



お店の人が教えてくれる！

第 23 回

箕面まちゼミ

参加者募集集中

気になる講座にイッテみよう！

開催期間 2024年 1月25日(木)～2月29日(木)

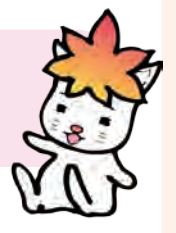
受講料無料

内容により材料費が必要な場合があります。
費用は当日、店舗にてお支払いをお願いします。
全ゼミ要予約です。お申込は各お店へ！



まちゼミ安心安全宣言

安心して受講していただくためにお店からの販売・勧誘は一切ありません。



箕面まちゼミって？

POINT 1

お店の人が講師
お店の人が講師なので
アットホームな
手作りの講座です

POINT 2

プロの知識
プロならではの
専門的な知識や
生活に役立つコツを
楽しくお伝えします

POINT 3

少人数制
少人数制の講座だから
参加者同士が仲良くなって
コミュニティ作りの場にも
なります

参加者の声

- ・とても優しく寄り添って教えていただき大満足(60代女性)
- ・まぜるだけで簡単にクリームが作れたので家で作ってみようと思う(40代女性)
- ・アロマオイルについて色々教えてもらい勉強になった(50代女性)
- ・メイクをもう少し色々トライして楽しみたいと思った(40代女性)
- ・包丁の研ぎ方を分かりやすくおしえてもらえた(60代男性)



申込手順

① 講座を選ぶ

② お店へ直接申込む

③ 参加する

カテゴリカラー



各講座の色に注目！講座は7つのカテゴリに色分けしています。アイコンも目印になっています。



お店で学んでまちとつながる
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



1 12色の蠟で自由自在、 手作りろうそく作りに挑戦!!



カラフルな蠟で好きな形のろうそく作り。
何が出来るかお楽しみ!それが貴方のアートです。

2月12日(月・祝)13:30~15:00

- 会 場 美術教室ルブレ
- 講 師 菊川千恵子
- 材料費 500円(パラフィン代)
- 定 員 5~6名
- 対 象 小学生以上、
大人の方もOKです。
- 持ち物 特になし



美術教室ルブレ

申込 072-722-7288

瀬川2-4-1

受付時間15:00~19:00(日祝は16時まで) / 定休日:不定休
『repre.juku_art』Instagrammダイレクトメッセージ☞に出られないときは折り返します。

4 「私が整う」マイ薬膳茶作り

体質や体調、季節に合った「私だけの薬膳茶」で
体内のバランスや巡りを良くする薬膳茶を体験頂きます。

1月31日(水) / 2月7日(水) / 2月14日(水)10:30~12:00
2月3日(土) / 2月17日(土)13:30~15:00

- 会 場 薬膳サロン優
- 講 師 大原由貴恵
- 材料費 500円(薬膳食材)
- 定 員 3名
- 対 象 どなたでも
- 持ち物 特になし



薬膳サロン優

申込 090-6918-7369

栗生外院1-16-914
kzsr0206@gmail.com

受付時間 9:00~21:00
定休日:不定休



7 海外旅行客に商品の魅力を 伝えるPOP制作



外国語で商品説明してくれるデジタルPOPを作ってみましょう。

1月26日(金)9:30~10:30
2月2日(金)9:30~10:30 / 20:00~21:00

- 会 場 みのおサンプラザ1号館 / 箕面6-3-1
- 講 師 浅井健一郎
- 材料費 200円 (POPスタンド台)
- 定 員 5名
- 対 象 店舗で物販を行っている方
- 持ち物 紹介したい商品(1つ)



カムナビ

kenasai.biz@gmail.com

定休日:なし 申込 申込はフォームからお願いします。



9 喘息・鼻炎・アトピー性皮膚炎の 皆さんの為のハウスダスト対策

発作や症状が良くならず困っているご家庭に今日からできる
これだけ清掃!寝具のお手入れ!
講座に参加して、これならでき!を見つけましょう♪

2月19日(月)10:30~11:30 / 14:00~15:00

- 会 場 モリタレンタルスペースSecond M
坊島4-1-1
- 講 師 前田親男
- 材料費 無料
- 定 員 2名~4名
- 対 象 ハウスダスト対策でお困りの方どなたでも
- 持ち物 マスク・筆記用具



アレルギーとくらしのアドバイザーくらぼ

茨木市宇野辺1-4-3

申込 090-2761-5656

受付時間 10:00~17:00 / 定休日:土・日・祝
kulabo2023@gmail.com ☞に出られないときは折り返します。



12 キレイと元気をかなえる 食べ方講座



美容、健康、ダイエットなど"効果的な食べ方"について学べます。
質問タイムあり!

1月26日(金) / 2月1日(木)
10:00~11:30 / 20:00~21:30

- 会 場 Zoomオンライン
- 講 師 はやしまさみ
- 材料費 無料
- 定 員 5名
- 対 象 18才以上
- 持ち物 特になし



からだセルフメンテLABO

申込 090-1193-0536

新稲1-14-15

受付時間 10:00~18:00 / 定休日:なし
shimamimi1970@yahoo.co.jp ☞に出られないときは折り返します。



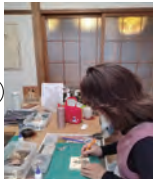
2 マーケタリーアートを 体験しませんか?



マーケタリーアートとは木の皮を貼り合わせて創る絵画です。
ペンキを使って簡単に創れます。

1月26日(金) / 2月3日(土) / 2月9日(金)
13:00~14:30

- 会 場 木の香り工房 朔 ~saku~
- 講 師 鹿野・矢部
- 材料費 500円(木の皮300円、ベニヤ200円)
- 定 員 3名
- 対 象 15歳以上
- 持ち物 特になし



木の香り工房 朔 ~saku~

申込 080-5635-5039

箕面4-7-20

受付時間 9:00~17:00 / 定休日:木・日・祝・第2・4土
kobosaku39@gmail.com ☞に出られないときは折り返します。

5 美姿勢へのスイッチ入れます

足指に触れるだけで一瞬にして全身がつながりスタイルアップ!
指紋スイッチ®のセッションを体験してみませんか?

1月27日(土) / 2月7日(水) / 2月15日(木) / 2月19日(月)
10:00~11:30 / 13:00~14:30

- 会 場 整体サロン ouvrir/ウヴリール
- 講 師 高倉千里
- 材料費 無料
- 定 員 2名
- 対 象 どなたでも
- 持ち物 タオル



整体サロン ouvrir/ウヴリール

外院3-12-15-205

申込 080-3105-9124

受付時間 10:00~17:00 / 定休日:不定休
metasequoiaavenue@gmail.com ☞に出られないときは折り返します。



8 未来のエース社員を引き寄せる 採用ページの制作



社長の想いを全面に出した採用ページを作ってみましょう。
ホームページを作ったことがなくても大丈夫です。

1月25日(木)10:00~11:30
2月1日(木)19:30~21:00 / 2月10日(土)9:30~11:00

- 会 場 みのおサンプラザ1号館 / 箕面6-3-1
- 講 師 浅井健一郎
- 材料費 無料
- 定 員 3名
- 対 象 採用活動をしている企業経営者
- 持ち物 パソコン(申し込みフォームも参照)



カムナビ

kenasai.biz@gmail.com

定休日:なし 申込 申込はフォームからお願いします。



10 キレイと元気をかなえる食べ方講座

美容、健康、ダイエットなど"効果的な食べ方"について学べます。
質問タイムあり!

2月11日(日) 13:00~14:30
2月25日(日) 10:00~11:30

- 会 場 ロゼッタ桜井駅前
桜井2-1-18
- 講 師 はやしまさみ
- 材料費 無料
- 定 員 5名
- 対 象 18才以上
- 持ち物 特になし



からだセルフメンテLABO

申込 090-1193-0536

新稲1-14-15

受付時間 10:00~18:00 / 定休日:なし
shimamimi1970@yahoo.co.jp ☞に出られないときは折り返します。



13 たった45分でお名前と住所がキレイに書ける!! そんな奇跡を体験しませんか? 無料ペン字レッスン

一生の内に何回「お名前」を書くでしょう?「ご住所」は?
見栄え良く書きたい方限定!!

2月12日(月・祝) / 2月13日(火)
9:00~12:00 内45分

- 会 場 Zoomオンライン
- 講 師 有川翠雲
- 材料費 無料
- 定 員 5名
- 対 象 どなたでも
- 持ち物 お好きなペン



翠雲書道教室

申込 080-5715-2547

百楽荘1-11-1

受付時間 10:00~18:00 / 定休日:土・日
sariver1404@yahoo.co.jp ☞に出られないときは折り返します。



3 色えんぴつでちっちゃなART



12色の色えんぴつで描ける小さな抽象画。
感じたままにのびのび描ける十人十色の面白さ。

1月29日(月)13:00~14:30

- 会 場 サルンボック / 箕面6-2-18
- 講 師 なかたに美樹
- 材料費 110円 (額代)
- 定 員 5名
- 対 象 中学生以上
- 持ち物 特になし



二十四節季の森*森の美術部

申込 090-5884-0659

森町北2-4-1

受付時間 9:00~17:00 / 定休日:土・日・月
miki24seasons@gmail.com ☞に出られないときは折り返します。



6 体のプロが教える! 寝たままでできる簡単セルフ健康体操

肩こり・腰痛・冷え症等でお悩みの方。
体のプロに相談&簡単セルフケアで体の歪みや不調を整えましょう。

1月26日(金)14:00~15:00
1月29日(月)11:00~12:00 / 14:00~15:00

- 会 場 モリタレンタルスペースSecond M / 坊島4-1-1
- 講 師 溝口麻玲
- 材料費 無料
- 定 員 3名
- 対 象 体に痛みや不調があり改善したい方
- 持ち物 ヨガマット(有れば)、お飲み物、
ヨガウェアなど体のラインがわかりやすい服装、



うみねこ訪問鍼灸マッサージ

申込 070-1568-0420

受付時間 10:00~18:00 / 定休日:土・日
uminekosinkyu0420@gmail.com ☞に出られないときは折り返します。



11 罪悪感ゼロ!ダイエットマヨネーズ作り

作業工程たったの2つ!コレステロールや体のラインが
気になる方でも罪悪感なく食べられるマヨネーズを作ります!

2月11日(日) 10:00~11:30
2月25日(日) 13:00~14:30

- 会 場 ロゼッタ桜井駅前 / 桜井2-1-18
- 講 師 はやしまさみ
- 材料費 500円(油、豆乳、砂糖、塩、
デーツシロップ、容器、ラッピング資材)
- 定 員 5名
- 対 象 大人
- 持ち物 エプロン、筆記用具、手拭きタオル



からだセルフメンテLABO

申込 090-1193-0536

新稲1-14-15

受付時間 10:00~18:00 / 定休日:なし
shimamimi1970@yahoo.co.jp ☞に出られないときは折り返します。



14 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しょ。気軽なテーブル茶道
講座にて簡単な作法とおうち抹茶の方法も伝授します!!

2月24日(土)14:00~15:00
2月28日(水)11:00~12:00

- 会 場 天月庵茶道教室
- 講 師 鈴木宗陽
- 材料費 1000円(いちご、白玉粉、あんこ、
てん菜糖)
- 定 員 4名
- 対 象 大人
- 持ち物 白靴下



天月庵茶道教室

申込 090-6052-7976

坊島1-19-6

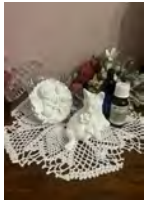
受付時間 9:00~19:00 / 定休日:火・日・祝
yokoochacha@gmail.com ☞に出られないときは折り返します。

15 お気に入りのアロマストーンが 作れちゃう!

いくつもある型の中から好きなものを選んでアロマストーンを作ります。(希望のものが重なった場合、じゃんけんになりますことをご了承ください)

1月25日(木)／2月6日(火)13:00～14:30
2月26日(月)10:00～11:30

- 会 場 Citron Vert
- 講 師 江上幸子
- 材料費 500円(石膏150円、精油250円
包装、リボンなど100円)
- 定 員 3名
- 対 象 どなたでも
- 持ち物 特になし



Citron Vert(シトロングヴェール) 申込 **090-3970-8851**
西小路5-4-34

受付時間 10:00～19:00／定休日:日
☎に出られないときは折り返します。



16 たーーくさんの製油の中から ブレンドしてオリジナル香水を作ろう!

50種類以上の製油の中からブレンドして、お気に入りの香水を作しましょう。6mlを作ってお持ち帰りいただきます。

1月26日(金)／2月7日(水)／2月26日(月)
13:00～14:30

- 会 場 Citron Vert
- 講 師 江上幸子
- 材料費 1000円(精油700円、容器200円
ウォッカ100円)
- 定 員 3名
- 対 象 どなたでも
- 持ち物 特になし



Citron Vert(シトロングヴェール) 申込 **090-3970-8851**
西小路5-4-34

受付時間 10:00～19:00／定休日:日
☎に出られないときは折り返します。



17 いけ花にチャレンジ ～心にオアシスを～

楽しくお花にふれませんか ～お抹茶・お菓子も楽しめます～

2月17日(土)13:00～14:00／15:00～16:00

- 会 場 清雲末生流 閑月庵
- 講 師 前田清雲・川上美千雲
- 材料費 1000円(花材)
- 定 員 6名
- 対 象 どなたでも
- 持ち物 いけばな用のはさみがあればお持ちください
持ち帰り用の袋



清雲末生流 閑月庵

申込 **090-8205-8439**

西小路5-3-12

kazunariem@yahoo.co.jp

受付時間 9:00～19:00／定休日:なし
☎に出られないときは折り返します。

18 ラジオCMをつくろう!

お店やサークル、バンドPRなど、なんでもOK!原稿づくりからアドバイス。
ラジオの生放送に出演しながらCMをつくります。

2月10日(土)／2月17日(土)／2月24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 無料
- 定 員 1名または1グループ
- 対 象 店主さん、個人のかた、
市民グループ、バンドなど
- 持ち物 20秒CMの原稿案



タッキー816みのおエフエム

船場東2-5-47COM3号館2F

申込 **072-728-3210**

816@minoh.net

受付時間 9:30～17:00／定休日:なし

19 一緒にミニリースを作ませんか!

枠(10cm)にドライフラワーになる葉を付けてナチュラルミニリースを作しましょう

1月25日(木)13:00～14:00

- 会 場 Porte-Bonheur
- 講 師 里香
- 材料費 1500円(枠150円、
ワイヤー50円、葉っぱ1300円)
- 定 員 3名
- 対 象 どなたでも
- 持ち物 持ち帰り用袋



Porte-Bonheur 申込 **072-768-8287**

粟生外院6-2-33-107

受付時間 11:00～18:00 定休日:火

20 花屋のおっちゃんとお花屋さん ごっこしよ!(幼稚園児)

お客さん(保護者)の注文をお聞きしてブーケかアレンジメントフラワーを作しましょう

1月27日(土)11:00～12:00

- 会 場 Porte-Bonheur
- 講 師 斎藤
- 材料費 1000円(花850円、
ラッピング150円)
- 定 員 3名
- 対 象 幼稚園児
- 持ち物 エプロン、持ち帰り用袋



Porte-Bonheur 申込 **072-768-8287**

粟生外院6-2-33-107

受付時間 11:00～18:00 定休日:火

21 花屋のおっちゃんとお花屋さん ごっこしよ!(小学生)

お客さん(保護者)の注文をお聞きして花束かアレンジメントフラワーを作しましょう

1月27日(土)13:00～14:00

- 会 場 Porte-Bonheur
- 講 師 斎藤
- 材料費 1200円(花1050円、
ラッピング150円)
- 定 員 3名
- 対 象 小学生
- 持ち物 エプロン、持ち帰り用袋



Porte-Bonheur 申込 **072-768-8287**

粟生外院6-2-33-107

受付時間 11:00～18:00 定休日:火

22 地球からの贈り物、 本物クレイで美活!

本物のクレイにアロマの香り、癒されながら気になる部分をケアします。クレイの効果を体験しましょう

2月2日(金)／2月9日(金)／2月16日(金)
15:30～16:30

- 会 場 (株)I・BORN(アイ・ボーン)
- 講 師 松尾
- 材料費 500円(クレイ、ローズウォーター)
- 定 員 2名
- 対 象 大人
- 持ち物 特になし



(株)I・BORN(アイ・ボーン) 申込 **072-737-9380**

粟生外院5-2-39

受付時間 9:00～17:00／定休日:なし

kirakuiborn123@gmail.com

☎に出られないときは折り返します。

25 ハーブの香りでリラックス! ハンドケアリスト体験

ハンドマッサージの方法を覚えて、大切な人に癒しの時間をプレゼントしませんか?

1月25日(木)／2月1日(木)／2月8日(木)／2月15日(木)
2月22日(木)／2月29日(木)10:00～11:00／13:00～14:00

- 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 500円(ハーブと精油代)
- 定 員 5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** 申込 **072-730-0880**
☎に出られないときは折り返します。

稲6-10-5 稲ビューハイツ203
受付時間 9:00～19:00／定休日:日・祝



23 添加物なしのクリームを手作りで

簡単な自分でできるマッサージとアロマの入ったクリームを作ります。

2月2日(金)／2月9日(金)／2月16日(金)
14:00～15:00

- 会 場 (株)I・BORN(アイ・ボーン)
- 講 師 松尾
- 材料費 500円(アロマオイル、容器、
クリーム等)
- 定 員 2名
- 対 象 大人
- 持ち物 特になし



(株)I・BORN(アイ・ボーン) 申込 **072-737-9380**

粟生外院5-2-39

受付時間 9:00～17:00／定休日:なし

kirakuiborn123@gmail.com

☎に出られないときは折り返します。

26 いつものメイクをグレードアップ ポイントメイク講座

自己流メイクを見直して年齢 お顔立ちに合わせた あなたの
チャームポイントを活かすメイクを体験しましょう

1月29日(月)／2月9日(金)／2月16日(金)／2月21日(水)
10:00～11:00／14:00～15:00

- 会 場 メナードフェイシャルサロン
マザーリーフ
- 講 師 大石すず子
- 材料費 無料
- 定 員 3名
- 対 象 女性限定
- 持ち物 普段お使いのメイク道具
お持ちください



**メナードフェイシャルサロン
マザーリーフ** 申込 **072-730-0880**
☎に出られないときは折り返します。

稲6-10-5 稲ビューハイツ203
受付時間 9:00～19:00／定休日:日・祝



24 ノーファンデ講座

月々の基礎化粧品代が300円!のアラフィフ店主が
健康なお肌になるためのコツをお話します。

1月25日(木)／1月26日(金)／2月6日(火)
2月7日(水)10:00～11:30

- 会 場 Citron Vert
- 講 師 江上幸子
- 材料費 無料
- 定 員 3名
- 対 象 月々の基礎化粧品代を
減らしたい女性
- 持ち物 特になし



Citron Vert(シトロングヴェール) 申込 **090-3970-8851**

西小路5-4-34

受付時間 10:00～19:00／定休日:日

☎に出られないときは折り返します。



27 キレイ体験してみませんか? スキンケアレッスン

毎日のスキンケアのちょっとしたコツを楽しく体験いただけます

1月30日(火)15:00～16:00/2月3日(土)9:00～10:00
2月9日(金)20:00～21:00/2月14日(水)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
- 講 師 前田みゆき
- 材料費 無料
- 定 員 6名
- 対 象 女性
- 持ち物 お持ちのスキンケア商品
リアルの場合なければ準備いたします



**メナードフェイシャルサロン
マザーリーフ** 申込 **072-730-0880**
☎に出られないときは折り返します。

稲6-10-5 稲ビューハイツ203
受付時間 9:00～19:00／定休日:日・祝



28 ☆美肌アドバイスAIが あなたの肌を測定☆

メナードが培ってきた肌の分析技術を駆使し、長年蓄積してきた肌データをもとに開発した【個々の肌を見極める独自のAI】を搭載したカウンセリングシステムです。

1月30日(火)／2月7日(水) 13:00～16:00(お一人様30分)
2月26日(月)10:00～13:00(お一人様30分)

- 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 無料
- 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 ウェリアイナ

申込 070-5342-8078

稲1-5-22グラシアミノオII B 1 F

受付時間 10:00～19:00／定休日:日・祝

☎に出られないときは折り返します。



31 包丁の研ぎ方教えます ～簡単なお手入れで快適クッキング～

包丁が切れなくて悩んでいる方集まれ～！
研ぎ方を実践で学びます。

2月6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 無料
- 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、汚れていいタオル
試しきり用野菜【根菜のぞく】



(株)モリタ

申込 072-722-1231

坊島4-1-1

受付時間 平日10:00～17:00／定休日:土午後・日・祝



33 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したい。
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25日(木)／1月30日(火)10:00～11:00

- 会 場 ほけんチェック箕面店
- 講 師 石原 誠
- 材料費 無料
- 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

申込 0120-308-740

箕面6-3-1-113

受付時間 10:00～11:00／定休日:日

36 「名前だけでも読めるように書いてほしい!!」 お母さんの願いが叶います 無料かきかた講座

この簡単なポイントさえ覚えれば、たった45分で
お子様の字が変わります。

2月2日(金)16:00～16:45

2月4日(日)13:00～13:45／14:00～14:45

- 会 場 中央生涯学習センター
(メイプルホール)／箕面5-11-23
- 講 師 有川翠雲
- 材料費 無料
- 定 員 5名
- 対 象 小学生
- 持ち物 エンピツ



翠雲書道教室

申込 080-5715-2547

百楽荘1-11-1

受付時間 10:00～18:00／定休日:土・日

sariver1404@yahoo.co.jp ☎に出られないときは折り返します。



39 子どもの気持ち「切りかえことば」

感情のコントロールができると、親も子ども楽になる
「切りかえことば」を使ってみませんか？
言語聴覚士が担当します。

1月29日(月)/2月16日(金)/11:00～11:40

- 会 場 きららりハビリ訪問看護ステーション
- 講 師 西山 歩
- 材料費 無料
- 定 員 5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

船場東1-16-9-3F

申込 072-730-2166

受付時間 10:00～17:00／定休日:土・日

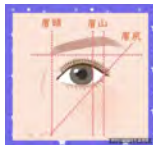
support@kirarahoukan.com

29 いつもの眉を見直して♪ あなたも眉美人

眉毛は、お顔の印象を左右する重要なパーツ。
眉メイクを見直して、美眉を手に入れましょう。

2月1日(木)10:00～11:30/2月16日(金)14:00～15:30
2月26日(月)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 山崎かおり、岡崎由香子
- 材料費 無料
- 定 員 4名
- 対 象 女性
- 持ち物 お使いの眉メイク道具(テスターもあります)



メナードフェイシャルサロン ウェリアイナ

申込 070-5342-8078

稲1-5-22グラシアミノオII B 1 F

受付時間 10:00～19:00／定休日:日・祝

☎に出られないときは折り返します。



34 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。

2月1日(木)／2月6日(火)10:00～11:00

- 会 場 ほけんチェック箕面店
- 講 師 石原 誠
- 材料費 無料
- 定 員 4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

申込 0120-308-740

箕面6-3-1-113

受付時間 10:00～11:00／定休日:日

37 お顔の悩み相談会

その悩み!顔ヨガである程度解決できるかも!
お顔にも筋肉があります。運動の先生だからこそお伝えできる
お顔のトレーニング方法を体験してみましょう!

1月26日(金)10:00～11:00
2月8日(木)15:30～16:30

- 会 場 feel at home
- 講 師 岡島めぐみ
- 材料費 無料
- 定 員 3名
- 対 象 女性
- 持ち物 手鏡、スマホ



feel at home

申込 072-743-3286

新稲4-2-2

受付時間 9:00～18:00／定休日:土・日・祝

feel.at.home.f.b@gmail.com ☎に出られないときは折り返します。



40 自宅でできるストレッチで肩こり 腰痛 改善!

肩甲骨の運動で血行が格段に上がります。
簡単にできるストレッチで身体軽やかに!!

2月6日(火)／2月13日(火)／2月20日(火)
11:00～12:00

- 会 場 (株)I・BORN
キラクフィットネス+(プラス)
- 講 師 増田
- 材料費 無料
- 定 員 3名
- 対 象 大人
- 持ち物 上履き、タオル、水分



(株)I・BORN(アイ・ボーン)

申込 072-737-9380

外院3-4-25

受付時間 9:00～17:00／定休日:なし

kirakuiborn123@gmail.com

☎に出られないときは折り返します。

30 ☆自分に似合うカラー☆を 見つけませんか?

メイクのカラー選びに悩んでませんか?自分にピッタリなお色を
一緒にさがして、アイメイクを楽しみましょう♪

2月5日(月)10:00～11:30/2月14日(水)11:30～13:00
2月23日(金・祝)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、岡崎由香子
- 材料費 無料
- 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

申込 070-5342-8078

稲1-5-22グラシアミノオII B 1 F

受付時間 10:00～19:00／定休日:日・祝

☎に出られないときは折り返します。



32 楽しい会議のすすめ方を伝えます♪ ファシリテーター入門編

「ファシリテーター」入門編をお伝えします。
楽しい会議の進め方を学び合いましょ。

2月6日(火)／2月20日(火)18:30～20:00

- 会 場 発酵食堂CHIMACHIMA
- 講 師 永田千砂
- 材料費 無料
- 定 員 6名
- 対 象 どなたでも
- 持ち物 特になし



発酵食堂CHIMACHIMA

申込 072-735-7901

桜井2-8-15

受付時間 10:00～17:00／定休日:日・月・祝

chima@chima-chima.com

35 たった45分でお名前と住所がキレイに 書ける!!そんな奇跡を体験しませんか? 無料ペン字レッスン

一生の内に何回「お名前」を書くでしょう?「ご住所」は?
見栄え良く書きたい方限定!!

2月2日(金)14:00～14:45

2月4日(日)15:00～15:45／16:00～16:45

- 会 場 中央生涯学習センター
(メイプルホール)／箕面5-11-23
- 講 師 有川翠雲
- 材料費 無料
- 定 員 5名
- 対 象 どなたでも
- 持ち物 お好きなペン



翠雲書道教室

申込 080-5715-2547

百楽荘1-11-1

受付時間 10:00～18:00／定休日:土・日

sariver1404@yahoo.co.jp ☎に出られないときは折り返します。



38 身体を温める体操

寒さで身体が冷えていませんか?
マットの上でゆっくりと全身の筋肉を動かすことで
身体を温めましょう。

2月5日(月)/2月19日(月)16:00～16:40

- 会 場 きららりハビリ訪問看護ステーション
- 講 師 篠原 信平
- 材料費 無料
- 定 員 3名
- 対 象 どなたでも
- 持ち物 動きやすい服装でお越しください。



きららりハビリ訪問看護ステーション

船場東1-16-9-3F

申込 072-730-2166

受付時間 10:00～17:00／定休日:土・日

support@kirarahoukan.com

41 乾杯の挨拶をChatGPTを使って 書いてみよう

目が悪ければ眼鏡をかけますよね。文章が苦手ならChatGPTを使いましょう。
ChatGPTの導入から対話のコツまで説明。

2月6日(火)／7日(水)／13日(火)／14日(水)／
20日(火)／21日(水)／27日(火)9:00～10:00

- 会 場 箕面商工会議所
- 講 師 笠井健一
- 材料費 無料
- 定 員 1名
- 対 象 新しいものの好きな方
- 持ち物 あればスマートフォン



箕面商工会議所

申込 072-721-1300

西小路3-2-30

受付時間 9:00～17:00／定休日:土・日・祝

