

### 健康・きれい

美容・健康に関する講座です



### 1 女性用ウィッグ(かつら)講座

7日(金)11:00~12:30 14日(金)11:00~12:30  
21日(金)11:00~12:30 28日(金)11:00~12:30

知らなかった女性用かつら。部分かつらのしくみや付け方。お手入れの仕方などをやさしく教えます。初めての方大歓迎!!

- 会場/エステ・ウィッグ きぬや
- 持ち物/無し
- 材料費/無料
- 定員/3名
- 対象/女性限定

【講師】 きのやスタッフ・衣笠 受付/10:00~19:00 定休日/火曜日

### 2 50才以上限定 若返り美容エステ講座

3日(月)11:00~12:30 10日(月)11:00~12:30  
17日(月)11:00~12:30 24日(月)11:00~12:30

若返りマッサージやメイクを教えます。お肌のハリを取りもどす光エステも無料にて体験して頂けます。

- 会場/エステ・ウィッグ きぬや
- 持ち物/無し
- 材料費/無料
- 定員/2名
- 対象/50才以上の女性限定

【講師】 きのやスタッフ・衣笠 受付/10:00~19:00 定休日/火曜日

### 14 初心者の篆刻(てんこく)講座

7日(金)10:00~22日(土)10:00~

初心者の石のほこ彫刻教室

- 会場/章美堂印舗
- 持ち物/無し
- 材料費/500円
- 定員/5名
- 対象/どなたでも

【講師】 吉田 受付/10:00~20:00 定休日/火曜日

### 15 和菓子とコーヒーの初心者講座

20日(木)16:00~17:00

色々な和菓子がどのようにして出来ているか。コーヒーにはどのような種類があり、淹れ方があるかを簡単に分かりやすくお教えします。

- 会場/おもちcafe&バル 柳屋
- 持ち物/無し
- 材料費/500円(和菓子・コーヒー代)
- 定員/5~10名
- 対象/どなたでも

【講師】 柳本・池田 受付/11:00~20:00 定休日/火曜日

### 16 キムチ作り体験

10日(月)14:00~15:00

キムチ・乳酸菌のお話と誰でもできる簡単キムチ作り体験

- 会場/ふれあい館
- 持ち物/無し
- 材料費/無料
- 定員/10名
- 対象/どなたでも

【講師】 山本 受付/11:00~18:00 定休日/火曜日

### 3 10才若返ってモテ体になるトレーニング法

4日(火)13:30~14:30

年令に応じた10才若返るトレーニング法。ウエイトを使わないゆるくてきつい運動法。

- 会場/山本ジム前
- 持ち物/飲み物、タオル
- 材料費/無料
- 定員/5~6名
- 対象/20才~70才まで男女問わず

【講師】 山本 受付/1月末日まで 10:00~19:00

### 4 「女性のお悩み」を解決する方法あれこれ

16日(日)19:30~21:00

冷え性・更年期障害・不妊症・お肌のトラブル・乳がん・子宮がん・育児ノイローゼ・老化等を東洋医学的な見方でおもしろく対処法を学べる講座。

- 会場/さくら整骨院
- 持ち物/無し
- 材料費/無料
- 定員/25名
- 対象/どなたでも

【講師】 佐藤 受付/9:00~19:30 定休日/日曜日・祝日

### 5 あなたの靴サイズ合ってますか?

12日(水)10:30~11:30 15日(土)10:30~11:30

ママ、タコ、ウオノメや足の裏が痛い、ツムが変形しているなど…悩みのご相談をうけたまります。

- 会場/靴のシューメイト 花幸
- 持ち物/無し
- 材料費/無料
- 定員/5名
- 対象/どなたでも

【講師】 奥田・久保 受付/11:00~19:00 定休日/不特定

### まなぶ

知識や教養を学ぶ講座です



### 17 千林まちあるき

1日(土)15:00~16:00

千林商店街周辺をブラブラ一緒に歩きましょう!何かいいこと見つかるかもね?

- 会場/商店街周辺&事務所
- 持ち物/無し
- 材料費/無料
- 定員/5~10名
- 対象/どなたでも

【講師】 西川 受付/店舗事務所 10:00~16:00 定休日/火曜日

### 18 大人の婦人服販売体験学習

12日(水)10:30~12:00 19日(水)10:30~12:00  
26日(水)10:30~12:00

お洋服の選び方からディスプレイ、販売まで楽しく実践形式で体験してもらおう講座です!!

- 会場/BACK STAGE
- 持ち物/寒いので厚着して下さい
- 材料費/無料
- 定員/1名
- 対象/60歳位まで、女性限定

【講師】 吉田 受付/10:00~19:00 定休日/火曜日

### つくる・たべる

作品制作・調理を行なう講座です



### 6 押し花アート

17日(月)11:00~ 19日(水)13:30~ 21日(金)11:00~  
21日(金)13:30~ 22日(土)13:30~ 講座は約1時間

ウッドでプレート。壁掛けに使用できます。フィルムで押し花をはさみ込んであたたかみのあるステキな作品を楽しんでいただけます。

- 会場/ファッションゲートアール 2F
- 持ち物/無し
- 材料費/500円(ウッドプレート・押し花・フィルム)
- 定員/16名
- 対象/どなたでも

【講師】 柳原・安井・大和 受付/11:00~21:00 定休日/火曜日

### 7 フラワーデザイン

3日(月)11:00~ 5日(水)13:00~  
6日(木)11:00~ 講座は約1時間

プリザーブドをフラワーに使い、花器にアレンジしていただきます。

- 会場/Hiro花倶楽部
- 持ち物/無し
- 材料費/500円
- 定員/10名
- 対象/どなたでも

【講師】 渡江 11:00~21:00 定休日/火曜日

### 19 川魚屋が教える魚の飼い方

2日(日)14:00~15:00

最近家庭で飼うことが少なくなった金魚などの簡単な飼育方法。調べる時間があったら、聞きた方が早いような世間話をしましょう!

- 会場/ふれあい館
- 持ち物/無し
- 材料費/無料
- 定員/3~5名
- 対象/どなたでも

【講師】 木元 受付/10:00~17:00 定休日/火曜日

### 20 万年筆って楽しいかも

6日(木)10:30~11:20

万年筆を使ってみよう

- 会場/千林商店街事務所
- 持ち物/無し
- 材料費/無料
- 定員/5名
- 対象/どなたでも

【講師】 西田&メーカースタッフ 受付/10:00~19:00 定休日/火曜日

### 21 本に必要な物とは? 持出袋ご用意のススメ

4日(火)11:00~12:00 4日(火)14:00~15:00  
18日(火)11:00~12:00 18日(火)14:00~15:00

来るべき南海トラフ巨大地震に備え、今からでも非常時の持ち出し品を用意しておきましょう。必要なアイテムや詰め方のテクニックをお教えします。

- 会場/みやや
- 持ち物/筆記用具
- 材料費/無料
- 定員/3~5名
- 対象/どなたでも

【講師】 柏木 受付/10:30~19:00 定休日/火曜日

### 8 お雛さまのアレンジメント制作

6日(木)11:00~12:00

ひなまつり アレンジ作製(造花による)

- 会場/タンバ家具
- 持ち物/ペンチ・カッターナイフ
- 材料費/500円(お申し込み時)
- 定員/5名
- 対象/どなたでも

【講師】 弾 受付/10:30~19:00 定休日/火曜日

### 9 スパゲティ自分で作って試食して

6日(木)16:00~17:00 20日(木)16:00~17:00

タラコスパゲティやカルボナーラなどを作っておいしく食べる事も特別な技術も不要です。いつもの食卓に彩りや香りをプラスしてみてください。

- 会場/TIP-TOP
- 持ち物/エプロン
- 材料費/無料
- 定員/6名
- 対象/どなたでも

【講師】 神木 受付/9:00~20:00 定休日/火曜日

### 10 はじめての茶道体験

6日(木)11:00~12:00 21日(金)11:00~12:00

「訪問先でお抹茶を出てきたら?」「どうやって点てたらいいの?」初心者の方にも安心して楽しめる茶道入門体験です。

- 会場/加藤銘茶本舗
- 持ち物/無し
- 材料費/無料
- 定員/6名
- 対象/どなたでも

【講師】 加藤(裏千家准教授) 受付/10:00~19:00 定休日/火曜日

### 22 保障をきちんとお持ちですか?

4日(火)10:00~11:00 12日(水)10:00~11:00  
18日(火)10:00~11:00

売り手主体の保険販売文化の中で、言われたまま加入するのではなく、自らきちんと考えるための考え方を分かりやすくお伝えさせていただきます。

- 会場/保険ほっとライン 千林店
- 持ち物/筆記用具
- 材料費/無料
- 定員/6名
- 対象/社会人(性別問わず)

【講師】 白石もしくは他の方 受付/10:00~19:00 定休日/なし

### 23 アフリカ大陸タンザニアへの旅(in千林)

13日(木)17:30~19:00 15日(土)15:00~16:30  
16日(日)12:00~13:30

現地の紅茶・料理を食べながら交流。タンザニアへの1-2日ツアーを開催!メディアには流れない現状も含めタンザニアを感じて頂きたいです。

- 会場/小倉屋昆布
- 持ち物/無し
- 材料費/無料
- 定員/3名
- 対象/どなたでも

【講師】 森 受付/10:00~18:30 定休日/火曜日

### 24 メガネ作り見学会

2日(日)11:00~12:00 9日(日)11:00~12:00

メガネのレンズ加工機を使ってメガネが出来上がるまでの工程を実際にご覧いただく見学会です。メガネに関するご相談もお気軽に!!

- 会場/メガネのイシガミ
- 持ち物/無し
- 材料費/無料
- 定員/5名
- 対象/どなたでも

【講師】 三島(認定眼鏡士) 受付/10:00~20:00 定休日/なし

### 11 日本茶を100%楽しむ!

12日(水)11:00~12:00 27日(木)15:00~16:00

「なぜあの人が淹れるお茶はおいしいのか?」日本茶インストラクターによる初心者の方でも気軽に参加いただける全員参加型のお茶のワークショップです。

- 会場/加藤銘茶本舗
- 持ち物/無し
- 材料費/無料
- 定員/6名
- 対象/どなたでも

【講師】 加藤(日本茶インストラクター) 受付/10:00~19:00 定休日/火曜日

### 12 意外と簡単!! ハーブ&スパイスクッキング

4日(火)12:00~13:30 18日(火)11:30~13:00  
25日(火)11:30~13:00

和える、はさむ、混ぜる、飾る...市販の物を使えば難しく考える事も特別な技術も不要です。いつもの食卓に彩りや香りをプラスしてみてください。

- 会場/lojly cafe(ロジカフェ)
- 持ち物/無し
- 材料費/500円(食材:ハーブ・スパイスなど)
- 定員/5名
- 対象/どなたでも

【講師】 松田 受付/14:00~18:00 定休日/火曜日

### 13 聞いておいしい昆布のお話

10日(月)15:00~16:00

昆布と一言で言っても、色々な種類があります。おいしい昆布を食べながら昆布のお話をします。

- 会場/舞昆のこうはら
- 持ち物/無し
- 材料費/無料
- 定員/4名
- 対象/20才以上

【講師】 中元 受付/10:00~18:00 定休日/なし

### 25 正しい靴の選び方

12日(水)14:00~15:00 17日(月)14:00~15:00

ご自分の足の型の特徴を知り、外反母趾や、さまざまな足のトラブルに対応する靴のモデルや、適するデザインの違いをお話します。

- 会場/ゼオ インソール(婦人靴専門店)
- 持ち物/筆記用具など
- 材料費/無料
- 定員/4~5名
- 対象/女性

【講師】 吉岡 受付/11:00~19:00 定休日/火曜日

### 26 本人と家族の「介護計画」

14日(金)15:00~16:00 20日(木)11:00~12:00  
26日(水)17:00~18:00

介護保険の申請から活用までシュミレーションを通じて学習しましょう。本人や家族に役立つ介護保険サービスの利用方法をお伝えします。

- 会場/きらきらハート
- 持ち物/筆記用具
- 材料費/無料
- 定員/3名
- 対象/どなたでも

【講師】 徳永 受付/9:00~17:00 定休日/日曜日

### 27 手巻たばこの楽しみ方

9日(日)13:00~14:00 16日(日)13:00~14:00

今、流行りの「手巻たばこ」の楽しみ方を学んで下さい!

- 会場/吉田たばこ店
- 持ち物/年齢がわかる身分証明書
- 材料費/無料
- 定員/2名
- 対象/20歳以上

【講師】 吉田 受付/11:00~19:00 定休日/火曜日