

① ドリップコーヒー or/サイフォンコーヒーの淹れ方

バリエーション豊富な淹れ方を教えます。最後に自分で淹れたコーヒーとケーキでコーヒーのお話をしましょう。

10月13日(水)、16日(土)、20日(水)、23日(土)、27日(水)、30日(土)、
11月3日(水)、6日(土)、10日(水)、13日(土)

各日 15:00~16:00
※上記以外の日のご希望があればお問い合わせください

●会場：NOBCAFÉ
●講師：木倉 信夫
●定員：各回/4名or2組
●持ち物：エプロン、筆記用具
●材料費：1,000円(コーヒー豆、ケーキ代)
●対象：無し

■受付開始日:10月1日(金)〜 10:00〜19:00

NOB CAFÉ ☎ 072-350-3093
大阪狭山市大野台2-13-3 定休日:不定休

② 色が変わる レモネードを作りましょう

不思議なレモネードを作ってみませんか?自分が入れたレモネードとお菓子をたべましょう。材料はお持ち帰り頂きます。

10月17日(日)、24日(日)、31日(日)、
11月7日(日)、14日(日)
各日 15:00~16:00

※上記以外の日のご希望があればお問い合わせください

●会場：NOBCAFÉ
●講師：木倉 信夫
●定員：各回/2名(4名)
●持ち物：エプロン、筆記用具
●材料費：1,500円(教材、菓子代)
●対象：小学生以下(保護者同伴)

■受付開始日:10月1日(金)〜 10:00〜19:00

NOB CAFÉ ☎ 072-350-3093
大阪狭山市大野台2-13-3 定休日:不定休

③ 松ぼっくりのちりめんつるし飾り

お正月に飾るちりめんつるしとびーズを使ったつるし飾りを作ってみませんか?

ちよつと小粋な
マダム達の
雑貨屋さん

10月13日(水) 11:00~12:30
10月20日(水) 11:00~12:30
10月27日(水) 11:00~12:30

●会場：CoCoあんしやんで
●講師：辻田 香恵子
●定員：各回/2名
●持ち物：800円(材料費)

■受付開始日:10月1日(金)〜 11:00~17:00

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

④ ポーセラーツレッシン

真っ白な食器に専用のツレッシンを貼って、自分だけのオリジナル作品を作りましょう。

世界でひとつだけのオリジナル

10月12日(火) 10:00~12:00
10月24日(木) 10:00~12:00
11月4日(木) 10:00~12:00
11月14日(日) 10:00~12:00

●会場：レンタルスペース colorful-smile
●講師：田部 聖由美 (Rose chouchoe)
●定員：各回/5名
●材料費：1,000円【税込】
●対象：どなたでも
●持ち物：無し
●対象：無し

■受付開始日:10月1日(金)〜 9:30~18:30

レンタルスペース colorful-smile ☎ 090-4284-4180
※平日曜日にレッスンを開催しています。休日も開催いたします。QRコードから申込み
大阪狭山市東山台6-17-6-906 定休日:土・日・祝日

⑤ ミニアルバム 「スターブック」を作ろう

開くとお星さまが開ればミニアルバム!
お気に入りの写真を可愛らしいお星さまとごまかしていきましょう!

新しく可愛く
写真整理しましょう!

11月12日(金)
10:30~12:00/13:00~14:30

●会場：レンタルスペース colorful-smile
●講師：アルテム大塚 なつしるのぶ (album cafe natsu no bu)
●定員：各回/5名
●材料費：600円【税込】(材料費)
●対象：どなたでも
●持ち物：7.5cm x 7.5cm のり切りできるお写真5~10枚、はさみ、のり

■受付開始日:10月1日(金)〜 9:30~18:30

レンタルスペース colorful-smile ☎ 090-4284-4180
※平日曜日にレッスンを開催しています。休日も開催いたします。QRコードから申込み
大阪狭山市東山台6-17-6-906 定休日:土・日・祝日

⑥ 毎日の子育てが 10倍になるアロマ講座

子育てのママの毎日の楽しく気分アロマの使い方や、幸せを感じるアロマの取り入れ方を教えます。自然派アロマたっぷりのアロマ作り体験を行います。

アロマで毎日の
子育てが10倍に!

10月21日(木)
10:30~11:30
11月3日(木)
10:30~11:30

●会場：レンタルスペース colorful-smile
●講師：田中 ユキ、松岡 啓彦
(アロマショップ ラベンダー)
●定員：各回/5名
●材料費：500円【税込】(材料費)
●対象：子育て中の方(必要の方)
●対象：生後2ヶ月から3歳までのお子様とママ

■受付開始日:10月1日(金)〜 9:30~18:30

レンタルスペース colorful-smile ☎ 090-4284-4180
※平日曜日にレッスンを開催しています。QRコードから申込み
大阪狭山市西山台6-17-6-906 定休日:土・日・祝日

⑦ 「ずもうロボット」 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もしろいロボットを作ります。出来上がったら誰でも対戦、面白いです!

ロボットは
科学の入り口!

10月31日(日)
13:00~14:00
15:00~16:00

●会場：狭山池前ロボット＆プログラミング教室 (ロボパーク2階)
●講師：金井 進 (塾長)
●定員：各回/3組 (総計5人まで)
●対象：幼稚園の年長さんから小学校4年生とその保護者
●材料費：無料
●持ち物：無し

■受付開始日:10月2日(土)〜 17:00~21:00

狭山池前ロボット教室 ☎ 090-1157-5028
大阪狭山市中野山5-12-14-1 (広瀬商店2F) 定休日:不定休

⑧ 私立小学校の受験について 帝塚山・はつば

2021年度
41名 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?
帝塚山学院*はつば学園
賢明学院など小学校の特色もあわせてご説明します。

10月23日(土) 10:00~11:00
11月8日(火) 10:00~11:00

●会場：有限会社ジーニアス教育総合研究所
●講師：田部 聖由美
●定員：4名

■受付開始日:10月1日(金)〜 9:00~18:00

有限会社ジーニアス教育総合研究所 ☎ 072-367-6665
大阪狭山市大野台5-19-1 定休日:不定休

⑨ 私立中学校の受験 帝塚山学院泉ヶ丘等

私立中学校受験について、どのような勉強をいつごろから?
帝塚山学院泉ヶ丘等など各中学校の特色もあわせてご説明します。

10月23日(土) 11:00~12:00
11月8日(火) 11:00~12:00

●会場：有限会社ジーニアス教育総合研究所
●講師：田部 聖由美
●定員：4名

■受付開始日:10月1日(金)〜 9:00~18:00

有限会社ジーニアス教育総合研究所 ☎ 072-367-6665
大阪狭山市大野台5-19-1 定休日:不定休

⑩ 発達相談でお悩み解決!

「あちつきがない」「集団行動が苦手」「言うことをきかない」など、お子様の発達についてのお悩みはありませんか?お気軽にご相談ください。

発達のお気になる
子ども療育サロン

10月12日(火)~11月13日(土)
※上記期間の曜日・土曜日(祝日除く)
10:30~16:30の30分
(事前にも必ずご予約をお願いします)

●会場：おひさま
●講師：田村 友子
●定員：各回/3名
●対象：2~6歳までの未就学児を持つご両親
●材料費：無料

■受付開始日:10月1日(金)〜 9:00~18:00

おひさま ☎ 072-321-0068
大阪狭山市大野台2-13-3 2階 定休日:月・曜日、祝日

⑪ リトミック 体験レッスン

発達心理学、大脳生理学に基づき、お子様に無理のないかきまわし、心拍や色の種類などに合わせて、手遊び、歌、身体を使った活動で、楽しく学ぶことができます。

10月12日(火) 10:00~11:30
10月24日(日) 10:00~11:30
11月4日(木) 10:00~11:30
11月14日(日) 10:00~11:30
各日、13:00~13:30(0歳~1歳)
14:00~14:30(2歳~3歳)

●会場：レンタルスペース colorful-smile
●講師：田部 聖由美
(田部先生主宰 リトミック)
●定員：各回/5組 (母方親子)
●材料費：無し
●対象：0歳~3歳 1ヶ月までのお子様と保護者
●持ち物：無し

■受付開始日:10月1日(金)〜 9:30~18:30

レンタルスペース colorful-smile ☎ 090-4284-4180
※平日曜日にレッスンを開催しています。QRコードから申込み
大阪狭山市西山台6-17-6-906 定休日:土・日・祝日

⑫ 親子で楽しい ベビーマッサージ体験

親子で楽しく触れ合うベビーマッサージ。
赤ちゃんの免疫力UP、便秘や夜泣きにも
◎初めての方も安心してご参加いただけます!

10月29日(金) 10:30~11:30
11月5日(金) 10:30~11:30
11月13日(土) 10:30~11:30

●会場：レンタルスペース colorful-smile
●講師：中村 トモ子
(ベビーマッサージ教室 Dear little)
●定員：各回/3組
●材料費：500円【税込】(オイル代)
●対象：生後2ヶ月~1歳半までの赤ちゃんとママ
●持ち物：無し

■受付開始日:10月1日(金)〜 9:30~18:30

レンタルスペース colorful-smile ☎ 090-4284-4180
※平日曜日にレッスンを開催しています。QRコードから申込み
大阪狭山市西山台6-17-6-906 定休日:土・日・祝日

⑬ 花セラピー体験

生きを生きて お花の命の大切さ
お花の種類や意味についてお話します
お花は持ち帰ります。

10月23日(土) 10:00~11:00
11月7日(日) 10:00~11:00

●会場：レンタルスペース colorful-smile
●講師：北川 真由美
●定員：4名
●材料費：1,500円【税込】(材料代)
●対象：4歳から大人
●持ち物：ハンカチ、お花を入れる袋

■受付開始日:10月1日(金)〜 9:30~18:30

レンタルスペース colorful-smile ☎ 090-4284-4180
※平日曜日にレッスンを開催しています。QRコードから申込み
大阪狭山市西山台6-17-6-906 定休日:土・日・祝日

⑭ Xmasに向けて今なら間に合う! 楽器や歌にチャレンジ!

誰でもできる簡単な曲を仕上げましょうサポート。
ギター、ドラム、ボウカルにチャレンジができます。

10月17日(日) 10:00~13:00
10月29日(金) 10:00~13:00
10:00~13:00
11:00(ギター)、
11:00(ドラム)、
12:00(ボウカル)
各50分

●会場：もりおか音楽教室
●講師：木村 真由美、正岡、ボウカル(森岡、小山)ギター(アンジヤル)
●定員：1時/3名又は1組(3名まで)
●材料費：無し ●持ち物：無し

■受付開始日:10月1日(金)〜 9:00~21:00

もりおか音楽教室 ☎ 090-8196-4091
大阪狭山市南台1-7-3-3 定休日:不定休

⑮ 水彩画を描く

水彩画の描き方を体験していただきます。
モチーフのデザイン、色の塗り方、基本的な水彩画の描き方を学びます。

10月13日(水) 13:00~14:10
10月15日(金) 13:00~14:10

●会場：社会教育センター
●講師：七里 享司
●定員：各回/6名
●対象：大人(20以上) 性別は問いません
●材料費：1,200円(水彩紙、絵具、筆)
●持ち物：筆、缶、水、パレット、入水、ポロ布
※以上の揃った、15センチ以上の定規

■受付開始日:10月1日(金)〜 9:00~18:00

水彩画サークル「空」 ☎ 090-6050-4557
大阪狭山市東山台2-30-6-4 活動日:第1、第3、月・火・水

⑯ 2オ〜ダンス、パレエ (JAZZ、HIPHOPなど)

2オ〜親子ダンスクラス!
ダンス、ヒップホップでも安心です。
姿勢正しく、楽しく、礼儀、仲間との絆、
お気軽に体験お待ちしています。

10月11日(日)、19日、26日、11月2日(日)17:30~18:20(土曜日)
10月13日(水)、20日、27日、11月3日(土)10:00/15:20~16:10(親子ダンス)
10月22日(日)17:30(土曜日)

●会場：T.D.S (Tomomi Dance Space)
ダンス&カルチャースクール 楽しく真剣に学ぶ

●講師：山本 智美
●定員：各回/20名
●対象：2〜10歳小学生 (保護者同伴をお願いいたします)
●持ち物：飲み物、タオル
●材料費：無料

■受付開始日:10月1日(金)〜 9:00~21:00

T.D.S (Tomomi Dance Space) ☎ 090-6516-7199
ダンス&カルチャースクール
大阪狭山市南台6-1157-1・2F 定休日:日曜日

⑰ 武道による基本的な技法の体験

元気かなにより、シルバード世代の皆さんも始めてみませんか!
健康増進・護身術・
徳育を基本とご教えます。

10月16日(土) 19:00~21:00
10月23日(日) 19:00~21:00

●会場：カルチャー・オアシス連勝庵 実施：(カルチャー・オアシス連勝庵 内)

●講師：大北 勝弘
●定員：各回/5名
●対象：高校生の男女
●持ち物：運動できる服装、水筒、タオル

■受付開始日:10月1日(金)〜 10:00~17:00

達磨拳本部 ☎ 072-367-0255
大阪狭山市大野台1-3-27-0 練習日:土

⑱ ☆ゆったり背中エステ体験

30分4,400円~初回2,000円体験
美背中アドバイス付き

10月14日(木)
~11月14日(木)
の期間内木・日曜日
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)・学生は保護者同伴
●持ち物：エスター後にメイクをお持ちの方は
セルフメイク道具をお持ちください
●定員：各回/1名
●材料費：2,000円(エステ材料費)

■受付開始日:10月1日(金)〜 10:00~19:00

エステブライ ☎ 090-6058-0880
大阪狭山市南台1-1-7-6(稲富駅前) 営業日:木・日・日曜日

⑲ ☆シワ改善・シミ予防エステ体験

40分4,400円~初回2,000円体験
美肌アドバイス付き

10月14日(木)
~11月14日(木)
の期間内木・日曜日
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)・学生は保護者同伴
●持ち物：エスター後にメイクをお持ちの方は
セルフメイク道具をお持ちください
●定員：各回/1名
●材料費：2,000円(エステ材料費)

■受付開始日:10月1日(金)〜 10:00~19:00

エステブライ ☎ 090-6058-0880
大阪狭山市南台1-1-7-6(稲富駅前) 営業日:木・日・日曜日

⑳ 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
そってゆくりと身体を動かすの
で安心な心も身体もスッキリ爽し
くりレッスン!

10月11日、18日、25日、11月1日、8日/10:00~11:00
10月16日、23日、30日、11月6日、13日/10:15~11:15
ココロカラダを伸ばし続けてほしい!

●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(スタスタル)
●費用：500円(施設利用料)

■受付開始日:10月1日(金)〜 9:00~21:00

T.D.S (Tomomi Dance Space) ☎ 090-6516-7199
ダンス&カルチャースクール
大阪狭山市南台6-1157-1・2F 定休日:日曜日

㉑ 100歳まで自分の足で 歩く身体の作り方

間違った歩き方は身体を壊します!
正しい歩き方を身体をフレンドに健康にしています!!
人生100年時代いままでも自分の足で歩く方法
を伝授します!

あなたの可能性を引き出します!

10月11日(日) 15:00~16:00
10月18日(日) 15:00~16:00
11月1日(日) 15:00~16:00
11月8日(日) 15:00~16:00

●会場：リハビリ整体サロKOKOJI
●講師：森田 一壽
(理学療法士・アキシメッドトレーナー)
●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：水筒、動きやすい服装、スニーカー

■受付開始日:10月1日(金)〜 9:00~12:00
14:00~21:00

リハビリ整体サロKOKOJI ☎ 072-248-5301
大阪狭山市西山台3-5-19(アトレ1ビル2F) 定休日:水・日・祝日

㉒ 産後ママ必見!!知らない 損する骨盤ケアのツボ本

産後骨盤ケアのメリット・デメリット、治療院を選ぶ時の基準、効果絶大なセルフケアの方法をお伝えします。

10月11日(日) 13:30~14:30
10月18日(日) 13:30~14:30
11月1日(日) 13:30~14:30
11月8日(日) 13:30~14:30

●会場：リハビリ整体サロKOKOJI
●講師：森田 一壽
(理学療法士・アキシメッドトレーナー)
●対象：産後の骨盤ケアをご存知の方
●定員：各回/6名
●持ち物：タオル込み
●材料費：無料

育児を頑張る
全てのママへ!!

■受付開始日:10月1日(金)〜 9:00~12:00
14:00~21:00

リハビリ整体サロKOKOJI ☎ 072-248-5301
大阪狭山市西山台3-5-19(アトレ1ビル2F) 定休日:水・日・祝日

㉓ 本気で瘦せたい!健康ダイエット講座

体中だけ見ては!りやんの元!益々太りやすくなるよ、
なんでそうなるのかをこの講座で知ることが出来ますよ、
ぜひ受講してみよう!

健康測定します!

10月11日(日) 13:30~14:30
10月16日(土) 10:30~11:30
10月21日(木) 13:30~14:30
10月24日(日) 13:30~14:30
10月28日(木) 13:30~14:30
10月30日(日) 13:30~14:30
10月31日(月) 10:30~11:30
11月10日(日) 13:30~14:30
こちらからも申込可能です

●会場：サロンAki k o
●講師：武田 明子
●定員：各回/4名
●対象：どなたでも
●定休日：不定休
●費用：500円(ハーフティ)

■受付開始日:10月1日(金)〜 10:00~21:00

サロンAki k o ☎ 080-2442-4068
※平日曜日にレッスンを開催しています。休日も開催いたします。QRコードから申込み
大阪狭山市南台

㉔ 話題のプロテインのことがわかる講座

プロテインは健康でプロテインが大好きな方、この講座で
プロテインの必要性は増えつつありますが、この講座で
プロテインの必要性を知ることが出来ますよ、ぜひ受講してみよう!

健康測定します!

10月16日(土) 13:30~14:30
10月21日(木) 10:30~11:30
10月24日(日) 10:30~11:30
10月28日(木) 13:30~14:30
10月30日(日) 13:30~14:30
10月31日(月) 13:30~14:30
11月9日(日) 13:30~14:30
こちらからも申込可能です

●会場：サロンAki k o
●講師：武田 明子
●定員：各回/4名
●対象：どなたでも
●定休日：不定休
●費用：500円(ハーフティ)

■受付開始日:10月1日(金)〜 10:00~21:00

サロンAki k o ☎ 080-2442-4068
大阪狭山市南台

㉕ 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

ほっそりお腹をなくしたいあなたへ中々続かず諦めて
しまってき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伝授します。

10月14日(木) 15:00~16:00
10月21日(木) 15:00~16:00
10月28日(木) 15:00~16:00
11月4日(木) 15:00~16:00
11月11日(木) 15:00~16:00

●会場：オンライン
●講師：橋本 拓真
(認定インストラクター)
●対象：若いうちから、美しい身体を手に入れた人、
●定員：各回/6名
●持ち物：水筒、動きやすい服装、タオル

■受付開始日:10月1日(金)〜 9:00~12:00
14:00~21:00

リハビリ整体サロKOKOJI ☎ 072-248-5301
大阪狭山市西山台3-5-19(アトレ1ビル2F) 定休日:水・日・祝日

(講座の種類) 講座は4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** **オンライン**

オンラインまちゼミについての注意

●チラシのQRコードよりお申込みください。
●申込時には、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。
●講師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。)

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。