活を快適にする見方での体験会です。

7/22(日)・7/27(金)・8/4(土)・8/6(月)
10:30～11:30

●会場 メガネのサンクス
●講師 石田 金治郎
●材料費 0円
●定員 4名
●対象 どなたでも
●持ち物 特になし

メガネのサンクス ☎072-723-5432
真面目6-4-24 サンクスみのお1番館2F /受付:10:00～18:00
/定休日:水曜日、第2・3火曜日

67 パソコン操作の困りごと、解決します

パソコンを使っていて「アレ？これはどうしたらいいの？」と
困ること相談ください
Word, Excel, PowerPoint, Access etc

8/22(木) 13:30～15:00

●会場 後モリタ 2F secondM (坊島4-1-1)
●講師 森本 華織
●材料費 0円
●定員 3名
●対象 パソコン操作に苦しみ利用者の方
●持ち物 あればノートパソコン、見てもらいたい
データがあればUSBメモリなど、

合同会社 アヌ ☎090-8449-8562
如意台5-1-1-203 /受付:9:00～18:00 /定休日:なし

73 介護セミナー「介護の詳しい内容講座」

実際のモデルケースで1ヶ月当りの介護負担金を詳しく説明する。
在宅看護と施設へ入所した場合の違い、介護の料と料金対応など。
・介護保険の詳しい内容を知りたい方
・在宅介護と入居施設の違いを知りたい方

7/23(月)・8/20(月) 10:30～12:00
7/27(金)・8/24(金) 13:30～15:00

●会場 後援事業所 後援フリーダム
●講師 木村 時枝
●材料費 0円
●定員 5名
●対象 どなたでも
●持ち物 なし

後援フリーダム ☎072-737-9380
外院3-4-25 /受付:9:00～18:00 /定休日:なし

79 生命保険の新聞広告 徹底解説

新聞やテレビでよく見る保険会社の医療保険。賢く上手な選び
方と徹底解説します。あなたに損をしないように

8/7(火) 11:00～12:00、13:00～14:00
8/23(木) 11:00～12:00、13:00～14:00

●会場 ほけんチェック質面店
●講師 角倉 拓弥
●材料費 0円
●定員 3名
●対象 どなたでも
●持ち物 特になし

ほけんチェック質面店 ☎0120-308-740
真面目6-3-1-113 /受付:10:00～16:00 /定休日:日曜日

32 私だけの“美人眉”教えます♪

眉の書き方をわかりやすく教えます。アイメイクの仕方も一
緒にやってみましょう。

7/25(木)・8/28(火) 13:30～15:00

●会場 メナードフェイシャルサロン
ウェリアイナ

●講師 山崎 かおり
●材料費 0円
●定員 4名
●対象 女性
●持ち物 普段お使いのメイク品
(お店にもあります)

メナードフェイシャルサロンウェリアイナ ☎070-5342-8078
箱1-5-22 グラシアミ/2F B101号 /受付:10:00～18:00
/定休日:日祝

38 身体がプロ
が教える “痛みのないカラダ”の作り方

痛みに対する新しい予防策を実践形式で理学療法士がお教え
します。

7/29(日)・8/12(日) 10:00～11:00

●会場 きららハビリティ訪問
看護ステーション
●講師 中井 奈
●材料費 0円
●定員 10名
●対象 どなたでも
●持ち物 特になし

きららハビリティ訪問看護ステーション ☎072-730-2166
西蒲3-16-1 西蒲ファミリハイツ206 /受付:9:00～17:00
/定休日:土、日

44 人生100年時代を生きる
超姿勢講座

姿勢が悪いのは年齢や筋力だけのせい？知って得
する長寿社会を生産現で過ごす体づくり

8/9(木) 14:00～15:00、8/25(土) 10:00～11:00

●会場 (株)モリタ2F secondM
(坊島4-1-1)

●講師 高橋 光太郎
●材料費 500円(資料代)
●定員 5名
●対象 姿勢やゆがみが気になる方、健康を
維持したい方 ※親子参加歓迎
●持ち物 特になし

コレクトフォーム ☎090-2704-8225
京都市伏見区深草西蒲町1-19伏見ハイイツ106 南アドテック内
/受付:9:00～18:00 /定休日:土曜午後・日祝

50 ストレスなく2ヶ月で4kg痩せる

ダイエットに挑戦した人はどのくらいいでしょう
か？成功の力には習慣を変えることです。

8/1(火) 15:00～16:00
8/22(火) 18:00～19:00

●会場 マドンナ鍼灸整骨院
●講師 釜中 華亮
●材料費 0円
●定員 4名
●対象 女性
●持ち物 特になし

マドンナ鍼灸整骨院 ☎072-723-6089
西小路1-8～11-106 /受付:8:30～19:00、水・木のみ14:00
/定休日:日、祝

56 親子で
作ろう！10年育てるmyプランツ

小さな樹木を植木鉢に植えて育てるポイントをお伝えし
ます。

8/3(金) 10:30～11:30、14:00～15:00

●会場 Green note...
●講師 首尾 恵美
●材料費 1000円(鉢、土、植物代)
●定員 4名
●対象 小学生以上
●持ち物 筆記用具、汚れてよい服装で

Green note...グリーンノート ☎072-723-4187
豊野4-11-1 /受付:10:00～18:30 /定休日:火曜

62 「体験会!!!」シニアの方の安全運転視力とは。

安全運転のために必要な視力や夜間視力などを調べます。

7/23(月)・7/24(火)・7/28(土)・8/3(金)
10:30～11:30

●会場 メガネのサンクス
●講師 石田 金治郎
●材料費 0円
●定員 4名
●対象 どなたでもOK
●持ち物 特になし
(メガネ持参の方はメガネ)

メガネのサンクス ☎072-723-5432
真面目6-4-24 サンクスみのお1番館2F /受付:10:00～18:00
/定休日:水曜日、第2・3火曜日

68 包丁のお手入れ・研ぎ方お教えます

包丁が切れなくて悩んでいる方、集まれ！MY包丁持参で研
ぎ方実践します。

7/27(金)・8/1(火)・8/21(火)
10:30～12:00、13:30～15:00

●会場 後モリタ 2F secondM (坊島4-1-1)
●講師 森本 華織
●材料費 0円
●定員 5名
●対象 包丁が切れなくて困りの方
●持ち物 包丁、タオル、試し切り
用の野菜

(株)モリタ ☎072-722-1231
坊島4-1-1 /受付:9:00～17:00 /定休日:土曜午後・日祝

74 マネーセミナー「貯めて増やすコツ講座」

高齢化社会「死ぬリスクから生きるリスク」に大きく変化してい
きます。
貯金は絶対必要です。保険を見直して無駄な保険料を貯金に回しませんか。
・将来の生活やお金について悩みをお持ちの方
・お金の正しい知識やお金事情について知りたい方
・自分にあった投資や各投資商品の違いを知りたい方

7/24(火)・8/22(火) 10:30～12:00
7/26(木)・8/27(月) 13:30～15:00

●会場 ほけんショップ 保険フリーダム
●講師 木村 時枝
●材料費 0円
●定員 5名
●対象 どなたでも
●持ち物 なし

ほけんショップ 保険フリーダム ☎072-737-9380
外院3-4-25 /受付:9:00～18:00 /定休日:なし

80 60才以上の方限定 老後の生命保険、整理の仕方

定年を迎え、年金生活になり無駄な出費をおさえない。毎月払
っている生命保険をもう一度考えるチャンスです。

7/24(火) 11:00～12:00、13:00～14:00
8/9(木) 11:00～12:00、13:00～14:00

●会場 ほけんチェック質面店
●講師 石原 誠
●材料費 0円
●定員 3名
●対象 60才以上の方
●持ち物 保険証券等、内容のわかるもの

ほけんチェック質面店 ☎0120-308-740
真面目6-3-1-113 /受付:10:00～16:00 /定休日:日曜日

33 洗顔が楽しくなる泡立て方

ネットがないと泡立てできない方必見！旅行先でも、もちも
ち泡で洗っちゃう

7/31(火)・8/23(木) 13:30～15:00
8/9(木) 10:00～11:30

●会場 メナードフェイシャルサロン
ウェリアイナ

●講師 岡崎 由香子
●材料費 0円
●定員 5名
●対象 女性
●持ち物 お家でお使いの洗顔料

メナードフェイシャルサロンウェリアイナ ☎070-5342-8078
箱1-5-22 グラシアミ/2F B101号 /受付:10:00～18:00
/定休日:日祝

39 訪問看護 なるほど塾 パート2

イザというときにあてにならない、訪問看護や介護保険、
在宅医療について一緒に考えてみませんか？

8/24(金) 15:00～16:00
8/25(土) 10:00～11:00

●会場 きららハビリティ訪問
看護ステーション
●講師 久保田 敦子
●材料費 0円
●定員 6名
●対象 どなたでも
●持ち物 特になし

きららハビリティ訪問看護ステーション ☎072-730-2166
西蒲3-16-1 西蒲ファミリハイツ206 /受付:9:00～17:00
/定休日:土、日

45 健康寿命
をのばす 「足のソコチカラ」

人は歩くことで健康を保ちます。簡単体操ですと
歩き続けるために必要な「足」の力をつけましょう。

8/23(木)・8/30(木) 14:00～15:00

●会場 (株)モリタ2F secondM
(坊島4-1-1)

●講師 高橋 光太郎
●材料費 0円
●定員 5名
●対象 健康に関心がある方、姿勢やゆがみが
気になる方、ウォーキングを続けたい
方 ※親子参加歓迎
●持ち物 特になし

コレクトフォーム ☎090-2704-8225
京都市伏見区深草西蒲町1-19伏見ハイイツ106 南アドテック内
/受付:9:00～18:00 /定休日:土曜午後・日祝

51 冷え症・むくみ・足のツリ 改善体験

冷え症やむくみ、足のツリなどを改善するためのお話と体験
をしていただきます。

7/28(土)・8/1(火)・8/8(木)・8/18(土)
14:00～15:00

●会場 真面目駅前鍼灸整骨院
●講師 岸原 一喜
●材料費 0円
●定員 3名
●対象 冷え症、むくみ、足のツリ
に困っている方、ウォーキングを
続けたい方 ※親子参加歓迎
●持ち物 フェイスタオル
※膝の上まで上がる服装

真面目駅前鍼灸整骨院 ☎072-724-1161
真面目6-2-5102 /受付:9:00～12:00 /定休日:土曜午後・日祝

57 目からウロコ！？の
観葉植物の育て方講座

生長期の夏は元気な観葉植物のチャンス！失敗の原因
や育て方の基本をお話します。

7/23(月) 10:30～11:30、14:00～15:00
8/25(土) 10:30～11:30、14:00～15:00

●会場 Green note...
●講師 川崎 真雄
●材料費 0円
●定員 5名
●対象 どなたでも
●持ち物 筆記用具、あればご自宅の
観葉又は画像(1点)

Green note...グリーンノート ☎072-723-4187
豊野4-11-1 /受付:10:00～18:30 /定休日:火曜

63 気になる親の家の片づけ

親が安全で安心して暮らせるように、物・心・情報の片づけ
をする方法などをお伝えします。

8/2(木)・8/21(火)
10:30～11:30

●会場 メガネのサンクス
●講師 原田 真美子
●材料費 0円
●定員 4名
●対象 どなたでも
●持ち物 特になし

メガネのサンクス ☎090-5674-5971
真面目6-4-24 サンクスみのお1番館2F /受付:10:00～18:00
/定休日:なし

69 知って得する お金の増やし方

株・外貨・保険・定期預金・・・お金を増やす方法はたくさん
ありますが、みなさんはどんな方法を取られていますか？ワ
イイ話をしながら情報交換しませんか？

8/8(木)・8/25(土)
13:30～14:30

●会場 後モリタ 2F secondM (坊島4-1-1)
●講師 森本 華織
●材料費 0円
●定員 5名
●対象 お金の運用をしたことがある人
●持ち物 特になし

夢を叶える保険屋さん ☎080-5383-4588
坊島4-1-1(株)モリタ /受付:9:00～17:00 /定休日:不定休

75 昨今の婚活事情 1年以内の結婚も夢じゃない

婚活中のご本人、独身のお子様を持つ親御様にも必ず役立つ
情報を特別にお教えします。

8/5(日) 11:00～12:00、12:30～13:30、14:00～15:00、15:30～16:30

●会場 マドンナ鍼灸整骨院
●講師 坪井 恵
●材料費 0円
●定員 1名
●対象 どなたでも
●持ち物 筆記用具

マドンナ鍼灸整骨院 ☎072-723-6089
西小路1-8～11-106 /受付:8:30～19:00、水・木のみ14:00
/定休日:日、祝

81 家計の節約 最新生命保険の選び方

正しい生命保険の選び方には意外と気づかないポイントがある
んです。プロの技をお伝えします。

7/26(木) 11:00～12:00、13:00～14:00
8/21(火) 11:00～12:00、13:00～14:00

●会場 ほけんチェック質面店
●講師 石原 誠
●材料費 0円
●定員 3名
●対象 どなたでも
●持ち物 保険証券等、内容のわ
かるもの

ほけんチェック質面店 ☎0120-308-740
真面目6-3-1-113 /受付:10:00～16:00 /定休日:日曜日

34 新陳代謝を上げて健康増進
そしてQOLの向上

健康な体作りをする中で生活の質を高めていくということをも
目的に座学による身体の話と運動やストレッチのやり方を説
明していきます。

8/1(木)・8/8(木)・8/22(火) 13:00～14:00
11:00～12:00

●会場 ウェアハウスコービー
●講師 森本 嘉人
●材料費 0円
●定員 5～6名
●対象 どなたでも
●持ち物 動きやすい服装

ウェアハウスコービー ☎072-768-8310
萩路1-7～29 /受付:11:00～18:00 /定休日:水

40 温故
知新 枇杷の葉のかんたんお手当方法

TVなどで話題沸騰、枇杷の葉の簡単！便利な使い方

7/25(木)・8/22(火)
14:00～15:00

●会場 健康サポート専門店
●講師 坂井 正典
●材料費 0円
●定員 6名
●対象 なるべくお薬を使いた
くない方
●持ち物 特になし

健康サポート専門店 ☎0120-1414-17
船場東2-1-20 ABCビル2F /受付:9:30～18:00 /定休日:土、日、祝

46 子から母へ 柚子ハンドケア

「この頃疲れているのかな？」と少し心の変化に気
づいて、できる手当てを学んでみましょう。

7/25(木)・7/26(木)・8/8(木) 14:00～15:00
8/11(土) 11:00～12:00

●会場 ゆらぎスタイル
●講師 香木 谷口
●材料費 500円(ケア材)
●定員 3組
●対象 どなたでも、親子
●持ち物 ハンドタオル2枚

ゆらぎスタイル ☎072-702-1735
萩路1-19-19 /受付:11:00～18:00 /定休日:火

52 マシン
による「お手軽フィットネス」体験教室

J サーキット油圧マシンによるお手軽フィットネスを体験し
ませんか。効率的に体の筋肉を増やす事により日常生活の様々
な動作が楽に行う事が出来るようになります。マシンを使っ
た体験教室も開催しますので是非体験してみてください。

7/23(月)・7/26(木)・8/2(土)・8/6(月)・8/20(月)
14:00～14:45

●会場 きららサーキットトレーニング
30フィットネス
●講師 小畑
●材料費 0円
●定員 5名
●対象 どなたでも
●持ち物 特になし

きららサーキットトレーニング30フィットネス ☎072-737-9380
外院3-4-25 /受付:9:00～18:00 /定休日:なし

58 骨美人になっ
てはつちシニアライフを目指そう！ 同日開催

健康な骨がシニアライフを支える鍵！3つのポイントでわか
り易くお伝えします。

7/25(木)・8/26(日) 10:30～12:00

●会場 Café EZE (白島2-28-3)
●講師 高田 明美、高橋 真美子
●材料費 1000円
(資料代、ドリンク代含)
●定員 10名
●対象 大人
●持ち物 筆記用具

+Comfort (プラスコンフォート) ☎072-746-8542
豊野5-13-48 /受付:10:00～18:00 /定休日:日祝

64 「快適姿勢!?」体験会

ちゃんと立っていますか？人生100年時代に備えてカラダ
が喜ぶ「快適姿勢」を知りましょう。

7/26(木)・8/9(木)・8/23(木) 11:00～12:00

●会場 メガネのサンクス
(真面目6-4-24 サンクスみのおビル2F)
●講師 高橋 光太郎
●材料費 0円
●定員 4名
●対象 姿勢が気になる方、ウォーキングや
運動をたのしみたい方
●持ち物 靴(ウォーキング・運動時の靴など)

コレクトフォーム ☎090-2704-8225
京都市伏見区深草西蒲町1-19伏見ハイイツ106 南アドテック内
/受付:9:00～18:00 /定休日:土曜午後・日祝

70 ねんきん定期便の見方、教えます

毎年送られてくる「ねんきん定期便」 ちょっと分かり難く
ないですか？実際自分がいくらもらえるのかお伝えします。

8/8(木)・8/25(土) 10:30～11:30

●会場 彩都くらしの社内 かぐら
●講師 竹内 和也
●材料費 0円
●定員 4名
●対象 お金の運用をしたことがある人
●持ち物 特になし

夢を叶える保険屋さん ☎080-5383-4588
彩都東生1-16-29(株)ケイ・ジェイ・ワークス /受付:9:00～17:00
/定休日:不定休

76 今の心の状態を知る

人の心は刻々と変化します。心の成り立ちを知り、今の自分
を知る講座です。

8/27(月) 13:00～14:30

●会場 スマイル・ユー
(如意台5-1-1-203)
●講師 三宅 裕子
●材料費 400円(資料代)
●定員 4名
●対象 18才以上
●持ち物 筆記用具

カウンセリングルームスマイル・ユー ☎090-3623-1690
大阪市淀川区中島6-2-3 /受付:9:00～21:00 /定休日:なし

82 司法書士と学ぶ相続・遺言

相続と遺言について基本から学んでみませんか？司法書士事務
所の見学も兼ねてお気軽にお越し下さい。

8/2(木) 14:00～15:00

●会場 真面目司法書士事務所
●講師 栗田 依久子
●材料費 0円
●定員 4名
●対象 どなたでも
●持ち物 特になし

真面目司法書士事務所 ☎072-736-9995
桜4-17-27 デュンクルプラザ201号室 /受付:9:00～18:00
/定休日:土・日・祝