

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
●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)

3月21日(土)～4月19日(日)
期間中10:00～11:00、14:00～17:00の間の都合のいい日程時間を指定下さい【要予約：約60分の予定】
■受付開始日：3月12日(木)～ 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 フレンチプレス(コーヒープレス)の魅力
～教材のプレスはお持ち帰りいただけます～

自宅でも淹れるコーヒーが劇的に美味しくなります。プロのバリスタが美味しいフレンチプレスの魅力を教えます。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
●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)

3月21日(土)～4月19日(日)
期間中10:00～11:00、14:00～17:00の間の都合のいい日程時間を指定下さい【要予約：約60分の予定】
■受付開始日：3月12日(木)～ 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 J. C. Q. A認定インストラクター
1級が教える！コーヒー教室 **NEW!**

普段お飲みのコーヒーの味はいいがですか？プロがハンドドリップで美味しいコーヒーの入れ方を伝授！お気軽に体験してみてください。

3月26日(木) 13:30～15:00 4月2日(木) 13:30～15:00
●会場：グリーンアイランド 大阪狭山市池尻3-1-8-29
●講師：南 高志
●定員：各回／10名
●材料費：600円 (コーヒー豆、ドリッパーの器具代)
■受付開始日：3月13日(金)～ 10:00～19:00

グリーンアイランド ☎072-366-9132
大阪狭山市大野台2-1-9-11 定休日：木曜日

4 グリーンアイランド特別企画！
パン職人が教えるパン作り体験教室 **NEW!**

グリーンアイランドにパンを卸すパン職人によるパン作り体験教室です。大人のグラタンパンと自家製味噌マヨパンを2個ずつ作ります。

3月23日(月)～3月27日(金)
上記の期間中で10:00～13:00となります。

●会場：パン職人自宅キッチン 大阪狭山市池尻3-1-8-29
●講師：出口 舞
●定員：各回／4名
●材料費：2,000円(材料費)
●対象：中学生以上 (※自宅のため女性限定・子供連れ不可)
■受付開始日：3月12日(木)～ 14:00～17:00

グリーンアイランド ☎080-4823-1283
大阪狭山市大野台2-1-9-11

5 私立小学校の受験について
帝塚山・はつしば

2020年度 38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。

3月27日(金) 10:30～11:30
4月11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：藤田 裕典
●定員：各回／4名
■受付開始日：3月12日(木)～ 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

6 墨彩&達磨画

絵手紙、達磨画、紙で作る額、ポチ袋の作成

3月21日(土) 10:00～12:00
4月4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：3月12日(木)～ 10:00～17:00

ふれあい工房聖月庵 ☎072-367-0255
大阪狭山市大野台1-3-2-7-0

7 さくら押絵の桐小箱作り

桐小箱に古布ちりめんを使った押絵はアクセサリ入れ等におしゃれです。

3月25日(水) 11:00～12:30
3月27日(金) 11:00～12:30

●会場：CoCoあんしやんて
●講師：辻田 香恵子
●定員：各回／2名
●教材費：1,000円 (桐小箱、古布ちりめん代等)
■受付開始日：3月12日(木)～ 10:00～17:00

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

8 あなたもチャレンジ
*カルトナーージュと額装

カルトナーージュふたが透明の素敵な小箱。使い方も思い通りに。フランス額装→2枚のアクリルで作品をはさんで飾るフレーム作り。

3月27日(金) *カルトナーージュ
4月11日(土) *フランス額装
4月16日(木) *カルトナーージュ

※各日とも10:30～12:30
●会場：ギャラリー美游館
●講師：坂下 佐智子
●定員：各回／5名
●費用：1,500円 (輸入ペーパー、フレーム、布クロス他)
●持ち物：なし
■受付開始日：3月12日(木)～ 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 指で描く癒しのパステルアート

絵心がなくても大丈夫！指で描く癒しのパステルアート。誰でも簡単に素敵な絵が描けます。親子参加も大歓迎です。

3月24日(火) 10:30～12:00
4月4日(土) 10:30～12:00

●会場：ギャラリー美游館
●講師：おだに ひろみ
●定員：各回／8名
●対象：3歳以上
●費用：500円 (画用紙、型紙、パステル代等)
●持ち物：なし
■受付開始日：3月12日(木)～ 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

10 初心者から作れます。
手びねり陶芸体験

初めての方でも、気軽に参加下さい。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！

4月13日(月) 13:00～14:30 4月17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：1,650円【税込】(材料費・焼成費)
●持ち物：汚れてもよいタオル・服、又はエプロン
●対象：中学生以下は保護者同伴をお願いします
■受付開始日：3月12日(木)～ 12:00～17:30

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

11 自分だけのバトルロボットを作って対戦だ！

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自由にバトルロボットを作ります。出来上がったら、みんなでバトルだ！

3月30日(月) 14:00～15:00
3月31日(火) 14:00～15:00

●会場：狭山池前ロボット&プログラミング教室 (ロボクリエーション内)
●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：3月12日(木)～ 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 (広瀬商店2F) 定休日：水曜日

12 プログラミング製作ソフトの使い方講習！

マサチュー セッツ工科大学で開発されたプログラミングを学ぶためのソフトScratchで遊んでみよう！ソフトの使い方、使い方の初期講習。

3月30日(月) 16:00～17:00
3月31日(火) 16:00～17:00

●会場：狭山池前ロボット&プログラミング教室 (ロボクリエーション内)
●講師：金井 進 (塾長)
●定員：2組／各回
●対象：小学3年生から6年生までとその親御様
■受付開始日：3月12日(木)～ 15:00～19:00

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 (広瀬商店2F) 定休日：水曜日

13 2オ～ダンス
(バレエ、JAZZ、HIPHOPなど)

2オ～ママ&キッズクラス有！ダンス、バレエが初めてでも安心です。姿勢正しく、挨拶、礼儀、仲間との絆、お気軽に体験お待ちしています。

3月24日(日) 14:00～17:00
3月25日(月) 14:00～17:00
3月26日(火) 14:00～17:00
3月27日(水) 14:00～17:00
3月28日(木) 14:00～17:00
3月29日(金) 14:00～17:00
3月30日(土) 14:00～17:00
3月31日(日) 14:00～17:00

●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：2オ～小学低学年 (保護者同伴をお願いします)
●持ち物：飲み物、タオル
●教材費：500円 (施設利用料)
■受付開始日：3月12日(木)～ 9:00～21:00

T.D.S (Tomomi Dance Space) ☎090-8516-7199
大阪狭山市半田6-1-1-5-7-1-2F 定休日：日曜日

14 スタッフの成長が加速する職場の作り方講座

細かいことを一つ一つ注意しなくても、スタッフが自分の頭で考えながら、よりよく働いてくれるようになる方法をお伝えします。

3月23日(月) 13:30～15:00

●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 (職場環境プロデューサー/社会保険労務士)
●定員：8名
●教材費：無料
●対象：事業経営者、店主、現場責任者など
■受付開始日：3月12日(木)～ 9:00～17:00

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

15 上手く聴かせる歌い方でめざせカラオケ名人 **NEW!**

3月26日(木) 10:30～12:30
4月4日(土) 16:00～18:00
4月13日(月) 10:00～14:00
※上記時間内でお一人30分 (お友達同士2人で60分も可能)

●会場：たんぼの丘 実施：くらメディア倶楽部 (たんぼの丘内)
●講師：森田 友美 (もりおが音楽教室)
●定員：各回／4名
●教材費：1,000円 (アドバンスシート付き)
●持ち物：無し
●対象：8歳から何歳まででも
■受付開始日：3月12日(木)～ 10:00～21:00

くらメディア倶楽部 ☎090-8196-4091
大阪狭山市山本中1-3-5-8

16 1か月で人手不足解消求人ノウハウ速習講座 **NEW!**

8か月間応募ゼロだった小さな会社に求人広告ナシで11名が就職。200社を超える企業が導入している求人ノウハウと事例をお伝えします。

3月27日(金) 13:00～14:00
4月2日(木) 13:00～14:00
4月8日(水) 13:00～14:00

●会場：大阪狭山市役所南館 実施：くらメディア倶楽部 (たんぼの丘内)
●講師：西野 毅 (西野社労士事務所)
●定員：各回／6名
●教材費：無料
●持ち物：無し
●対象：深刻な人手不足で悩む経営者さん、採用担当者さん
■受付開始日：3月12日(木)～ 10:00～18:00

くらメディア倶楽部 ☎090-7551-3570
大阪狭山市山本中1-3-5-8

17 60歳からネットショップ始めました！ **NEW!**

誰でも簡単に！ 定年退職を機に断捨離を始めた方！不要品をインターネットで売りましょう。リサイクルショップに持って行くのも面倒な方にピッタリな講座。

3月31日(火) 11:00～12:00 4月7日(火) 11:00～12:00

●会場：たんぼの丘 実施：くらメディア倶楽部 (たんぼの丘内)
●講師：野邑 浩子
●定員：各回／4名
●教材費：無料
●持ち物：スマートフォン又はタブレットPC (インターネット接続可能なもの)
■受付開始日：3月12日(木)～ 10:00～18:00

くらメディア倶楽部 ☎080-1488-8440
大阪狭山市山本中1-3-5-8

18 小さな数物『ドイリー』をつくろう！ **NEW!**

3月23日(月) 11:00～11:40
3月30日(月) 11:00～11:40

●会場：たんぼの丘 実施：くらメディア倶楽部 (たんぼの丘内)
●講師：野邑 浩子
●定員：各回／4名
●教材費：500円 (材料代)
●持ち物：無し
●対象：幼児の方は保護者同伴をお願いします。
■受付開始日：3月12日(木)～ 10:00～21:00

くらメディア倶楽部 ☎080-1488-8440
大阪狭山市山本中1-3-5-8

19 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つくり手です」

3月21日(土) 10:00～12:00 4月4日(土) 10:00～12:00
3月28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：3月12日(木)～ 10:00～17:00

達磨拳本部 ☎072-367-0255
大阪狭山市大野台1-3-2-7-0 練習日：土

20 眉の描き方&ポイントメイクレッスン

貴女に似合う眉の描き方とポイントメイクをマンツーマンでレッスンさせて頂きます。

4月7日(火)～4月19日(日)
※時間については、各日とも個別対応 (10:30～17:00の間で約60分)

●会場：みその狭山ニュータウン店
●講師：みそのスタッフ
●定員：各回／1名
●対象：女性
●費用：1,100円 (リップブラシ代)
■受付開始日：3月12日(木)～ 10:30～18:30

みその狭山ニュータウン店 ☎072-366-3733
大阪狭山市大野台2-1-1-7 コミヤ専門店 定休日：なし

21 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ります。笑い動作と呼吸法を組み合わせた体操です。

3月25日(水) 10:00～11:28

●会場：大阪狭山市立コミュニティセンター 実施：しゃんやさん
●講師：竹内 ゆかり (日本笑いヨガ協会認定ディレクター)
●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 (レッスン指導料・施設利用料)
■受付開始日：3月12日(木)～ 10:00～19:00

しゃんやさん ☎072-368-4660
富田林市美山台7-2-7-1 定休日：水曜日

22 100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。

3月26日(木) 9:30～10:30
4月2日(木) 9:30～10:30
4月9日(木) 9:30～10:30
4月16日(木) 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・アスレティックトレーナー)
●対象：自分の体に不安やお悩みがある方
●定員：各回／8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：3月12日(木)～ 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ラモアレ1ビル2F 定休日：水・日・祝日

23 認知症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。

3月26日(木) 11:00～12:00
4月2日(木) 11:00～12:00
4月9日(木) 11:00～12:00
4月16日(木) 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 眞理子 (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、肘までまくれる服
●教材費：300円 (オーガニックアロマトリートメント代)
■受付開始日：3月12日(木)～ 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ラモアレ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？私が皆さんに最新のトレーニングの理論と方法をお伝えします。

3月26日(木) 15:00～16:00
4月2日(木) 15:00～16:00
4月9日(木) 15:00～16:00
4月16日(木) 15:00～16:00

●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：3月12日(木)～ 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ラモアレ1ビル2F 定休日：水・日・祝日

25 歌声サロンin達喜の郷
歌って♪笑って♪心も体も元気に！

さまざまなジャンルの歌、絵本Reading、鑑賞をします。記憶や感情の箱を開ける鍵となる音楽。楽しみながら健康寿命を延ばしましょう！

3月25日(水) 14:30～15:30
4月1日(水) 14:30～15:30

●会場：達喜の郷
●講師：歌・司会 田倉みさ、ピアノ 下村晶子
●定員：40名
●参加費：500円 (フリードリンク・歌詞制作費)
■受付開始日：3月12日(木)～ 9:00～20:00

達喜の郷 ☎090-5463-2811 (Muse Canon) ☎072-366-4444
大阪狭山市今郷7-1-1-7 定休日：なし(年末・年始のみ)

26 美楽るん♪(フェイシャル)体験

入学・卒業・同窓会など人と会う機会が増えますよね♪その前に美顔♪40分4,400円(初)3,000円体験美肌アドバイス付き

3月22日(日)～4月19日(日)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
●講師：森 由紀
●対象：女性 (20歳以上)
●定員：各回／1名
●教材費：3,000円 (エステ材料費)
■受付開始日：3月12日(木)～ 10:00～19:00

エステブライ ☎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

27 美楽るん♪(デコルテ)体験

デコルテ(首肩～胸元)の腕までとってもリラックスできますよ♪40分4,400円(初)3,000円体験美デコルテアドバイス付き

3月22日(日)～4月19日(日)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
●講師：森 由紀
●対象：女性 (20歳以上)
●定員：各回／1名
●教材費：3,000円 (エステ材料費)
■受付開始日：3月12日(木)～ 10:00～19:00

エステブライ ☎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

28 はじめてのYOGA

カラダが硬くても大丈夫！背骨や骨盤の歪みを整え、呼吸の流れによ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！(リフレッシュ)！

3月21日、28日、4月4日、11日、18日(土) 10:15～11:15
3月23日、30日、4月6日、13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
●費用：500円 (施設利用料)
■受付開始日：3月12日(木)～ 9:00～21:00

T.D.S (Tomomi Dance Space) ☎090-8516-7199
大阪狭山市半田6-1-1-5-7-1-2F 定休日：日曜日

29 エイジングケアダイエット講座 **NEW!**

体組成計測定します！ 痩せにくくなっているあなた、お腹や背中周りが気になっていませんか？そんな悩みを解決する講座です。

3月24日(火) 13:00～14:00
3月26日(木) 10:00～11:00
4月8日(水) 10:00～11:00
4月9日(木) 13:00～14:00
4月16日(木) 13:00～14:00

●会場：サロンA k i k o
●講師：武田 明子
●定員：各回／4名
●対象：どなたでも
●費用：500円 (ハーブティ代)
■受付開始日：3月12日(木)～ 13:00～20:00

サロンA k i k o ☎080-2442-4068
大阪狭山市池尻 ※お電話にてメッセージを頂いて下さい。こちらから折り返しお電話いたします。

30 セルフエステ (お顔のお手入れ) **NEW!**

お肌ももちもち 100%オーガニックコスメを使って、お手入れの仕方を伝授します。天然アロマの香りに癒されながら、セルフエステを体験してみよう。

3月26日(木) 13:00～14:00
4月8日(水) 13:00～14:00
4月14日(火) 13:00～14:00
4月16日(木) 10:00～11:00

●会場：サロンA k i k o
●講師：武田 明子
●定員：各回／4名
●対象：どなたでも
●持ち物：フェイスタオル3枚 (メイクして帰る方はメイク道具)
●費用：500円 (材料費)
■受付開始日：3月12日(木)～ 13:00～20:00

サロンA k i k o ☎080-2442-4068
大阪狭山市池尻 ※お電話にてメッセージを頂いて下さい。こちらから折り返しお電話いたします。