

学費無料

全63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。

店主が教えて あなたが学ぶ みのおのまち 商学校

第15回

みのおのまち商学校

開講期間

2020年

1月18日(土)～

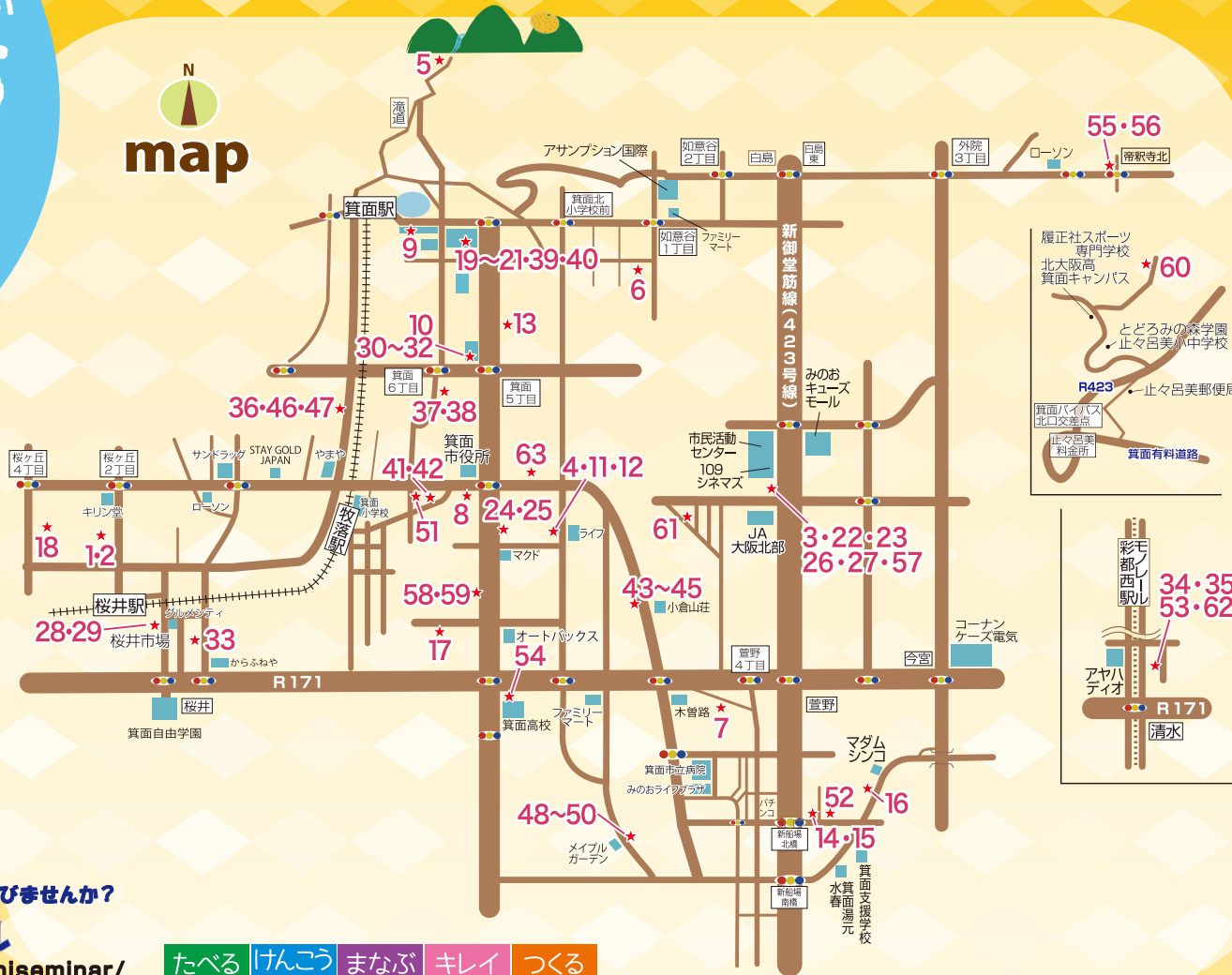
2月29日(土)

お申し込み受付

1月16日(木)から

※1月16日が定休日のお店は、翌日からの受付となります。

map



ご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？

まちゼミ

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

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



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 酵素ってなに？箕面のゆず酵素ジュース試飲付！

今話題の“酵素”について学んでみませんか？酵素を取入れた食生活のポイントをお伝えします！



1月25日(土)／2月6日(木)
2月8日(土)／2月20日(木)
10:00～11:00

- 会場 CALLA 菜カフェ
- 講師 SAIKA
- 材料費 0円
- 定員 4名
- 対象 酵素が気になる方、いつまでも健康でいたい方
- 持ち物 特になし

CALLA 菜カフェ ☎072-737-8901

半町2-22-21 / 10:00～18:00 / 定休日:日・不定休

2 「食べることを考える」手作り酵素ジュースで健康とキレイを！

今話題の“酵素”で「美味しく楽しく、身体の中から健康にキレイに」ポイントをお伝えします。試食付！



1月30日(木)／2月1日(土)／2月22日(土)／2月27日(木)
10:00～11:00

- 会場 CALLA 菜カフェ
- 講師 SAIKA
- 材料費 0円
- 定員 4名
- 対象 酵素が気になる方、いつまでも健康でいたい方
- 持ち物 特になし

CALLA 菜カフェ ☎072-737-8901

半町2-22-21 / 10:00～18:00 / 定休日:日・不定休

3 バレンタイン目前!! アイシングクッキーを作ろう

友チョコにぴったり♡ クッキーをオリジナルに飾りませんか？



2月11日(火・祝)
10:30～12:00 / 13:30～15:00

- 会場 (株)モリタ 2F second M (坊島4-1-1)
- 講師 江上幸子
- 材料費 600円(クッキー、アイシング材料)
- 定員 5名
- 対象 どなたでも (小学校4年生以下は保護者同伴)
- 持ち物 エプロン

Citron Vert (シトロンヴェール) ☎090-3970-8851

西小路5-4-34 / 9:00～19:00 / 定休日:日 (☎に出られない時は折り返します)

4 今話題の!! 実生ユズ煮汁作り

健康雑誌「安心」マキノ出版で特集を組んで下さったレシピを伝授します!! ユズは捨てる所がありません!!



1月19日(日) 15:00～16:00
1月22日(水)／1月27日(月)／2月5日(水)
2月10日(月)／2月19日(水)
1月31日(金)／2月14日(金)／2月28日(金) 13:00～14:00

- 会場 ゆらぎスタイル 箕面本店
- 講師 谷口
- 材料費 500円(ゆず、調理酒)
- 定員 4名
- 対象 どなたでも
- 持ち物 なし

ゆらぎスタイル箕面本店 ☎072-702-1735

牧落3-4-20 / 10:00～18:00 / 定休日:不定休

5 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の天ぷら屋さん。葉っぱに衣をつけて、箕面の銘菓を揚げよう！



2月1日(土)
12:00～13:00

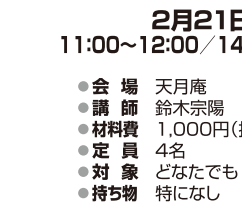
- 会場 もみじ天ぷら専門店 紅葉
- 講師 松井千代子
- 材料費 950円(もみじ天ぷら材料、包材)
- 定員 2名
- 対象 小学校3年生～(小学生は保護者同伴)
- 持ち物 エプロン、タオル

もみじ天ぷら専門店 紅葉 ☎090-3973-7030

箕面公園1-10 / 10:00～17:00 / 定休日:不定休

6 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! 和室でも大丈夫、正座椅子をご用意しています。



2月21日(金)
11:00～12:00 / 14:00～15:00

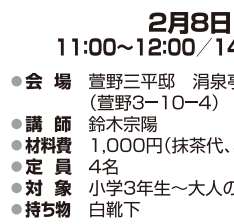
- 会場 天月庵
- 講師 鈴木宗陽
- 材料費 1,000円(抹茶代、お菓子代)
- 定員 4名
- 対象 どなたでも
- 持ち物 特になし

天月庵 茶道教室 ☎090-6052-7976

坊島1-19-6 / 9:00～19:00 / 定休日:火・日・祝 (☎に出られない時は折り返します)

7 テーブル茶道 in 萱野三平邸

大阪府の史跡萱野三平邸邸長門がある茶室にて、気軽にテーブル茶道を体験! 正座椅子もご用意しています。



2月8日(土)
11:00～12:00 / 14:00～15:00

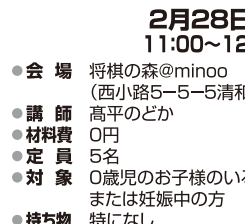
- 会場 萱野三平邸 涓泉亭(けんせんてい) (萱野3-10-4)
- 講師 鈴木宗陽
- 材料費 1,000円(抹茶代、お菓子代)
- 定員 4名
- 対象 小学3年生～大人の方(小学生は保護者同伴)
- 持ち物 白靴下

天月庵 茶道教室 ☎090-6052-7976

坊島1-19-6 / 9:00～19:00 / 定休日:火・日・祝 (☎に出られない時は折り返します)

8 無料!赤ちゃんとわらべうたあそびを楽しもう!

子育てをしている自分を好きになれる「健やかな親子時間」を体験してみませんか? (講師も赤ちゃんを連れていきます)



2月28日(金)
11:00～12:00

- 会場 将棋の森@minoo (西小路5-5-5清和ビル302)
- 講師 高平のどか
- 材料費 0円
- 定員 5名
- 対象 0歳児のお子様のいるお母さん または妊娠中の方
- 持ち物 特になし

Studio AID ☎090-4272-6191

<https://aidmuseinc.wixsite.com/life/music-salon> / 10:00～16:00 / 定休日:土・日・祝

9 冷え症・むくみ・足がツリ改善体験

症状改善のお話と体験

1月29日(水)／2月5日(水)／2月19日(水) 14:00～15:00
2月15日(土) 13:00～14:00

- 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 みのおサンパザ2号館102 / 9:00～12:00, 16:00～20:00 / 定休日:土午後・日祝

10 姿勢カウンセリング ～ちゃんと立っていますか？～

姿勢が気になる、ゆがみが気になる、健康に歩き続けたい方におススメ!今の状態に合ったアドバイスもします。

2月16日(日)／2月22日(土) 10:30～11:30
2月27日(木) 14:00～15:00



- 会場 メガネのサックス (箕面6-4-24 サックスみのおビル2F)
- 講師 高橋光太郎
- 材料費 0円
- 定員 4名
- 対象 健康に関心がある方、介護を予防したい方、パフォーマンスを上げたい方
- 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/9:00～18:00/定休日:土午後・日・祝

13 足を組んでもいいんですよ

足を組んではいけない、体に悪いとよく聞きますが本当にそうでしょうか?足組み体操で健康になろう!!

1月22日(水)
13:00～14:00

- 会場 しのざき治療院
- 講師 篠崎伸生
- 材料費 0円
- 定員 3名
- 対象 体(骨盤)の歪みが気になる方
- 持ち物 飲み物(水等)



しのざき治療院 ☎072-724-0123

箕面5-13-47/14:00～20:00/定休日:日・月

16 介護予防教室

介護の知らない身体づくりを理学療法士がお伝えします。

1月18日(土)／1月25日(土)
10:00～11:00

- 会場 きららり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 8名
- 対象 60歳以上
- 持ち物 特になし(動きやすい服装でご来場ください)



きららりハビリ訪問看護ステーション ☎072-730-2166

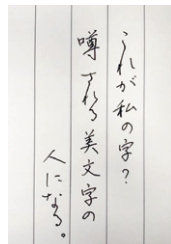
船場東1-16-9 2F/9:00～18:00/定休日:土・日

19 噂される美文字の人になる。「ペン字“無料”教室」

「これが私の字?」と評判です。あなたのお名前の「美文字ポイント」をお伝えします。美文字の人の気持ちや体験してみませんか?

2月7日(金)／2月8日(土) 10:00～11:00
1月22日(水) 18:30～19:30
1月30日(木) 14:00～15:00

- 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 5名
- 対象 大人(高校生以上)
- 持ち物 お好きなペン



翠雲書道教室 ☎080-5715-2547

百楽荘1-11-1/9:00～20:00/定休日:なし

22 これで大丈夫!!老後2000万円問題!

そもそも老後2000万円必要なの?必要なら、どうやって準備するのが賢いの?こんな情報をお伝えします。

2月11日(火・祝) 11:00～12:00



- 会場 (株)モリタ 2F secondM
- 講師 竹内和也
- 材料費 0円
- 定員 4名
- 対象 20～40代の方
- 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)/9:00～19:00/定休日:なし

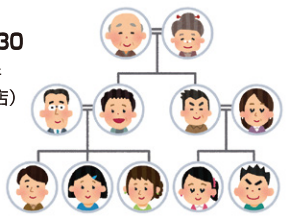
25 10名前後のお葬式(聖苑) ～エンディングノート無料プレゼント～

知ってますか?最近の家族葬

10人前後のお葬式をお考えの方に、実例を交えてお話しします。

2月17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 箕面営業所 ☎072-725-1077

牧落3-1-4/10:00～18:00/定休日:1/1、木曜日

11 親子で細胞ナノスキャン

同日開催

毎度大好評の講座!! 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分の簡易版です。

1月19日(日) 10:00～11:00
11:30～12:30/13:00～14:00

- 会場 ゆらぎスタイル 箕面本店
- 講師 金川
- 材料費 0円
- 定員 3名
- 対象 どなたでも
- 持ち物 特になし



ゆらぎスタイル 箕面本店 ☎072-702-1735

牧落3-4-20/10:00～18:00/定休日:不定休

14 お得がいっぱい ビワエキスを作ってみませんか? 活用レシピ付!

無農薬のビワの葉でビワエキスを作ります。生活の様々なシーンで大活躍しますよ!

1月22日(水)／2月5日(水)／2月19日(水)
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 ビワエキスを手作りして使ってみたい方
- 持ち物 500ml位の保存容器

健康サポート専門店 ☎0120-14-1417

船場東2-1-20 ABCビル2F/9:30～18:00/定休日:土・日・祝

17 思い出の品を日常に ～幸せになるディスプレイ無料講座

空間のプロが捨てるに捨てられない思い出の品を素敵に飾るポイントをアドバイス。ご参加の方には小物にあう輸入生地、クロスをプレゼント!

1月25日(土)／1月26日(日)／2月5日(水)
10:00～11:00



- 会場 建築工房arte
- 講師 吉田千鶴子
- 材料費 0円
- 定員 5名
- 対象 素敵に飾りたい物をお持ちの方
- 持ち物 飾りたいけど飾れない物

建築工房arte ☎072-700-3119

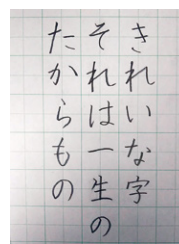
牧落2-5-8/9:00～17:00/定休日:日

20 子どもの字が変わる! 「名前がきれいになって言われる、えんぴつ“無料”教室」

「名前がきれいに書ける子」って賢く見えますよね。きれいな字という一生の宝をお子さんに!

1月25日(土) 10:00～11:00
1月29日(水) 17:30～18:30

- 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 5名
- 対象 小学生(親子でご参加いただけます)
- 持ち物 書き方鉛筆



翠雲書道教室 ☎080-5715-2547

百楽荘1-11-1/9:00～20:00/定休日:なし

23 こうやって私は800万円お金を浮かせました!

何となくで入ってませんか?もしかして損してませんか?生命保険の見直しで、実際に浮かせた私の保険を説明します。

2月11日(火・祝)
13:00～14:00

- 会場 (株)モリタ 2F secondM
- 講師 竹内和也
- 材料費 0円
- 定員 4名
- 対象 20～40代の方
- 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)/9:00～19:00/定休日:なし

26 包丁の研ぎ方お教えします ～簡単なお手入れで毎日楽しくクッキング～

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。

1月28日(火)
2月 5日(水) 10:30～12:00/13:30～15:00



- 会場 (株)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、試し切り用の野菜

(株)モリタ ☎072-722-1231

坊島4-1-1/9:00～17:00/定休日:土午後・日・祝

12 子どもも親もセラピスト ～子どものEQを育てよう～

同日開催

参加された親子さんで「子どもがとても落ち着いた」とのお声も。親子のコミュニケーションにもなります。

1月26日(日)／2月11日(火・祝)／2月15日(土)
10:00～11:00
2月15日(土) 13:00～14:00

- 会場 ゆらぎスタイル 箕面本店
- 講師 松原
- 材料費 500円(ケア材、オイルや柚子成分)
- 定員 2家族
- 対象 どなたでも
- 持ち物 汚れてもいいタオル2枚



ゆらぎスタイル 箕面本店 ☎072-702-1735

牧落3-4-20/10:00～18:00/定休日:不定休

15 心も体も温まる生姜湿布で温活!! ホットドリンク付!

生姜をたっぷり使った生姜湯で蒸したタオルで温湿布します。冷えた体がぽかぽかから温まりますよ!

1月23日(木)／2月6日(木)／2月20日(木)
10:30～11:50



- 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 自然療法やお手当に関心がある方
- 持ち物 生姜(100g～150g)、タオル2枚、Tシャツ

健康サポート専門店 ☎0120-14-1417

船場東2-1-20 ABCビル2F/9:30～18:00/定休日:土・日・祝

18 失敗しない為の留学講座

留学って安くはないですよ!だから実り多い経験であって欲しいと思います。私の留学体験やお世話ノウハウから、失敗しない留学の選び方をお伝えします!

1月24日(金)／2月10日(月)
10:30～12:00



- 会場 Hug World
- 講師 永井とし子
- 材料費 0円
- 定員 6名
- 対象 生きる力を子供に手に入れて欲しいお母さん
- 持ち物 特になし

Hug World ☎080-5313-5162

桜ヶ丘4-1-44/10:00～20:00/定休日:土日祝

21 「令和」を美しく書く!! (ペン・筆どちらでもOKです)

人前でも「令和」をキレイに書きたいと思っているあなた、チャンスです。1時間であなただの字は変わります。

1月31日(金) 10:00～11:00
2月 6日(木) 14:00～15:00

- 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 5名
- 対象 大人(高校生以上)
- 持ち物 お好きなペン



翠雲書道教室 ☎080-5715-2547

百楽荘1-11-1/9:00～20:00/定休日:なし

24 明日、突然喪主になったら?

いざという時、慌てないために、少しでも落ち着いて臨むための取り組みをしましょう! ★「お葬儀の手引き」無料プレゼント★

1月21日(火)
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 箕面営業所 ☎072-725-1077

牧落3-1-4/10:00～18:00/定休日:1/1、木曜日

27 レンタルキッチン・スペースの活用ノウハウ

お料理教室・ヨガなどのワークショップ開催場所をお探しの方へ、スペース紹介と活用ノウハウを熱くお伝えします。

1月25日(土)／2月6日(木)
10:00～11:00



- 会場 (株)モリタ
- 講師 森田ちかこ
- 材料費 0円
- 定員 3名
- 対象 ワークショップ開催場所をお探しの方
- 持ち物 特になし

(株)モリタ ☎072-722-1231

坊島4-1-1/9:00～17:00/定休日:土午後・日・祝

28 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します。
介護保険の詳しい内容や、在宅看護と入居施設の違い等分かりやすくお伝えします。

1月22日(水)／2月13日(木)／2月25日(火)
10:30～12:00



- 会 場 総合保険会社 (株)FEA 北大阪支店
- 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

(株)I・BORN ☎072-788-2500
桜井2-4-5 サンティエ桜井201／9:00～18:00／定休日:土・日・祝

31 この見にくさって、スマホ、PC老眼？

最近では老眼のような見え方になる人がスマホ、PCによって若い人にも急増しています。対策を教えます。

1月24日(金)／2月1日(土)／2月24日(月・祝)
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 あればお掛けのメガネ

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／10:00～17:00／定休日:水、第2・3火

34 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。

1月30日(木) 10:30～11:30

- 会 場 (株)ケイ・ジェイ・ワークス
- 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1-16-29／9:00～18:00／定休日:火

37 リフォームのアイデア体感セミナー 同日開催

+Comfortのフリースペースは、リフォームのミニショールーム!見て、聞いてリフォームを体感しよう。

1月24日(金)／2月8日(土)
10:30～12:00

- 会 場 Another Room(箕面6-5-2-202)
(+Comfortフリースペース)
- 講 師 高橋真美子
- 材料費 0円
- 定 員 6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
萱野5-13-48／10:00～17:00／定休日:日・祝

40 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。



1月30日(木)／2月4日(火)／2月27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6-3-1-113／10:00～16:00／定休日:日

43 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。自分のお顔もマッサージで、うるハリ・つや肌に♪

1月24日(金) 14:00～15:30／1月28日(火) 13:30～15:00
2月 3日(月) 10:00～11:30／2月19日(水) 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 山崎かおり、岡崎由香子
- 材料費 0円
- 定 員 4名
- 対 象 女性
- 持ち物 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
稲1-5-22 グラシアミノオIIB101号／10:00～18:00／定休日:日・祝
※オーナー山崎 (☎に出られない時は折り返します)

29 「やさしく学べる資産運用」・「今どきの保険の選び方」

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。

1月24日(金)／2月6日(木)／2月12日(水)／2月24日(月)
10:30～12:00



- 会 場 総合保険会社 (株)FEA 北大阪支店
- 講 師 木村時丸
- 材料費 0円
- 定 員 5名
- 対 象 上手なお金の貯め方・増やし方、自分にあった投資や各投資商品の違いについて知りたい方
- 持ち物 特になし

(株)I・BORN ☎072-788-2500
桜井2-4-5 サンティエ桜井201／9:00～18:00／定休日:土・日・祝

32 KAIGAN SHOW!

眼の疲れや、かすみを感じる事が増えていませんか。遠視、近視、乱視、斜位等原因を探りましょう。

1月25日(土)／1月28日(火)／2月2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 あればお掛けのメガネ

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／10:00～17:00／定休日:水、第2・3火

35 蜜ロウワックスで木の家のメンテナンスを体験！

無垢の木の傷の補修やメンテナンス方法を木の家づくり工務店スタッフがお伝えします！

2月20日(木) 10:30～11:30

- 会 場 (株)ケイ・ジェイ・ワークス
- 講 師 宮本京子
- 材料費 200円(蜜ロウワックス)
- 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
彩都栗生南1-16-29／9:00～18:00／定休日:火

38 お片付けから始める!やさしい防災セミナー 同日開催

今や必須!防災備蓄の基礎知識
100均やスーパーで手に入る物、食材教えます。

1月24日(金)／2月8日(土)
13:00～14:30

- 会 場 Another Room(箕面6-5-2-202)
(+Comfortフリースペース)
- 講 師 三原麻弓
- 材料費 0円
- 定 員 6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
萱野5-13-48／10:00～17:00／定休日:日・祝

41 保湿でアレルギー予防ってどういうこと？

無料保湿講座!! 保湿の効果と方法、ゼーんぶ教えちゃいます。良い香りのラベンダークリームお土産付き!!



1月21日(火)／2月1日(土)
10:00～11:30

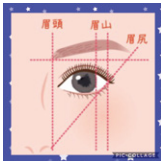
- 会 場 Citron Vert(シトロンヴェール)
- 講 師 江上幸子
- 材料費 0円
- 定 員 4名
- 対 象 どなたでも
- 持ち物 特になし

Citron Vert(シトロンヴェール) ☎090-3970-8851
西小路5-4-34／9:00～19:00／定休日:日 (☎に出られない時は折り返します)

44 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…そのあなた♪ チャンスです。描き方のコツ、教えます。

1月24日(金) 14:00～15:30／1月30日(木) 13:30～15:00
2月 3日(月) 10:00～11:30／2月26日(水) 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 山崎かおり、岡崎由香子
- 材料費 0円
- 定 員 4名
- 対 象 女性
- 持ち物 あれば日頃お使いのメイク道具

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／10:00～18:00／定休日:日・祝
※オーナー山崎 (☎に出られない時は折り返します)

30 眼筋体操ってどんなん？

両眼で見る基本が疲れずに、快適に見ることです。球技をされている方(卓球、テニス等)ぜひ受けてみて下さい。

1月20日(月)／1月26日(日)／2月6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 あればお掛けのメガネ

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／10:00～17:00／定休日:水、第2・3火

33 紙芝居で憲法を学ぼう！

棟(はんどう)大樹さん著「檻の中のライオン」の紙芝居を使って憲法の役割などを楽しく学ぼう！



1月31日(金) 14:00～15:30

- 会 場 桜井市場内Library think
- 講 師 永田千砂
- 材料費 0円(けんぼうしおりのプレゼントあり)
- 定 員 10名
- 対 象 どなたでも
- 持ち物 特になし

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

36 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伝えします。

2月8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(親子でもOKです)
- 持ち物 特になし



マドンナ鍼灸整骨院 ☎072-723-6089
西小路1-8-11-106／8:30～19:00／定休日:なし

39 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21日(火)／2月13日(木)／2月18日(火)
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6-3-1-113／10:00～16:00／定休日:日

42 ファンデってやめられるの? ノーファンデ女子の体験談

アラフィフノーファンデ女子が、こっそり教える、美肌活のススメ。美肌ノウハウや、美容液の作り方をお伝えします。



1月29日(水)／2月15日(土)
10:00～11:30

- 会 場 Citron Vert(シトロンヴェール)
- 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 美はファンデをやめちゃいたい女性
- 持ち物 特になし

Citron Vert(シトロンヴェール) ☎090-3970-8851
西小路5-4-34／9:00～19:00／定休日:日 (☎に出られない時は折り返します)

45 首凝り・肩凝り 解消ヨガ

首肩周りをほぐし、血流の滞りを解消しましょう。



1月22日(水)
11:00～12:00／13:00～14:00

- 会 場 メナードフェイシャルサロン ウェリアイナ
- 講 師 coco
- 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 ウェリアイナ ☎070-5342-8078
稲1-5-22 グラシアミノオIIB101号／10:00～18:00／定休日:日・祝
※オーナー山崎 (☎に出られない時は折り返します)

46 スチームで冬の乾燥肌対策 同日開催

この冬、潤いを逃すことなく、しっとりした肌をキープ。
そんな乾燥肌対策に取り組みませんか？

1月22日(水)／2月19日(水) 15:00～16:00
2月1日(土)／2月5日(水)／2月15日(土) 18:00～19:00



- 会場 マドンナ鍼灸整骨院
- 講師 金中崇充
- 材料費 500円(スチーム材料)
- 定員 2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1-8-11-106/8:30～19:00/定休日:なし

47 たるみ改善美容鍼 同日開催

見た目で解消したい悩みのひとつ「たるみ」たるみに効果的な美容鍼を体験して頂きます。

1月22日(水)／2月19日(水) 18:00～19:00
2月1日(土)／2月5日(水)／2月15日(土) 15:00～16:00



- 会場 マドンナ鍼灸整骨院
- 講師 金中崇充
- 材料費 500円(鍼代)
- 定員 2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1-8-11-106/8:30～19:00/定休日:なし

48 あなたもできる♡ エステセラピスト (メナードレディ) お仕事体験会 同日開催

エステセラピスト(メナードレディ)のお仕事って…興味あるけどできるかなあ～って思っている“あなた” お仕事プチ体験してみませんか？お子様づれOKです。

1月29日(水)／2月8日(土) 10:30～11:30
1月31日(金)／2月4日(火) 13:00～14:30
1月25日(土) 19:00～20:30



- 会場 メナードフェイシャルサロン マザーリーフ
- 講師 大石すす子
- 材料費 0円
- 定員 3名
- 対象 女性限定
- 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/9:30～19:00/定休日:日・祝
※オーナー 前田みゆき

49 鏡に映る自分ときめくメイク 同日開催

幸せを引き寄せる【幸せ顔】の作り方♡ 簡単メイクで運氣UP↑↑

1月20日(月)／1月31日(金) 13:00～14:30
1月31日(金) 19:00～20:30
2月1日(土)／2月8日(土) 10:00～11:30



- 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 女性限定
- 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/9:30～19:00/定休日:日・祝
※オーナー 前田みゆき

50 がんばる女性の めざせ! うるおい肌♡ 同日開催

がんばっているのにお肌カサカサ。。。お手入れ方法を見直してみませんか？
実習して体験しましょう！

1月20日(月)／1月29日(水) 10:00～11:30
1月31日(金)／2月1日(水)／2月4日(火) 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 中西範子
- 材料費 0円
- 定員 4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/9:30～19:00/定休日:日・祝
※オーナー 前田みゆき

52 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。ラジオで生放送中に作ります。

2月1日(土)／2月8日(土)／2月15日(土)／2月22日(土)／2月29日(土)
13:15～15:00



- 会場 みのおエフエムスタジオ
- 講師 和気貴志
- 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/9:30～17:00/定休日:なし

53 多趣味になろう! 水引細工でアクセサリー作り

ご祝儀袋などで用いる水引を編み、根付けを作ります。
水引き細工、完成すると楽しいですよ。



1月31日(金) 10:00～11:00

- 会場 (株)ケイ・ジェイ・ワークス
- 講師 柳本里紗
- 材料費 200円(水引、根付パーツ代)
- 定員 5名
- 対象 水引に興味のある方
- 持ち物 やる気だけお持ちください

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

54 プレゼントや記念日に人気! メッセージや名前をPOPにしてみよう！

一部店舗で実施中のお名前POP。プレゼントやウェルカムボードに大好評!
楽しみながら書いてみましょう！

2月4日(火) 10:30～12:00

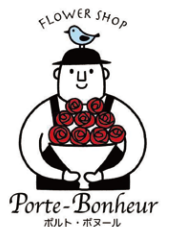
- 会場 MEGA ドン・キホーテ箕面店
- 講師 杉澤郁子、松尾安貴子、吉本悦子
- 材料費 0円
- 定員 4名
- 対象 大人
- 持ち物 汚れてもいい服装又はエプロン



MEGA ドン・キホーテ箕面店 ☎072-723-7576
牧落4-1-30/9:00～18:00/定休日:なし

55 女人禁制 男だらけでブーケ(花束) やっちゃう 同日開催

プレミアムフライデーに、男子だけの花束づくり～ラッピング



1月31日(金) 19:00～20:15

- 会場 Porte-Bonheur
- 講師 斎藤優
- 材料費 1200円(花材、ラッピング)
- 定員 4名
- 対象 男性のみ
- 持ち物 特になし

Porte-Bonheur ☎072-768-8287
栗生外院6-2-33 百番館107号/10:00～19:00/定休日:火

56 花屋のおっちゃんとお花屋さんごっこ! 同日開催

花のお話とアレンジメントフラワー作製からラッピングまで(ひな祭りのアレンジ)



2月29日(土) 11:00～12:15

- 会場 Porte-Bonheur
- 講師 斎藤優
- 材料費 500円(花材、器)
- 定員 4名
- 対象 小学生
- 持ち物 特になし

Porte-Bonheur ☎072-768-8287
栗生外院6-2-33 百番館107号/10:00～19:00/定休日:火

57 ステンシルバッグ作ろう! 同日開催

バレンタイン柄のステンシルバッグを作ります。好きな色・好みの絵を選んでオリジナルバッグが作れます。

2月11日(火・祝) 11:00～12:00/13:00～14:00



- 会場 (株)モリタ 2F
- 講師 藤井浩美
- 材料費 500円(インク代、バッグ代)
- 定員 6名
- 対象 年中～大人の方
- 持ち物 手ぶきタオル

(株)モリタ ☎090-3271-0848
坊島4-1-1/10:00～17:00/定休日:土・日・祝

58 天然色素で作るチーク 同日開催

お口に入っても安心の天然素材を使って、お好きな色のチークをお作りいただけます。



1月24日(金) 10:00～11:00
1月27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(お子様連れOK)
- 持ち物 手鏡

喫茶セントポーリア ☎090-8205-8435
牧落1-19-18/12:00～17:00/定休日:水、第1・3火(☎に出られない時は折り返します)

59 天然成分で作るグロス 同日開催

お口に入っても安心の天然素材を使って、お好きな色と香りグロスをお作りいただけます。



1月24日(金) 14:00～15:00
1月27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 900円(容器、精油、基材)
- 定員 4名
- 対象 どなたでも(お子様連れOK)
- 持ち物 手鏡

喫茶セントポーリア ☎090-8205-8435
牧落1-19-18/12:00～17:00/定休日:水、第1・3火(☎に出られない時は折り返します)

60 はじめての手織り体験 世界に1つだけのミサンガ作り 同日開催

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



1月18日(土)／2月8日(土)
14:00～15:00

- 会場 やまねの森
- 講師 山根聡美
- 材料費 100円(糸代)
- 定員 3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2-3-25/15:00～19:00/定休日:金、第1日・第4土

61 つるの恩返し!? 第2弾 今度はティーマットに挑戦 (初心者OK) 同日開催

機織り機を使って、世界に1つだけのティーマットを作しましょう。(25cm×18cm)

1月24日(金)／2月14日(金)／2月28日(金)
12:30～13:30/14:30～15:30



- 会場 らいとびあ21(豊野1-19-4)
- 講師 山根聡美
- 材料費 500円(糸代)
- 定員 3名
- 対象 小学3年生以上
(小学生は保護者同伴)
- 持ち物 特になし

やまねの森 ☎090-6968-8438
森町北2-3-25/15:00～19:00/定休日:金、第1日・第4土

62 首元の寒さ対策にほっこりネックウォーマーづくり 同日開催

ふわもこの糸や原毛を織り込んであったかネックウォーマーを作しましょう。
(60cm×15cm)

1月27日(月)／1月29日(水)／2月10日(月)
10:30～12:00/13:30～15:00

- 会場 彩都くらしの杜内 かぐら
(彩都栗生南1-16-29)
- 講師 山根聡美
- 材料費 800円(糸代、ボタン代)
- 定員 3名
- 対象 小学3年生以上(小学生は保護者同伴)
- 持ち物 特になし



やまねの森 ☎090-6968-8438
森町北2-3-25/15:00～19:00/定休日:金、第1日・第4土

63 無料で簡単! ネットでアンケートをつくろう！

アンケートは集計が大変ですよ。Googleフォームで作れば、エクセル形式で管理できて転記も不要! 申込フォームへの応用もできます!

1月22日(水)／1月30日(木)／2月10日(月)
13:00～14:00

- 会場 箕面商工会議所
- 講師 笠井健一
- 材料費 0円
- 定員 5名
- 対象 どなたでも。会議所初心者歓迎!
- 持ち物 特になし



箕面商工会議所 ☎072-721-1300
西小路3-2-30/9:00～17:00/定休日:土・日・祝