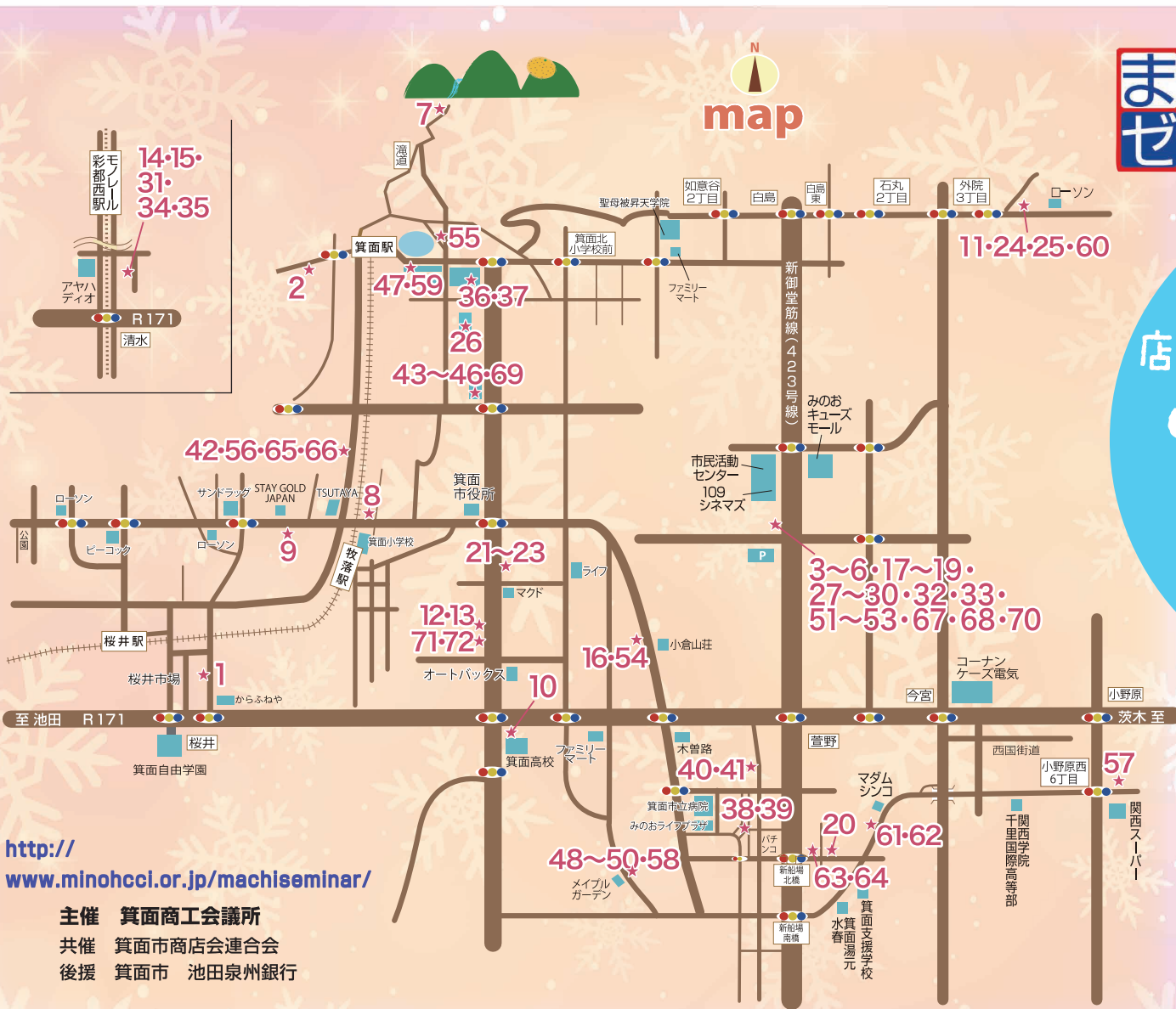




得するまちのゼミナール
こだわり店主が教える、わくわくドキドキをあなたと一緒に学びませんか？



開講期間
2019年
1月18日(金)～
2月28日(木)

お申込み受付
1月15日(火)から

※1月15日(火)が定休日のお店は、翌日からの受付となります。

学費 無料

内容によっては材料費がかかるものもあります。
材料費は原則として授業当日に各店で徴収します。
お申し込み後の欠席は別途材料費を頂戴する場合があります。
ご了承ください。

<http://www.minohcccl.or.jp/machiseminar/>

主催 箕面商工会議所
共催 箕面市商店会連合会
後援 箕面市 池田泉州銀行

全72授業要予約です。お申し込みは各お店へ！

「みのおのまち商学校の申し込みです。」とお電話ください。

受講は事前に予約が必要です。受付日時、方法が異なる授業もあります。各お店でご確認の上、お申し込みください。
●定員になり次第締め切りさせていただきます。●申し込みは各お店の受付時間内をお願いします。●各授業の詳細(持ち物など)はお申し込みの際に各お店にご確認ください。●安心して受講していただくために、お店からの販売・勧誘はありません。

- たべる** 料理に挑戦してみよう
- つくる** 作品制作をおこなう授業です
- まなぶ** 新しい発見があります
- キレイ** 美容・キレイを追及する授業です
- けんこう** 健康に過ごすための授業です
- お子さんも受講できます**
- 同日開催** 同日同会場での開催です
- ナイト開催**

1 おとうふができるまで…寄せ豆腐の作り方

豆腐屋が伝える自宅でもカンタンに作れる寄せ豆腐の作り方と食べ比べ！

2月1日(金)／2月15日(金) 13:00～14:30



- 会場 ちまちま工房
- 講師 永田 千砂
- 材料費 300円 (おとうふ作りキットお持ち帰り用)
- 定員 5名
- 対象 どなたでも
- 持ち物 保冷バック、保冷剤

ちまちま工房 ☎072-735-7901
桜井2-10-5 桜井市場内／受付:10:00～17:00／定休日:月午後・金・日

2 バーこだわりのホットワインを伝授！！

季節の果実を使って、あなただけのホットワインを創ってみませんか？
あったまりますよ！

1月27日(日)／2月9日(土)／2月20日(水) 15:00～16:30



- 会場 bar K spirits
- 講師 池田 圭一
- 材料費 500円(ワイン、フルーツ、スパイス)
- 定員 3名
- 対象 成人の方
- 持ち物 特になし

bar K spirits ☎072-722-5500
箕面1-2-6 箕面駅前ビル204／受付:15:00～23:00／定休日:日・祝

3 からだと心が喜ぶバナナブレッド作り

ニューヨークスタイルで小麦を使わず、バナナの優しい甘さを楽しんでいただけるデザートを作ります。

2月9日(土) 11:00～12:00／14:00～15:00



- 会場 (株)モリタ 2F second M(坊島4-1-1)
- 講師 山小瀬 佳美
- 材料費 500円(バナナ、卵 他)
- 定員 5名
- 対象 どなたでも
- 持ち物 エプロン、ハンドタオル

KD Kitchen 北摂 ☎090-9160-0015
豊中市北緑丘1-4-5-502／受付:9:00～18:00／定休日:なし

4 お手軽！テーブル茶道講座

日本の伝統文化である茶道を、気軽にテーブルで体験しませんか？
正座は不要、簡単な作法も学べます！

2月6日(水) 11:00～12:00／14:30～15:30
2月9日(土) 10:00～11:00／13:00～14:00
2月15日(金) 10:30～11:30／13:30～14:30



- 会場 (株)モリタ 2F second M(坊島4-1-1)
- 講師 鈴木 宋陽
- 材料費 600円(抹茶、菓子代)
- 定員 5名(親子なら3組)
- 対象 小学3年生～大人の方(小学生は保護者同伴)
- 持ち物 特になし

天月庵 茶道教室 ☎090-6052-7976 (☎に出られない時は 折り返します)
坊島1-19-6／受付:9:00～18:00／定休日:火・日・祝

5 絶品！！ごま豆腐の作り方

スーパーに売っている材料を使って、おもてなしにまがいなく喜ばれるごま豆腐を作ります。

2月6日(水)10:00～11:30



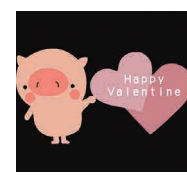
- 会場 (株)モリタ 2F second M(坊島4-1-1)
- 講師 森田 ちかこ
- 材料費 600円(ごま豆腐材料)
- 定員 4名
- 対象 お料理好きの方
- 持ち物 エプロン・三角巾

(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

6 バレンタインはこれで決まり！チョコペンでオリジナルチョコプレート

カラフルなチョコペンで自分の好きなキャラクターや絵が簡単に書けます★
バレンタインやお誕生日ケーキのプレートとして♪

2月6日(水)13:30～15:00



- 会場 (株)モリタ 2F second M(坊島4-1-1)
- 講師 谷川 美樹
- 材料費 800円 (チョコペン、クリアファイル、持ち帰り用箱等)
- 定員 6名
- 対象 どなたでも (小学生以下は保護者同伴)
- 持ち物 エプロン
- ※ライン予約可 (4-leaf 検索)

4-leaf hair salon ☎072-721-4430 (☎に出られない時は 牧落1-19-14 2F／受付:10:00～18:00／定休日:月、第2・4日(不定休有) 折り返します)

7 伝統銘菓 もみじ天ぷら 揚げ体験

明治の森 箕面国定公園内にある、もみじ天ぷら屋さん。葉っぱに衣をつけて、箕面の銘菓を揚げよう！

2月16日(土)11:00～12:00



- 会場 もみじ天ぷら専門店 紅葉
- 講師 松井 千代子
- 材料費 900円(もみじ天ぷら材料、包材)
- 定員 2名
- 対象 小学校中学年以上(保護者同伴)
- 持ち物 エプロン、タオル

もみじ天ぷら専門店 紅葉 ☎090-3973-7030
箕面公園1-10／受付:10:00～17:00／定休日:不定休

8 マクロビスイーツ♡ マフィン焼こう！！

マフィンを焼いて、玄米コーヒーでほっこりおしゃべりタイムにしましょう。(レシピ付き♪)

1月21日(月)／2月4日(月) 15:00～16:30



- 会場 玄氣食堂 ゆいまる
- 講師 中井 民
- 材料費 1500円(マフィン材料)
- 定員 6名
- 対象 どなたでも
- 持ち物 エプロン

玄氣食堂 ゆいまる ☎072-747-2111
西小路4-1-2-1／受付:15:00～17:00／定休日:日

9 ワイスタイル人気のマカロンの作り方

ワイスタイル人気のマカロンのヒミツを教えちゃいます。お店では売っていないマカロンを作っちゃおうかも。

2月19日(火)14:00～15:30



- 会場 パティスリーワイスタイル
- 講師 横山 由樹
- 材料費 1,500円(マカロン材料、包材)
- 定員 6名
- 対象 大人
- 持ち物 エプロン

パティスリーワイスタイル ☎072-737-7088
桜4-15-40／受付:10:00～20:00／定休日:なし

10 アナタもPOPライターに! ドンキのPOP講座



ドンキ独自の商品POPをPOPライターが教えます♪
POPは実際に貼り出します!

1月22日(火)

10:00~12:00 / 15:00~17:00

- 会場 MEGA ドン・キホーテ箕面店 R階 休憩スペース
- 講師 松尾安貴子、杉澤郁子、吉本悦子(うち2名)
- 材料費 0円
- 定員 6名
- 対象 中学生以上
- 持ち物 特になし

MEGA ドン・キホーテ箕面店 ☎072-723-7576

牧落4-1-30 / 受付:9:00~18:00 / 定休日:なし

11 イラストレーターによる、名刺の作り方

Adobe社Illustratorを使った、初歩的な名刺の作成方法をお教えます。

1月19日(土) / 2月16日(土) 10:00~12:00

2月2日(土) 14:00~16:00

- 会場 はんこショップ箕面外院
- 講師 林 守男
- 材料費 0円
- 定員 3名
- 対象 どなたでも
(イラストレーターを使ってみたい方)
- 持ち物 可能ならPC



はんこショップ箕面外院 ☎072-737-8700

外院3-4-25 / 受付:10:00~18:00 / 受付:日・祝

12 ハンドクリーム作り

保湿成分たっぷりのシアバター入りのミツロウハンドクリームを作ります。

1月25日(金) / 2月7日(木) 10:00~11:00

1月28日(月) 14:00~15:00

- 会場 喫茶セントボーリア
- 講師 谷口 美香
- 材料費 500円
(ミツロウ、シアバター、精油、容器)
- 定員 4名
- 対象 どなたでも(親子、子連れOK)
- 持ち物 特になし



喫茶セントボーリア ☎090-8205-8435

牧落1-19-18 / 受付:15:00~17:00 / 定休日:水、第1・3火

13 リップグロス作り

天然成分100%のアロマを使って、好きな香りのお好きな色のリップグロスを作ります。

1月25日(金) 14:00~15:00

1月28日(月) 10:00~11:00

- 会場 喫茶セントボーリア
- 講師 谷口 美香
- 材料費 800円(グロス材料、容器)
- 定員 4名
- 対象 どなたでも(親子、子連れOK)
- 持ち物 特になし



喫茶セントボーリア ☎090-8205-8435

牧落1-19-18 / 受付:15:00~17:00 / 定休日:水、第1・3火

14 「和」に触れよう! 水引細工でアクセサリ作り

ご祝儀袋などに用いる水引を編み、ピアス(イヤリング)を作ります。



1月24日(木) 10:00~11:30

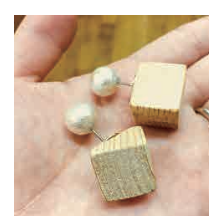
- 会場 彩都くらしの杜内 かぐら
- 講師 柳本 里紗
- 材料費 500円(水引、金具代)
- 定員 5名
- 対象 水引に興味のある方
- 持ち物 特になし

(株)ケイ・ジェイ・ワークス ☎072-728-5597

彩都栗生南1-16-29 / 受付:9:00~18:00 / 定休日:火

15 「木」に触れよう! 木材でアクセサリ作り

家づくりで出た端材を使い、やすりで磨いてコロンとして木のピアスを作ります!



2月1日(金) 10:00~11:00

- 会場 彩都くらしの杜内 かぐら
- 講師 柳本 里紗
- 材料費 500円
(やすり、ピアス金具、キャッチ代)
- 定員 5名
- 対象 木が好きな方
- 持ち物 特になし

(株)ケイ・ジェイ・ワークス ☎072-728-5597

彩都栗生南1-16-29 / 受付:9:00~18:00 / 定休日:火

16 大人気♪ ハーバリウム作り

ハーバリウムとは、「植物標本」を意味します。好きな花をオイルに入れて煌めく姿に癒されませんか?



1月28日(月) 13:00~14:00

2月14日(木) 11:00~12:00

2月27日(水) 10:00~11:00

- 会場 メナードフェイシャルサロン ウェリアイナ
- 講師 水島 好美
- 材料費 1000円(100ml角ビン、オイル、花材)
- 定員 4名
- 対象 大人の女性
- 持ち物 特になし

メナードフェイシャルサロン ウェリアイナ ☎070-5342-8078

稲1-5-22 グラシアノオIIB101号 / 受付:10:00~18:00 / 定休日:日・祝

※オーナー:山崎

17 究極の美容液を作ろう♪

同日開催

目指せノーファンデ!! 思わず触りたくなるもっちりお肌になるコツあるんです。



2月6日(水) 14:30~15:30

- 会場 (株)モリタ 2F second M (坊島4-1-1)
- 講師 江上 幸子
- 材料費 1000円
(精油その他900円、容器代100円)
- 定員 5名
- 対象 もっちりお肌を目指す女性
- 持ち物 筆記用具

Citron Vert (シトロンヴェール) ☎090-3970-8851

西小路5-4-34 / 受付:9:00~17:00 / 定休日:日

(※に出られない時は折り返します)

18 大人のための チョークアート体験

同日開催

20cm角のボードにハンバーガーを描いてみます。素人でもプロのように仕上がりますよ!!

1月31日(木) / 2月6日(水) / 2月14日(木) /

2月21日(木) / 2月28日(木)

10:30~11:30 / 13:00~14:00

- 会場 ㈱モリタ
- 講師 藤井 浩美
- 材料費 1000円(体験用ボード、画材)
- 定員 3名
- 対象 チョークアートってなに?と思っている方
- 持ち物 手ふきタオル、好奇心



(株)モリタ ☎090-3271-0848

坊島4-1-1 / 受付:10:00~17:00 / 定休日:土午後、日・祝

19 初心者のためのDIY講座

「トレイ」を作りながら、鋸の使い方、釘うちを学べる講座です。

2月12日(火) 10:30~12:00、13:30~15:00



- 会場 (株)モリタ
- 講師 森田 ちかこ
- 材料費 1500円(釘、ボンド、木材、ペーパー)
- 定員 5名
- 対象 工具を使えるようになりたい方
- 持ち物 エプロン、軍手

(株)モリタ ☎072-722-1231

坊島4-1-1 / 受付:9:00~17:00 / 定休日:土午後、日・祝

20 ラジオCMをつくろう!

お店やサークル、バンドのPRなんでもOK!
原稿作りからアドバイス。ゼミはラジオで生放送!



2月9日(土) / 2月16日(土)

14:00~15:00

- 会場 みのおエフエムスタジオ
- 講師 わきたかし
- 材料費 0円
- 定員 3名
- 対象 店主さん、市民サークルのかた、個人のかた、どなたでも
- 持ち物 筆記用具

タッキー816みのおエフエム(箕面FMまちぞで(株)) ☎072-728-3210

船場東2-5-47 COM3号館2階 / 受付:10:00~17:00 / 定休日:なし

21 心静かに 初めての写経

同日開催

心を無にして、日ごろのストレスをリセットしましょう。スマホ生活のあなたにもぜひ。



2月18日(月) 10:30~11:30

- 会場 ㈱公益社 終活広場
- 講師 中村 皓存
- 材料費 500円(写経セット)
- 定員 6名
- 対象 どなたでも
- 持ち物 特になし

(株)公益社 終活広場 ☎072-725-1077

牧落3-1-4 / 受付:10:00~18:00 / 定休日:1/1、1/31

22 健康寿命を延ばすために

同日開催

健康寿命とは?健康寿命を延ばすために何ができるか、わかりやすくお話しします。

2月18日(月) 13:30~14:30



- 会場 ㈱公益社 終活広場
- 講師 中村 勝利
- 材料費 0円
- 定員 6名
- 対象 どなたでも
- 持ち物 特になし

(株)公益社 終活広場 ☎072-725-1077

牧落3-1-4 / 受付:10:00~18:00 / 定休日:1/1、1/31

23 ちょっと待て ネットで選ぶお葬式

同日開催

お葬式もネットで選べる時代。大切な、気を付けるべきポイントをお伝えします。



2月18日(月) 15:00~16:00

- 会場 ㈱公益社 終活広場
- 講師 和田 晃弘
- 材料費 0円
- 定員 6名
- 対象 どなたでも
- 持ち物 特になし

(株)公益社 終活広場 ☎072-725-1077

牧落3-1-4 / 受付:10:00~18:00 / 定休日:1/1、1/31

24 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。介護の質と料金対価など。・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等を知りたい方



1月21日(月) / 1月24日(木) 10:00~12:00

1月28日(月) / 1月31日(木) 14:00~16:00

- 会場 樹楽(きらく)箕面外院
ほけんショップ 保険フリーダム
- 講師 木村時丸
- 材料費 0円
- 定員 5名
- 対象 どなたでも
- 持ち物 特になし

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

25 「知ってる人だけが得する」お金を働かせる方法

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・上手なお金の貯め方・増やし方を知りたい方・自分にあった投資や各投資商品の違いを知りたい方。

2月5日(火) / 2月7日(木) 10:00~12:00

2月19日(火) / 2月21日(木) 14:00~16:00



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

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

26 電話で簡単! 株取引

パソコンが苦手でも手数料は安くできます! コールセンター(電話)取引の始め方、ご案内します。

1月22日(火) / 2月5日(火) / 2月7日(木) / 2月12日(火)

15:30~16:30

- 会場 アイザワ証券 箕面支店
- 講師 間山 哲佳
- 材料費 0円
- 定員 1~3名程度
- 対象 どなたでも
- 持ち物 特になし



アイザワ証券 箕面支店 ☎072-724-5111

箕面6-4-46 みのおメイト2F / 受付:8:00~17:30 / 定休日:土・日・祝

27 かんたん温活♪ 下着を変えるだけで冷え性はナクナール!?

同日開催

下半身のお悩みとサヨナラできる?
店長の実体験を元にお伝えします♪ 薬膳茶の試飲付き

2月6日(水)

11:00~12:00 / 14:00~15:00

- 会場 (株)モリタ 2F second M(坊島4-1-1)
- 講師 岡村 彩
- 材料費 0円
- 定員 5名
- 対象 大人女性、下着にお悩みのある方
- 持ち物 特になし

Sheepeace(シーピース) ☎072-722-0751

萱野2-3-12 / 受付:10:00~18:00 / 定休日:土・日・祝



28 精油の抗菌力って?

同日開催

嗅ぐだけのアロマとちょっと違う? メディカルアロマについて教えちゃいます。

2月6日(水) 11:00~12:00

- 会場 (株)モリタ 2F second M (坊島4-1-1)
- 講師 江上 幸子
- 材料費 100円(資料代)
- 定員 5名
- 対象 メディカルアロマって何だろう? と考えた方
- 持ち物 筆記用具



Citron Vert (シトロンヴェール) ☎090-3970-8851

西小路5-4-34 / 受付:9:00~17:00 / 定休日:日

(※に出られない時は折り返します)

29 包丁の研ぎ方お教えします

同日開催

毎日つかう包丁だからこそ、きちんとお手入れしてキレイよく保つ方法を学べます!!



1月25日(金) 10:30~12:00 / 13:30~15:00

2月9日(土) 10:30~12:00

- 会場 (株)モリタ
- 講師 森田 ちかこ
- 材料費 0円
- 定員 4名
- 対象 包丁が切れなくて悩んでいる方
- 持ち物 包丁(2本まで)、タオル、野菜

(株)モリタ ☎072-722-1231

坊島4-1-1 / 受付:9:00~17:00 / 定休日:土午後・日・祝

30 知って得する!! 生命保険の見直し方、教えます

同日開催

営業さんに売り込まれた生命保険。ちょっと分かり難くないですか? この道7年のプロが優しく簡単に教えます。



2月6日(水) 13:00~14:30

- 会場 (株)モリタ
- 講師 竹内 和也
- 材料費 0円
- 定員 4名
- 対象 生命保険加入者
- 持ち物 生命保険証券

夢を叶える保険屋さん ☎080-5383-4588

坊島4-1-1(株)モリタ / 受付:9:00~18:00 / 定休日:なし

31 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?実際自分がいくらくらいもらえるのか?お伝えします!!

2月6日(水) 10:00~11:30



- 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 年金保険加入者
- 持ち物 ねんきん定期便

夢を叶える保険屋さん ☎080-5383-4588

彩都栗生南1-16-29((株)ケイ・ジェイ・ワークス)/受付:9:00~18:00/定休日:なし

34 新小学一年生のママのためのお片付け講座

春から新小学一年生!自分で宿題や支度に取り組める環境づくりのコツをお伝えします。



1月30日(水) 10:30~11:30

- 会 場 彩都くらしの社内 かぐら
- 講 師 和田 さや子
- 材料費 0円
- 定 員 6名
- 対 象 新小学一年生のママ(パパもOK)
- 持ち物 筆記用具

(株)ケイ・ジェイ・ワークス ☎072-728-5597

彩都栗生南1-16-29/受付:9:00~18:00/定休日:火

37 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。

2月14日(木)/2月21日(木)/2月28日(木)

11:00~12:00/13:00~14:00

- 会 場 ほけんチェック箕面店
- 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



ほけんチェック箕面店 ☎0120-308-740

箕面6-3-1-113/受付:10:00~16:00/定休日:日

40 おしゃれで長持ちする寄せ植えの作り方

寄せ植え作成のコツや、植物選びのポイントも伝授。ご自宅の空いた鉢をお持ちください。(Φ25cm程度)

1月24日(木)/2月9日(土)

10:30~11:30/14:00~15:00

- 会 場 グリーンノート
- 講 師 曾谷 恵美
- 材料費 2000円(苗、用土代※鉢サイズにより増減あり)
- 定 員 4名
- 対 象 どなたでも
- 持ち物 鉢(店での購入可)、手袋、エプロン



Green note... グリーンノート ☎072-723-4187

萱野4-11-1/受付:10:00~18:30/定休日:火

43 眼を元気にする体操講座

ものの形を見分ける能力をアップ(UP)する眼の体操をしましょう。

1月20日(日)/1月26日(土)/1月28日(月)/2月8日(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
- 持ち物 特になし



メガネのサンクス ☎072-723-5432

箕面6-4-24 サンクスみのお1番館2F/受付:10:00~18:00/定休日:水、第2・3火

46 終活~エンディングノートを親に書いてもらう方法!

大切な情報の整理方法を学び、親にエンディングノートを書いてもらう方法をお伝えします。

1月29日(火) 10:30~11:30

- 会 場 メガネのサンクス
- 講 師 齋藤 壽美子
- 材料費 1080円(エンディングノート代)
- 定 員 4名
- 対 象 どなたでも
- 持ち物 筆記用具



メガネのサンクス ☎090-5674-5971

箕面6-4-24 サンクスみのお1番館2F/受付:9:00~17:00/定休日:なし

49 ビューティハンドケアで手荒れ知らずに!!

カサカサ、ゴワゴワ、ひび割れ予防に!!簡単に出来るハンドケアで自分でしてみませんか?

1月28日(月)/2月13日(水)

10:00~11:30/13:00~14:30

- 会 場 メナードフェイシャルサロン マザーリーフ
- 講 師 大石 すず子
- 材料費 0円
- 定 員 5名
- 対 象 女性
- 持ち物 フェイスタオル1枚



メナードフェイシャルサロン マザーリーフ ☎072-730-0880

稲6-10-5 稲ビューハイツ203号/受付:9:30-19:00/定休日:日・祝
※オーナー 前田みゆき

32 パソコン操作お困りごと解決!

ワードって使いにくいなあ、エクセルの関数って何?え?こんなこともできるの?をお伝えします。

1月24日(木)/2月22日(金)

13:30~15:30

- 会 場 (株)モリタ 2F second M(坊島4-1-1)
- 講 師 森本 華織
- 材料費 0円
- 定 員 3名
- 対 象 もっと効率よくPCを使えたら...と願うすべての人
- 持ち物 (あれば)ノートPC、筆記用具

合同会社アヌ ☎090-8449-8562

如意谷5-1-1-203/受付:何時でも/定休日:なし

35 日替りオーナー制「コラボ食堂&コラボカフェ」って何?をお伝えします!

「いきなりお店を持つのは不安」という方に、日替りオーナー制の仕組みと参加のポイントをお伝えします

2月14日(木)10:30~11:30

- 会 場 彩都くらしの社内 かぐら
- 講 師 宮本 京子
- 材料費 0円
- 定 員 4名
- 対 象 「いつかはカフェを」とお考えの方
- 持ち物 特になし



(株)ケイ・ジェイ・ワークス ☎072-728-5597

彩都栗生南1-16-29/受付:9:00~18:00/定休日:火

38 カードを使った整理収納体験!

同日開催

カードを使って実際に「整理」を体験していただき、収納のコツをお伝えします。

2月3日(日)/2月20日(水)

9:30~11:00

- 会 場 +Comfort
- 講 師 平野 えり
- 材料費 500円(資料代)
- 定 員 4名
- 対 象 女性
- 持ち物 特になし



+Comfort(プラスコンフォート) ☎072-746-8542

萱野5-13-48/受付:10:00~18:00/定休日:日・祝

41 そのこちょうらん、来春も咲かせましょう!

花が終わった葉っぱだけのこちょうらんはありませんか?再び花咲く育て方をご説明します。

2月17日(日)

10:30~11:30/14:00~15:00

- 会 場 グリーンノート
- 講 師 川崎 貞雄
- 材料費 0円
- 定 員 5名
- 対 象 どなたでも
- 持ち物 筆記用具(あればご自宅のラン)



Green note... グリーンノート ☎072-723-4187

萱野4-11-1/受付:10:00~18:30/定休日:火

44 メガネはなぜズレるの?

メガネがずれない体験をしてみませんか?

1月21日(月)/1月27日(日)/2月2日(土)/2月7日(木)

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 メガネを掛けておられる方
- 持ち物 メガネ



メガネのサンクス ☎072-723-5432

箕面6-4-24 サンクスみのお1番館2F/受付:10:00~18:00/定休日:水、第2・3火

47 美容鍼体験

最近話題の美容鍼を体験していただきます

1月30日(水)/2月9日(土)14:00~15:00

- 会 場 箕面駅前鍼灸整骨院
- 講 師 岸原 一喜
- 材料費 0円
- 定 員 3名
- 対 象 どなたでも
- 持ち物 フェイスタオル



箕面駅前鍼灸整骨院 ☎072-724-1161

箕面6-2-5-102/受付:9:00~12:00、16:00~20:00/定休日:日・祝、土午後

50 素肌美人になろう♡簡単フェイシャル美容法

正しくW洗顔するとお肌は生まれ変わります。W洗顔のコツお教えします♡

2月5日(火)/2月22日(金)

13:30~15:00

- 会 場 メナードフェイシャルサロンマザーリーフ
- 講 師 尾崎 佐知子
- 材料費 0円
- 定 員 5名
- 対 象 女性
- 持ち物 フェイスタオル



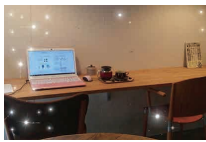
メナードフェイシャルサロン マザーリーフ ☎072-730-0880

稲6-10-5 稲ビューハイツ203号/受付:9:30-19:00/定休日:日・祝
※オーナー 前田みゆき

33 試験に強くなる勉強法 partⅡ

資格取得を目指す人!次々と異なる分野の資格をものにした講師が、早く、ラクに合格できる秘密をお伝えします。

2月12日(火)/2月16日(土)13:30~15:30



- 会 場 (株)モリタ 2F second M(坊島4-1-1)
- 講 師 森本 華織
- 材料費 0円
- 定 員 3名
- 対 象 お子さんの勉強、ご自身の資格試験勉強に追われている人
- 持ち物 勉強中のテキストまたは問題集から1冊

合同会社アヌ ☎090-8449-8562

如意谷5-1-1-203/受付:何時でも/定休日:なし

36 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。プロの技を伝授します。

1月24日(木)/1月31日(木)/2月7日(木)

11:00~12:00/13:00~14:00

- 会 場 ほけんチェック箕面店
- 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



ほけんチェック箕面店 ☎0120-308-740

箕面6-3-1-113/受付:10:00~16:00/定休日:日

39 みんなで間取りプランニング!

同日開催

間取り図を見ながら夢を語って下さい。一緒にプランを作りましょう。自宅セミナー形式

2月3日(日)/2月20日(水)11:30~13:00

- 会 場 +Comfort
- 講 師 高橋 真美子
- 材料費 500円(資料代)
- 定 員 4名
- 対 象 女性
- 持ち物 特になし



+Comfort(プラスコンフォート) ☎072-746-8542

萱野5-13-48/受付:10:00~18:00/定休日:日・祝

42 昨今の婚活事情!一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お教えします。

1月30日(水)/2月23日(土)

15:00~16:00/16:30~17:30/18:00~19:00

- 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 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・土のみ14:00まで)/定休日:日、祝

45 KAIGAN SHOW!

自分の眼の見え方に開眼しませんか。

1月22日(火)/2月1日(金)/2月3日(日)

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

箕面6-4-24 サンクスみのお1番館2F/受付:10:00~18:00/定休日:水、第2・3火

48 失敗しない大人の眉の描き方

今日の眉の形でテンション上がったたり下がったり!がんばる女性に簡単裏ワザテクニックをお伝えします。

1月23日(水)10:30~12:00/13:30~15:00

1月31日(木)/2月9日(土)10:30~12:00

2月19日(火)13:30~15:00

- 会 場 メナードフェイシャルサロン マザーリーフ
- 講 師 前田 みゆき
- 材料費 0円
- 定 員 3名
- 対 象 女性
- 持ち物 ご自身の眉ペン(なければ用意します)



メナードフェイシャルサロン マザーリーフ ☎072-730-0880

稲6-10-5 稲ビューハイツ203号/受付:9:30-19:00/定休日:日・祝
※オーナー 前田みゆき

51 簡単に自分でヘアアレンジ講座

同日開催



・ルーズにくすすってどうしたらいいの?
・ババっとかわいく簡単に出来るアレンジおしえて!
そんな方へ

2月6日(水) 10:00~11:30

- 会 場 (株)モリタ 2F second M(坊島4-1-1)
- 講 師 谷川 美樹
- 材料費 0円
- 定 員 6名
- 対 象 どなたでも(小学生以下の方は保護者同伴)
- 持ち物 特になし
※ライン予約可(4-leaf 検索)



4-leaf hair salon ☎072-721-4430 (☎に出られない時は
牧落1-19-14/受付:10:00~18:00/定休日:月、第2・4日(不定休有) 折り返します)

52 今さら聞けないアイメイク

同日開催

知ってそうで意外と知らないアイメイクの基本を一緒にやってみましょう。

2月6日(水)10:00~11:00
2月9日(土)14:00~15:00

- 会場 (株)モリタ 2F second M(坊島4-1-1)
- 講師 岡崎 由香子
- 材料費 0円
- 定員 4名
- 対象 女性
- 持ち物 特になし



メナードフェイシャルサロン ウェリアイナ ☎070-5342-8078
稲1-5-22 グラシアミノオII8101号/受付:10:00~18:00/定休日:日・祝
※オーナー:山崎

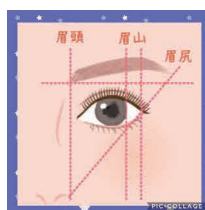
53 私だけの“美人眉”教えます

同日開催

毎日違う眉になってしまう…描き方のコツ、教えます。

2月6日(水)13:30~14:30
2月9日(土)11:00~12:00

- 会場 (株)モリタ 2F second M(坊島4-1-1)
- 講師 岡崎 由香子
- 材料費 0円
- 定員 4名
- 対象 女性
- 持ち物 特になし



メナードフェイシャルサロン ウェリアイナ ☎070-5342-8078
稲1-5-22 グラシアミノオII8101号/受付:10:00~18:00/定休日:日・祝
※オーナー:山崎

54 <お仕事体験> プロのビューティアドバイザーへのファーストステップ

キレイのお手伝いして、自分も輝けるそんなやりがいある仕事をのぞいてみませんか？

1月28日(月)14:30~16:00
2月14日(木)12:30~14:00
2月27日(水)12:00~13:30

- 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 20歳以上の女性
- 持ち物 タオル、鏡



メナードフェイシャルサロン ウェリアイナ ☎070-5342-8078
稲1-5-22 グラシアミノオII8101号/受付:10:00~18:00/定休日:日・祝
※オーナー:山崎

55 冬の乾燥を乗り切る!!ワンランク上のスキンケア

毎日なにごなく行っているスキンケア、ちょっとしたコツやポイントで極上に変身！乾燥が厳しいこの冬もうつや肌で過ごせます(^^)

1月19日(土)15:00~16:00/2月6日(水)10:00~11:00



- 会場 アンチエイジングサロン Le Vert
- 講師 宏巳 碧
- 材料費 500円(レッスン内で使用するコスメ材料)
- 定員 4名
- 対象 肌のコンディションが定まらない、トラブルに悩む女性
- 持ち物 ターバン、手鏡(必要な方はメイク道具)

アンチエイジングサロン Le Vert(ル・ベル) ☎0800-500-5551
箕面1-9-21 クレール箕面301/受付:10:00~19:00/定休日:不定休

56 わたし歴最幸のモチモチ肌体験

毎朝、鏡の前で悩んでいるあなただから是非体験していただきたい美顔鍼

1月23日(水)/2月9日(土)/2月20日(水)
15:00~16:00

- 会場 マドンナ鍼灸整骨院
- 講師 釜中 崇充、松本 葵
- 材料費 500円(鍼代)
- 定員 3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・土のみ14:00まで)/定休日:日・祝

57 肌バイタルチェック

あなたの肌本来の美しくなろうとする力をみてみませんか？悩み続けている理由が分かるかも…？

1月18日(金)/2月7日(木)/2月18日(月)11:00~12:00
2月22日(金)/2月27日(水)14:00~15:00

- 会場 花fusa(小野原東3-9-43-C)
- 講師 折田 尚美
- 材料費 0円
- 定員 5名
- 対象 16歳以上の女性限定
- 持ち物 特になし



POLA SALON 優美 山田 ☎06-6369-7181
吹田市山田西4-1-4-2F/受付:9:30~18:00/定休日:日・祝

58 ヨガでストレス解消!!

寒くなりストレスを感じているあなた。簡単ヨガでストレス解消しましょう!

2月2日(土)/2月16日(土)10:00~11:00

- 会場 メナードフェイシャルサロン マザーリーフ
- 講師 中西 範子
- 材料費 0円
- 定員 3名
- 対象 元気でキレイになりたい女性
- 持ち物 ヨガマット又はバスタオル



メナードフェイシャルサロン マザーリーフ ☎072-730-0880
稲6-10-5 稲ビューハイツ203号/受付:9:30~19:00/定休日:日・祝
※オーナー:前田ゆみさ

59 冷え症・むくみ・足がツル改善体験

症状改善の体験とお話

2月6日(水)/2月23日(土)14:00~15:00

- 会場 箕面駅前鍼灸整骨院
- 講師 岸原 一喜
- 材料費 0円
- 定員 3名
- 対象 どなたでも
- 持ち物 フェイスタオル、足の出る服装
着替えてもらってもOK



箕面駅前鍼灸整骨院 ☎072-724-1161
箕面6-2-5-102/受付:9:00~12:00、16:00~20:00/定休日:土午後、日・祝日

60 マシンによる「お手軽フィットネス」体操教室

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。マシンを使った体操教室も開催していますので是非体験してみてください。

1月24日(木)/1月28日(月)/2月4日(月)
2月18日(月)/2月21日(木)
14:00~14:45

- 会場 きらくサーキットトレーニング 30フィットネス
- 講師 小畑 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



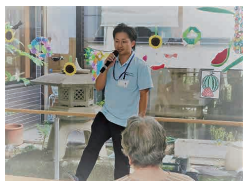
きらくサーキットトレーニング 30フィットネス ☎072-737-9380
外院3-4-25/受付:9:00~18:00/定休日:なし

61 身体のプロが教える“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。

1月19日(土)/2月2日(土)
10:00~11:00

- 会場 きららリハビリ訪問看護ステーション
- 講師 中井 条
- 材料費 0円
- 定員 8名
- 対象 身体に悩みがある方
- 持ち物 五本指ソックス
(お持ちの方のみで結構です)



きららリハビリ訪問看護ステーション ☎072-730-2166
西宿3-16-1西宿ファミリーハイツ206/受付:10:00~16:00/定休日:土・日

62 訪問看護 なるほど塾 パート3

今回で3回目となります。在宅医療について一緒に学んでみませんか？質問コーナーもあります。

2月8日(金)13:00~14:00
2月9日(土)10:00~11:00

- 会場 きららリハビリ訪問看護ステーション
- 講師 久保田 牧子
- 材料費 0円
- 定員 7名
- 対象 どなたでも
- 持ち物 特になし



きららリハビリ訪問看護ステーション ☎072-730-2166
西宿3-16-1西宿ファミリーハイツ206/受付:10:00~16:00/定休日:土・日

63 枇杷の葉温熱と石黒式注熱で病気知らず!

体をあたためる「注熱」という方法があります。幾多の中でお勧めの「石黒式」を教えます。



1月30日(水)/2月20日(水)
14:00~15:00

- 会場 健康サポート専門店
- 講師 加藤 秀幸
- 材料費 0円
- 定員 4名
- 対象 冷えや低体温でお困りの方
- 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

64 癌が良くなった方の心と体とは

生活習慣病の方の特徴をご存知ですか？原因がわかればどのようにすれば良いのかも見えてくる。目標目的の立て方まで



2月7日(木)11:00~12:00
2月27日(水)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 5名
- 対象 どなたでも
- 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

65 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。

1月19日(土)/2月6日(水)/2月16日(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 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・土のみ14:00まで)/定休日:日・祝

66 ストレスなく2ヶ月で4kg痩せる!?食習慣

ダイエットに挑戦しても予想以上にストレスがあり、途中で挫折した経験はありませんか？今回はストレスなく出来る秘訣をお伝えします。

1月26日(土)/2月13日(水)15:00~16:00

- 会場 マドンナ鍼灸整骨院
- 講師 釜中 崇充
- 材料費 500円(資料代)
- 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・土のみ14:00まで)/定休日:日・祝

67 足腰が若返る!?足活!!

同日開催

簡単な【足活(足を動かす習慣)】で体を軽く、強く、美しく。足活でワクワク元気!

1月25日(金)13:30~14:30
2月16日(土)11:00~12:00

- 会場 (株)モリタ 2F second M(坊島4-1-1)
- 講師 高橋 光太郎
- 材料費 0円
- 定員 5名
- 対象 足腰に不安がある方、冷え性の方、スポーツをしている方、姿勢が気になる方、ケガや介護を予防したい方(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浦町1-19北伏見ハイツ106(南アドテック内)
受付:9:00~18:00/定休日:土午後・日・祝

68 本来の自分を取り戻す「魔法のインソール☆」体験会

最近足腰に力が入らない、疲れやすい…靴の中敷きと侮らないうで。知って人生が変わるかも!?

2月9日(土)10:00~11:00/13:00~14:00

- 会場 (株)モリタ 2F second M(坊島4-1-1)
- 講師 高橋 光太郎
- 材料費 0円
- 定員 5名
- 対象 足腰に不安がある方、スポーツやウォーキングをしている方、靴選びに不安がある方、健康に関心がある方(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浦町1-19北伏見ハイツ106(南アドテック内)
受付:9:00~18:00/定休日:土午後・日・祝

69 足腰が強くなる!?足指体操

同日開催

簡単な足指体操だけで足腰は驚くほど強くなります。いつまでも歩き続ける体づくりを。

1月25日(金)/2月21日(木)11:00~12:00
2月16日(土)14:00~15:00

- 会場 メガネのサンクス
- 講師 箕面6-4-24 サンクスみのおビル2F
- 材料費 0円
- 定員 3名
- 対象 健康意識が高い方、足腰に不安がある方、冷え性の方、姿勢が気になる方、ウォーキングや運動を楽しみたい方、疲れやすい方(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浦町1-19北伏見ハイツ106(南アドテック内)
受付:9:00~18:00/定休日:土午後・日・祝

70 人生100年時代を快適に!超姿勢講座

同日開催

自分の本当の姿勢は?姿勢は年をとったら悪くなる?だれでもできる姿勢改善法のお話し

2月21日(木)13:30~14:30
2月23日(土)11:00~12:00

- 会場 (株)モリタ 2F second M(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、健康が気になる方、ケガや介護を予防したい方(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浦町1-19北伏見ハイツ106(南アドテック内)
受付:9:00~18:00/定休日:土午後・日・祝

71 葛飾北斎流 ゆずアロマテラピーで脳活性!!

脳卒中を機に才能が開花された北斎。その裏には毎日ゆずを煮詰めた由縁あり。元祖柚子茶作り

1月23日(水)/1月25日(金)/2月6日(水)/2月8日(金)/2月9日(土)
2月13日(水)/2月15日(金)/2月20日(水)/2月22日(金)
13:00~14:30

- 会場 ゆらぎスタイル
- 講師 春木、谷口
- 材料費 500円(実生ゆず、アルコール)
- 定員 5名
- 対象 どなたでも
- 持ち物 なし



ゆらぎスタイル ☎072-702-1735
牧落1-19-19/受付:10:00~18:00/定休日:火

72 自分や家族に、ゆずでハンドケア

同日開催

「触れる」「触れられる」指先は敏感な感覚器です。癒してあげたい人に少しできるケアを身につけませんか。

1月31日(木)/2月15日(金)
11:00~12:00

- 会場 ゆらぎスタイル
- 講師 春木
- 材料費 500円(ゆずオイル)
- 定員 4名
- 対象 どなたでも、年齢といません
- 持ち物 タオル2枚



ゆらぎスタイル ☎072-702-1735
牧落1-19-19/受付:10:00~18:00/定休日:火