

### 1 コーヒーの基礎をいろいろ知ろう

コーヒー豆の種類、抽出方法の違い、シングルオリジンブレンド？  
いろいろ飲み比べながらワイワイコーヒーについて勉強しましょう

- 会場：NOB CAFE
- 講師：米倉 信夫
- 定員：各回/1~3名または1組 (必要な方のみ)
- 持ち物：筆記用具・エプロン (必要な方のみ)
- 材料費：1,000円 (テキスト、コーヒー、お菓子代等)

10月1日(火)~10月17日(木)  
期間中で10:00~11:00、14:00~17:00の間のご都合のいい日程時間をご指定下さい【要予約:約60分の予定】  
■受付開始日:9月20日(金)~ 14:00~16:00

**NOB CAFE** ☎072-350-3093  
大阪狭山市大野台2-1-3-3 定休日:不定休

### 2 美味しいドリップコーヒーの淹れ方

自宅で淹れるコーヒーが劇的に美味しくなります。プロのバリスタが本格的ドリップコーヒーの淹れ方を教えます。お菓子を食べながらワイワイしましょう

- 会場：NOB CAFE
- 講師：米倉 信夫
- 定員：各回/1~3名または1組 (必要な方のみ)
- 持ち物：筆記用具・エプロン (必要な方のみ)
- 材料費：1,000円 (テキスト、コーヒー、お菓子代等)

10月18日(金)~10月24日(木)  
期間中で10:00~11:00、14:00~17:00の間のご都合のいい日程時間をご指定下さい【要予約:約60分の予定】  
■受付開始日:9月20日(金)~ 14:00~16:00

**NOB CAFE** ☎072-350-3093  
大阪狭山市大野台2-1-3-3 定休日:不定休

### 3 美味しいサイフォンコーヒーの淹れ方

自宅で淹れるコーヒーが劇的に美味しくなります。プロのバリスタが本格的サイフォンコーヒーの淹れ方を教えます。お菓子を食べながらワイワイしましょう

- 会場：NOB CAFE
- 講師：米倉 信夫
- 定員：各回/1~3名または1組 (必要な方のみ)
- 持ち物：筆記用具・エプロン (必要な方のみ)
- 材料費：1,000円 (テキスト、コーヒー、お菓子代等)

10月25日(金)~10月31日(木)  
期間中で10:00~11:00、14:00~17:00の間のご都合のいい日程時間をご指定下さい【要予約:約60分の予定】  
■受付開始日:9月20日(金)~ 14:00~16:00

**NOB CAFE** ☎072-350-3093  
大阪狭山市大野台2-1-3-3 定休日:不定休

### 4 私立小学校の受験について 帝塚山・はつしば

2019年度 35名 全員合格!!

私立小学校のメリットとは? どのような受験対策をすればいいの? 帝塚山学院・はつしば学園・賢明学院など各学校の特色もあわせてご説明します。

10月4日(金)10:30~11:30  
10月26日(土)10:00~11:00

- 会場：有限会社シーニアス教育総合研究所
- 講師：島田 裕典
- 定員：各回/4名

■受付開始日:9月20日(金)~ 9:00~18:00

**有限会社シーニアス教育総合研究所** ☎072-367-6665  
大阪狭山市大野台5-1-9-1 定休日:不定休

### 5 墨彩書画

絵手紙、達磨画、紙で作る額、ポチ袋の作成

10月19日(土)10:00~12:00  
10月26日(土)10:00~12:00

- 会場：カルチャー・オアシス達磨庵 実施：ふれあい工房聖月庵 (カルチャー・オアシス達磨庵 内)
- 講師：大北 聖月
- 定員：各回/4名
- 対象：老若男女
- 持ち物：無し (道具はお貸しします)

■受付開始日:9月20日(金)~ 10:00~17:00

**ふれあい工房聖月庵** ☎072-367-0255  
大阪狭山市大野台1-3-2-7

### 6 毛糸刺繍のブローチづくり

深まる秋にピッタリのホットな毛糸刺繍のブローチを作りませんか。



10月21日(月)11:00~12:30  
10月24日(木)11:00~12:30

- 会場：CoCoあんしやんて
- 講師：辻田 香恵子
- 定員：各回/3名
- 教材費：400円 (材料代)

■受付開始日:9月20日(金)~ 11:00~17:00

**CoCoあんしやんて** ☎072-368-3558  
大阪狭山市西山台3-2-6 定休日:日曜日

### 7 手びねり陶芸体験・あなたも芸術家

初めての方でも、楽しくご参加頂けます。ねん土の感触を楽しみながら、想像力をふくらませて自由に作陶しましょう。大人の方、大歓迎!

10月5日(土)13:00~14:30  
10月23日(水)13:00~14:30  
10月25日(金)13:00~14:30

- 会場：布土木
- 講師：古野 友子
- 定員：各回/4名
- 教材費：1,680円【税込】 (材料費・焼成費)
- 持ち物：汚れてもよいタオル・服装、又はエプロン
- 対象：中学生以下は保護者同伴でお願いします

■受付開始日:9月20日(金)~ 11:30~17:30

**布土木** ☎072-320-2856  
大阪狭山市西山台1-3-7 定休日:日・祝日

### 8 フランス流の愉しみ★カルトナージュと額装

カルトナージュ→ふたにタッセルがついた小箱。鍵や時計、文具入れに! フランス額装→スリットのあるマット作り。色・デザインに合わせ額装も。色・デザインに合わせ額装も。

10月2日(水)\*カルトナージュ  
10月12日(土)\*フランス額装  
10月17日(木)\*カルトナージュ  
※各日も10:30~12:30

- 会場：ギャラリー美游館 (びゅうかん)
- 講師：坂下 佐智子
- 定員：各回/5名
- 費用：【カルトナージュ】1,500円 【フランス額装】2,000円 (輸入ペーパー、ボール紙、フレーム、布地他)
- 持ち物：無し

■受付開始日:9月20日(金)~ 10:00~18:00

**ギャラリー美游館** ☎072-367-5650  
大阪狭山市西山台6-1-1-6 定休日:日曜日

### 9 ベトナム株式投資の魅力

高度経済成長期を迎えるベトナム 海外からの投資も増え注目ベトナム どうしたら買えるのか、どれくらいから買えるのか分かりやすく説明します

10月4日(金)16:00~17:00  
10月10日(木)11:00~12:00  
10月21日(月)16:00~17:00

- 会場：大阪狭山市商工会館 3階 実施：アイザワ証券 (株) 北野田支店
- 講師：森谷 益美
- 定員：各回/8名

■受付開始日:9月20日(金)~ 9:00~17:00

**アイザワ証券株北野田支店** ☎072-239-2960  
堺市東区大野野3-3-2-0 定休日:土・日・祝祭日

### 10 学校で始まるプログラミング教育って?

来年から小学校でプログラミング教育が始まりますが、「どうなるの?」と思われる方は多いのでは。そこで大網の説明会と相談会を開催します。

10月1日(火)13:00~14:00

- 会場：狭山池前ロボット&プログラミング教室 (ロボリエーション内)
- 講師：金井 進 (塾長)
- 定員：10名
- 対象：幼稚園・小学校に通うお子さまを持つ保護者様

■受付開始日:9月23日(月)~ 13:00~19:00

**狭山池前ロボット教室** ☎072-365-3884  
大阪狭山市半田5-1-2-1-4-1 (広瀬商店2F) 定休日:水曜日

### 11 「すもうロボット」を作って対戦しよう!

物作り体験!初心者でも大丈夫です。ブロックを組み立ててモーターを使いおすもうさんのロボットを作ります。出来上がったら皆で対戦、面白いよ!

10月6日(日)13:00~14:00  
10月6日(日)15:00~16:00

- 会場：狭山池前ロボット&プログラミング教室 (ロボリエーション内)
- 講師：金井 進 (塾長)
- 定員：各回/4組
- 対象：幼稚園の年長さんから小学校4年生とその親御様

■受付開始日:9月23日(月)~ 13:00~19:00

**狭山池前ロボット教室** ☎072-365-3884  
大阪狭山市半田5 1 2 1 4 1 (広瀬商店2F) 定休日:水曜日

### 12 年金問題 老後の生活費を考える

「年金2,000万円足りない」のニュースで頭を悩ませた65才以降の生活費を考えよう。

10月12日(土)10:00~11:00

- 会場：西沢保険企画
- 講師：西澤 友成
- 定員：3名
- 対象：30~40代の方
- 持ち物：保険証券等、内容のわかるもの

■受付開始日:9月20日(金)~ 9:00~17:00

**西沢保険企画** ☎072-365-6295  
大阪狭山市半田1 8 7 グランベ ル2C 定休日:土・日・祝日

### 13 アクリル毛糸で作るイチゴたわし製作講座

どなたでも出来る、アクリル毛糸で作る、イチゴたわし製作。使っても、プレゼントにも最適。

10月3日(木)10:00~11:00  
10月10日(木)10:00~11:00

- 会場：創作きもの雅
- 講師：東 照子
- 定員：各回/5名又は2組
- 教材費：無料
- 持ち物：カギ針6号
- 対象：女性

■受付開始日:9月20日(金)~ 9:00~17:00

**創作きもの雅** ☎072-367-3817  
大阪狭山市半田1 6 2 0 4 岡本ビル102 定休日:水曜日

### 14 スマホでLINEスタンプを作ろう!

オリジナルのラインスタンプを作ってみませんか? ペット・お子さん・お孫さんなどの写真を使ってスマホで簡単に誰でも気軽に作成できます!

10月11日(金)14:00~15:00  
10月25日(金)14:00~15:00

- 会場：パソコン教室ZERO
- 講師：村上 雄一郎
- 定員：各回/5名
- 教材費：無料
- 持ち物：スマホ・スマホ内の写真
- 対象：20才以上の女性

■受付開始日:10月4日(金)~ 10:00~17:00

**パソコン教室ZERO** ☎072-249-8095  
大阪狭山市狭山5 2 3 4 5 定休日:月曜日 ※教室カレンダーによる

### 15 戦略的&実現可能★売上目標策定講座

何となく「昨年よりは増やしたい...」競合店には負けない...」ではなく、もっと戦略的に実現可能性を高める売上目標の作り方を伝えます。

10月20日(日)14:00~15:00

- 会場：SAYAKAホール 小会議室2 実施：トラスト・パートナーズ社労士事務所
- 講師：岸本 貴史 (特定社会保険労務士/キャッシュフローコーチ)
- 定員：6名
- 教材費：無料
- 対象：戦略的かつ実現可能な売上目標をつくりたい方 (経営者・店長・部門責任者など)

■受付開始日:9月20日(金)~ 9:00~17:00

**トラスト・パートナーズ社労士事務所** ☎072-355-9514  
大阪狭山市狭山2 1 0 5 0 2 0 3 定休日:土・日・祝祭日

### 16 3才~小学生ダンス入門

ダンスが全く初めてでも大丈夫。楽しくそして真剣に学ぶ! 挨拶、礼儀、仲間との絆。まずは、楽しくトライしてみよう!

10月1日、8日、15日、22日、29日(火)17:00~17:55  
10月2日、9日、16日、23日(水)16:15~17:10  
10月2日、9日、16日、23日(水)15:10~16:00

- 会場：T.D.S (Tomomi Dance Space) ダンス&カルチャースクール
- 講師：山本 智美
- 定員：各回/20名
- 対象：3才~小学生低学年 (保護者同伴でお願いします)
- 持ち物：汗拭きタオル、動きやすい服装
- 費用：無料

■受付開始日:9月20日(金)~ 9:00~21:00

**T.D.S (Tomomi Dance Space)** ☎090-6516-7199  
大阪狭山市半田6-1-1 5 7-1-2F 定休日:日曜日

### 17 3才~小学生バレエ

バレエが初めてでも安心。姿勢を正しく、楽しく真剣に学ぶ!

10月4日、11日、18日、25日(金)17:20~18:15  
10月5日、12日、19日、26日(土)14:15~15:10  
10月7日、14日、21日、28日(月)17:45~18:40

- 会場：T.D.S (Tomomi Dance Space) ダンス&カルチャースクール
- 講師：山本 智美
- 定員：各回/20名
- 対象：3才~小学生低学年 (保護者同伴でお願いします)
- 持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装
- 費用：無料

■受付開始日:9月20日(金)~ 9:00~21:00

**T.D.S (Tomomi Dance Space)** ☎090-6516-7199  
大阪狭山市半田6-1-1 5 7-1-2F 定休日:日曜日

### 18 武道による基本的な技法の体験

「元気がなにより・5才から中高年の皆さんまで護身術と健康増進の人づくり武道です」

10月5日(土)10:00~12:00  
10月12日(土)10:00~12:00  
10月26日(土)10:00~12:00

- 会場：カルチャー・オアシス達磨庵 実施：達磨拳本部 (カルチャー・オアシス達磨庵 内)
- 講師：大北 勝弘
- 定員：各回/10名
- 対象：5歳以上の老若男女
- 持ち物：運動できる服装・水筒・タオル

■受付開始日:9月20日(金)~ 10:00~17:00

**達磨拳本部** ☎072-367-0255  
大阪狭山市大野台1-3-2-7 練習日:土

### 19 笑って元気に! 「笑いヨガ」体験会

「笑いヨガ」は、どなたにでもできる笑いの健康体操です。呼吸が楽になり心も身体も健康になれます。笑う動作と呼吸法を組み合わせたい体操です。

10月12日(土)10:00~11:28  
10月23日(土)10:00~11:28

- 会場：大阪狭山市立コミュニティセンター 実施：しゃしんやさん
- 講師：竹内 ゆかり (日本笑いヨガ協会 認定ティーチャー)
- 定員：各回/15名
- 持ち物：飲み物・動きやすい服装でお越し下さい
- 費用：500円 (指導料・施設利用費)

■受付開始日:9月20日(金)~ 10:00~19:00

**しゃしんやさん** ☎072-368-4660  
大阪狭山市大野台2-1-3-8 定休日:水曜日

### (講座の種類)

講座は3種類に分かれています。講座名の色に注目!!

食べる

つくる 学ぶ

美容 健康

### 20 天使の美肌 (美顔エステ) 体験

夏の紫外線肌ダメージを持ち越さない秋はしっかり保湿エステしましょう! 40分4,000円(初)3,000円体験 美肌アドバイス付き

10月1日(火)~10月31日(木)の期間内の木・日曜日の 10:00~11:30/13:00~14:30 15:00~16:30/17:00~18:30 (事前にご予約下さい。)

- 会場：エステブライト
- 講師：森 由紀
- 対象：女性 (20歳以上)・学生は保護者同伴
- 定員：各回/1名
- 教材費：3,000円 (エステ材料費)
- 持ち物：メイクをされる方はセルフメイク道具をお持ちください

■受付開始日:9月20日(金)~ 10:00~19:00

**エステブライト** ☎090-6058-0880  
大阪狭山市西山台1-1-7-6 (駐車場有り) 営業日:木・日曜日

### 21 天使の羽 (美背中エステ) 体験

ご自分では普段見えていない背中ハロウィン前にエステしましょう! 30分4,000円(初)3,000円体験 美背中アドバイス付き

10月1日(火)~10月31日(木)の期間内の木・日曜日の 10:00~11:30/13:00~14:30 15:00~16:30/17:00~18:30 (事前にご予約下さい。)

- 会場：エステブライト
- 講師：森 由紀
- 対象：女性 (20歳以上)・学生は保護者同伴
- 定員：各回/1名
- 教材費：3,000円 (エステ材料費)

■受付開始日:9月20日(金)~ 10:00~19:00

**エステブライト** ☎090-6058-0880  
大阪狭山市西山台1-1-7-6 (駐車場有り) 営業日:木・日曜日

### 22 天使の美脚 (美脚エステ) 体験

美脚でブーツも格好良きはきこなそう脚の後ろ側全体のエステしましょう! 30分4,000円(初)3,000円体験 美脚アドバイス付き

10月1日(火)~10月31日(木)の期間内の木・日曜日の 10:00~11:30/13:00~14:30 15:00~16:30/17:00~18:30 (事前にご予約下さい。)

- 会場：エステブライト
- 講師：森 由紀
- 対象：女性 (20歳以上)・学生は保護者同伴
- 定員：各回/1名
- 教材費：3,000円 (エステ材料費)

■受付開始日:9月20日(金)~ 10:00~19:00

**エステブライト** ☎090-6058-0880  
大阪狭山市西山台1-1-7-6 (駐車場有り) 営業日:木・日曜日

### 23 100歳まで自分の足で歩く身体作り方

間違った歩き方は身体を壊します?! 正しい歩き方は身体をドンドン健康にしていきます!! 人生100年時代いつまでも自分の足で歩く方法を伝授します。

10月2日(水)11:00~12:00  
10月9日(水)11:00~12:00  
10月19日(土)9:30~10:30

- 会場：リハビリ整体サロンKOKOJI
- 講師：森田 一寿 (理学療法士・アキスメソッドトレーナー)
- 対象：自分の体に不安やお悩みがある方
- 定員：各回/6名
- 持ち物：水分、動きやすい服装、スニーカー
- 教材費：無料

■受付開始日:9月20日(金)~ 9:00~12:00 14:00~21:00

**リハビリ整体サロンKOKOJI** ☎072-248-5301  
大阪狭山市西山台3-5-1 9 9モア1ビル2F 定休日:水・日・祝日

### 24 ウエスト-10cmを手に入れて50代・60代も美しくいられる方法

ぽっこりお腹をなくしたいあなたへ中々続かず諦めてしまった経験はないでしょうか?私がお伝えする最新のトレーニングの理論と方法をお伝えします。

10月16日(水)13:00~14:00  
10月23日(水)13:00~14:00  
10月30日(水)13:00~14:00

- 会場：リハビリ整体サロンKOKOJI
- 講師：橋本 拓真 (NSCA認定パーソナルトレーナー)
- 対象：若返りたい人、美しい身体を手に入れたい人
- 定員：各回/8名
- 持ち物：水分、動きやすい服装、タオル
- 教材費：無料

■受付開始日:9月20日(金)~ 9:00~12:00 14:00~21:00

**リハビリ整体サロンKOKOJI** ☎072-248-5301  
大阪狭山市西山台3-5-1 9 9モア1ビル2F 定休日:水・日・祝日

### 25 認知症を予防して死ぬまで自分らしく生きる為に今、出来ること!!

認知症予防とアロマの関係性をお伝えします。また、オーガニックアロマを用いたハンドトリートメントを実際に体験して頂きます。

10月19日(土)11:00~12:00  
10月23日(水)11:00~12:00  
10月30日(水)11:00~12:00

- 会場：リハビリ整体サロンKOKOJI
- 講師：森田 一寿 (理学療法士) / 森田 真理子 (看護師)
- 対象：認知症を予防したい人
- 定員：各回/8名
- 持ち物：水分、ハンドタオル、肘までまかれる服
- 教材費：300円 (オーガニックアロマ (トリートメント用) 代)

■受付開始日:9月20日(金)~ 9:00~12:00 14:00~21:00

**リハビリ整体サロンKOKOJI** ☎072-248-5301  
大阪狭山市西山台3-5-1 9 9モア1ビル2F 定休日:水・日・祝日

### 26 「からだの測定会」

骨密度・体組成・血流の測定を行います。その結果をもとに薬剤師が直接アドバイスします!

10月31日(木)14:00~16:00

- 会場：ラ・フォートくみの木 (大阪狭山市薬業4-3-45-1) 実施：キタバ薬局くみの木店
- 講師：山村 広斗
- 定員：20名
- 対象：18歳以上

■受付開始日:9月20日(金)~ 9:00~19:00(月~金)

**株式会社 せいき** ☎072-360-2101  
大阪狭山市薬業4 3 7 2 1 0 定休日:日曜日

### 27 はじめてのYOGA

身体が硬くても大丈夫!背骨や骨盤の歪みを整え、呼吸の流れにそってゆっくりと身体を動かすので安心! 心も身体もスッキリ楽しくリフレッシュ!

10月5日、12日、19日、26日(土)10:15~11:15  
10月7日、14日、21日、28日(月)10:00~11:00

- 会場：T.D.S (Tomomi Dance Space) ダンス&カルチャースクール
- 講師：山本 智美
- 定員：各回/20名
- 対象：どなたでも
- 持ち物：飲み物、タオル、ヨガマット又はバスタオル、動きやすい服装
- 費用：500円 (施設利用料)

■受付開始日:9月20日(金)~ 9:00~21:00

**T.D.S (Tomomi Dance Space)** ☎090-6516-7199  
大阪狭山市半田6 1 1 5 7 1 2F 定休日:日曜日

### 受付開始日

各店の講座の申込は、「受付開始日」以降に、各店にお電話で申込みして下さい。営業時間にお気を付け下さい。