

# 食べる



**食に関する体験できます**

## 1 トリップコーヒーorサイフォンコーヒーの淹れ方

### NOB CAFE

2月28日(水) 3月3日(日)、6日(水)、10日(日)、13日(水)、17日(日)、20日(水)、24日(日)  
各日 15:00~16:30

※上記以外の曜日時間のご希望があればお問い合わせください

パスタが美味しいドリップコーヒーorサイフォンコーヒーの淹れ方を教えます。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しをしましょう

会場 NOBCAFE 材料費 1,000円(コーヒー豆、お菓子代)  
講師 米倉 信夫 対象 無し  
定員 各回/3名 定休日 不定休  
持ち物 エプロン、筆記用具

☎ 072-350-3093 2月15日(木)~9:00~18:00  
大阪狭山市大野台2-1-3-3

# つくる

**つくることを楽しく体験できる講座です**



## 2 入国入学準備・スクールバック作り

### 株南出 洋裁教室

入国、入学準備のための袋物づくり  
生地テープなどの材料をお持ち下さい。  
ミシン、ロックミシンをお貸しします

2月26日(月曜日)  
2月28日(水曜日)  
3月13日(水曜日)  
各日10:00~11:30

会場 株南出 洋裁教室  
講師 南出 好永  
対象 どなたでも  
定員 各回/4名  
持ち物 スクールバックの材料すべて、出来上がり寸法

☎ 072-368-1811 2月15日(木)~10:00~12:00  
大阪狭山市狭山2-2-3-9-6

## 3 ブロックを組み立てて、ロボットを作ろう!

### 狭山池前口ロボット教室

3月26日(火曜日)  
13:00~14:00  
15:00~16:00

①ロボット作りで論理的思考力を育もう!

ブロック玩具を使って、テキストを見ながらロボットを組み立てます。自分で作ったロボットが動くのが楽しいですよ!

会場 狭山池前口ロボット&プログラミング教室(口ボクリエーション内)  
講師 金井 進(塾長)  
対象 幼稚園の年長さんから小学校3年生とその保護者(保護者同伴でお願い致します)

☎ 090-1157-5028 2月15日(木)~10:00~20:00  
大阪狭山市半田5-1-2-1-4-1

## 4 電動ろくろで作品を作ろう!

### 布士木

電動ろくろを使って、作陶します。数点作った中から一点選んだものを焼き上げ、作品としてお渡しします。

2月29日(木)、3月3日(日)、10日(日)、15日(金)、22日(金)  
各日:13:30~15:00

①初心者大歓迎!

会場 布士木 材料費 2,500円【税込】(材料費・焼成費)  
講師 古野 克征 対象 女性  
定員 各回/5名 定休日 月・火曜日  
持ち物 汚れてよい服装・タオル、エプロン

☎ 072-320-2856 2月15日(木)~12:00~17:00  
大阪狭山市西山台1-3-7

## 5 古布の花びらリース

### CoCoあんしゅんて

2月26日(月) 10:30~12:00  
2月28日(水) 10:30~12:00

①ちょっと小粋なマダム達の雑貨屋さん

ひな祭りや桜の季節に飾れる。古布の花びらリースを作ってみませんか。

会場 CoCoあんしゅんて 材料費 500円(材料費)  
講師 辻田 香恵子 対象 日曜日  
定員 各回/2名  
持ち物 無し

☎ 072-368-3558 2月15日(木)~10:00~17:00  
大阪狭山市西山台3-2-6

# 美容・健康

**美容や健康、ダイエットについての講座です**



## 6 初めてのヨガ

### T.D.S (Tomomi Dance Space) ダンス&カルチャースクール

少人数制!お子様と一緒にOK!肩こり・腰痛改善・産後の体型改善やカラダの代謝UP!呼吸にそってゆっくりとカラダ動かし、初めてでも大丈夫

①カラダ鍛えてココロスッキリ新しい私へ...

2月26日、3月4日、11日、18日、25日(月)  
各日 10:00~11:00  
3月7日、21日(木)  
3月22日、9日、16日、23日(土)  
各日 10:15~11:15

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  
対象 どなたでも  
定員 各回/13名  
持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル、ヨガマット又は(バスタオル/レンタルマット貸出100円)

☎ 090-6519-7199 2月15日(木)~9:00~21:00  
大阪狭山市半田6-1-15-7-1-2F

## 7 ホリスティックなお手入れ体験

スキンケアの必要性も学べる♪ハンドマッサージ付  
♡バランスを整え自然治癒力を高めます!!

Holistic からだ

①ボディと向き合ったことありますか?

健康やダイエットに関する情報は数多くあります。【何が正しいのか】という疑問を持つ人は多いですが、それは、自分の身体の現在地が分からない状態だから。現在地を知りましょう。

会場 ポラステーション 材料費 500円(材料費)  
講師 ポラステーションスタッフ(健康管理士) 対象 女性  
定員 各回/2名様まで 定休日 日曜・祝日  
持ち物 無し

☎ 072-360-3601 2月15日(木)~10:00~17:00  
大阪狭山市半田1-6-7-1-1

## 8 自分の身体の現在地を知る

### EleGG-PhiLo-Jo

開催日/開催期間中、常時ご相談  
時間/要相談(所要時間60分)

①身体と向き合ったことありますか?

健康やダイエットに関する情報は数多くあります。【何が正しいのか】という疑問を持つ人は多いですが、それは、自分の身体の現在地が分からない状態だから。現在地を知りましょう。

会場 EleGG-PhiLo-Jo 材料費 無料  
講師 生谷 申乃介 対象 水・土  
定員 各回/1名or1組(ペアでも可)  
持ち物 動ける服装、水分、タオル 等

☎ 080-6120-7022 2月15日(木)~7:00~22:00  
大阪狭山市半田1-8-7-グランペール1F

## 9 歯並びが良くなる口腔トレーニング

### 医療法人 西村歯科

ポカンとお口あいてませんか?  
舌の間違った使い方や歯並びが悪くなります。原因を知り一緒に正しいトレーニングをしてみましょう

3月16日(土) 9:00~10:00

①10才までに歯並びは決まる!

会場 医療法人西村歯科 材料費 無料  
講師 嶋崎 正伍 対象 4~10才  
定員 10名 定休日 水・日・祝日  
持ち物 無し

☎ 072-366-8000 2月15日(木)~9:30~18:00  
大阪狭山市半田1-4-5-6-2

## 10 顔ヨガでほぐれい線・たるみ解消!小顔効果!

### 医療法人 西村歯科

お顔周りのたるみ、しわ、ほぐれい線気になりませんか?  
お顔の表情筋を鍛え、美しく健康的な笑顔に♪  
ヨガが初めての方もお気軽にご参加ください!

3月4日(月)10:00~11:00  
3月14日(木)14:30~15:30  
3月23日(土)14:00~15:00

①お顔のアンチエイジング

会場 医療法人西村歯科 材料費 無料  
講師 西村 悦美 対象 無し  
定員 10名 定休日 水・日・祝日  
持ち物 無し(※但し、オンラインの方は、手鏡をご用意ください)

☎ 072-366-8000 大阪狭山市半田1-4-5-6-2 2月15日(木)~9:30~18:00  
※オンラインでの受講を希望の方は、上記QRコードから申し込みください

## 11 武道による基本的な技法の体験

### 達磨拳本部

3月9日(土)10:00~12:00  
3月23日(土)10:00~12:00

「元気がなにより、シルバー世代の皆さんも始めてみませんか。健康増進・護身術・徳育を基本とした教えます」

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/5名 対象 小学1年生以上の男女  
持ち物 運動できる服装・水筒・タオル 練習日 土

☎ 072-367-0255 2月15日(木)~10:00~17:00  
大阪狭山市大野台1-3-2-7-0

# まなぶ

**新たな発見や知識を学べる講座です。**



## 12 気軽に相談!アメ車の整備・購入相談会

### FLIGHT automotive

アメ車に乗られている方、興味がある方、車について語りませんか?  
整備や購入についての相談もお受けします!  
アメ車に限らず、どのような車でもOKです。

3月9日、16日、23日(土曜日)  
各日13:30~14:30

会場 FLIGHT automotive  
講師 藤本 翔己  
対象 どなたでも  
定員 各回/3名  
持ち物 特になし(※車にお乗りの方は、現在お乗りの車)

☎ 080-9747-5005 2月15日(木)~10:00~19:00  
大阪狭山市池之原3-5-8-3-3

## 13 2オ〜ダンス、バレエ

### T.D.S (Tomomi Dance Space) ダンス&カルチャースクール

ダンス・バレエが初めてでも安心です。音楽にあわせて楽しく踊り、姿勢正しく、挨拶、礼儀、仲間との絆を大切にカラダとココロを豊かに

①楽しく真剣に学ぶ!

2月27日、3月5日、12日、19日(火)17:30~18:30(3才〜入門)  
2月28日、3月6日、13日(水)15:20~16:10(2才〜親子ダンス)  
16:25~17:25(3才〜入門)

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  
対象 2才〜小学低学年(保護者同伴でお願いします)  
定員 各回/20名  
持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル、上履き

☎ 090-6519-7199 2月15日(木)~9:00~21:00  
大阪狭山市半田6-1-15-7-1-2F

## 14 水彩画を描く

### 水彩画サークル「空」

水彩画の描き方を体験していただきます。  
モチーフのデッサンの仕方、色の塗り方等、基本的な水彩画の描き方を学習します。

3月4日(月) 13:00~14:10  
3月8日(金) 13:00~14:10

①楽しく水彩画を描く

会場 社会教育センター 実施:水彩画サークル「空」  
七里 享司  
対象 成人(20才以上)※性別は問いません  
定員 各回/6名  
持ち物 筆(大、中、小)、パレット、水入れ、ポロ布  
500円(水彩紙、絵の具)  
活動日 火(13:00~16:00)・土(9:00~12:00)

☎ 090-6050-4557 2月15日(木)~9:00~18:00  
大阪狭山市菜葉木2-3-0-6-4

## 15 こども英会話体験レッスン

### レンタルスペースcolorful-smile

2月27日(火) 15:10~16:10(2歳児・新年少さん)  
3月2日(土) 15:15~16:15(新年中・年長さん)  
3月9日(土) 15:15~16:15(新小1~3年生)

①楽しみながら英語を学ぼう!

2歳からの英会話♪ECCジュニア  
西山台グリーンコーポ教室で、楽しみながら力がつくレッスンを体験してみませんか?

会場 レンタルスペース colorful-smile  
ウチエグ有梨(ECCジュニア 西山台グリーンコーポ教室)  
対象 2歳~新小3年生(その他新4~6年、中学生の方、日程調整が必要な方はお問合せ下さい)  
定員 各回/4名  
持ち物 筆記用具

☎ 080-5339-1323 2月15日(木)~9:00~18:30  
大阪狭山市西山台6-1-7-6-9-0-6

## 16 親子で楽しもう!ベビーマッサージ

### レンタルスペースcolorful-smile

ぎゅーつと幸せな親子時間を一緒に過ごしませんか?  
ベビーマッサージで心も体もハッピーに!  
赤ちゃんの免疫力アップや便秘解消にも!

2月29日(木)、3月4日(月)、8日(金)10:00~11:00

①今しかないこの瞬間を大切に

会場 レンタルスペース colorful-smile  
講師 奥本 絵理(ベビーマッサージ教室 すぐつと)  
対象 生後2ヶ月~1歳6ヶ月頃までの赤ちゃん和妈妈  
定員 各回/5組(駐車場は3台までご案内可)  
持ち物 バスタオル、母子共に水分補給できるもの、いつものお出かけセット  
教材費 500円【税込】(オイル代)

☎ 080-4012-1393 2月15日(木)~9:00~16:00  
大阪狭山市西山台6-1-7-6-9-0-6

## 17 生前整理の片付け方/実録!遺品整理の現状

### ギフト/仏壇/遺品整理 ナディア株

2月27日(火)10:00~10:50  
3月5日(火)14:00~14:50  
3月12日(火)10:00~10:50

①遺品整理士・終活カウンセラー在籍のよりそう遺品整理屋さん

前半は、生前整理の片付け方や整理業者のお見積りがお安くなる裏ワザなど、資格を持ったナディアスタッフがこっそり教えます!後半は、実録!遺品整理の現状をお伝えします。

会場 ナディア 材料費 無し  
講師 南 穂祐(遺品整理士・1級終活カウンセラー) 定休日 水曜日  
定員 各回/3名  
持ち物 無し

☎ 072-366-8228 2月15日(木)~9:00~17:00  
大阪狭山市西山台2-1-4-1-2

## 18 私立小学校の受験について 帝塚山・はつしば

### 有限会社ジーニアス教育総合研究所

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。

2月26日(月) 10:00~11:00  
3月23日(土) 10:00~11:00

①2024年度 36名 合格!!

会場 有限会社ジーニアス教育総合研究所  
講師 島田 裕典  
対象 無し  
定員 5名  
持ち物 無し

☎ 072-367-6665 2月15日(木)~9:00~18:00  
大阪狭山市大野台5-1-9-1

## 21 オールソーマセラピー

男女誰でもOK! 完全予約制!!

①とととカラダと脳のスピリット

500

②セルフカラーセラピー

③セルフまつげエクステ

④セルフホワイトニング

⑤セルフまつげエクステ

⑥セルフホワイトニング

⑦セルフまつげエクステ

⑧セルフホワイトニング

⑨セルフまつげエクステ

⑩セルフホワイトニング

⑪セルフまつげエクステ

⑫セルフホワイトニング

⑬セルフまつげエクステ

⑭セルフホワイトニング

⑮セルフまつげエクステ

⑯セルフホワイトニング

⑰セルフまつげエクステ

⑱セルフホワイトニング

⑲セルフまつげエクステ

⑳セルフホワイトニング

⑳セルフまつげエクステ

㉑セルフホワイトニング

㉒セルフまつげエクステ

㉓セルフホワイトニング

㉔セルフまつげエクステ

㉕セルフホワイトニング

㉖セルフまつげエクステ

㉗セルフホワイトニング

㉘セルフまつげエクステ

㉙セルフホワイトニング

㉚セルフまつげエクステ

㉛セルフホワイトニング

㉜セルフまつげエクステ

㉝セルフホワイトニング

㉞セルフまつげエクステ

㉟セルフホワイトニング

㊱セルフまつげエクステ

㊲セルフホワイトニング

㊳セルフまつげエクステ

㊴セルフホワイトニング

㊵セルフまつげエクステ

㊶セルフホワイトニング

㊷セルフまつげエクステ

㊸セルフホワイトニング

㊹セルフまつげエクステ

㊺セルフホワイトニング

㊻セルフまつげエクステ

㊼セルフホワイトニング

㊽セルフまつげエクステ

㊾セルフホワイトニング

㊿セルフまつげエクステ

大阪狭山市 金剛駅より5分  
イオン金剛店 東向かい  
詳しくはお電話にてお問合せ下さい

①セルフまつげエクステ

②セルフホワイトニング

③セルフまつげエクステ

④セルフホワイトニング

⑤セルフまつげエクステ

⑥セルフホワイトニング

⑦セルフまつげエクステ

⑧セルフホワイトニング

⑨セルフまつげエクステ

⑩セルフホワイトニング

⑪セルフまつげエクステ

⑫セルフホワイトニング

⑬セルフまつげエクステ

⑭セルフホワイトニング

⑮セルフまつげエクステ

⑯セルフホワイトニング

⑰セルフまつげエクステ

⑱セルフホワイトニング

⑲セルフまつげエクステ

⑳セルフホワイトニング

㉑セルフまつげエクステ

㉒セルフホワイトニング

㉓セルフまつげエクステ

㉔セルフホワイトニング

㉕セルフまつげエクステ

㉖セルフホワイトニング

㉗セルフまつげエクステ

㉘セルフホワイトニング

㉙セルフまつげエクステ

㉚セルフホワイトニング

㉛セルフまつげエクステ

㉜セルフホワイトニング

㉝セルフまつげエクステ

㉞セルフホワイトニング

㉟セルフまつげエクステ

㊱セルフホワイトニング

㊲セルフまつげエクステ

㊳セルフホワイトニング

㊴セルフまつげエクステ

㊵セルフホワイトニング

㊶セルフまつげエクステ

㊷セルフホワイトニング

㊸セルフまつげエクステ

㊹セルフホワイトニング

㊺セルフまつげエクステ

㊻セルフホワイトニング

㊼セルフまつげエクステ

㊽セルフホワイトニング

㊾セルフまつげエクステ

㊿セルフホワイトニング

☎ 072-368-5107 2月15日(木)~9:00~19:00  
大阪狭山市半田1-6-71-1

## 19 私立中学校の受験 帝塚山学院泉ヶ丘等

### 有限会社ジーニアス教育総合研究所

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学校の特色もあわせてご説明します。

2月26日(月) 11:30~12:30  
3月23日(土) 11:30~12:30

①中学受験の進め方

会場 有限会社ジーニアス教育総合研究所  
講師 島田 裕典  
対象 5名  
定員 5名  
持ち物 無し

☎ 072-367-6665 2月15日(木)~9:00~18:00  
大阪狭山市大野台5-1-9-1

## 20 今どきも、古風も、着物は楽しむの!

### kimono circle

お持ちのお着物を着てみましょう  
長襦袢なし、帯無しで、気軽に着物を楽しませんか?  
開催日/開催期間中、常時ご相談  
時間/要相談(所要時間2時間)

①気軽に楽しく着物を

会場 kimono circle  
講師 田倉 みさ(kimono circle)  
対象 女性  
定員 各回/2名又は1組  
持ち物 着物一式(持参が難しい方は着物と帯のみ)  
500円(着物の種類・持ち物一覧・仕上のチェック表など)  
※着物と帯のみの方は細などレンタルします(500円)

☎ 090-1959-1998 2月26日(月)~9:00~19:00  
大阪狭山市大野台