

72 人生会議の方法

これからの人生を楽しく自分らしく生きるために、介護保険や医療のかかり方を一緒に考えます。



講師 **神山 欣子**

11/7(火) 11:00~12:00
11/13(月) 14:00~15:00

■対象/お子様不可
■定員/1講座10名
■持ち物/なし
■材料費/なし

しょうとく・まちかどステーション 学ぶ
枚方市香ヶ丘4-2-3 香里が丘コリア内【定休日:木曜・日曜】
〈お申込み〉TEL.072-852-5515 〈受付時間〉10:00~16:30

73 今さら聞けるChatGPTでこんなこと出来ちゃう活用講座

GPTでどんな事が出来るのかを、とんとん実際にChatGPTを走らせて紹介する。オンライン受講できる方



講師 **外村 淳**

11/6(月)・13(月) 20(月)・27(月)
【開催時間】20:00~21:00

■対象/お子様不可
■定員/1講座6名
■持ち物/なし
■材料費/なし

(有)ヨミハンオリコミ 学ぶ
枚方市津田西町2-31-21【定休日:日曜】
〈お申込み〉TEL.072-858-5006
〈受付時間〉平日9:00~17:00

74 【初心者からベテランまで】急須でお茶を淹れる特別講座

調理師専門学校で日本茶を教える講師が行う特別講座。急須で美味しくお茶を淹れるコツを楽しみながら体験できる講座です。



講師 **多田 雅典**

11/8(水) 11(土) 21(火)
【開催時間】13:30~15:00

■対象/どなたでも
■定員/1講座5名
■持ち物/布巾またはハンドタオル お持ちの方はマイ急須
■材料費/なし

茶通仙 多田製茶 学ぶ
枚方市長尾元町1-40-1【定休日:年末・年始】
〈お申込み〉TEL.072-857-6056 〈受付時間〉平日10:00~17:00



至聖殿山駅 至聖殿の駅 淀川 京阪本線 京阪交野線 枚方駅 枚方T-SITE 枚方市総合文化芸術センター 枚方市商業連盟 枚方市立保健所 枚方市立図書館 枚方市立市民センター 枚方市立市民会館 枚方市立市民ホール 枚方市立市民体育館 枚方市立市民会館 枚方市立市民ホール 枚方市立市民体育館 枚方市立市民会館 枚方市立市民ホール 枚方市立市民体育館



至聖殿山駅 至聖殿の駅 淀川 京阪本線 京阪交野線 枚方駅 枚方T-SITE 枚方市総合文化芸術センター 枚方市商業連盟 枚方市立保健所 枚方市立図書館 枚方市立市民センター 枚方市立市民会館 枚方市立市民ホール 枚方市立市民体育館 枚方市立市民会館 枚方市立市民ホール 枚方市立市民体育館



至聖殿山駅 至聖殿の駅 淀川 京阪本線 京阪交野線 枚方駅 枚方T-SITE 枚方市総合文化芸術センター 枚方市商業連盟 枚方市立保健所 枚方市立図書館 枚方市立市民センター 枚方市立市民会館 枚方市立市民ホール 枚方市立市民体育館 枚方市立市民会館 枚方市立市民ホール 枚方市立市民体育館



至聖殿山駅 至聖殿の駅 淀川 京阪本線 京阪交野線 枚方駅 枚方T-SITE 枚方市総合文化芸術センター 枚方市商業連盟 枚方市立保健所 枚方市立図書館 枚方市立市民センター 枚方市立市民会館 枚方市立市民ホール 枚方市立市民体育館 枚方市立市民会館 枚方市立市民ホール 枚方市立市民体育館



至聖殿山駅 至聖殿の駅 淀川 京阪本線 京阪交野線 枚方駅 枚方T-SITE 枚方市総合文化芸術センター 枚方市商業連盟 枚方市立保健所 枚方市立図書館 枚方市立市民センター 枚方市立市民会館 枚方市立市民ホール 枚方市立市民体育館 枚方市立市民会館 枚方市立市民ホール 枚方市立市民体育館



至聖殿山駅 至聖殿の駅 淀川 京阪本線 京阪交野線 枚方駅 枚方T-SITE 枚方市総合文化芸術センター 枚方市商業連盟 枚方市立保健所 枚方市立図書館 枚方市立市民センター 枚方市立市民会館 枚方市立市民ホール 枚方市立市民体育館 枚方市立市民会館 枚方市立市民ホール 枚方市立市民体育館

2023年 第10回 ひらかた まちゼミ 講座開催日カレンダー			水	木	金	土
日	月	火	1	2	3	4
5	2	6	7	8	9	10
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

ひらかたまちゼミの講座開催期間は11月1日(水)~11月30日(木)です。
※受付時間、受講日は各講座によって異なりますのでご注意ください。

オンライン講座の参加方法

zoom

パソコンでもスマホでもご参加いただけるオンライン(zoom)での講座

オンラインアプリ zoom の使い方はとても簡単です!

まず zoom をダウンロードしましょう! ※講座前にダウンロードしておいた方がスムーズです

- ネット上でzoomを検索 (zoom.jp) このサイトがzoomです。zoomミーティング-zoom クリックしてzoomのHPへ
- zoomのHPでメールアドレスを入力 (Sign Up Free) をクリック
- zoomのHPに買るので 氏名・パスワードを入力し「続ける」をクリック

zoomのオンライン講座に参加しましょう!

★お店の人が教えてくれる! ★得する街のゼミナール!

第10回 ひらかたまちゼミ

受講申込 受付開始 10/25(水)

講座 開催期間 11/1(水)~11/30(木)

※受付時間、受講日は各講座によって異なりますのでご注意ください。

全74講座 受講者募集中!

- 受講料は無料です!! ※内容によっては材料費がかかるものもございます。
- 申し込みは各店へ!!
- 販売はありません!!

皆様の受講をお待ちしています!



ひらかたまちゼミって? お店の人が先生になって専門の知識やコツを、無料で教えてもらえるミニ講座。

ひらかた得する街のゼミナール▶略して「まちゼミ」です。お店からの販売は一切ありません。安心してご受講下さい。

申込は各店へご連絡下さい! 「まちゼミの申込みです」とご連絡下さい。※携帯電話の番号の店舗は出られない場合がございます。時間をおいて再度ご連絡をお願いします。

facebookでも受付が出来る講座がございます!

facebook受付における注意点がございます。

- ・メッセージで受講希望の講座番号、日時、氏名、電話番号を送る。
- ・メッセージを送った後、お店から確認の電話がかかります。
- ・メッセージは3日前までに送って下さい。
- ・記載漏れがあると受付できませんのでご注意ください。

主催:枚方市商業連盟 後援:枚方市・北大阪商工会議所

お問い合わせ先 枚方市商業連盟事務局 平日10:00~17:00 住所:枚方市岡本町7-1 ビオルネ5F TEL:072-843-5309

講座情報随時更新中! http://shoren.com/machizemi/ 二次元バーコードもご利用下さい

1 水引で猫ブローチを作ろう!

水引でかわいい猫のブローチを作ります。作成できるのは1点、水引の色、リボンの色等も変更になる場合があります。

講師 小野 仁子

講座日時 11/16(木) 17(金) 28(火) 【開催時間】10:30~12:00

講座詳細 ■対象/お子様不可 ■定員/1講座3名 ■持ち物/ハサミ ■材料費/500円

合資会社 塩原商店 学ぶ

枚方市三矢町3-21【定休日:日曜(第2・第4以外)・祝日・土曜のみ不定休】
 <お申込み>TEL.072-844-0301 <受付時間>10:00~17:00

2 腸♡超かんたんヨガ

シンプルな動作。無理なく、でも簡単にツボ絡絡まで開いて柔軟な体と心。呼吸も深くスッキリ!!

講師 阿部 和代

講座日時 水(土)日 10:00~11:00 火(土)日 14:00~15:00 金 19:00~20:00

講座詳細 ■対象/どなたでも ■定員/1講座8名 ■持ち物/動きやすい服装 ■材料費/なし

ILCHI Brain Yoga 枚方スタジオ 体験

枚方市岡東町18-2枚方近畿ビル6F【定休日:月曜】
 <お申込み>TEL.072-841-5801 <受付時間>10:00~17:30

3 相続セミナー

相続の準備って何から始めていけばいいの... そんな漠然とした不安、1つずつ解消していきましょう!

講師 中川 朋哉

講座日時 11/6(月) 14(火) 22(水) 【開催時間】15:00~16:00

講座詳細 ■対象/どなたでも ■定員/1講座3名 ■持ち物/なし ■材料費/なし

枚方信用金庫 本店営業部 学ぶ

枚方市岡東町12-105かたサンプラザ1号館102号【定休日:土曜・日曜・祝日】
 <お申込み>TEL.072-841-1171 <受付時間>平日9:00~15:00

52 「見えない人の手引き方法」の基礎を学ぼう!

見えない人の介護の基礎について学びます。

講師 長尾 祥司

講座日時 11/11(土) 10:30~12:00

講座詳細 ■対象/中学生以上 ■定員/1講座6名 ■持ち物/動きやすい服装 ■材料費/200円

障害者労働センター「おひさんカフェ」 学ぶ

枚方市中宮山戸町10-12-102【定休日:日曜・祝日】
 <お申込み>TEL.072-848-0508 <受付時間>10:00~17:00

53 最大3万円補助金!

●枚方市省エネ家電買い換え促進事業対象商品の選び方、申し込み方。●簡単!間違いだらけの節電方法。

講師 前田 達也

講座日時 11/6(月) 20(月) 【開催時間】14:00~15:00

講座詳細 ■対象/どなたでも ■定員/1講座5名 ■持ち物/なし ■材料費/なし

(有)マエダ電機 学ぶ

枚方市港本町5-26-103【定休日:日曜・祝日】
 <お申込み>TEL.090-2591-1469 <受付時間>平日11:00~14:00

54 メガネの基本講座

遠用メガネ、近用メガネ、遠近、中近、近近用メガネについての基本講座です。メガネフレームの材質、選び方その他質問にも応じます。

講師 松原 敬三

講座日時 11/8(水) 11:00~12:00

講座詳細 ■対象/お子様不可 ■定員/1講座3名 ■持ち物/なし ■材料費/なし

(有)枚方マツバラ 学ぶ

枚方市御殿山町5-31【定休日:水曜】
 <お申込み>TEL.072-847-5406 <受付時間>12:00~18:00

4 みんなが気になる塩分を学ぼう!

これから減塩を考えている人へ、一緒に塩分を学びませんか?

講師 北村 晋也

講座日時 11/6(月) 11:00~ 11/21(火) 13:00~

講座詳細 ■対象/どなたでも ■定員/1講座5名 ■持ち物/なし ■材料費/なし

北村みそ本家 グルメ

枚方市岡本町10-2【定休日:日曜~火曜・祝日】
 <お申込み>TEL.072-844-0211 <受付時間>営業日10:00~17:00

5 発酵の世界を体験してみませんか?

塩こうじと甘酒を使って漬物を作ってみよう。(作ったもの持って帰れます)

講師 北村 晋也

講座日時 11/7(火) 10:00~ 11/20(月) 13:00~

講座詳細 ■対象/どなたでも ■定員/1講座5名 ■持ち物/三角巾、エプロン ■材料費/500円

北村みそ本家 グルメ

枚方市岡本町10-2【定休日:日曜~火曜・祝日】
 <お申込み>TEL.072-844-0211 <受付時間>営業日10:00~17:00

6 腸活 発酵食のお話 × 腸の動きを促すヨガ

北村みそさんの発酵食品についての話とストレスフルな日々の緊張を和らげ自律神経を整え、深い呼吸でリラックス。腸の動きを整え副交感神経の動きを高めるヨガ体験。

講師 ユージュリクMinako

講座日時 11/5(日) 10:00~11:00

講座詳細 ■対象/お子様不可 ■定員/1講座4名 ■持ち物/なし ■材料費/なし

北村みそ本家 体験

枚方市岡本町10-2【定休日:日曜~火曜・祝日】
 <お申込み>TEL.072-844-0211 <受付時間>営業日10:00~17:00

63 手を動かして考える。可動式ブックスタンドを作ろう!!

机の上等に置く、可動式のブックスタンドを作ります。「作る楽しさ」「仕組みを知る喜び」「やれば出来る」を親子で体験してみませんか?

講師 谷村 拓哉

講座日時 11/23(木・祝) 【開催時間】10:00~12:00 ※お子様の都合で、1時間程度まで延長してもOKです。

講座詳細 ■対象/小学校3年生以上 ※保護者同伴参加します ■定員/1講座5名(または3組) ■持ち物/筆記用具、学校で使っている資料、持帰り用の袋 ■材料費/500円

谷村工務店 体験

枚方市市口2-4-15【定休日:日曜・祝日】
 <お申込み>TEL.080-7216-7886 <受付時間>9:00~18:00

64 子ども起業家、育成講座

もしもパン屋をしたら?商売の成り立ちや、仕事について勉強し仮想パン屋をつくってみよう!

講師 芝田 かおり

講座日時 11/11(土) 13:00~14:00

講座詳細 ■対象/小学生 ■定員/1講座6名 ■持ち物/なし ■材料費/なし

Pan de シャンボール 学ぶ

枚方市大峰南町15-28【定休日:不定休】
 <お問い合わせ>TEL.080-3099-1595 お申込みはLINEから

65 みんなで作るオセロ大会

オセロというゲームを知っていますか?対戦中はもちろん、見るだけでも脳のトレーニングに役立つ可能性があると、脳機能測定で証明されているオセロ大会がどうやって楽しく開催できるか対戦を交えて話し合い作っていく講座です。

講師 芝田 かおり

講座日時 11/11(土) 10:00~12:00

講座詳細 ■対象/小学生 ■定員/1講座6名 ■持ち物/なし ■材料費/なし

Pan de シャンボール 体験

枚方市大峰南町15-28【定休日:不定休】
 <お問い合わせ>TEL.080-3099-1595 お申込みはLINEから

7 みそ屋で行う健康姿勢講座

健康のため発酵食品などを食べていても、ちゃんと身体に吸収できないともったいない!! 効率よく吸収する体づくりが学べます。

講師 朝長 明日香

講座日時 11/1(水) 14:00~15:30 11/21(火) 9:30~11:00

講座詳細 ■対象/どなたでも ■定員/1講座6名 ■持ち物/なし ■材料費/なし

北村みそ本家 & KCSセンター 枚方院 美容・ヘルスケア

枚方市岡本町10-2【定休日:日曜~火曜・祝日】
 <お申込み>TEL.072-844-0211 <受付時間>10:00~17:00

8 コーヒーの淹れ方講座

コーヒーの美味しさは、**コーヒー豆が80%** **淹れ方が20%** で決まる!

講師 大野 憲次

講座日時 営業日:金・土・日・月の 毎日 11:00~(要予約) 15:00~(要予約)

講座詳細 ■対象/どなたでも ■定員/1講座3名 ■持ち物/なし ■材料費/100円

豆工房 コーヒーロースト グルメ

枚方市大垣内町1-4-7【定休日:火曜・水曜・木曜】
 <お申込み>TEL.072-804-2377 <受付時間>10:00~18:00

9 え?! 和牛すじも立派な一品

牛太のすじは他店とちがうと言われます。いい牛肉はすじ肉もおいしいを知ってほしいので、ぜひこの機会に出会って下さい。(当日はコチュジャン、大根煮、煮食あり)

講師 関本 祐子

講座日時 11/24(金) 10:00~11:00

講座詳細 ■対象/お子様不可 ■定員/1講座4名(または2組) ■持ち物/なし ■材料費/500円

薩摩の牛太(枚野店) グルメ

枚方市養父東町50-10【定休日:火曜・水曜】
 <お申込み>TEL.072-868-7780 <受付時間>10:00~20:00

66 子供の成長のために知っておきたい とっておきの3つの情報

すぐ座る、すぐ転がる、そんなことが心配な方。目や舌、顔の表情を動かすと変化が!? 体験しながらその場で変化を感じましょう。

講師 佐藤 文史

講座日時 11/5(日) 12(日) 19(日) 【開催時間】16:00~17:00

講座詳細 ■対象/子育て中の保護者と子ども ■定員/1講座5組 ■持ち物/なし ■材料費/なし

ピバスポーツアカデミー枚方 美容・ヘルスケア

枚方市甲斐田町2-15【定休日:月曜】
 <お申込み>TEL.072-840-7800 <受付時間>(月~土)10:00~21:00 (日)10:00~17:00

67 跳び箱特訓

開脚跳び、閉脚跳び、台上前転など色んな技に挑戦! 跳び箱を跳ぶためのからだの使い方を身につけよう!

講師 上田 千賀

講座日時 11/23(木・祝) 14:00~15:00

講座詳細 ■対象/年長~小学4年生 ■定員/1講座6名 ■持ち物/動きやすい服装、室内シューズ ■材料費/なし

ピバスポーツアカデミー枚方 美容・ヘルスケア

枚方市甲斐田町2-15【定休日:月曜】
 <お申込み>TEL.072-840-7800 <受付時間>(月~土)10:00~21:00 (日)10:00~17:00

68 元プロサッカー選手による ボール運動教室

ボールを使いながら色んな動きをして空間認知能力を養います。

講師 高井 勇輔

講座日時 11/5(日) 14:30~15:30 11/19(日) 14:30~15:30

講座詳細 ■対象/小学生 ■定員/1講座6名 ■持ち物/着替え、室内シューズ ■材料費/なし

ピバスポーツアカデミー枚方 美容・ヘルスケア

枚方市甲斐田町2-15【定休日:月曜】
 <お申込み>TEL.072-840-7800 <受付時間>(月~土)10:00~21:00 (日)10:00~17:00

10 肉屋が教える! 魚のさばき方講座(三枚おろし)

家庭で使っている包丁で三枚おろしのやり方を教えます。最後はさばいた魚をフライにして持ち帰り!!

講師 川崎 将央

講座日時 11/6(月) 14:30~ 11/11(土)14:30~

講座詳細 ■対象/20歳以上 ■定員/1講座3名 ■持ち物/家庭で使っている包丁(貸し出し可)、エプロン ■材料費/500円

薩摩の牛太(枚野店) グルメ

枚方市養父東町50-10【定休日:火曜・水曜】
 <お申込み>TEL.072-868-7780 <受付時間>10:00~20:00

11 焼きたてパウムクーヘンの試食会!!

焼きたてのパウムクーヘンを試食していただき、普通のパウムクーヘンと食べ比べをします。パウムクーヘンの余った生地で作ったサスティナブルスイーツのお土産付き。

講師 小澤 亮平

講座日時 11/15(水) 【開催時間】10時~11時・12時~13時・14時 ※各回の講座時間は30分程度です。

講座詳細 ■対象/どなたでも ■定員/各回1講座6名 ■持ち物/なし ■材料費/500円

TAMUTAMU...BAUMKUCHEN FACTORY グルメ

枚方市牧野阪2-5-1上羽ビル102【定休日:不定休】
 <お申込み>TEL.072-807-7233 <受付時間>7:00~21:00
 お申込みはプラスリウムタム(洋食店)でお願いします。【水曜定休】

12 家の洗濯機の中、キレイですか?

洗濯しても衣類に黒い粒つぶが付く、なんか臭う。ソレ、洗濯機の中が原因かも!? 洗濯機の中をキレイにしましょう。

講師 久米川 智美

講座日時 11/4(土) 14:00~ 11/8(水) 12:00~ 11/14(火) 15:00~

講座詳細 ■対象/初めての方優先 ■定員/1講座3名 ■持ち物/なし ■材料費/なし

婦人服 ロマン 学ぶ

枚方市牧野本町1-36-38【定休日:日曜・月曜】
 <お申込み>TEL.072-857-6643 <受付時間>11:00~16:30(営業日に限る)

69 「わたしのうち ~クリスマスバージョン~」を作ろう!

自分だけのかわいいうちを作りましょう! 屋根や窓、好きな色を選んで楽しく作りましょう!

講師 清水 美希

講座日時 11/18(土) 10:30~12:00

講座詳細 ■対象/どなたでも ■定員/1講座5組 ■持ち物/なし ■材料費/500円

障害者労働センター「おひさんカフェ」 学ぶ

枚方市中宮山戸町10-12-102【定休日:日曜・祝日】
 <お申込み>TEL.072-848-0508 <受付時間>10:00~17:00

70 「手作りの革製お花のキーホルダー」を作ろう!

好きな色を選んで、みんなで作りましょう! 自分で作って大切な人へプレゼントはいかが?

講師 三辻 由梨

講座日時 11/25(土) 10:30~12:00

講座詳細 ■対象/どなたでも ■定員/1講座5組 ■持ち物/なし ■材料費/500円

障害者労働センター「おひさんカフェ」 学ぶ

枚方市中宮山戸町10-12-102【定休日:日曜・祝日】
 <お申込み>TEL.072-848-0508 <受付時間>10:00~17:00

71 親子で楽しむ! ボードゲームと教育の世界

楽しく遊びながら学ぶボードゲームと教育の世界を体験してみませんか? 地頭を鍛えるのにもオススメです。

講師 山下 亮一

講座日時 11月の毎週土曜日 <第1部>10:00~ <第2部>13:00~

講座詳細 ■対象/小学1年生~ ■定員/1講座3組 ■持ち物/なし ■材料費/なし

学習塾 Restart 体験

枚方市香里ヶ丘10-3463-16 香里ヶ丘ビル111【定休日:日曜】
 <お申込み>TEL.090-9866-7333 <受付時間>10:00~17:00
 ※電話に出られない場合は折り返しお電話させて頂きます。

25 野菜充足度を測ってみませんか?

手のひらで自分の野菜摂取量を推定できる「ベジチェック」を使って測定後、「健康」についてお話しませんか?

講座日時 11/2(木) 18:00~19:00

講座詳細 対象/みどり薬局のまちせみに初めて参加の方
定員/1講座3名
持ち物/なし
材料費/100円

講師 原 浩子

みどり薬局 美容・ヘルスケア

枚方市南楠葉1-14-3【定休日:日曜・祝日】
〈お申込み〉TEL.072-857-3732
〈受付時間〉(月~金) 9:00~18:00 (土) 9:00~14:00

26 アンニョン韓国! ~どこい!? なにする!?~

あなただけの韓国旅行プランを作ろう! 旅行会話+ミニ講座つきで、初めて渡韓する方にも安心な旅をアドバイス。

講座日時 11/10(金) 19:30~
11/25(土) 13:30~
11/28(火) 13:30~

講座詳細 対象/小学生程度~(親子参加OK)
定員/1講座4名(または4組)
持ち物/筆記用具、ノートなど
教材費/300円

講師 森川 景子

K-sigol 韓国語講座 学ぶ

枚方市西奈野1-6-28カフェカジョ内【完全予約制】
〈お申込み〉HP、メール、SNSにて24時間
ksigol.winkr@gmail.com

27 本当は教えたくない! 墓じまいハウツー

墓じまいをどのような手順で進めるか? 起こり得るトラブルを未然に防ぐための知識をプロがあなただけにお伝えします!

講座日時 11/1(水) 11(土)

講座詳細 対象/どなたでも
定員/1講座5組
持ち物/なし
材料費/なし

講師 花村 しょうじ

枚方石材 学ぶ

枚方市禁野本町1-2-1【定休日:木曜】
〈お申込み〉TEL.072-848-1234〈受付時間〉8:00~18:00

37 しなやかで健康な身体づくり、免疫力を高めましょう! ヨガ体験。

普段、外側に向いている意識を一度内側へ、呼吸と共に身体を動かし、しなやかで健康な身体を手に入れましょう。

講座日時 11月の毎土曜日
11/4(土)・11/11(土)・11/18(土)・11/25(土)
1(回目) 10:30~11:30
2(回目) 11:00~20:00

講座詳細 対象/どなたでも
定員/1講座10名
持ち物/動きやすい服装で
材料費/なし

講師 aoi takase

free hatha yoga with aoi

TAKASE MY RING STUDIO 体験

枚方市宮之阪1-20-3-103【定休日:水曜(但し祝日は営業)】
〈受付時間〉10:30~17:30(QRコードも可)

38 世界に一つのオリジナルジュエリー 創作体験&ピッカピカ体験しよう!

宝飾師による、手作りジュエリー体験プログラムで実際に、オリジナルジュエリーを作ってみよう! 貴女のジュエリーをピッカピカの新品仕上体験!

講座日時 11/2(木) 13:00~15:00
11/4(土) 11:00~13:00
11/6(月) 13:00~15:00
11/12(日) 13:00~15:00
11/14(火) 13:00~15:00
11/17(金) 15:00~17:00
11/18(土) 13:00~15:00
11/23(木・祝) 11:00~13:00
11/26(日) 15:00~17:00

講座詳細 対象/お子様不可
定員/1講座3名
持ち物/新品仕上げ用
お手持ちの宝石等
材料費/なし

講師 高瀬 巖

宝石のタカセ・マイリングスタジオ 体験

枚方市宮之阪1-20-3-107【定休日:水曜(但し祝日は営業)】
〈受付時間〉10:30~17:30(QRコードも可)

39 両面カラー、通常の名刺が100枚¥430! パソコンで名刺作成体験!

カラーの名刺、ハンドチラシ、DM、などが自分で簡単に安く作る方法を特別に教えちゃいます! (イラストレーター使用)

講座日時 11/3(金・祝) 11:00~12:30
11/5(日) 13:00~14:30
11/11(土) 13:00~14:30
11/16(木) 13:00~14:30
11/19(日) 13:00~14:30
11/23(木・祝) 15:00~16:30
11/27(月) 15:00~16:30

講座詳細 対象/お子様不可
定員/1講座3名
持ち物/ノート(パソコン又はUSBメモリースティック)
材料費/なし

講師 高瀬 巖

宝石のタカセ・マイリングスタジオ 学ぶ

枚方市宮之阪1-20-3-107【定休日:水曜(但し祝日は営業)】
〈受付時間〉10:30~17:30(QRコードも可)

28 子どもと共に、良い姿勢で健康な未来へ!

子どもの猫背、集中力アップ、スポーツには姿勢が大事。スキマ時間を有効活用し、新しい姿勢の知識を身につけましょう。

講座日時 11/5(日) 13:00~14:30
11/15(水) 19:00~20:30
11/23(木) 11:30~13:00

講座詳細 対象/どなたでも
定員/1講座6名
持ち物/なし
材料費/なし

講師 朝長 明日香

KCSセンター 枚方院 美容・ヘルスケア

枚方市禁野本町1-5-15-102【定休日:水曜】
〈お申込み〉TEL.072-848-0127
〈受付時間〉10:00~20:00

29 姿勢のプロが教える「見た目年齢が10歳若返る3つのポイント」

猫背を気にする方へ、若さのキキは姿勢です。美しい背中から未来を変えよう!一緒に楽しく学びましょう。

講座日時 11/1(水) 10:00~11:30
11/7(火) 11:00~12:30
11/15(水) 14:00~15:30
11/23(木・祝) 9:30~11:00

講座詳細 対象/どなたでも
定員/5名
持ち物/なし
材料費/なし

講師 朝長 明日香

KCSセンター 枚方院 美容・ヘルスケア

枚方市禁野本町1-5-15-102【定休日:水曜】
〈お申込み〉TEL.072-848-0127
〈受付時間〉10:00~20:00

30 初めての補聴器講座

補聴器ってどんなもの?いくらにするの?効果はあるの?など、知りたい補聴器情報満載の講座です。

講座日時 11/24(金)10:00~17:00
11/25(土)10:00~17:00
11/26(日)10:00~17:00
(この時間内で1時間)

講座詳細 対象/聞こえに不自由を感じる方
定員/1講座1名(または1組)
持ち物/なし
材料費/なし

講師 荒木 (認定補聴器技術者)

(株)バリミキ 枚方店 体験

枚方市禁野本町1-871イスマヤ枚方店内1F【定休日:無休】
〈お申込み〉TEL.072-840-5368〈受付時間〉10:00~20:00

40 ミニ梟さんをちくちく作って!

お好みの小布で、貴女だけの護身フクロウをちくちく縫いましょう!

講座日時 11/22(水)
A 10:30~12:00
B 13:30~15:00

講座詳細 対象/お子様不可
定員/A5名 B5名
※同一講座です
持ち物/なし
材料費/100円

講師 安藤 勝子 平田 千鶴

メルシーヌ・ジャパン宮之阪店(クリーニング店) 体験

枚方市宮之阪1-20-3-105【定休日:水曜】
〈お申込み〉TEL.072-847-5847〈受付時間〉9:00~18:00

41 お馴染みのサンタのミニタペ

パッチワークを始めるきっかけに、初心者の方でも大丈夫。楽しく作りましょう。

講座日時 11/8(水) 13(月)
【開催時間】14:00~16:00

講座詳細 対象/お子様不可
定員/1講座3名
持ち物/なし
材料費/400円

講師 三浦 文代

キルトモナミ 体験

枚方市宮之阪3-6-1【定休日:木曜・日曜・祝日】
〈お申込み〉TEL.072-849-2221〈受付時間〉10:30~16:30

42 あなたと大切な人の未来を守る まちを制するものは防災を制す!

いざという時に備えて、ハザードマップの活用法や防災ボードゲームを通して、防災について楽しく、賢く学びます。

講座日時 11/8(水) 10:00~
11/22(水)10:00~

講座詳細 対象/どなたでも
定員/1講座4名
持ち物/なし
材料費/なし

講師 永井 美穂

(有)ニューふじ 学ぶ

枚方市宮之阪3-6-34【定休日:土曜・日曜・祝日】
〈お申込み〉TEL.072-847-2537〈受付時間〉平日9:00~17:00

31 美と健康の秘訣、食生活改善とデトックス

快適で幸せな未来への第一歩。ファスティングの秘密を学び、食生活の改革とデトックスの魔法で健康な美しさを追求しましょう。

講座日時 11/2(木) 9:30~10:30
11/9(木) 20:00~21:00
11/11(土) 13:00~14:00
11/21(火) 19:30~20:30

講座詳細 対象/ZOOMの出来る方
定員/1講座6名
持ち物/なし
材料費/なし

講師 永濱 旭

街の健康ROOM 美容・ヘルスケア

枚方市宮之阪1-22-15宮之阪ハイツ武番館2F
【定休日:土曜・日曜・祝日】
お申込みは 二次元バーコードから

32 姿勢が未来の健康を創る鍵! オンライン講座

忙しい毎日をお過ごしの方の痛み、ゆがみでお悩みの方へ、オンラインで姿勢を調整する体験を体験し、健康で快適な未来を創りませんか?

講座日時 11/7(火) 9:00~10:00
11/11(土) 19:00~20:00
11/11(土) 8:30~9:30
11/14(火) 19:30~20:30

講座詳細 対象/ZOOMの出来る方
定員/1講座6名
持ち物/なし
材料費/なし

講師 永濱 旭

街の健康ROOM 美容・ヘルスケア

枚方市宮之阪1-22-15宮之阪ハイツ武番館2F
【定休日:土曜・日曜・祝日】
お申込みは 二次元バーコードから

33 姿勢が未来の健康を創る鍵!

カラダの痛み、ゆがみでお悩みの方へ、姿勢を調整する体験を体験し、健康で快適な未来を創りませんか?

講座日時 11/9(木) 13:00~14:00
11/11(土) 10:00~11:00
11/16(木) 18:00~19:00
11/21(火) 10:00~11:00

講座詳細 対象/どなたでも
定員/1講座6名
持ち物/なし
材料費/なし

講師 永濱 旭

街の健康ROOM 美容・ヘルスケア

枚方市宮之阪1-22-15宮之阪ハイツ武番館2F
【定休日:土曜・日曜・祝日】
お申込みは 二次元バーコードから

43 今だから理解しよう! 認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の方やその家族を支えるサポーターを養成します。講座受講者にはオレンジリングをプレゼント!

講座日時 11/22(水) 14:00~15:30

講座詳細 対象/お子様不可
定員/1講座6名
持ち物/筆記用具
材料費/なし

講師 石橋 勉

枚方市地域包括支援センター 松徳会 学ぶ

枚方市宮之阪2-2-2スカイハリス有馬202号室【定休日:土曜・日曜・祝日】
〈お申込み〉TEL.072-805-2165〈受付時間〉9:00~17:30

44 人生会議ってなに? ~もしバネゲームで繰起でもない話をしよう~

ご自身が望む人生の最終段階の医療やケアについて、もしバネカードゲームを体験しながら気軽に話し合ってみませんか?

講座日時 11/27(月) 14:00~15:00

講座詳細 対象/お子様不可
定員/1講座4名
持ち物/筆記用具
材料費/なし

講師 モシバネマイスター 石橋 勉

枚方市地域包括支援センター 松徳会 学ぶ

枚方市宮之阪2-2-2スカイハリス有馬202号室【定休日:土曜・日曜・祝日】
〈お申込み〉TEL.072-805-2165〈受付時間〉9:00~17:30

45 神棚入門2。神棚の鳥居?雲板を作ろう!!

好評を頂いた神棚入門の第2回。今回は雲板作りに挑戦して頂きます。第1回の復習を兼ねて0から説明します。初参加大歓迎!!

講座日時 11/3(金・祝) 26(日)
【開催時間】14:00~16:00

講座詳細 対象/どなたでも
小学生以下は保護者同伴願います
定員/1講座5名(または3組)
持ち物/筆記用具、持帰り用の袋
材料費/500円

講師 谷村 拓哉

谷村工務店 体験

枚方市田口2-4-15【定休日:日曜・祝日】
〈お申込み〉TEL.080-7216-7886〈受付時間〉9:00~18:00

34 同居家族を元気に! 家族を笑顔にするリハビリ相談会!

同居家族の動きや体力に不安を抱えている方々へ、このリハビリ相談会で、家族の健康を守るための知識を手に入れませんか? 家族のためにできることがありますよ。また、どんな小さなことでもご相談下さい。

講座日時 11/4(土) 18(土) 23(木・祝)

講座詳細 対象/どなたでも
定員/1講座3名
持ち物/なし
材料費/なし

講師 理学療法士 大北 佳之

街の健康ROOM 美容・ヘルスケア

枚方市宮之阪1-22-15宮之阪ハイツ武番館2F
【定休日:土曜・日曜・祝日】
〈お申込み〉TEL.090-4286-4064〈受付時間〉平日10:00~18:00

35 住まいの健康診断で安心暮らしを! ~火災保険の活用方法~

使いやすい火災保険とは?火災保険の正しい知識について話し、火災保険を活用したご自宅のメンテナンス方法をお伝えいたします。

講座日時 11/11(土) 15:00~16:00
11/25(土) 15:00~16:00

講座詳細 対象/どなたでも
※オンライン受講はZOOMの出来る方
定員/1講座6名
持ち物/持ち寄り出来る方を持参ください。
材料費/なし

講師 諏訪 正則

街の健康ROOM 学ぶ

枚方市宮之阪1-22-15宮之阪ハイツ武番館2F
【定休日:土曜・日曜・祝日】
〈お申込み〉TEL.090-7631-3608〈受付時間〉平日10:00~18:00

36 カラダとココロに温もりを

身体の不調を癒し、痛みを軽減するびわ湯灸の魔法で、笑顔が増える方法をお伝えします。

講座日時 11/7(火)
10:00~11:00
11:30~12:30
18:00~19:00
19:30~20:30

講座詳細 対象/どなたでも
※オンライン受講はZOOMの出来る方
定員/1講座6名
持ち物/なし
材料費/なし

講師 真鍋 典子

街の健康ROOM 美容・ヘルスケア

枚方市宮之阪1-22-15宮之阪ハイツ武番館2F
【定休日:土曜・日曜・祝日】
〈お申込み〉TEL.090-9777-6303〈受付時間〉平日10:00~19:00

46 朝のブレインフード

ブレインフードとは、脳の動きを活性化させる効果が期待されている食べ物のことです。簡単にできるブレインフードを取り入れたパン屋さんならではのモーニングプレートと一緒に勉強しましょう。

講座日時 11/10(金) 14(日)
【開催時間】13:00~14:00

講座詳細 対象/どなたでも
定員/1講座6名
持ち物/なし
材料費/300円

講師 志田 かおり

Pan de シャンポール グルメ

枚方市大峰南町15-28【定休日:不定休】
〈お問い合わせ〉TEL.080-3099-1595
お申込みは LINEから

47 Instagramゼミと女性起業のススメ

枚方市で3店舗の飲食に携わるお店を経営しているPandeジャンボールのオーナーとInstagramを中心に自社SNSからの集客をメインとしている講師の測上るみさんと女性の企業についてお話しませんか? ちょっとした不安をお気軽に相談できる場所です。

講座日時 11/6(月) 16(木)
【開催時間】13:00~

講座詳細 対象/起業を考えている女性(実際に起業しなくても良い)女性の皆さまは是非参加の方
定員/1講座6名
持ち物/なし
材料費/なし

講師 測上るみ

Pan de シャンポール 学ぶ

枚方市大峰南町15-28【定休日:不定休】
〈お問い合わせ〉TEL.080-3099-1595
お申込みは LINEから

48 若返りクリームづくり。濃くてお肌を優しい手づくりクリームを作ろう!

市販のクリームは薄いと感じている40代以降の女性。濃いクリームは手作りできます!医療にも使われている最高級の油を使って濃くて安心なクリームを作りませんか?

講座日時 11/22(水) 23(木・祝) 24(金)
【開催時間】14:00~16:00

講座詳細 対象/女性限定(顔用、体用のどちらか)
定員/1講座6名
持ち物/持ち帰り用袋
材料費/500円

講師 谷村 清美

健康サロン あぐら (旧かひらひ) 美容・ヘルスケア

枚方市田口2-26-12ひらひ創研(株)内【定休日:土曜・日曜】
〈お申込み〉TEL.080-7216-7913〈受付時間〉10:00~17:00

49 転倒予防教室

普段の生活の中で、つまづく、歩く速度が遅くなってきたという悩みの方に、家ででもできる運動をお伝えします。



講師 中村 いずみ

11/7(火) 14(火) 28(火)
【開催時間】13:00~13:45

■対象/お子様不可
■定員/1講座4名
■持ち物/室内シューズ
■材料費/なし

ピアスポーツアカデミー枚方 美容・ヘルスケア

枚方市甲斐田町2-15【定休日:月曜】
〈お申込み〉TEL.072-840-7800
〈受付時間〉(月~土)10:00~21:00 (日)10:00~17:00

50 膝痛、腰痛予防体操

椅子に座ったままでできる簡単な膝痛、腰痛予防体操をします。



講師 岩崎 綾花

11/2(木)・9(木) 16(木)・30(木)
【開催時間】12:15~13:00

■対象/どなたでも
■定員/1講座4名
■持ち物/なし
■材料費/なし

ピアスポーツアカデミー枚方 美容・ヘルスケア

枚方市甲斐田町2-15【定休日:月曜】
〈お申込み〉TEL.072-840-7800
〈受付時間〉(月~土)10:00~21:00 (日)10:00~17:00

51 「車イスの押し方」の基礎を学ぼう!

車イスの種類や操作方法の基礎について学びます。



講師 長尾 祥司

11/4(土) 10:30~12:00

■対象/中学生以上
■定員/1講座6名
■持ち物/動きやすい服装
■材料費/200円

障害者労働センター「おひさんカフェ」 学ぶ

枚方市中宮山戸町10-12-102【定休日:日曜・祝日】
〈お申込み〉TEL.072-848-0508〈受付時間〉10:00~17:00

13 「足つぼ施術」で健康な体を手に入れませんか?

足つぼ施術にご興味をお持ちの方向けの体験会を開催します。「痛い!」イメージがありますが「こんなに気持ちいいんだ!」と思ってもらえます。絶対に後悔はさせません!



講師 向利 憲

11/5(日)・12(日) 19(日)・26(日)
【開催時間】14:00~16:00

■対象/どなたでも
■定員/1講座3名
■持ち物/靴下が脱げる服装
■材料費/なし

牧野ひだまり足つぼ整体院 美容・ヘルスケア

枚方市牧野本町1-36-7【定休日:水曜(不定休)】
〈お申込み〉TEL.0120-241-633
〈受付時間〉いつでも

14 100歳まで元気に歩くために! 足の体操と靴の履き方&選び方

シューフィッターの店主が100歳まで元気に歩くための簡単な足の体操をお伝えします。靴選びや歩き方のアドバイスも。



講師 西岡 直人

11/11(土) 23(木・祝)
【開催時間】10:00~11:00

■対象/どなたでも
■定員/1講座4名
■持ち物/なし
■材料費/なし

足と靴の専門店 くすは優屋 美容・ヘルスケア

枚方市楠葉中町1-4【定休日:日曜】
〈お申込み〉TEL.090-6322-7220
〈受付時間〉10:00~19:00

15 町のくるま屋さんでどんなところ? 車検も保険もワンストップで安心!

車検を受ける時、どのようなお店を選んでますか?町のくるま屋さんだからできる。ワンストップサービスの良さをお伝えします。



講師 寺山 智草

11/11(土) 14:30~15:30

■対象/どなたでも
■定員/1講座2名
■持ち物/なし
■材料費/なし

寺山自動車 学ぶ

枚方市楠葉野田1-29-3【定休日:日曜・祝日】
〈お申込み〉TEL.072-857-3948〈受付時間〉9:00~18:00

第10回 ひらかた まちゼミ

子供(親子)対象講座

お子様向け講座を集めました。是非保護者の方と一緒にご参加ください!!

※子供(親子)対象講座にはリモート講座はありません。

55 子供と醗酵を体験しよう!

(唐揚げ食べ比べ)

子供と作って、食べて、醗酵を学びませんか?普通の唐揚げと醗酵食品を利用した唐揚げをみんなで作って食べながら楽しく学ぼう。



講師 北村 晋也

11/5(日) 13:00~
11/18(土) 13:00~

■対象/お子様(親子)
■定員/1講座3組の親子
■持ち物/三角巾、エプロン
■材料費/500円

北村みそ本家 グルメ

枚方市岡本町10-2【定休日:日曜・火曜・祝日】
〈お申込み〉TEL.072-844-0211〈受付時間〉営業日10:00~17:00

56 きみも明日から姿勢(しせい)の博士ちゃん

子どもの時から姿勢について学ぶことは大切です。親子で姿勢チェックの方法を学び、身体の仕組みの紙しばいを作ります。



講師 朝長 明日香

11/5(日) 25(土)
【開催時間】11:00~12:30

■対象/お子様(親子)
■定員/3~4組の親子
■持ち物/なし
■材料費/なし

KCSセンター 枚方院 美容・ヘルスケア

枚方市茶野本町1-5-15-102【定休日:水曜】
〈お申込み〉TEL.072-848-0127
〈受付時間〉10:00~20:00

16 クラシックバレエで美ボディを目指そう!!

健康、筋力UPだけでなく、どうせ動くなら美ボディになる方法教えます。



講師 寺山 博子

11/4(土) 18(土)
【開催時間】11:00~12:15

■対象/中学生以上~シニアの女性
■定員/1講座5名
■持ち物/タオル、水筒、動きやすい服装
■材料費/なし

アンジュ・ミニョン バレエスタジオ 体験

枚方市楠葉野田1-29-3 寺山自動車内事務局【定休日:日曜・祝日】
〈お申込み〉TEL.072-857-3948〈受付時間〉9:00~18:00

17 美しさと健康 両方叶える脳活眉レッスン

認知症予防に効果的な眉レッスン。脳を活性化し、美しく笑顔を増やす眉メイクで明るく前向きな日々を送る秘訣をお伝えします。



講師 安西 志保

11/21(火)14:00~
11/30(木)10:30~

■対象/40歳以上の女性
■定員/1講座6名
■持ち物/眉線使っている眉ペン(なければこちらで用意します)
■材料費/なし

会場 元 楠葉ふとん店内

Fonte(フォンテ) 学ぶ

枚方市楠葉中町1-9【定休日:木曜】
〈お申込み〉TEL.070-5665-0752〈受付時間〉9:00~20:00

18 発見! 美味しさの秘密 小さな農家が作るオリーブオイル体験

南イタリア産の高品質オリーブオイルを試食し、その豊かな風味と香りを体験。食生活がヘルシーで豊かな情報をお伝えします。



講師 中西 穂

11/19(日) 10:30~11:30

■対象/どなたでも
■定員/1講座6名
■持ち物/なし
■材料費/500円

会場 元 楠葉ふとん店内

コロノ・ボヴィーノ グルメ

枚方市楠葉中町1-9【定休日:土曜・日曜・祝日】
〈お申込み〉TEL.070-5662-4571〈受付時間〉10:00~18:00

57 音楽とダンスのつながりを身体で感じよう!

プロダンサーによるキッズ&ストリートダンス体験

ストレッチから始まり、リズムトレーニング、簡単なステップの練習を通して、踊ることの楽しさ、リズム感をつけよう。



講師 aoi takase

11月の毎土曜日
11/4(土)・11/11(土)・11/18(土)・11/25(土)
Kids 15:00~18:00
Street 17:30~18:30
K&S 11/18(土) Kidsは16:00~17:00

■対象/どなたでも
■定員/1講座10名
■持ち物/動きやすい服装
■材料費/なし

会場 enjoint ODOREBA 体験

TAKASE MY RING STUDIO

枚方市宮之原1-20-3-103【定休日:水曜(但し祝日は営業)】
〈受付時間〉10:30~17:30(GR・いつでも)
〈お申込み〉TEL.090-3266-7715 TEL.072-849-6767
二次元バーコードからのお申込み

58 親子で学ぼう! パウムクーヘン工房見学ツアー

親子で学ぶ、パウムクーヘンができるまで。見学の後は焼きたてを試食していただきます。焼きたてパウムのお土産付!!



講師 小澤 亮平

11/5(日) 【開催時間】15時~1時間程度

■対象/どなたでも
■定員/1講座12名(または6組)
■持ち物/なし
■材料費/500円

TAMUTAMU...BAUMKUCHEN FACTORY グルメ

枚方市牧野野2-5-1上羽ビル102【定休日:不定休】
〈お申込み〉TEL.072-807-7233〈受付時間〉7:00~21:00
お申込みはプラスリータムタム(洋食店)でお願いします。【水曜定休】

59 親子で学ぼう! かんたん心理学

Amazon1位の著者がお伝えするストレスが掛かる仕組み、ストレス解消法。



講師 植屋 浩幸

11/3(金・祝)・4(土)・5(日) 11(土)・12(日)・18(土) 19(日)・25(土)・26(日)
【開催時間】13:30~14:30 ※別日個別対応有り

■対象/年齢制限無し
■定員/1講座6名(または3組)
■持ち物/筆記用具
■材料費/なし

スリーバランスアカデミー 学ぶ

枚方市南楠葉1-13-5サウスコート1F
【定休日:不定休】
〈お申込み〉TEL.0120-867-358〈受付時間〉10:00~20:00

19 30代から60代のあなたへ。健康的なライフバランスの築き方

Amazon1位の著者がお伝えする仕事と家庭の間で心身のバランスを取る自己ケアのセミナー。実践的な予防ツールを提供します。



講師 植屋 浩幸

11/3(金・祝)・4(土)・5(日) 11(土)・12(日)・18(土) 19(日)・25(土)・26(日)
【開催時間】10:30~12:00 ※別日個別対応有り

■対象/18歳~65歳
■定員/1講座6名(または3組)
■持ち物/動きやすい服装、スニーカー(0も靴)
■材料費/なし

スリーバランスアカデミー 体験

枚方市南楠葉1-13-5サウスコート1F
【定休日:不定休】
〈お申込み〉TEL.0120-867-358〈受付時間〉10:00~20:00

20 治療歴20年 がんばらなくて良い冷えむくみ解消健康法

パラリンピック日本代表トレーナー推薦整体師がお伝えする自宅でカンタンに出来る習慣作り。お水を使って体温アップ免疫アップ!



講師 植屋 浩幸

11/11(土) 12(日) 13(月)
【開催時間】10:30~12:30 ※別日個別対応有り

■対象/30歳以上の女性
■定員/1講座6名(または3組)
■持ち物/10円玉と1円玉
■材料費/なし

スリーバランスアカデミー 体験

枚方市南楠葉1-13-5サウスコート1F
【定休日:不定休】
〈お申込み〉TEL.0120-867-358〈受付時間〉10:00~20:00

21 貼るだけ健康法

現役TOPアスリートも絶賛! 不思議な魔法の美容と健康法。



講師 植屋 浩幸

毎週火曜日~金曜日
【開催時間】18:00~20:00 ※別日個別対応有り

■対象/どなたでも
■定員/1講座6名(または3組)
■持ち物/10円玉と1円玉
■材料費/なし

スリーバランスアカデミー 体験

枚方市南楠葉1-13-5サウスコート1F
【定休日:不定休】
〈お申込み〉TEL.0120-867-358〈受付時間〉10:00~20:00

60 牛太のハンバーグで! ハンバーガーを作ってみよう!!

昨年大人気だったハンバーグのアレンジ法。今年は子供と一緒にハンバーガーを作ります。おいしく出来るか?! Let's チャレンジしてみよう。



講師 関本 祐子

11/4(土) 10:30~11:30

■対象/小学生以上
※子供に付き参加は、1人で来れる人
■定員/1講座8名(または5組)
■持ち物/エプロン、手ふき
■材料費/500円

薩摩の牛太(牧野店) グルメ

枚方市養父東町50-10【定休日:火曜・水曜】
〈お申込み〉TEL.072-868-7780〈受付時間〉10:00~20:00

61 クラシックバレエで幼いうちに柔軟性キープ!!

幼い頃の柔軟性はその後のどんなスポーツにも役立ちます。親子参加も可能です。



講師 寺山 博子

11/4(土) 18(土)
【開催時間】9:15~10:00

■対象/幼稚園~小学2年生
■定員/1講座5名
■持ち物/タオル、水筒、動きやすい服装
■材料費/なし

アンジュ・ミニョン バレエスタジオ 体験

枚方市楠葉野田1-29-3 寺山自動車内事務局【定休日:日曜・祝日】
〈お申込み〉TEL.072-857-3948〈受付時間〉9:00~18:00

62 クラシックバレエの音楽に合わせてしなやかに! 表現力で女子力UP!!

ダンスの基礎にも通じる身体作り。優しく、楽しく、姿、動きの美しさを高めましょう!



講師 寺山 博子

11/4(土) 18(土)
【開催時間】10:00~11:00

■対象/小学3年生~6年生
■定員/1講座5名
■持ち物/タオル、水筒、動きやすい服装
■材料費/なし

アンジュ・ミニョン バレエスタジオ 体験

枚方市楠葉野田1-29-3 寺山自動車内事務局【定休日:日曜・祝日】
〈お申込み〉TEL.072-857-3948〈受付時間〉9:00~18:00

22 心と身体の整え方講座 不安の種を根本から解決し、自分の人生をコントロールする

脳と心の働きの特徴と癖を理解し、自分をコントロールし、豊かな毎日を生きる。自己ケアの方法をお伝えします。



講師 廣瀬 拓哉

11/9(木)・16(木) 22(水)・30(木)
【開催時間】18:00~19:00 ※別日個別対応有り

■対象/18歳以上
■定員/1講座6名
■持ち物/なし
■材料費/なし

スリーバランスアカデミー 学ぶ

枚方市南楠葉1-13-5サウスコート1F
【定休日:不定休】
〈お申込み〉TEL.0120-867-358〈受付時間〉10:00~20:00

23 ワインが3倍美味しくなる!

「初心者大歓迎!」3つのポイントで誰でもワインが美味しく楽しめます。



講師 みつちゃん

11/7(火) 19:00~
11/26(日) 15:00~

■対象/20歳以上
■定員/1講座10名
■持ち物/なし
■材料費/なし

三都葡萄酒 グルメ

枚方市南楠葉1-1-4-4【定休日:火曜・水曜】
〈お申込み〉TEL.072-807-5233〈受付時間〉12:00~17:00

24 「婚活」自分に合った方法でパートナー探し。「あきらめない」が最大の武器!

婚活中の方及び親御様向けに。現在の結婚事情と婚活方法の種類別にメリット・デメリットをお伝えし、自分に合う活動方法を見つけて頂く講座です。



講師 安達 留里子

11/5(日) 11(土)
【開催時間】15:00~16:00

■対象/独身で婚活中の方と親御様
■定員/1講座8名
■持ち物/なし
■材料費/なし

結婚相談所 リボン 学ぶ

枚方市南楠葉1-1-4-4【定休日:火曜・水曜】
〈お申込み〉TEL.090-4903-4805〈受付時間〉12:00~17:00