

店主が教えてあなたが学ぶ  
**みのおのまち  
商学校**  
第19回

**受講無料!**

※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お店で徴収します。

全45授業要予約です。お申し込みは各お店へ!

開講期間  
2022年 2月1日(火)~3月10日(木)

受付開始 1月29日(土)

\*1月29日が定休日のお店は、翌日からの受付となります。

お申し込みの手順

①ゼミを選ぶ  
チラシの内容をよく見て講座をお選びください。

②お店へ直接申し込む  
●「みのおのまち商学校の申込です。」と声をかけてください。  
●受講内容や持ち物、材料費など詳細も各店へお気軽にお問合せください。

③参加する  
時間、場所をお間違えのないようご参加ください。

みのおのまち商学校  
(まちゼミ)ってなに?

その1  
お店の人が講師!

お店の人が講師の  
アットホームな  
手づくり講座です。

その2  
プロの知識

プロならではの専門  
的な知識や情報、知  
ると得するコツをお  
伝えます。

その3  
少人数制

人数を制限して、より  
深いコミュニケーション  
の中で学ぶことがで  
きます。

新型コロナウイルス感染予防対策  
受講者の皆様  
へのお願い

- マスク着用にご協力ください
- 自宅で検温にご協力ください
- 手指の消毒にご協力ください
- ソーシャルディスタンスを保ちましょう
- チェックリストへの記入にご協力ください

安心・安全に  
受講いただけますように  
新型コロナウイルス  
感染予防対策を  
実施しています!

- マスク着用を実施しています
- 消毒をおこなっています
- 換気をおこなっています
- ソーシャルディスタンスを保ちましょう

新型コロナウイルス感染症の影響により、中止になる場合がありますので、ご了承ください。

オンラインまちゼミの受講について

- ①チラシの2次元コードまたは記載のメールアドレスよりお申し込みください。
- ②申し込み時に、お名前・ご希望日時・人数・連絡先などを記載の上、送信してください。
- ③お店より返信がありましたら申し込み完了です。(先着順の為、定員に達した講座は、受講できないこともあります。ご了承ください。)

ONLINE このアイコンのある講座がオンライン講座です。

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

各講座の色に注目!  
講座は6つのカテゴリーに  
色分けしています。  
アイコンも目印になっています。

ONLINE ナイト開催  
ONLINE お子さん参加  
ONLINE できます

1 筆ペンでキレイにかけるとうれしい!!  
「熨斗袋」実践オンライン講座 (無料) ONLINE

筆ペンってナカナカむづかしいですね。そんな筆ペンの選び方から書き方までマンツーマンで教えちゃいます。(パソコンまたはタブレットをご準備ください)

2月7日(月)/2月8日(火)/2月9日(水)  
10:00~18:00 内1時間

●会場 Zoomオンライン  
●講師 有川翠雲  
●材料費 0円  
●定員 各日2名  
●対象 一般  
●持ち物 パソコン又はタブレット、筆ペン

翠雲書道教室 ☎080-5715-2547  
百楽荘1-11-1/10:00~19:00/定休日:なし(☎に出られない時は折り返します)  
sariver1404@yahoo.co.jp

2 目指せ健康寿命アップ。  
~笑って過ごす人生のために~ ONLINE

運動不足を感じた時に気軽におひとりでもできる運動をお伝えいたします。

2月5日(土) 11:20~12:00

●会場 Zoomオンライン  
●講師 田村一貴  
●材料費 0円  
●定員 3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  
船場東1-16-9 3F/10:00~17:00/定休日:土・日  
support@kirarahoukan.com

3 肌も心も潤す フェイシャルセルフケア ONLINE

マスク生活で気が付けば、気になるほうれい線。基本の自宅ケアを学べます。一緒にケアしていきましょう!

2月7日(月) 10:00~12:00 / 2月10日(木) 19:00~20:00  
2月22日(火) 14:00~15:00 / 3月4日(金) 20:00~21:00

●会場 Zoomオンライン  
●講師 前田みゆき  
●材料費 0円  
●定員 3名  
●対象 女性  
●持ち物 ご自身のお肌のお手入れ道具

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 (☎に出られない時は折り返します)

4 生活習慣病シリーズ その①糖尿病編

「私には関係ない」では手遅れです!30代からの予防の方法を先取り!もちろん今苦しんでる方も必見です!

2月3日(木) 14:00~15:30

●会場 とむ鍼灸院  
●講師 下北直秀  
●材料費 0円  
●定員 3名  
●対象 30代以降で最近体調が気になり始めた方  
●持ち物 特になし

とむ鍼灸院 ☎050-1042-8469  
半町3-13-47ライオンズマンション箕面桜井107/9:00~19:00/定休日:日  
tom89minoh@gmail.com

5 家でもできるストレッチ&油圧マシーンで筋力アップ

肩甲骨と股関節を動かして家でもできるストレッチとマシンで筋力アップ。元気に歳を重ねましょう!

2月1日(火)/2月3日(木)/2月8日(火)  
2月10日(木)/2月15日(火)  
11:00~12:00

●会場 (株)・BORN Kirakuフィットネス  
●講師 増田美代子  
●材料費 0円  
●定員 3名  
●対象 女性  
●持ち物 シューズ、タオル、飲み物

(株)・BORN Kirakuフィットネス ☎072-737-9380  
外院3-4-25/9:00~13:00/定休日:水・金・土・日  
(☎に出られない時は折り返します)

6 猫背改善体操教室

気持ちよく猫背改善してみませんか?誰でもできる猫背改善体操です。

2月5日(土) 10:00~11:00

●会場 しのぎき治療院  
●講師 篠崎伸生  
●材料費 0円  
●定員 3名  
●対象 猫背が気になる方  
●持ち物 飲み物

しのぎき治療院 ☎072-724-0123  
箕面5-13-47/13:30~19:00/定休日:日・月



## 7 冷え症・足のむくみ改善体験

冷え症やむくみなどの改善体験をして頂きます。

2月15日(火)/2月19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 2名
- 対象 冷え症などの症状がある女性
- 持ち物 フェイスタオル

箕面駅前鍼灸整骨院 ☎072-724-1161

箕面6-2-5-102/9:00~12:00,16:00~20:00/定休日:日・祝

## 8 私にはどんな運動が適しているのかしら?

「膝が痛い」「肩が上がりにくい」「腰痛持ちである」だけど、運動したい!どんな運動ならできそうかを一緒にやってみましょう。

3月3日(木)/3月4日(金)/3月7日(月)  
10:00~11:00



- 会場 feel at home
- 講師 岡島めぐみ
- 材料費 0円
- 定員 2名
- 対象 60歳以上
- 持ち物 水分、運動できる服装、タオル、マスク

feel at home ☎072-743-3286

新稲4-2-2/10:00~18:00/定休日:日 (☎に出られない時は折り返します)  
feel.at.home.fb@gmail.com

## 9 石黒式注熱とびわの葉温灸で温活しましょう!

おうちで温熱治療ができる石黒式注熱とびわの葉温灸について詳しくお伝えします。

2月10日(木)/2月17日(木)/3月10日(木)  
10:30~12:00



- 会場 健康サポート専門店
- 講師 加谷明子
- 材料費 0円
- 定員 2名
- 対象 冷え症でお悩みの方、温熱療法を体験してみたい方
- 持ち物 タオル

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  
support@0120141417.com

## 10 目指せ健康寿命アップ。 ~笑って過ごす人生のために~

運動不足を感じた時に気軽におひとりでもできる運動をお伝えいたします。

2月5日(土)/2月12日(土)  
10:00~11:00



- 会場 きららつながりスペース  
船場東1-16-9 2階
- 講師 田村一貴
- 材料費 0円
- 定員 3名
- 対象 どなたでも
- 持ち物 特になし

きららハビリ訪問看護ステーション ☎072-730-2166

船場東1-16-9 3F/10:00~17:00/定休日:土・日  
support@kirarahoukan.com

## 11 ビューティハンドケア

お家で過ごす時間にハンドケアをしてみませんか?家族やお友達にできるように教えます。

2月2日(水)/2月10日(木)/3月4日(金) 10:00~11:30  
2月15日(火)/2月22日(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 3名
- 対象 女性
- 持ち物 特になし

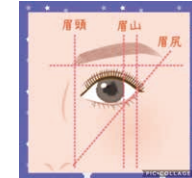
メナードフェイシャルサロン ウェリアイナ ☎070-5342-8078

稲1-5-22 グラシミアノオII B1F/10:00~19:00/定休日:日・祝  
※オーナー山崎 dctkaori1203@gmail.com (☎に出られない時は折り返します)

## 12 私だけの“美人眉”教えます

★人気の講座★顔の印象は、眉で決まる。マスク生活でも眉が上手くかければ気分もUP♪

2月2日(水) 14:00~15:30  
2月10日(木)/3月4日(金) 13:30~15:00  
2月21日(月) 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 山崎かおり・岡崎由香子・久我怜那
- 材料費 0円
- 定員 3名
- 対象 女性
- 持ち物 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 グラシミアノオII B1F/10:00~19:00/定休日:日・祝  
※オーナー山崎 dctkaori1203@gmail.com (☎に出られない時は折り返します)

## 13 キレイをつくる魔法♪ ~美肌ケア&ローズスイーツ体験~

正しいスキンケアで肌の変化を楽しんだ後は、酵素たっぷりの焼かないローズスイーツを食べてみましょう。

2月2日(水)/2月16日(水)  
10:30~12:30



- 会場 メナードフェイシャルサロン ウェリアイナ
- 講師 山小瀬佳美・岡崎由香子
- 材料費 0円
- 定員 3名
- 対象 女性
- 持ち物 おうちでお使いの基礎化粧品

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 グラシミアノオII B1F/10:00~19:00/定休日:日・祝  
※オーナー山崎 dctkaori1203@gmail.com (☎に出られない時は折り返します)

## 14 アレルギーにも!?とっても大事な保湿のお話

健やかなお肌の為に、知ってるようで知らない「保湿」のお話。

2月14日(月)/2月16日(水)/2月19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 3名
- 対象 どなたでも
- 持ち物 特になし

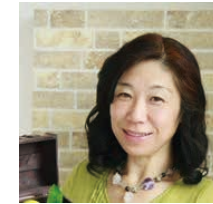
Citron Vert (シトロンヴェール) ☎090-3970-8851

西小路5-4-34/10:00~19:00/定休日:日 (☎に出られない時は折り返します)

## 15 50歳ノーフアンデ店主が教える美肌作りのコツ

「これさえ塗ればOK!」なお話ではありませんが、とっても大事なお話です。

2月14日(月)/2月16日(水)/2月19日(土)  
13:00~14:30



- 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 3名
- 対象 ホント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5-4-34/10:00~19:00/定休日:日 (☎に出られない時は折り返します)

## 16 肌も心も潤す フェイシャルセルフケア

鏡に向かう時何が気になりますか?お肌のケアを体験して、笑顔づくりを一緒にしませんか?

2月7日(月) 14:00~15:00  
2月15日(火)/3月2日(水) 10:00~11:00  
2月26日(土) 13:00~14:00 3月4日(金) 19:00~20:00



- 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 2名
- 対象 女性
- 持ち物 タオル、メイク品

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 (☎に出られない時は折り返します)

## 17 春のメイク体験

マスク生活で注目のアイメイク。今年のスプリングメイクを、一緒にしましょう。~春はそこまで~

2月8日(火)/2月16日(水) 10:00~11:30  
2月19日(土) 13:00~14:30  
2月25日(金) 19:00~20:30 3月7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 前田みゆき
- 材料費 0円
- 定員 2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/9:30~19:00/定休日:日・祝  
※オーナー 前田 (☎に出られない時は折り返します)

## 18 たるみ改善~美容鍼体験~

40代から解決したい悩みの1つ「たるみ」効果的で大人気の美容鍼を体験して頂きます。

2月5日(土)/2月24日(木) 13:00~14:30  
2月10日(木)/2月19日(土)/3月5日(土) 11:00~12:30



- 会場 Madonna鍼灸整骨院(3cell“ミセル”)
- 講師 釜中崇亮
- 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

Madonna鍼灸整骨院(3cell“ミセル”) ☎072-723-6089

西小路1-8-11-106/10:00~19:00/定休日:なし  
t.k.3.factory.2013@gmail.com (☎に出られない時は折り返します)

## 19 グルテンフリーでウィークエンドシトロンを作ろう

バターを使わず、グルテンフリーでヘルシーに作って、お持ち帰りいただけます。

2月12日(土)/2月21日(月)/3月9日(水)  
10:00~12:00



- 会場 Citron Vert (シトロンヴェール)
- 講師 江上幸子
- 材料費 600円(卵、米粉その他500円、包装資材100円)
- 定員 3名
- 対象 どなたでも
- 持ち物 エプロン、ハンドタオル

Citron Vert (シトロンヴェール) ☎090-3970-8851

西小路5-4-34/10:00~19:00/定休日:日 (☎に出られない時は折り返します)

## 20 免疫力UP! 酵素が生きてる「酵素生ジャム」

添加物フリーで作る酵素生ジャムはお子様にも安心◎体の免疫力を高め、病気になりにくい健康な身体に!!

2月19日(土)/2月25日(金)/3月5日(土)  
10:00~11:00



- 会場 CALLA 菜カフェ 酵素教室
- 講師 SAIKA
- 材料費 1000円(酵素シロップ&ピューレ650円、レモン100円、瓶250円)
- 定員 3名
- 対象 酵素に興味のある方、安心安全な食べ物を食べたい方
- 持ち物 エプロン、タオル

CALLA 菜カフェ 酵素教室 ☎072-737-8901

半町2-22-21/10:00~18:00/定休日:水・日

## 21 スパイス香る「本格チャイ」を作いませんか?

スパイスを効かした本格チャイの作り方のポイントやスパイスの効能などをお伝えします。

2月4日(金)/2月18日(金)/2月25日(金)  
14:00~15:30



- 会場 きららつながりスペース  
船場東1-16-9 3F
- 講師 加谷明子
- 材料費 500円(紅茶茶葉、牛乳、スパイス(クローブ、カルダモン、シナモン、ジンジャー))
- 定員 2名
- 対象 体が温まるスパイスの効いた本格チャイに興味ある方
- 持ち物 特になし

健康サポート専門店 ☎0120-14-1417

船場東2-1-20 ABCビル2階/9:30~18:00/定休日:土・日・祝  
support@0120141417.com



## 22 発酵パワー! 醤油こうじ作ってみませんか?

腸内環境を整える発酵食品のお話と簡単に作れる万能調味料の醤油こうじを作ってみましょう。

2月2日(水)/2月9日(水)/2月16日(水)  
11:00~12:30



- 会場 きららつながりスペース 船場東1-16-9 3F
- 講師 加谷明子
- 材料費 500円(醤油、こうじ)
- 定員 2名
- 対象 健康に気を付けている方
- 持ち物 エプロン、保存容器(瓶やタッパー容量500ml~600ml)

健康サポート専門店 ☎0120-14-1417

船場東2-1-20 ABCビル2階/9:30~18:00/定休日:土・日・祝  
support@0120141417.com

## 23 手作り和菓子と茶道体験講座

手作り和菓子とお抹茶でほっこりしませんか? 気軽なテーブル茶道で簡単な作法を学び、おうち抹茶の方法も伝授。

3月2日(水)/3月3日(木)/3月4日(金) 11:00~12:00  
3月5日(土) 14:00~15:00



- 会場 天月庵茶道教室
- 講師 鈴木宗陽
- 材料費 1000円(抹茶、白玉粉、いちご、粒あん)
- 定員 3名
- 対象 小学3年生以上~大人の方(小学生は保護者同伴で)
- 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)  
yokoochacha@gmail.com

## 24 ワンランク上のフラワーアレンジメントをやさしく

春の花を使ってアレンジメント。レッスン内容は毎週変わります。複数受講可。内容はお問合せ下さい。

2月4日(金)/2月11日(金)  
2月18日(金)/2月25日(金)/3月4日(金)  
12:30~13:30



- 会場 アトリエ・フェリス
- 講師 加茂久子
- 材料費 1500円(花代)
- 定員 3名
- 対象 どなたでも(未就学児不可)
- 持ち物 特になし



アトリエ・フェリス ☎080-3161-7553

小野原東2-3-25(駐車場有)/何時でも可/定休日:なし  
flor.feliz@ezweb.ne.jp (☎に出られない時は折り返します)

## 25 いけ花にチャレンジ ~心にオアシスを~

楽しくお花にふれてみませんか? ~お抹茶・お菓子も楽しめます~



2月12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(花代)
- 定員 3名
- 対象 どなたでも
- 持ち物 特になし

清雲末生流 閑月庵 ☎090-8205-8439

西小路5-3-15/9:00~19:00/定休日:なし(☎に出られない時は折り返します)

## 26 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。ラジオの生放送に出演しながらCMをつくりま。

2月12日(土)/2月19日(土)/2月26日(土)  
13:30~15:00



- 会場 タッキー816みのおエフェム
- 講師 和氣貴志
- 材料費 0円
- 定員 1名又は1グループ
- 対象 店主さん、バンド、市民グループなど
- 持ち物 筆記用具

タッキー816みのおエフェム ☎072-728-3210

船場東2-5-47 COM3号館 2F/9:30~17:00/定休日:なし  
816@minoh.net

## 27 【暖か綿入りちゃんちゃんこの作り方のお話】+あずま袋づくり

古い着物や羽織などの生地や綿の入手方法から、必要な道具、縫い始める前の準備~完成のステップをお話します。おまけに、一緒にマイバック用の「あずま袋」を作りますよ!



2月17日(木)  
10:30~11:30/14:00~15:00

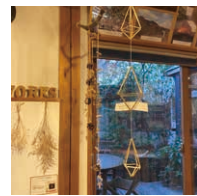
- 会場 (株)ケイ・ジェイ・ワークス
- 講師 宮本京子
- 材料費 0円
- 定員 3名
- 対象 この冬、間に合うように作ってみたい方
- 持ち物 筆記用具、使い慣れた針とはさみ

(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  
miyamoto@kjworks.co.jp

## 28 フィンランドの装飾品、ヒンメリづくりの体験、してみませんか?

ヒンメリってご存じですか? 藁(わら)に糸を通して、多面体に形成したフィンランドの装飾品のことで、基本形の八面体を単体で飾ることもできますが、繋げてモビールののように飾っても素敵です。今回、KJWORKSのお隣にある、「彩葉みまさか」さんで販売されている「もち麦」の藁(わら)を使って基本形となる八面体を作ってみましょう!



3月3日(木)  
10:30~11:30/14:00~15:00

- 会場 (株)ケイ・ジェイ・ワークス
- 講師 宮本京子
- 材料費 200円(エアープランツ)
- 定員 3名
- 対象 ヒンメリにご興味のある方
- 持ち物 作品を入れる袋

(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  
miyamoto@kjworks.co.jp

## 29 アフリカ布で貼り絵を作ろう!

色鮮やかなアフリカンファブリック。そのハギレを使用して貼り絵を作りながら、布の魅力をお伝えします

2月12日(土) 11:00~12:00  
2月18日(金) 14:00~15:00



- 会場 (株)モリタ
- 講師 森田ちかこ
- 材料費 500円(布代300円、枠100円、接着剤100円)
- 定員 3名
- 対象 幼稚園~大人まで アフリカ布に興味ある方
- 持ち物 ハサミ

(株)モリタ ☎072-722-1231

坊島4-1-1/10:00~17:00/定休日:日・祝・土午後

## 30 花屋のおっちゃんとお花屋さんごっこしよ!! ~小学生編~

お花を使って何をつくるかはお楽しみ

2月19日(土) 13:30~14:30



- 会場 Porte-Bonheur
- 講師 斎藤優
- 材料費 1000円(花材)
- 定員 3名
- 対象 小学生
- 持ち物 お持ち帰り用袋

Porte-Bonheur ☎072-768-8287

栗生外院6-2-33-107/10:00~19:00/定休日:火

## 31 花屋のおっちゃんとお花屋さんごっこしよ!! ~幼稚園編~

お花を使って何をつくるかはお楽しみ

2月23日(水) 13:30~14:30



- 会場 Porte-Bonheur
- 講師 斎藤優
- 材料費 500円(花材)
- 定員 3名
- 対象 幼稚園
- 持ち物 お持ち帰り用袋

Porte-Bonheur ☎072-768-8287

栗生外院6-2-33-107/10:00~19:00/定休日:火

## 32 オリジナルスワッグを作いませんか?

同じ花材でも個性を出して世界にひとつだけの自分オリジナルのスワッグを皆んなで楽しく作りましょう。

2月9日(水) 13:00~14:00



- 会場 Porte-Bonheur
- 講師 りか
- 材料費 1500円(花材)
- 定員 3名
- 対象 大人
- 持ち物 お持ち帰り用袋

Porte-Bonheur ☎072-768-8287

栗生外院6-2-33-107/10:00~19:00/定休日:火

## 33 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~

包丁が切れなくて悩んでいる方、実践つきで学べます。

2月9日(水)/2月22日(火)  
両日とも 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 3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、試し切り用野菜

(株)モリタ ☎072-722-1231

坊島4-1-1/10:00~17:00/定休日:日・祝・土午後

## 34 火災保険(台風被害)、地震保険の請求お手続き忘れてませんか?

2018年の大阪北部地震や台風21号の破損などの被害をちゃんと調べてない方必見!

2月5日(土)/2月15日(火)/2月22日(火)  
10:00~11:30



- 会場 みのおサンプラザ1号館2階打ち合わせスペース1 箕面6-3-1
- 講師 辻明
- 材料費 0円
- 定員 3名
- 対象 火災保険、地震保険に2018年時点でご加入の方、ご加入の証券など
- 持ち物

サンクリエイト株式会社 ☎06-4865-7600

豊中市本町3-7-78/10:00~17:00/定休日:土・日  
tsuji@suncreate.net (☎に出られない時は折り返します)

## 35 超初心者向け! 60分でわかるワインの基礎知識 ~ワインはぶどうから造られます!~

誰にも聞けないワインの疑問もスッキリ! ワインの世界が広がる楽しいお時間、気軽にご参加ください。

2月19日(土)/3月5日(土)  
13:00~14:00



- 会場 (同)でびゅ MONPOTE
- 講師 やぶたあきこ
- 材料費 0円
- 定員 3名
- 対象 20歳以上の方、ワインは難しい、よくわからないと思っていらっしゃる方
- 持ち物 特になし

(同)でびゅ MONPOTE ☎072-747-9264

西小路4-6-1/11:00~17:00/定休日:土・日・祝 ※メールは随時  
monpote200701@gmail.com

## 36 家計の節約 最新生命保険、整理の仕方

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。

2月3日(木)/2月17日(木)/3月3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6-3-1-113/10:00~16:00/定休日:日



### 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10日(木)／2月24日(木)／3月10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

### 38 筆ペンでキレイにかけるとうれしい!!「熨斗袋」実践講座

筆ペンってナカナカむづかしいですね。そんな筆ペンの選び方から書き方まで無料で教えちゃいます。



2月3日(木)／2月18日(金)  
13:30～14:30

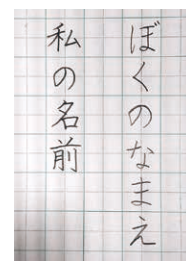
- 会場 みのおサンプラザ1号館 箕面6-3-1
- 講師 有川翠雲
- 材料費 0円
- 定員 3名
- 対象 一般
- 持ち物 筆ペン



翠雲書道教室 ☎080-5715-2547  
百楽荘1-11-1 / 10:00～19:00 / 定休日:なし  
sariver1404@yahoo.co.jp (☎に出られない時は折り返します)

### 39 子どもの字が変わる「名前がきれいね」と 言われる「かきかた講座」(無料)

「名前だけでもきれいに書いてほしい」親心ですね。そんなお母さんにオススメ。無料「書きかた」レッスンです。



2月5日(土)  
10:00～10:45 / 11:00～11:45

- 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 親子3組
- 対象 小学生
- 持ち物 鉛筆、国語ノート、下敷き

翠雲書道教室 ☎080-5715-2547  
百楽荘1-11-1 / 10:00～19:00 / 定休日:なし  
sariver1404@yahoo.co.jp (☎に出られない時は折り返します)

### 40 初めての落語を楽しむ方法をお伝えします

「落語会に行ってみたくて敷居が高い」とか「一人で行くのも勇気がいる」と思われていませんか?みのおメイプルホールで開催される落語会「わかばdeきまる」開演前の時間を使って、落語を楽しむコツを彩都木楽亭の席亭歴10年の宮本がお伝えいたします。

2月15日(火) 17:30集合(開演18:30、終演21:00)



- 会場 箕面市立メイプルホール館内ロビー集合 箕面5-11-23
- 講師 宮本京子
- 材料費 1500円(「わかばdeきまる」の会参加費)
- 定員 3名
- 対象 初めての落語に行ってみたくて
- 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  
miyamoto@kjworks.co.jp

### 41 障害ある人の働くこと暮らすこと お話し会

障害があってもこの町で自分らしく働きたい、暮らしたい!と一緒に話しましょう!



2月12日(土) 10:00～11:30  
2月25日(金) 18:00～19:30

- 会場 ちまちま工房
- 講師 永田千砂
- 材料費 0円
- 定員 3名
- 対象 障害ある人、応援してる人、関心ある人
- 持ち物 特になし

ちまちま工房 ☎072-735-7901  
桜井2-8-15 / 10:30～17:00 / 定休日:日・祝  
chima@chima-chima.com (☎に出られない時は折り返します)

### 42 「酵素ファスティング(断食)」ってなに?

体内のデトックスができる話題のファスティングについて資格を持つ講師が分かりやすくお伝えします!

2月19日(土)／2月25日(金)／3月5日(土)  
11:30～12:30



- 会場 CALLA 采カフェ 酵素教室
- 講師 SAIKA
- 材料費 0円
- 定員 3名
- 対象 ファスティング・ダイエットに興味のある方
- 持ち物 特になし

CALLA 采カフェ 酵素教室 ☎072-737-8901  
半町2-22-21 / 10:00～18:00 / 定休日:水・日

### 43 スマホで!SNS映えする写真の撮り方

スマホで簡単!キレイ!美しい!お料理やお花の写真の撮り方のコツをお伝えします!

2月24日(木)／3月3日(木)  
10:00～11:00



- 会場 CALLA 采カフェ 酵素教室
- 講師 SAIKA
- 材料費 0円
- 定員 3名
- 対象 写真に興味のある方、SNSを活用されている方
- 持ち物 スマホ

CALLA 采カフェ 酵素教室 ☎072-737-8901  
半町2-22-21 / 10:00～18:00 / 定休日:水・日

### 44 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ね。Googleフォームで作れば、エクセル形式で管理ができて転記も不要!申込フォームへの応用もできます!

2月3日(木)／2月8日(火)／2月16日(水)  
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 3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

### 45 これを学ぶまで起業するな(売上計画編)

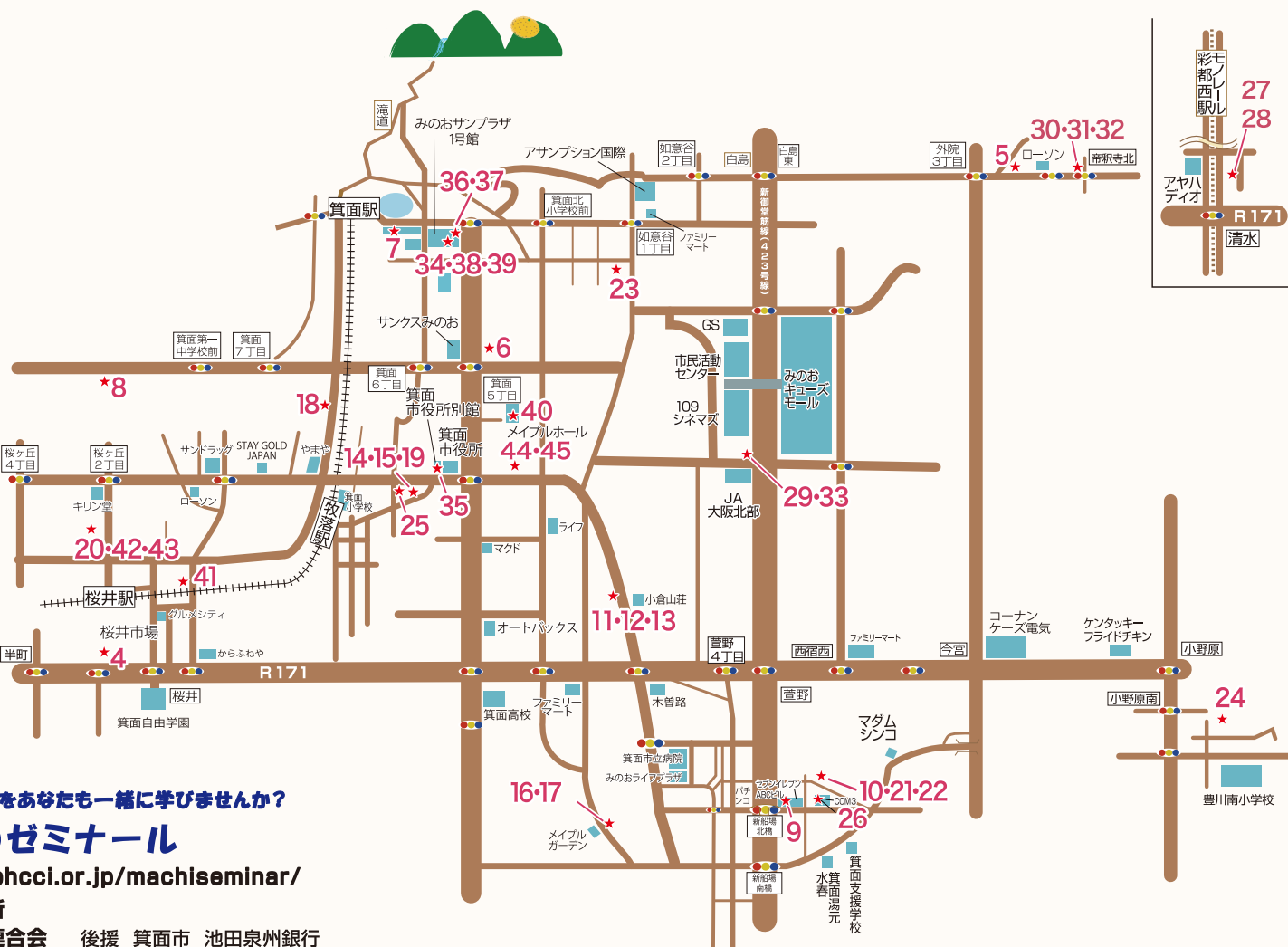
数字が苦手な人でも理解できるよう図を用いて売上計画について説明します。

2月3日(木)／2月8日(火)／2月16日(水)  
14:00～15:00



- 会場 箕面商工会議所
- 講師 笠井健一
- 材料費 0円
- 定員 3名
- 対象 起業に興味のある方・起業間もない方
- 持ち物 筆記用具

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



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

<https://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