



店主が教えて あなたが学ぶ
**みのおのまち
商学校**
第20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56授業要予約です。お申し込みは各お店へ!

開講期間
2022年 **8月1日(月)~9月30日(金)**

受付開始7月28日(木) * 7月28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。)

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 オンラインでおこなう授業です

つくる 作品制作をおこなう授業です

たべる 料理に挑戦しましょう

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・キレイを追求する授業です

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。

ナイト開催
お子さん参加できます
オンライン開催

1 ゼロからわかる つみたてNISAセミナー 

人生100年時代、注目が集まるつみたて投資やNISA制度について分かりやすくお伝えします!

8月3日(水)/8月17日(水)
14:00~15:00

●会場 Zoomオンライン
●講師 高部駿也
●材料費 0円
●定員 3名
●対象 どなたでも
●持ち物 特になし

アイザワ証券 千里中央支店 ☎06-7688-5511
豊中市新千里東町1丁目4-2千里ライフサイエンスセンタービル13階
9:00~17:00/定休日:土・日・祝

2 ベトナム市場の魅力 

急成長を続けるベトナムについて、現地の情報を交えながらご紹介します!

9月7日(水)/9月14日(水)
14:00~15:00

●会場 Zoomオンライン
●講師 高部駿也、森本凌都
●材料費 0円
●定員 3名
●対象 どなたでも
●持ち物 特になし

アイザワ証券 千里中央支店 ☎06-7688-5511
豊中市新千里東町1丁目4-2千里ライフサイエンスセンタービル13階
9:00~17:00/定休日:土・日・祝

3 顔ヨガで、ほうれい線解消! 

お顔のたるみの原因はズバリ「お顔の運動不足」です。本来あるべき位置へほっぺたを持ち上げましょう。自然な、マイナス5歳を目指します!

8月4日(木) 20:30~21:45
8月8日(月) 10:00~10:45

●会場 Zoomオンライン
●講師 岡島めぐみ
●材料費 0円
●定員 3名
●対象 Zoomが使える方ならどなたでも
●持ち物 鏡、スマホ(自撮り用)

feel at home ☎090-5120-9191
新堀4-2-2/9:30~19:00/定休日:水・日
feelat.home.fb@gmail.com

4 書くマインドフルネス「ペンで楽しむ写経」 

書くだけで「心が落ち着き、集中力がアップ」することをご存知ですか?特にオススメなのが「写経」です。パソコン又はタブレットでご参加ください。

8月8日(月)/8月9日(火)/8月10日(水)
10:00~18:00の間の45分

●会場 Zoomオンライン
●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・万年筆・ボールペンなど好きなペン

翠雲書道教室 ☎080-5715-2547
百楽荘1-11-1/10:00~19:00/一般:第2・4木・金/学生:第1・2・4木・金
sariver1404@yahoo.co.jp (☎に出られない時は折り返します)

5 初めてのキャッシュフロー表体験 

住宅ローン、教育費、年金...これからいくらお金がいるの?を1家族限定でFPと一緒に作成できる体験講座

8月9日(火)/9月4日(日) 10:00~12:00/13:00~15:00
8月9日(火) 18:00~20:00

●会場 teamsオンライン
●講師 竹内和也
●材料費 0円
●定員 1家族
●対象 社会人
●持ち物 特になし

夢を繋げる保険屋さん ☎080-5383-4588
9:00~19:00/定休日:なし
kazuya.takeuchi1231@gmail.com (☎に出られない時は折り返します)

**6 今のあなたにぴったりの
メディカルアロマアイテムづくり** 

体質テストから身体やこころのお悩みや潜在的なニーズを知り、より元気な毎日をサポートするカスタマイズアイテムを作ります。

8月4日(木)/8月24日(水) 10:30~12:00
8月11日(木) 14:00~15:30
8月18日(木) 18:00~19:30

●会場 inca*rose
●講師 わかさちえ
●材料費 1000円(精油、基材、容器)
●定員 3名
●対象 どなたでも
●持ち物 特になし

inca*rose ☎090-5975-9701
箕面6-2-17-301/10:00~20:00/定休日:不定休

**7 ナチュラルクレイでつくる
からだにやさしいリップづくり** 

フランス産天然採掘100%のナチュラルクレイで好きな色のリップをつくりましょう。クリームタイプorスティックタイプ選べます。

8月4日(木)/8月24日(水) 14:00~15:30
8月11日(木) 18:00~19:30
8月18日(木) 10:30~12:00

●会場 inca*rose
●講師 わかさちえ
●材料費 500円(クレイ、精油など)
●定員 3名
●対象 どなたでも
●持ち物 特になし

inca*rose ☎090-5975-9701
箕面6-2-17-301/10:00~20:00/定休日:不定休

**8 ナチュラルクレイでつくる
からだにやさしいサンスクリーン** 

日本産ナチュラルクレイを使って自然派の紫外線対策クリームをつくります。

8月4日(木)/8月24日(水) 18:00~19:30
8月11日(木) 10:30~12:00
8月18日(木) 14:00~15:30

●会場 inca*rose
●講師 わかさちえ
●材料費 800円(クレイ、ホホバオイル、グリセリンなど)
●定員 3名
●対象 どなたでも
●持ち物 特になし

inca*rose ☎090-5975-9701
箕面6-2-17-301/10:00~20:00/定休日:不定休

**9 一緒につくろう!
協力し合うアートで、深める親子関係** 

親子で一緒に画用紙でお面を作ります。同じ目的を共有して作り上げる過程で、お子さんの意外な一面を知れるとともに、親子のきずなが深まります。

8月18日(木) 14:00~15:30
9月4日(日) 10:00~11:30

●会場 アトリエはらっぱ
●講師 くわばらのん
●材料費 500円(画材代)
●定員 3組
●対象 親子ペア
●持ち物 特になし

アトリエはらっぱ ☎070-2162-8880
船場西2-5-3-202/9:30~19:00/定休日:なし
info@harappa-art.com

10 絵を描くだけで、 気持ちのリフレッシュと脳内活性化！

絵が苦手だと思っていませんか？感情表現に上手い下手はありません。自分の感情を自由に描く気持ち良さを味わいに来てください。



8月27日(土) 10:00~11:00
8月28日(日) 13:30~14:30

- 会場 アトリエはらっぱ
- 講師 くわばらのん
- 材料費 500円(画材代)
- 定員 3名
- 対象 18歳以上
- 持ち物 手ふきタオル、エプロン(汚れたくない方)



アトリエはらっぱ ☎070-2162-8880

船場西2-5-3-202 / 9:30~19:00 / 定休日:なし
info@harappa-art.com

13 花屋のおっちゃんとお花屋さんごっこしよ!!~小学生向~

楽しくお花に触れて何が出来かのはナイ・シヨ

学年向(1年生~3年生) 8月27日(土) 14:00~15:00
高学年(4年生~6年生) 9月10日(土) 14:00~15:00



- 会場 Porte-Bonheur
- 講師 斎藤優
- 材料費 800円(低学年) / 1000円(高学年)
- 定員 花材一式
- 対象 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 / 11:00~18:00 / 定休日:火

16 ハーブの手こね石けん作りレッスン♡

ハーブティーと天然の精油の香りを練りこみハーブで飾りつけ。私だけのオリジナル石けんをお作り頂けます。

8月6日(土) / 8月29日(月) / 9月8日(木) 10:30~11:30
8月6日(土) 14:30~15:30
8月29日(月) / 9月8日(木) 13:30~14:30



- 会場 メナードフェイシャルサロンマザーリーフ
- 講師 加藤美弥
- 材料費 1000円(石鹸素地、ハーブティー、ホホバオイル、はちみつ、精油、ハーブ)
- 定員 3名
- 対象 どなたでも(お子様連れOK!)
- 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)

19 夏の必需品!!虫よけミストかゆみ止め作りWS

高品質アロマオイルを使って、自然で身体に優しい虫よけミストとかゆみ止めクリームを作ります。

8月1日(月) / 8月8日(月) / 9月7日(水) 10:00~11:30
8月2日(火) / 8月9日(火) 13:00~14:30



- 会場 Citron Vert
- 講師 江上幸子
- 材料費 1200円(容器200円、精油800円、基剤200円)
- 定員 3名
- 対象 ディートなど化学薬品が気になる方
- 持ち物 特になし

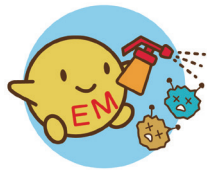


Citron Vert (シトロンヴェール) ☎090-3970-8851

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)

22 ぷるぷるプリン石鹸を作ってみませんか？

キッチン、お風呂などどこでも使える超便利なプリン石鹸を作ります。EM菌を使います。



8月4日(木) / 8月25日(木)
10:00~11:45

- 会場 健康サポート専門店
- 講師 加谷明子
- 材料費 500円(粉石鹸、ハウスケア用発酵液)
- 定員 2名
- 対象 どなたでも。お掃除に興味のある方
- 持ち物 空の500mlペットボトル(丸型)1本

健康サポート専門店 ☎0120-14-1417/072-737-7311

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

11 アートで知ろう！ アートで見えちゃう？ 親子関係

何気なく描いた絵にはあなたの想いがたくさんつまっています。そこからお子さんへの想いを読みときます。



9月2日(金) 10:00~11:00
9月4日(日) 13:30~14:30

- 会場 アトリエはらっぱ
- 講師 くわばらのん
- 材料費 300円(画材代)
- 定員 3名
- 対象 お子さんを持つママさん
- 持ち物 特になし



アトリエはらっぱ ☎070-2162-8880

船場西2-5-3-202 / 9:30~19:00 / 定休日:なし
info@harappa-art.com

14 花屋のおっちゃんとお花屋さんごっこしよ!!~幼稚園向~

楽しくお花に触れて何が出来かのはナイ・シヨ

9月3日(土) 14:00~15:00



- 会場 Porte-Bonheur
- 講師 斎藤優
- 材料費 500円(花材一式)
- 定員 3名
- 対象 幼稚園児
- 持ち物 お持ち帰り用袋

Porte-Bonheur ☎072-768-8287

栗生外院6-2-33-107 / 11:00~18:00 / 定休日: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。ラジオの生放送に出演しながらCMをつくります。

8月13日(土) / 8月20日(土) / 8月27日(土)
13:30~15:00



- 会場 タッキー816みのおエフエム
- 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みのおエフエム ☎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

20 アフリカ布で貼り絵を作ろう!!

色鮮やかなアフリカハギレを使って貼り絵を作ります。布選びから楽しく想像力がきたてられる楽しさです。



8月20日(土) 11:00~12:00

- 会場 (株)モリタ
- 講師 森田ちかこ
- 材料費 500円(布代300円、のり100円、枠100円)
- 定員 3名
- 対象 アフリカ布に興味のある方、工作好きな方
- 持ち物 ハサミ

(株)モリタ ☎072-722-1231

坊島4-1-1 / 9:00~17:00 / 定休日:日・祝・土午後

23 手作り和菓子と茶道体験講座

手作り和菓子と夏限定の冷抹茶を氷点で(こおりだて)でおもてなし!!
気軽なテーブル茶道で簡単な作法を学び、抹茶を点てる体験もあり。



8月17日(水) 11:00~12:00
8月22日(月) 14:00~15:00

- 会場 天月庵茶道教室
- 講師 鈴木宗陽
- 材料費 1000円
- 定員 (抹茶、カボチャ、寒天、てん菜糖)
- 対象 3名
- 対象 大人
- 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)

12 かぎ針で編むコースター♪



初心者さんでもできる♪涼しげコースターを作りましょう。



8月20日(土) / 8月22日(月)
9月9日(金) / 9月10日(土)
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 板東秀香
- 材料費 200円(糸代)
- 定員 3名
- 対象 女性(親子可)
- 持ち物 かぎ針5号(貸出もできます)

メナードフェイシャルサロン ウェリアイナ ☎070-5342-8079

稲1-5-22 グラシアミノⅡ B1F / 10:00~19:00 / 定休日:日・祝
※オーナー 山崎 dcktaori1203@gmail.com (☎に出られない時は折り返します)

15 簡単!オリジナル苔玉作りませんか

好きな植物を選んで自分だけのオリジナル苔玉を作りましょう。



8月31日(水) 14:00~15:00

- 会場 Porte-Bonheur
- 講師 里香
- 材料費 1500円(植物、苔、土、紐等)
- 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 / 11:00~18:00 / 定休日:火

18 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~



9月10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)

21 マイバックにも使える「あずま袋」づくり

彩都木楽亭でも靴袋として大活躍!2か所手縫いするだけの「あずま袋」を古い着物を再利用して作りましょう。



8月4日(木)
10:30~11:30, 13:30~14:30

- 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 3名
- 対象 おうちに眠る古い着物を活用したい方
- 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 くらしの社内 / 9:00~18:00 / 定休日:火
miyamoto@kjworks.co.jp

24 ウィークエンドシトロンを作ろう

バターや小麦粉を使わずにレモン香るウィークエンドシトロンを作ります。食に関する目からウロコのお話も!!

8月5日(金) / 9月12日(月) / 9月13日(火) / 9月14日(水)
10:00~12:00



- 会場 Citron Vert
- 講師 江上幸子
- 材料費 800円(米粉、レモン他)
- 定員 700円、型代100円)
- 対象 3名
- 対象 なんとなくグルテンが身体によくないと思っている方
- 持ち物 エプロン、お持ち帰り用の袋



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)

25 オリジナルケーキ作り~大人編~

ケーキ作りをしながら楽しくおしゃべり

8月1日(月) 14:30~15:30



- 会場 パティスリーワイスタイル
- 講師 横山由樹
- 材料費 1500円
- 定員 (生クリーム、フルーツ、スポンジ、包材)
- 対象 3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 / 10:30~13:30 / 定休日:不定休
ystyle20124@gmail.com

26 オリジナルケーキ作り~中学生編~

ケーキを作りながらパティシエの仕事の楽しさを教えちゃいます。

8月2日(火) 14:30~15:30



- 会場 パティスリーワイスタイル
- 講師 横山由樹
- 材料費 1500円
- 定員 (生クリーム、フルーツ、スポンジ、包材)
- 対象 3名
- 対象 中学生
- 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 / 10:30~13:30 / 定休日:不定休
ystyle20124@gmail.com

27 オリジナルケーキ作り~高校生編~

ケーキを作りながらパティシエの仕事の楽しさを教えちゃいます。

8月2日(火) 16:30~17:30



- 会場 パティスリーワイスタイル
- 講師 横山由樹
- 材料費 1500円
- 定員 (生クリーム、フルーツ、スポンジ、包材)
- 対象 3名
- 対象 高校生
- 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 / 10:30~13:30 / 定休日:不定休
ystyle20124@gmail.com

28 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、病気になるにくい健康な身体に!!

8月26日(金)／9月16日(金) 13:00～14:00
8月27日(土)／9月17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&ビューレ、レモン、瓶代)
- 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:日・不定休

31 夏休み特別企画「書道の宿題 添削します」

書いた作品をお持ちください。「キレイに書くポイント」をアドバイスします。
8月18日(木)／8月19日(金) 14:00～14:45



- 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 3名
- 対象 小学生
- 持ち物 課題を書いた作品(作品をお持ちでない場合はアドバイスいたします)、書道用品一式



翠雲書道教室 ☎080-5715-2547

百楽荘1-11-1／10:00～19:00／一般:第2・4木金／学生:第1・2・4木金
sariver1404@yahoo.co.jp (☎に出られない時は折り返します)

34 ～防災士が教えます～ ご家族での備えとルール

地震や台風などの備え方やご家族でのルール決めを考えよう。

8月3日(水)／8月6日(土)／8月10日(水)
13:00～14:00



- 会場 箕面市立市民会館グリーンホール 1F小会議室／西小路4-6-1
- 講師 辻明
- 材料費 0円
- 定員 3名
- 対象 どなたでも
- 持ち物 メモ、ペンなど

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)

37 アトピーはステロイド剤では治りませんでした～お話し会

「アトピーだからって諦めないで!」生まれつきアトピーの店主が治療で知った驚きの事実お届けします。

8月6日(土)／9月3日(土) 10:00～11:30
8月30日(火)／9月27日(火) 19:00～20:30



- 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 アトピー性皮膚炎で悩んでいる方や保護者の方などどなたでも
- 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)

40 酵素で“ダイエット”しよう!「酵素ファスティング」

体内のデトックスができると話題の酵素ファスティング!ダイエットのポイントをお伝えします♪

8月26日(金) 14:30～15:30
9月17日(土) 11:30～12:30



- 会場 CALLA 菜カフェ 酵素教室
- 講師 SAIKA
- 材料費 0円
- 定員 2名
- 対象 ダイエットをしたい方、ファスティングに興味のある方
- 持ち物 特になし



CALLA 菜カフェ 酵素教室 ☎072-737-8901

半町2-22-21／10:00～18:00／定休日:日・不定休

43 ACPを知っていますか?

ACPIは通称「人生会議」といいます。もしもの時のためにあなたが望む医療やケアについて一緒に考えてみませんか?



8月2日(火) 11:00～11:40
9月1日(木) 13:30～14:10

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



きららり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

29 専門家が語るもめないための終活

突然の死で慌てないために、税理士と司法書士が終活に必要なポイントをお伝えします。

8月1日(月)／8月6日(土) 9:30～11:00
8月1日(月) 13:00～14:30
8月6日(土)／8月17日(水) 19:00～20:30



- 会場 箕面市立箕面文化交流センター 3Fミーティングルーム1／箕面6-3-1
- 講師 山田淳・中山慶一
- 材料費 0円
- 定員 3名
- 対象 遺言と相続に興味がある方などどなたでも
- 持ち物 筆記用具

山田淳税理士事務所 ☎090-6759-9707

西小路4-2-11／9:00～18:00／定休日:土・日
atsushi.yamada@godiva-tax.com

32 敷居なんて高くない! 初めての落語を気軽に楽しむ方法をお伝えします。

落語会開催前の時間を使って、落語を楽しむコツを彩都木楽亭席亭11年目の宮本がお伝えします。

9月20日(火) 17:30集合(開園18:30、終演21:00)



- 会場 箕面市メイプルホール会館内ロビー集合 箕面5-11-23
- 講師 宮本京子
- 材料費 1500円(「ごにんばやしの会」参加費)
- 定員 3名
- 対象 落語会が初めてという方
- 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 ぐらしの社内／9:00～18:00／定休日:火
miyamoto@kjworks.co.jp

35 今やっておこう ～エンディングノートの書き方～

終活ライフケアプランナーが教える40歳からのプランニングです。

8月20日(土)／8月24日(水)／8月27日(土)
11:00～12:00



- 会場 箕面市立市民会館グリーンホール 1F小会議室／西小路4-6-1
- 講師 辻明
- 材料費 0円
- 定員 3名
- 対象 どなたでも
- 持ち物 メモ、ペンなど

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)

38 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。

8月4日(木)／9月15日(木)／9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 どなたでも
- 持ち物 保険証券内容のわかるもの

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

41 健康に自信がない方へ、免疫力を高めよう!

最近疲れが取れない、風邪をひきやすい方へ ○○のチカラで免疫力を高めて、健康な身体に♪



8月27日(土) 11:30～12:30
9月16日(金) 14:30～15:30

- 会場 CALLA 菜カフェ 酵素教室
- 講師 SAIKA
- 材料費 0円
- 定員 2名
- 対象 身体に不調不安がある方、健康な身体になりたい方
- 持ち物 特になし



CALLA 菜カフェ 酵素教室 ☎072-737-8901

半町2-22-21／10:00～18:00／定休日:日・不定休

44 転倒予防のための環境調整

理学療法士が転倒予防のための環境調整を提案します。

8月26日(金)／9月23日(金) 15:00～15:40



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



きららり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

30 書くマインドフルネス「ペンで楽しむ写経」

書くだけで「心が落ち着き、集中力が増す」ことをご存知ですか?特にオススメなのが「写経」です。

8月18日(木)／8月19日(金) 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 3名
- 対象 一般
- 持ち物 筆ペン・万年筆・ボールペン など好きなペン



翠雲書道教室 ☎080-5715-2547

百楽荘1-11-1／10:00～19:00／一般:第2・4木金／学生:第1・2・4木金
sariver1404@yahoo.co.jp (☎に出られない時は折り返します)

33 日替わりオーナー制「コラボ食堂&コラボカフェって何?」をお伝えします。

いつかはお店を持ちたい!そんな方に「コラボ食堂&コラボカフェ」の仕組みと参加方法をお伝えします。

9月1日(木) 10:30～11:00／13:30～14:00



- 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 「いつかはお店をもちたい」という方
- 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 ぐらしの社内／9:00～18:00／定休日:火
miyamoto@kjworks.co.jp

36 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集まれ～!研ぎ方を実践しながら学びます。

8月24日(水)／9月8日(木)
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 包丁が切れなくてお悩みの方
- 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

39 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。

8月18日(木)／9月8日(木)／9月29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 体スッキリ!!セルフマッサージ講座

肩がしんどい。腰が痛い。体の不調をセルフマッサージで解消しましょう!

9月5日(月) 11:00～12:00／13:00～14:00



- 会場 しのだぎ治療院
- 講師 篠崎伸生
- 材料費 0円
- 定員 3名
- 対象 体のお疲れを感じている方
- 持ち物 飲み物、タオル

しのだぎ治療院 ☎072-724-0123

箕面5-13-47／13:30～19:00／定休日:日・月

45 健康サポート農園ぶらり自然農法見学会

無農薬で野菜をつくるにはどのような手間がかかり自然農法とはどのようなモノなのか?見学・体験してみませんか?

9月15日(木)／9月29日(木) 10:00～11:30



- 会場 健康サポート農園 栗生間谷東2丁目
- 講師 加藤秀幸
- 材料費 0円
- 定員 3名
- 対象 地産地消や有機・無農薬・自然農法等に興味がある方
- 持ち物 熱射病対策をお忘れなく※雨天決行

健康サポート専門店 ☎0120-14-1417/072-737-7311

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

46 石黒式温熱とびわの葉温灸でめぐりをよくしましょう

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

9月8日(木)／9月22日(木)
10:30～12:00



- 会場 健康サポート専門店 粟生間谷東2丁目 加谷明子
- 材料費 500円(ビワエキス又は生葉)
- 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 着替え、タオル

健康サポート専門店 ☎0120-14-1417/072-737-7311
船場東2-1-20 ABCビル2F/9:30～18:00/定休日:土・日・祝
support@0120141417.com

47 家でもできるストレッチ&油圧マシンで筋力アップ

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。元気に年を重ねましょう!

8月5日(金)／8月19日(金)／9月2日(金)／9月16日(金)／9月30日(金)
11:00～12:00



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

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

48 自分で出来る!前髪カット

失敗しない!自分で前髪を切る時のコツを伝授しちゃいます!

8月1日(月)／8月23日(火)／9月1日(木)／9月16日(金)／9月28日(水)
10:30～11:00



- 会場 natural hair Ribra 前嶋涼子
- 講師 前嶋涼子
- 材料費 0円
- 定員 3名
- 対象 どなたでも
- 持ち物 カット用はさみ、くし

natural hair Ribra ☎072-700-5762
半町3-5 日商岩井箕面ハイツB棟1F/9:00～21:00/定休日:不定休
natural.hair.ribra@gmail.com

49 マスクでたるんだ!?美容鍼で取り戻すスッキリ顔

マスクを外した自分の顔に「ちょっとたるんだ?」と思ったことはありませんか?大人気の美容鍼を体験して頂きます。

8月3日(水)／9月3日(土) 10:00～11:00
8月20日(土)／8月24日(水)／9月7日(水) 14:00～15:00



- 会場 3cell～ミセル～ 釜中崇充
- 講師 加谷明子
- 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

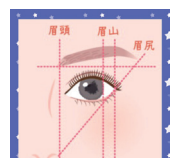


3cell～ミセル～ ☎072-723-6089
西小路1-8-11-106/10:00～19:00/定休日:なし

50 大人気♪私だけの"眉"教えます

★人気の講座★お顔の印象は眉で決まる!眉が上手くかけた日は気分もUP♪

8月5日(金)／9月1日(木) 10:00～11:30
8月23日(火) 14:00～15:30
9月14日(水) 11:30～13:00
9月26日(月) 13:00～14:30



- 会場 メナードフェイシャルサロンウエリアナ 山崎かおり、岡崎由香子、久我怜那
- 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(貸出もできます)



メナードフェイシャルサロンウエリアナ ☎070-5342-8078
稲1-5-22 グラシアミノオII B1F/10:00～19:00/定休日:日・祝
※オーナー山崎 dctaori1203@gmail.com (☎に出られない時は折り返します)

51 自分に似合うメイク一緒に見つけませんか♪

メイクに悩んでいませんか?余裕を感じる♪おだやかな表情をメイクアップで作りましょう。

8月5日(金)／9月26日(月) 15:00～16:30
8月23日(火)／9月14日(水) 9:30～11:00
9月1日(木) 11:30～13:00



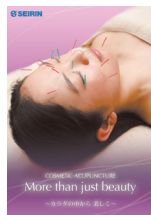
- 会場 メナードフェイシャルサロンウエリアナ 山崎かおり、岡崎由香子、久我怜那
- 講師 山崎かおり、岡崎由香子、久我怜那
- 材料費 0円
- 定員 3名
- 対象 女性
- 持ち物 お使いのメイク道具(貸出もできます)



メナードフェイシャルサロンウエリアナ ☎070-5342-8078
稲1-5-22 グラシアミノオII B1F/10:00～19:00/定休日:日・祝
※オーナー山崎 dctaori1203@gmail.com (☎に出られない時は折り返します)

52 美容鍼体験

肌質改善 むくみ改善 眼精疲労改善など



8月27日(土)／9月10日(土)
13:00～14:00

- 会場 箕面駅前鍼灸整骨院 岸原一喜
- 講師 岸原一喜
- 材料費 500円(鍼代)
- 定員 2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6-2-5-102/9:00～12:00,16:00～20:00/定休日:日・祝

53 夏のアイメイクアップ

連日の暑さで疲れが溜まりがち。余裕を感じるおだやかな表情をメイクアップで作りましょう。

8月3日(水) 15:00～16:00
8月6日(土)／9月8日(木) 16:00～17:00
8月29日(月) 18:30～19:30
9月2日(金) 11:00～12:00



- 会場 メナードフェイシャルサロンマザーリーフ 前田みゆき
- 講師 前田みゆき
- 材料費 0円
- 定員 2名
- 対象 女性
- 持ち物 お持ちのアイメイク品(なければ準備します)

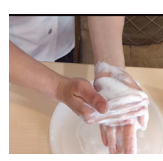


メナードフェイシャルサロン マザーリーフ ☎072-730-0880
稲6-10-5 稲ビューハイツ203/9:30～19:00/定休日:日・祝
※オーナー前田 (☎に出られない時は折り返します)

54 マスクをはずす時のためのスキンケアレッスン

もうすぐマスクが外せそうです。その時あわてないため今から効果的なスキンケアを体験!!

8月6日(土) 12:30～13:30
8月29日(月)／9月8日(木) 11:30～12:30
9月2日(金) 18:30～19:30



- 会場 メナードフェイシャルサロンマザーリーフ 前田みゆき
- 講師 前田みゆき
- 材料費 0円
- 定員 3名
- 対象 女性
- 持ち物 お手持ちのスキンケア用品(なければ準備します)



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203/9:30～19:00/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)

55 50代ノーファンデ店主がお手入れ方法を詳しく解説!!

お肌の事を学んで、かしくお手入れしませんか?毎日のスキンケア代が激減することうけあいです!!

8月1日(月)／8月8日(月)／9月7日(水) 13:00～14:30
8月2日(火)／8月9日(火) 10:00～11:30



- 会場 Citron Vert 江上幸子
- 講師 江上幸子
- 材料費 0円
- 定員 3名
- 対象 お肌に興味のある女性
- 持ち物 筆記用具



Citron Vert (シトロンヴェール) ☎090-3970-8851
西小路5-4-34/10:00～19:00/定休日:日 (☎に出られない時は折り返します)

56 アロマオイルで癒されよう!

アロマオイルの効能など勉強し、実際に使ってデコルテからフェイシャルを体験。

8月12日(金)／8月19日(金)／8月26日(金) 15:00～16:00



- 会場 (株)I-BORN Kiraku フィットネス+Plus(プラス)
- 講師 松尾力ホリ
- 材料費 0円
- 定員 2名
- 対象 女性
- 持ち物 特になし

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

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?



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

