店主が教えて あなたが学ぶ

# みのおのまち商学校

第14回

**学費無料**

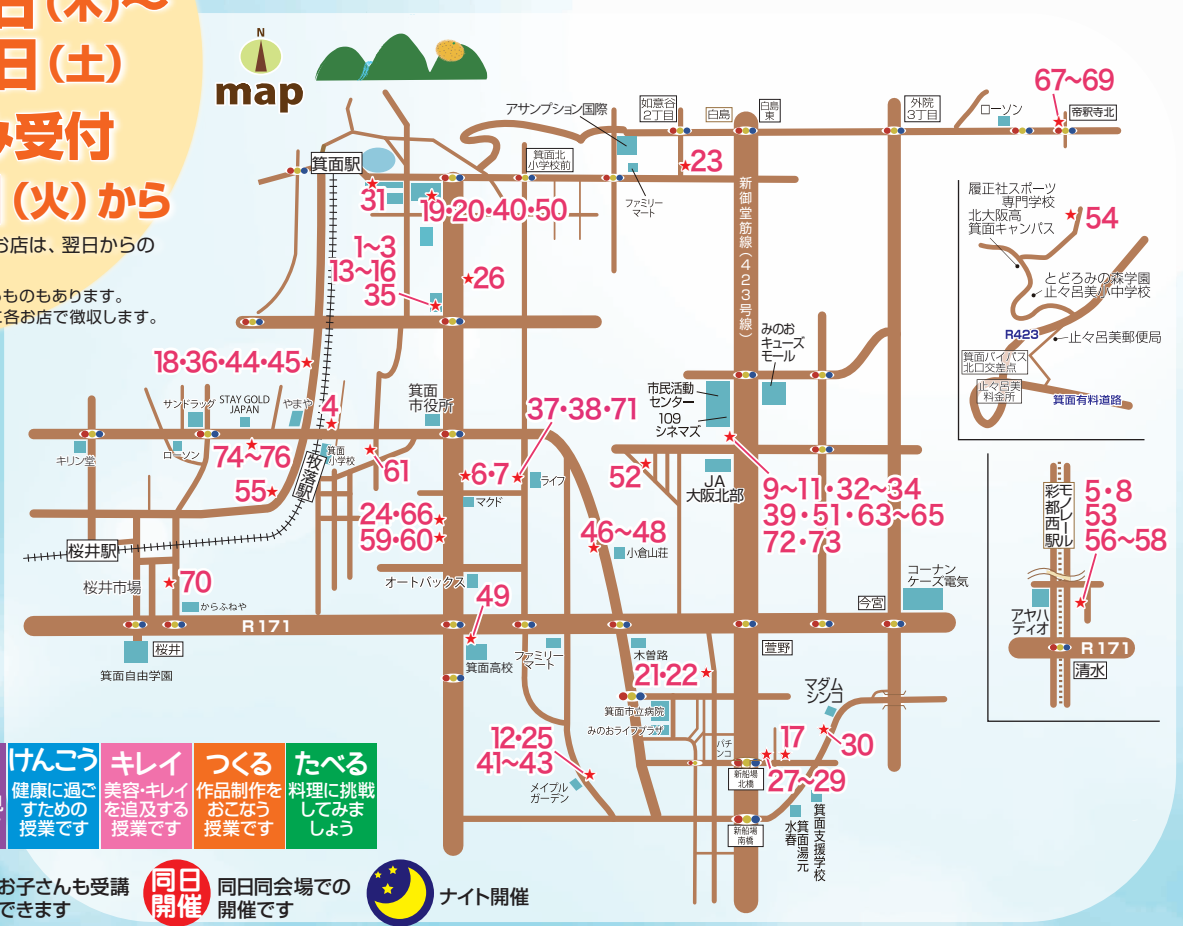
## 開講期間
## 2019年 7月18日(木)〜8月31日(土)
## お申込み受付 7月16日(火)から

※7月16日（火）が定休日のお店は、翌日からの受付となります。
※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お店で徴収します。

## 全76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。各お店にご確認の上、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にお願いします。●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。




**こだわり店主が教える、わくわくドキドキをあなたも一緒に学びませんか？**

## 得するまちのゼミナール
http://www.minohcci.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

まなぶ　新しい発見があります
けんこう　健康に過ごすための授業です
キレイ　美容・キレイを追及する授業です
つくる　作品制作をおこなう授業です
たべる　料理に挑戦してみましょう

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 はじめてのお小遣い　同日開催

お小遣いの使い方・お小遣い帳の書き方をワークショップ形式で考えてみましょう。

**8月 6日(火) 10:30〜11:30**
**8月21日(水) 14:00〜15:00**

- 会 場　木下ブックセンター サンクスみのお店（箕面6-4-28 サンクスみのお2番館1F）
- 講 師　谷井 道代
- 材料費　0円
- 定 員　4名
- 対 象　小学生(低学年は保護者同伴)
- 持ち物　筆記用具

**谷井税理士事務所　☎072-748-6500**
池田市満寿美町6-2／受付:9:30〜16:30／定休日:土・日・祝

### 2 利益をだすための数字の使い方　同日開催

数字は、結構利益を考えるのに使えるのです。頭が痛くなる数字、いちど眺めてみましょう。

**8月 6日(火) 14:00〜15:00**
**8月21日(水) 18:00〜19:00**

- 会 場　木下ブックセンター サンクスみのお店（箕面6-4-28 サンクスみのお2番館1F）
- 講 師　谷井 道代
- 材料費　0円
- 定 員　3名
- 対 象　どなたでも
- 持ち物　特になし

**谷井税理士事務所　☎072-748-6500**
池田市満寿美町6-2／受付:9:30〜16:30／定休日:土・日・祝

### 3 扶養控除ってなに？

“扶養の範囲内”という言葉をよく耳にしますが、いったいこれは何の事でしょう?

**8月7日(水) 10:00〜11:00／14:00〜15:00**

- 会 場　木下ブックセンター サンクスみのお店（箕面6-4-28 サンクスみのお2番館1F）
- 講 師　谷井 道代
- 材料費　0円
- 定 員　3名
- 対 象　どなたでも
- 持ち物　特になし

**谷井税理士事務所　☎072-748-6500**
池田市満寿美町6-2／受付:9:30〜16:30／定休日:土・日・祝

### 4 子育てなんでも相談会

お産のこと、子育てのこと…何でも助産師さんに聴いてみよう！みんなでホッとする時間を過ごしましょう。

**7月29日(月)／8月5日(月)**
**10:00〜11:00**

- 会 場　玄氣食堂 ゆいまる
- 講 師　中井 民
- 材料費　0円
- 定 員　4名
- 対 象　どなたでも
- 持ち物　特になし

**玄氣食堂 ゆいまる　☎072-747-2111**
西小路4-1-2-1／受付:15:00-18:00／定休日:日

### 5 夏だ！海だ！沖縄三線を弾いてみよう！

夏の風にピッタリの三線の音色。でも三線ってどんなのかご存知ですか?彩都で練習中の宮本のマイ三線で一緒に音遊びしませんか?

**7月25日(木)**
**10:00〜11:00／14:00〜15:00**

- 会 場　彩都くらしの杜内 かぐら
- 講 師　宮本 京子
- 材料費　0円
- 定 員　2名
- 対 象　高校生以上
- 持ち物　特になし

**(株)ケイ・ジェイ・ワークス　☎072-728-5597**
彩都粟生南1-16-29／受付:9:00〜18:00／定休日:火

### 6 10名前後のお葬式（聖苑）

10人前後のお葬式をお考えの方に、実例を交えてお話します！

**7月29日(月) 10:30〜11:30／13:30〜14:30**

- 会 場　終活広場（公益社 箕面営業所 仏壇ギャラリーユーアイ箕面店）
- 講 師　和田 晃弘
- 材料費　0円
- 定 員　5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

### 7 お葬式個別相談会

ホントは気になるけれど、なかなか相談しにくいお葬式の疑問にお答えします。

**8月20日(火)10:00〜11:00／13:00〜14:00／14:30〜15:30**

- 会 場　終活広場（公益社 箕面営業所 仏壇ギャラリーユーアイ箕面店）
- 講 師　谷口 美幸
- 材料費　0円
- 定 員　1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

### 8 保険証券の解読講座

何となくで入っていませんか?もしかして損していませんか?生命保険の見方を図解して教えます。

**7月27日(土) 10:30〜11:30**

- 会 場　彩都くらしの杜内　かぐら
- 講 師　竹内 和也
- 材料費　0円
- 定 員　4名
- 対 象　30〜40代の方
- 持ち物　何となくで入った保険証券

**夢を叶える保険屋さん　☎080-5383-4588**
彩都粟生南1-16-29((株)ケイ・ジェイ・ワークス)／受付:9:00〜17:00／定休日:なし

### 9 知って得する！！お金の増やし方　同日開催

定期預金・外貨・保険・株…お金を増やす方法は、いっぱいありますが、みなさんはどんな方法を取られていますか?FPが知って得する情報をお伝えします。

**7月27日(土) 13:00〜14:00**

- 会 場　(株)モリタ 2F second M
- 講 師　竹内 和也
- 材料費　0円
- 定 員　4名
- 対 象　老後のお金が気になる方
- 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:なし

### 10 包丁の研ぎ方教えます〜簡単なお手入れで毎日楽しくクッキング〜　同日開催

包丁が切れなくて悩んでいる方集まれ〜！研ぎ方を実践つきで学びます。

**7月27日(土)10:00〜11:30**
**8月 5日(月)10:00〜11:30／13:30〜15:00**

- 会 場　㈱モリタ
- 講 師　森田 ちかこ
- 材料費　0円
- 定 員　5名
- 対 象　包丁が切れなくて悩んでいる方
- 持ち物　自分の包丁（2本まで）、タオル、試切り用野菜

**(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

### 11 レンタルキッチン・スペースの活用ノウハウ　同日開催

自宅以外で、お料理教室・エステ・ヨガなどのワークショップ開催場所をお探しの方へ、レンタルスペースを使った働き方ノウハウをお伝えします!

**7月27日(土) 14:00〜15:00**
**7月29日(月)／7月31日(水) 10:30〜11:30**

- 会 場　㈱モリタ 2F second M
- 講 師　森田 ちかこ
- 材料費　0円
- 定 員　3名
- 対 象　自宅以外でワークショップを開催したい方
- 持ち物　特になし

**(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

### 12 美人になれる家作りのポイント教えます　同日開催

リフォームと整理収納のプロが伝えるストレスをなくすための暮らしの見直し術！

**7月22日(月) 15:00〜16:30**
**8月29日(木) 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（稲6-10-5　稲ビューハイツ203）
- 講 師　高橋 真美子
- 材料費　0円
- 定 員　3名
- 対 象　女性
- 持ち物　筆記用具

**+Comfort（プラスコンフォート）　☎090-1221-5014**
萱野5-13-48／受付:10:00〜17:00／定休日:日・祝

### 13 KAIGAN SHOW！

見えていても人の見え方はいろいろ違うもの。自分の見え方に開眼しませんか?

**7月18日(木)／7月27日(土)／7月30日(火)／8月2日(金)／8月11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、7/23(火)・8/13(火)

## 14 色・カラーの見方に少し不安のある方―どうぞ―

色の見え方は、人それぞれで違いがあります。見える仕組みを解説します。

**7月19日(金)／7月28日(日)／8月1日(木)／8月3日(土)**
**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、7/23(火)・8/13(火)

## 15 みんなでしよう！眼筋体操

ものの形を見分けるチカラを高めよう。老眼予防にもなるよ！

**7月20日(土)／7月26日(金)／8月4日(日)／8月6日(火)／8月8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** 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、7/23(火)・8/13(火)

## 16 ときどき見え方がおかしいな？

人が物を見る時どのような感覚で見ているのか?を詳しく説明します。

**7月21日(日)／7月25日(木)／7月29日(月)／8月9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、7/23(火)・8/13(火)

## 17 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！

**8月3日(土)／8月10日(土)／8月24日(土)**
**13:30～15:00**

- **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** 1名または1グループ
- **対 象** 店主さん、市民サークルの方等どなたでも
- **持ち物** 筆記用具

**タッキー816みのおエフエム ☎072-728-3210**
船場東2-5-47 COM3号館2階／受付:9:30～17:00 ／定休日:なし

## 18 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特別にお教えします。

**7月24日(水)／8月24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14:00まで)／定休日:日、祝

## 19 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。

**7月18日(木)／8月1日(木)／8月15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

## 20 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たい。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月25日(木)／8月7日(水)／8月22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

## 21 観葉植物の植え替えの仕方教えます

何年も同じ鉢のままの観葉はありませんか?植物が元気になる植え替えの仕方を実演します。

**7月25日(木) 10:30～11:30／14:00～15:00**
**8月24日(土) 10:30～11:30／14:00～15:00**

- **会 場** Green note…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

**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

## 22 夏の花で寄せ植えづくり

寄せ植え作成の基本と、暑さに負けないお花や育て方のコツもご説明します。

**7月26日(金) 10:30～11:30／14:00～15:00**
**8月　3日(土) 10:30～11:30／14:00～15:00**

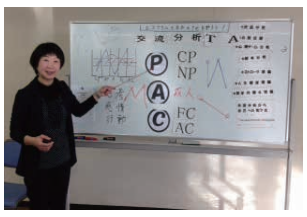
- **会 場** Green note…グリーンノート
- **講 師** 曽谷 恵美
- **材料費** 2,000円(鉢･植物･用土代)
- **定 員** 4名
- **対 象** 小学生以上
- **持ち物** 筆記用具、手袋、エプロン又は汚れても良い服装

**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

## 23 自分の心の状態を知ろう！

人の心はその時によって変化します。自分の心の成り立ちやクセをエゴグラムで知る講座です。

**8月4日(日) 13:00～14:30**




- **会 場** スマイル・ユー（如意谷2-1-4(車1台可)）
- **講 師** 三宅 裕子
- **材料費** 0円
- **定 員** 4名
- **対 象** どなたでも
- **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**
大阪市淀川区西中島6-2-3／受付:9:00～21:00／定休日:なし

## 24 眼精疲労マッサージ講座　同日開催

ツボ押しは、メイクを超える。乾く目を毎日の1分ケアでぱっちり目に

**7月28日(日) 13:05～14:00**
**8月26日(月) 11:00～11:55**

- **会 場** 4-leaf hair salon(牧落1-19-14 2F)
- **講 師** 北山 悠
- **材料費** 0円
- **定 員** 4名
- **対 象** 毎日スマホを見ている方
- **持ち物** つかれた目

**AquaMarine ☎06-7710-2134**
豊中市玉井町1-2-13　クライスニッコウ豊中ビル4A
受付:月～土／9:00～18:00／日･祝／9:00～12:00／定休日:不定休

## 25 寝る前5分！のヨガで快眠

毎日暑くて寝つけない！そんなときは、寝る前に5分のヨガでスッキリ眠りませんか?

**7月26日(金)　9:30～10:30**
**8月　3日(土)10:00～11:00**
**8月23日(金)15:00～16:00**

- **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** 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 前田みゆき

## 26 足を組んでもいいんです

体が歪むから「足を組んだらダメ」って思っていませんか?足を組んで体を整える方法をお伝えします。

**7月30日(火)**
**13:00～14:00／14:00～15:00**

- **会 場** しのざき治療院
- **講 師** 篠崎 伸生
- **材料費** 0円
- **定 員** 4名
- **対 象** どなたでも
- **持ち物** 飲み物

**しのざき治療院 ☎072-724-0123**
箕面5-13-47受付:火～金／14:00-19:00／定休日:日･月

## 27 お母さんはこどもの栄養士

薬膳の考え方を元に、こどもの体質や体調に合わせた食事を手軽に取り入れてみませんか?

**7月18日(木)／8月27日(火) 10:30～11:30**
**7月24日(水) 13:00～14:00**

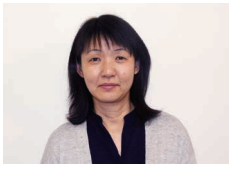
- **会 場** 健康サポート専門店
- **講 師** 齋藤 領子
- **材料費** 0円
- **定 員** 4名
- **対 象** こどもの食に気を付けたいお母さん(以外の方でも)
- **持ち物** 特になし

**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

## 28 知って得するビワの葉療法 万能ビワエキス30ml付

冷え症、便秘、腰痛などふだん多い症状によく効くビワの葉療法を体験してみませんか?

**7月19日(金)／8月2日(金)／8月23日(金)**
**10:30～11:30**



- **会 場** 健康サポート専門店
- **講 師** 加谷 明子
- **材料費** 0円
- **定 員** 4名
- **対 象** 自然療法に興味のある方
- **持ち物** 筆記用具、タオル

**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

## 29 しょうが湿布のお手当で腸活！ ドリンク付

生姜湿布は、じんわり温まる気持ちのいいお手当です。手軽に腸活始めてみませんか?

**7月23日(火)／8月9日(金)／8月30日(金)**
**10:30～11:30**

- **会 場** 健康サポート専門店
- **講 師** 加谷 明子
- **材料費** 0円
- **定 員** 4名
- **対 象** 腸活に興味のある方
- **持ち物** 筆記用具

**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

## 30 きらら介護予防教室

介護のいらない身体づくりを理学療法士がお教えします。

**8月10日(土)／8月17日(土)**
**11:00～12:00**

- **会 場** きららリハビリ訪問看護ステーション
- **講 師** 田村 浩主
- **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:9:00～18:00／定休日:土、日

## 31 シニア世代の転倒予防

なぜ転倒しやすくなるのか?予防法の体験とお話し

**7月24日(水)／8月3日(土)／8月24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** 2名
- **対 象** シニア
- **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:土午後、日･祝日

## 32 ネコ背すっきり！ アンチエイジング！！　同日開催

ネコ背の解説と簡単体操を行います。ネコ背をすっきりさせて気持ちいい生活を送りましょう。

**7月27日(土)／7月31日(水) 11:00～12:00**
**8月20日(火) 13:30～14:30**

- **会 場** (株)モリタ2F secondM(坊島4-1-1)
- **講 師** 髙橋 光太郎
- **材料費** 0円
- **定 員** 5名
- **対 象** 姿勢が気になる方、ネコ背が気になる方
- **持ち物** タオル

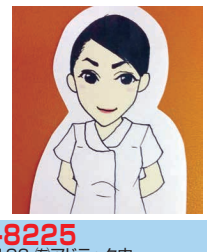
健康姿勢提案
コレクトフォーム
Correct Form

**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 ㈲アドテック内
受付:9:00～18:00／定休日:土午後･日･祝

## 33 女性鍼灸師の明るく楽しい簡単エクササイズ

イスに座って行う関節に優しい介護予防体操です。明るく楽しい生活を送りましょう！

**7月23日(火)／8月20日(火)**
**10:30～11:30**



- **会 場** (株)モリタ2F secondM(坊島4-1-1)
- **講 師** 平尾 聡子
- **材料費** 0円
- **定 員** 5名
- **対 象** 運動不足解消したい、介護予防したい方
- **持ち物** フェイスタオル、水分

**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 ㈲アドテック内
受付:9:00～18:00／定休日:土午後･日･祝

## 34 ちゃんと立っていますか？ 知ってトクする姿勢のお話

自分のゆがみを知っていますか?ご希望の方には、ゆがみ診断プレゼント！

**8月　9日(金) 14:00～15:00**
**8月24日(土) 11:00～12:00**

- **会 場** (株)モリタ2F secondM(坊島4-1-1)
- **講 師** 髙橋 光太郎
- **材料費** 0円
- **定 員** 5名
- **対 象** 姿勢が気になる方、親子参加歓迎
- **持ち物** タオル

**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 ㈲アドテック内
受付:9:00～18:00／定休日:土午後･日･祝

## 35 姿勢と靴のお悩み相談会

姿勢や靴のことでお悩みの方、ご相談ください。いつまでも自分の足で歩き続けましょう。

**7月23日(火)／7月27日(土)／8月24日(土) 14:00～15:00**
**8月9日(金) 11:00～12:00**

- **会 場** メガネのサンクス（箕面6-4-24 サンクスみのおビル2F）
- **講 師** 髙橋 光太郎
- **材料費** 0円
- **定 員** 2名
- **対 象** 姿勢や靴、腰やヒザの不調でお悩みの方
- **持ち物** 靴、タオル

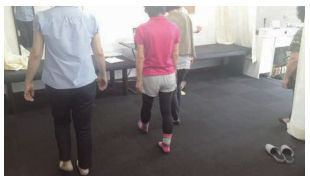
**コレクトフォーム ☎090-2704-8225**
京都市伏見区深草西浦町1-19北伏見ハイツ106 ㈲アドテック内
受付:9:00～18:00／定休日:土午後・日・祝

## 36 身体の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」を身につけませんか?

**8月3日(土)／8月28日(水) 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** 大人
- **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14:00まで)／定休日:日・祝

## 37 親子で細胞ナノスキャン

無意識の疲れやストレスを可視化し日頃の養生を知る。カウンセリングは1人約15分程

**8月18日(日) 10:00～11:00／11:00～12:00／12:00～13:00**

- **会 場** ゆらぎスタイル
- **講 師** 金川
- **材料費** 0円
- **定 員** 3名
- **対 象** 老若男女どなたでも
- **持ち物** 特になし

**ゆらぎスタイル ☎072-702-1735**
牧落3-4-20／受付:10:00～18:00／定休日:なし

## 38 子どもセラピスト講座 ～EQを育てよう～

父母祖父母へ感謝の気持ちをケアで伝えよう。肌のふれ合いはEQ(心の知能指数)を高めます。

**7月23日(火)／7月25日(木)／8月4日(日)／8月9日(金)／8月10日(土)**
**10:00～11:30**

- **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(親子大歓迎)
- **持ち物** タオル2枚

**ゆらぎスタイル ☎072-702-1735**
牧落3-4-20／受付:10:00～18:00／定休日:なし

## 39 高機能最新カメラで自分のお肌のぞいてみませんか？ 同日開催

動画とAI技術を用いた業界初の肌分析技術で自分のお肌を見る事ができます。その後プロのメイクを体験!

**7月27日(土)10:00～11:30**
**7月31日(水)10:00～11:30／13:00～14:30**

- **会 場** (株)モリタ 2F secondM(坊島4-1-1)
- **講 師** 折田 尚美
- **材料費** 0円
- **定 員** 5名
- **対 象** 女性
- **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:10:00～18:00／定休日:日

## 40 キレイカンタン10分浴衣着付け

髪型、浴衣の手入れの方法、一味差が出る帯結びをお教えします。

**7月18日(木) 13:00～14:30**

- **会 場** 箕面文化・交流センター（箕面6丁目3-1）
- **講 師** 大西 今日子
- **材料費** 0円
- **定 員** 6名
- **対 象** 浴衣をお持ちの方!
- **持ち物** 浴衣等

**blanc ☎072-796-0024**(☎に出られない時は折り返します)
箕面6丁目2-18／受付:8:00～18:00／定休日:不定休

## 41 メイクあるある…それ○、それダメ～!! 同日開催

かくしたいのにかくせないシミ、毛穴、タルミ
あなたのお悩みにあったメイクのコツお教えします♡

**7月22日(月)／8月8日(木)／8月27日(火) 10:00～11:30**
**7月22日(月) 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** 3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 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

## 42 今年もステキに夏祭り。浴衣に似合うメイク＆着付レッスン

夏らしく浴衣にあうメイクの仕方、浴衣の帯結び、着くずれしないコツを体験いただきます。

**7月30日(火) 15:00～16:30**
**8月2日(金) 19:00～20:30**
**8月10日(土)**
**10:00～11:30／14:00～15:30**

- **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** ゆかた、半巾帯、前板、仮紐2本、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

## 43 あきらめないで！肌あれ、大人ニキビ 同日開催

お肌のお悩みアレコレ…ご相談ください!お悩みに合わせたお手入れ方法お教えします。

**7月31日(水)／8月17日(土) 10:00～11:30**
**8月29日(木) 14:30～16:00**

- **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** 3名
- **対 象** 女性
- **持ち物** 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

## 44 お肌の老化は食事から

食事を少し気にするだけで老化や肌が大きく変わります。対策をして綺麗にしていきましょう!!

**7月31日(水)／8月17日(土)**
**15:00～16:00**

- **会 場** マドンナ鍼灸整骨院
- **講 師** 釜中 崇充
- **材料費** 0円
- **定 員** 4名
- **対 象** どなたでも
- **持ち物** 特になし

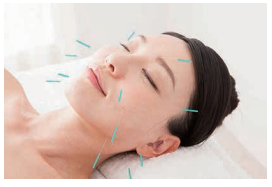
**マドンナ鍼灸整骨院 ☎072-723-6089**
西小路1-8-11-106／受付:8:30～19:00(水・土14:00まで)／定休日:日、祝

## 45 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

**7月20日(土)／8月7日(水)／8月21日(水)／8月31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** 500円(鍼代)
- **定 員** 2名
- **対 象** 女性
- **持ち物** 化粧直し道具

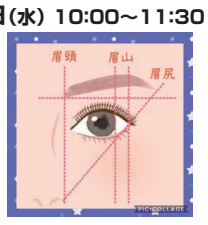


**マドンナ鍼灸整骨院 ☎072-723-6089**
西小路1-8-11-106／受付:8:30～19:00(水・土14:00まで)／定休日:日、祝

## 46 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。

**7月31日(水)／8月19日(月)／8月28日(水) 10:00～11:30**
**8月 6日(火) 13:00～14:30**
**8月30日(金) 15:00～16:30**




- **会 場** メナードフェイシャルサロン ウェリアイナ
- **講 師** 山﨑 かおり、岡﨑 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ⅡB101号／受付:10:00～18:00／定休日:日・祝
※オーナー山﨑

## 47 シミと戦う本気の夏！ 同日開催

何度でも現れるシミに。この夏こそシミの連鎖を断ち切りましょう。

**7月31日(水)12:30～14:00**
**8月 8日(木)／8月16日(金)10:00～11:30**
**8月19日(月)／8月28日(水)13:00～14:30**

- **会 場** メナードフェイシャルサロン ウェリアイナ
- **講 師** 山﨑 かおり、岡﨑 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ⅡB101号／受付:10:00～18:00／定休日:日・祝
※オーナー山﨑

## 48 初めてのエステセラピスト体験 同日開催

モデルさんのお顔をマッサージしてみましょう。コツを掴んで自分のお顔もマッサージ

**7月31日(火)15:00～16:30**
**8月6日(火)10:00～11:30**
**8月8日(木)／8月16日(金)**
**11:30～13:00**

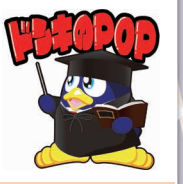
- **会 場** メナードフェイシャルサロン ウェリアイナ
- **講 師** 山﨑 かおり、岡﨑 由香子
- **材料費** 0円
- **定 員** 4名
- **対 象** 女性

**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ⅡB101号／受付:10:00～18:00／定休日:日・祝
※オーナー山﨑

## 49 アナタもPOPライター!!ドンキのPOP講座

一際目を引く手書きPOP!そこには意外な工夫がぎっしり詰まっています!

**8月1日(木)／8月5日(月) 10:00～12:00／14:00～16:00**




- **会 場** MEGAドン・キホーテ箕面店 5階休憩スペース
- **講 師** 杉澤 郁子、松尾 安貴子、吉本 悦子
- **材料費** 0円
- **定 員** 4名
- **対 象** 中学生以上
- **持ち物** 汚れてもいい服装

**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

## 50 「令和」を美しく書く！！（筆・ペンどちらでもOKです）

新元号「令和」。人前でも美しく書きたいあなた、是非ご参加下さい。

**7月25日(木)／8月1日(木)／8月8日(木)／8月22日(木)**
**15:00～16:00**

- **会 場** みのおサンプラザ1号館(箕面6-3-1)
- **講 師** 有川 翠雲
- **材料費** 0円
- **定 員** 4名
- **対 象** 大人
- **持ち物** お好きなペン(筆は準備します)

**翠雲書道教室 ☎080-5715-2547**
百楽荘1-11-1／受付:9:00～18:00／定休日:なし

## 51 親子で楽しむ！！世界で1つだけの手書き「うちわ」講座

真っ白な「うちわ」に好きな字を筆で書いて、自分だけのオリジナル「うちわ」を作ろう！(カラーもあります。)

**7月27日(土) 13:30～14:30**

- **会 場** ㈱モリタ 2F secondM(坊島4-1-1)
- **講 師** 有川 翠雲
- **材料費** 300円(うちわ代(親子で1枚))
- **定 員** 親子4組
- **対 象** 小学生親子
- **持ち物** 特になし

**翠雲書道教室 ☎080-5715-2547**
百楽荘1-11-1／受付:9:00～18:00／定休日:なし

## 52 はじめての手織り体験 世界に1つだけのミサンガ作り

機織り機を使って、お好きな色の糸を組み合わせてオリジナルのミサンガを作りましょう。

**7月26日(金)／8月9日(金)／8月23日(金)**
**13:00～14:00／15:00～16:00**

- **会 場** らいとぴあ21(萱野1-19-4)
- **講 師** 山根 聡美
- **材料費** 100円(糸代)
- **定 員** 4名
- **対 象** どなたでも(小さなお子様は保護者同伴)
- **持ち物** 特になし

**やまねの森 ☎090-6968-8438**
森町北2-3-25／受付:14:00～18:00／定休日:金、第1日・第4土

## 53 つるの恩返し！？手織りのコースターを作って、大切な人へプレゼント

機織り機を使って、世界に1つだけのコースターを作りましょう。

**7月22日(月)／8月26日(月) 10:30～11:30／14:00～15:00**

- **会 場** 彩都くらしの杜内 かぐら（彩都粟生南1-16-29）
- **講 師** 山根 聡美
- **材料費** 100円(糸代)
- **定 員** 4名
- **対 象** どなたでも（小さなお子様は保護者同伴）
- **持ち物** 特になし

**やまねの森 ☎090-6968-8438**
森町北2-3-25／受付:14:00～18:00／定休日:金、第1日・第4土

## 54 ちくちくハンドメイド 手織り布を使ってシュシュを作りませんか？

手織り布からお好きなもの一枚選び、ミシンや手縫いでシュシュを作りましょう。

**8月8日(木)／8月22日(木)**
**10:30～11:30／14:00～15:00**

- **会 場** やまねの森
- **講 師** 山根 聡美
- **材料費** 200円(生地、ヘアゴム代)
- **定 員** 4名
- **対 象** 10才以上
- **持ち物** 特になし

**やまねの森 ☎090-6968-8438**
森町北2-3-25／受付:14:00～18:00／定休日:金、第1日・第4土

## 55 アッと気づいてハッとおどろく 夏の自由研究

テーマは「野菜の密度を測ろう」レポートの書き方も解説。夏の課題はこれで完ぺき!

**7月21日(日)／8月11日(日) 10:00～11:00**

- **会 場** 桜教室
- **講 師** 長田 知樹
- **材料費** 200円(野菜代、水そう代)
- **定 員** 5組
- **対 象** 小学4年～6年(親子OK)
- **持ち物** 筆記用具、レポート用紙（学校指定のものがあれば）

**学習塾「桜教室」 ☎072-200-2850**
桜井1-27-39／受付:13:00～22:00／定休日:土・日

## 56 「和」に触れよう！水引細工で箸置きづくり

ご祝儀袋などで用いる水引を編み、簡単な箸置きをつくります。

**7月26日(金) 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** 100円(水引代)
- **定 員** 5名
- **対 象** 高校生以上
- **持ち物** 特になし

**(株)ケイ・ジェイ・ワークス ☎072-728-5597**
彩都粟生南1-16-29／受付:9:00～18:00／定休日:火

## 57 自立心が育つ「こども手帳」を作ろう

スケジュール帳を子ども仕様にカスタマイズ。予定の管理や毎日の習慣の定着に役立ちますよ。

**7月31日(水) 10:00～11:30**

- **会 場** 彩都くらしの杜内 かぐら
- **講 師** 和田 さや子
- **材料費** 500円(スケジュール帳294円、付箋206円)
- **定 員** 4名
- **対 象** 小学生
- **持ち物** 筆記用具、マイネーム、カラーペン(任意)

**(株)ケイ・ジェイ・ワークス ☎072-728-5597**
彩都粟生南1-16-29／受付:9:00～18:00／定休日:火

## 58 天然香原料で作る防虫香作り

防虫香は、天然香原料を調合に作る虫除け剤です。雅なお香の魅力をお伝えします。

**8月5日(月) 11:00～12:00**

- **会 場** 彩都くらしの杜内 かぐら
- **講 師** 大形 智美
- **材料費** 1000円(香原料、和紙袋、資料)
- **定 員** 4名
- **対 象** どなたでも
- **持ち物** 特になし

**(株)ケイ・ジェイ・ワークス ☎072-728-5597**
彩都粟生南1-16-29／受付:9:00～18:00／定休日:火

## 59 虫よけスプレー作り

身体にやさしい天然成分100%の虫よけスプレーを作ります。

**7月19日(金) 14:00～15:00**
**7月22日(月) 10:00～11:00**

- **会 場** 喫茶セントポーリア
- **講 師** 谷口 美香
- **材料費** 500円(容器、精油、基材)
- **定 員** 4名
- **対 象** どなたでも
- **持ち物** 特になし

**喫茶セントポーリア ☎090-8205-8435**
牧落1-19-18／受付:12:00～17:00／定休日:水、第1･3火

## 60 天然成分で作る 日焼け止めジェル

赤ちゃんにも安心して使えて、水で簡単に落とせる、お肌にやさしい天然成分100%の日焼け止めジェルが作れます。

**7月19日(金) 10:00～11:00**
**7月22日(月) 14:00～15:00**

- **会 場** 喫茶セントポーリア
- **講 師** 谷口 美香
- **材料費** 1000円(容器、精油、基材)
- **定 員** 4名
- **対 象** どなたでも
- **持ち物** 特になし

**喫茶セントポーリア ☎090-8205-8435**
牧落1-19-18／受付:12:00～17:00／定休日:水、第1･3火

## 61 初心者でも簡単 いけ花で心にオアシスを

観察力、創造力をいかして　いけ花にチャレンジしませんか?

**8月17日(土)**
**13:00～14:00／15:00～16:00**

- **会 場** 清雲末生流 閑月庵
- **講 師** 前田 一成
- **材料費** 1000円(花材)
- **定 員** 5名
- **対 象** どなたでも
- **持ち物** 特になし

**清雲末生流　閑月庵 ☎/FAX072-724-2908**
西小路5-3-15／受付:9:00～19:00／定休日:なし

## 62 ステンシルでオリジナルバッグを作ろう！ 同日開催

簡単!かわいいステンシルの型に合わせて、好きな色を重ねてオリジナルエコバッグを作ります!親子で夏の宿題に取り組めます。

**7月31日(水)／8月3日(土)**
**11:00～12:00／13:00～14:00**

- **会 場** ㈱モリタ 2F secondM
- **講 師** 藤井 浩美
- **材料費** 500円(画材、布バッグ等)
- **定 員** 5名
- **対 象** 年中以上～大人の方
- **持ち物** てふきタオル

**(株)モリタ ☎090-3271-0848** (☎に出られない時は折り返します)
坊島4-1-1／受付:月～金10:00～17:00／定休日:土午後、日･祝

## 63 化学薬品を使わない虫よけスプレーを作ろう 同日開催

メディカルアロマを使い、赤ちゃんでも安心な虫よけスプレーを作ります。

**7月31日(水) 10:00～11:00**

- **会 場** (株)モリタ 2F secondM (坊島4-1-1)
- **講 師** 江上 幸子
- **材料費** 600円(精油他500円、容器100円)
- **定 員** 4名
- **対 象** どなたでも
- **持ち物** 特になし

**Citron Vert (シトロンヴェール) ☎090-3970-8851**
西小路5-4-34／受付:9:00～19:00／定休日:日

## 64 天然の精油で香るアロマワックスバー作り 同日開催

お好きな花や材料を選んで、ステキに香るオリジナルアロマワックスバーをお作り頂きます。

**7月27日(土) 10:00～11:00**

- **会 場** (株)モリタ 2F SecondM (坊島4-1-1)
- **講 師** 江上 幸子
- **材料費** 1000円(花、アロマストーン、ロウ)
- **定 員** 4名
- **対 象** どなたでも
- **持ち物** 特になし

**Citron Vert (シトロンヴェール) ☎090-3970-8851**
西小路5-4-34／受付:9:00～19:00／定休日:日

## 65 目指せノーファンデ♡究極の美容液を作ろう 同日開催

アラフィフノーファンデ女子が教える、メディカルアロマと美肌活のすすめ!!

**7月27日(土) 15:00～16:00**
**7月31日(水) 13:00～14:00**

- **会 場** (株)モリタ 2F SecondM (坊島4-1-1)
- **講 師** 江上 幸子
- **材料費** 1000円(精油200円、ジェル他700円、容器100円)
- **定 員** 4名
- **対 象** 美肌になりたい女性
- **持ち物** 特になし

**Citron Vert (シトロンヴェール) ☎090-3970-8851**
西小路5-4-34／受付:9:00～19:00／定休日:日

## 66 安心素材の天然色素、植物油で作る簡単手作りコスメ♡

口に入っても安心の天然素材で、お好きな色にブレンドした口紅orグロスを作ります。

**7月28日(日)**
**12:00～13:00／14:00～15:00**

- **会 場** 4-leaf hair salon(牧落1-19-14 2F)
- **講 師** 脇屋 香名子
- **材料費** 1000円(口紅材料、容器)or 800円(グロス材料、容器)
- **定 員** 4名
- **対 象** どなたでも
- **持ち物** 特になし

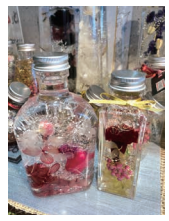
**AquaMarine ☎090-8821-1462**
豊中市玉井町1-2-13　クライスニッコウ豊中ビル4A
受付:10:00～19:00／定休日:なし

## 67 世界にひとつだけのハーバリウムを作ってみませんか？

好きな花材でのハーバリウム作りと、プレゼントにできるラッピングを楽しみましょう。

**7月25日(水) 11:00～12:30**
**8月　1日(木) 14:00～15:30**

- **会 場** Porte-Bonheur
- **講 師** 斎藤 優
- **材料費** 1000円(ビン100円、オイル250円、花材･ラッピング材650円)
- **定 員** 4名
- **対 象** 大人
- **持ち物** 特になし



**Porte-Bonheur ☎072-768-8287**
粟生外院6-2-33-107／受付:10:30～18:00／定休日:火

## 68 苔玉作りやってみませんか？

数種類の苗から自分の選んだオリジナル苔玉♡で少しの涼しさと癒しを感じてみませんか?

**7月31日(水) 14:00～15:30**

- **会 場** Porte-Bonheur
- **講 師** 斎藤 優
- **材料費** 1200円(苔･苗700円、土･ワイヤー･手袋等500円)
- **定 員** 4名
- **対 象** 大人
- **持ち物** 特になし

**Porte-Bonheur ☎072-768-8287**
粟生外院6-2-33-107／受付:10:30～18:00／定休日:火

## 69 夏の必需品！！枯れない仏花を作りましょう

夏は花持ちが悪いので、お好きな色合いのプリザーブドフラワーで枯れない仏花を作ろう!

**8月4日(日) 14:00～15:30**

- **会 場** Porte-Bonheur
- **講 師** 斎藤 里香
- **材料費** 3240円(プリザーブドフラワー、ワイヤー、フローラルテープなど)
- **定 員** 4名
- **対 象** 大人
- **持ち物** 特になし

**Porte-Bonheur ☎072-768-8287**
粟生外院6-2-33-107／受付:10:30～18:00／定休日:火

## 70 おとうふができるまで ～工場見学と寄せ豆腐の作り方～

お豆腐屋が伝える自宅でも簡単につくれる寄せ豆腐の作り方と食べ比べ!

**8月19日(月) 13:30～15:00**

- **会 場** ちまちま工房
- **講 師** 永田 千砂
- **材料費** 0円
- **定 員** 6名
- **対 象** 就学中のお子さん
- **持ち物** エプロン、水に濡れても良い履物、保冷パック、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

## 71 葛飾北斎伝記。柚子アロマテラピー

最古の医学書「医心方」にて柚子は「精神を聡明にし、寿命を延ばす」と記。北斎流柚子ジャム作り

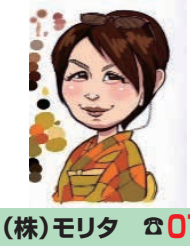
**7月22日(月)／7月24日(水)／7月29日(月)／7月31日(水)**
**8月　3日(土)／8月　5日(月)／8月　7日(水)**
**10:30～11:30**
**8月18日(日) 14:00～15:00**

- **会 場** ゆらぎスタイル
- **講 師** 春木
- **材料費** 500円(実生ゆず、日本酒など)
- **定 員** 4名
- **対 象** どなたでも
- **持ち物** 特になし

**ゆらぎスタイル箕面 ☎072-702-1735**
牧落3-4-20／受付:10:00～18:00／定休日:なし

## 72 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、おもてなしにまちがいなく喜ばれるゴマ豆腐を作ります。



**7月25日(木) 10:30～12:00**

- **会 場** (株)モリタ 2F secondM
- **講 師** 森田 ちかこ
- **材料費** 600円(ゴマ豆腐材)
- **定 員** 5名
- **対 象** お料理好きな方
- **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:土午後、日･祝

## 73 お手軽！テーブル茶道講座 同日開催

日本の伝統文化である茶道を気軽にテーブルで体験!正座は不要!!夏ならではの氷だてでも飲み比べ♪

**7月27日(土)／7月31日(水)**
**10:00～11:00／13:00～14:00**

- **会 場** (株)モリタ 2F secondM (坊島4-1-1)
- **講 師** 鈴木 宗陽
- **材料費** 1000円(抹茶、お菓子代)
- **定 員** 5名
- **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:9:00～19:00／定休日:火･日･祝

## 74 プロが教える自宅で簡単クレープ作り

自宅で簡単に作れるクレープの生地から焼き方まで丁寧に教えます。

**7月26日(金) 14:00～15:00**

- **会 場** パティスリーワイスタイル
- **講 師** 上田 空遼
- **材料費** 1,500円(包材、クレープ材料)
- **定 員** 5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:10:00～19:00／定休日:7/16(火)、不定休

## 75 マジパンで自分のオリジナルを作りましょう

食べられる粘土マジパンでたのしくオリジナルの人形作り

**7月25日(木) 14:00 ～15:00**

- **会 場** パティスリーワイスタイル
- **講 師** 山本 紗耶華
- **材料費** 1500円(包材、マジパン材料)
- **定 員** 4組
- **対 象** 親子
- **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:10:00～19:00／定休日:7/16(火)、不定休

## 76 ワイスタイル人気のマカロンを教えちゃいます

ワイスタイルのマカロンがなぜおいしいのか?マカロンの作り方を丁寧に教えちゃいます。

**7月30日(火) 14:00～15:30**

- **会 場** パティスリーワイスタイル
- **講 師** 重光 俊祐
- **材料費** 1,500円(包材、マカロン材料)
- **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:10:00～19:00／定休日:7/16(火)、不定休