

# 得する街のゼミナール

## 第6回 東淀川まちゼミ

2023. **11/1水** ~ **11/30木** **受講無料**  
 10/26木 受付開始!!



**東淀川まちゼミとは**  
 ★お店の方が講師になって、プロならではの「コツ」、「使い方や考え方」などを無料で教えてくれる少人数制のミニ講座です。  
 ★30~90分程度でわかりやすく、気軽に参加頂けます。  
 ★「お店」と「まち」のファンになって頂くための講座ですので、お店からの販売・勧誘は一切ありません。

Facebookをチェック!!

東淀川まちゼミホームページ

東淀川まちゼミ 検索

### 東淀川まちゼミ参加店名一覧

- 1 スキンリブスショップ The Plow(ザ・プラウ)
- 3 白十字薬店
- 5 ルナール
- 7 ニューロン薬局東淡路店
- 9 ヘアブティック24
- 10 エイズプラン
- 13 Cozy Home(コージホーム)
- 15 新光カメラ
- 17 行政書士社労士事務所フォレスタ
- 19 結婚相談所カインド
- 20 結核相談所カインド

### まちゼミ開催日カレンダー 2023.11

11/1(水)	9ヘナカラー体験講座	(13:00~15:00)
11/2(木)	11オーガニックカラー体験講座	(10:00~12:00)
11/3(金)	1【膝の痛みを出さない】ウォーキング教室	(14:00~15:00)
11/4(土)	20短期間で結婚が決まる人の婚活方法	(13:00~14:00)
11/5(日)	16プロの写真家に教わるきれいな写真を撮る・残す・終活写真は大切、使わないカメラは?	(14:00~15:30)
11/6(月)	12キッズマネースクール おみせやさんごっこ	(10:00~12:00)(14:00~16:00)
11/7(火)	9ヘナカラー体験講座	(10:00~12:00)
11/8(水)	2【毎日15分ダイエット】ウォーキング教室	(14:00~15:00)
11/9(木)	13酸素カプセル体験+淡路地区の物件紹介	(13:30~15:00)
11/10(金)	3自律神経を整えて丈夫な心と体に	(13:00~14:00)
11/11(土)	11オーガニックカラー体験講座	(13:00~15:00)
11/12(日)	16たまった古い写真の整理、終活写真の用意、捨てにくい故人の写真はどうすれば?	(14:00~15:30)
11/13(月)	7転倒防止に役立つ!『足』の状態を知ろう!	(11:00~12:30)
11/14(火)	4体温(低体温)を上げる体づくり方法	(13:00~14:00)
11/15(水)	20短期間で結婚が決まる人の婚活方法	(13:00~14:00)
11/16(木)	13酸素カプセル体験 + 淡路地区の物件紹介	(13:30~15:00)
11/17(金)	16プロの写真家に教わるきれいな写真を撮る・残す・終活写真は大切、使わないカメラは?	(14:00~15:30)
11/18(土)	9ヘナカラー体験講座	(10:00~12:00)
11/19(日)	2【毎日15分ダイエット】ウォーキング教室	(14:00~15:00)
11/20(月)	13酸素カプセル体験 + 淡路地区の物件紹介	(13:30~15:00)
11/21(火)	3自律神経を整えて丈夫な心と体に	(13:00~14:00)
11/22(水)	11オーガニックカラー体験講座	(13:00~15:00)
11/23(木祝)	16たまった古い写真の整理、終活写真の用意、捨てにくい故人の写真はどうすれば?	(14:00~15:30)
11/24(金)	7転倒防止に役立つ!『足』の状態を知ろう!	(11:00~12:30)
11/25(土)	4体温(低体温)を上げる体づくり方法	(13:00~14:00)
11/26(日)	20短期間で結婚が決まる人の婚活方法	(13:00~14:00)
11/27(月)	13酸素カプセル体験 + 淡路地区の物件紹介	(13:30~15:00)
11/28(火)	16プロの写真家に教わるきれいな写真を撮る・残す・終活写真は大切、使わないカメラは?	(14:00~15:30)
11/29(水)	9ヘナカラー体験講座	(10:00~12:00)

11/14(火)	17知っておきたい「相続」の基本知識	(10:30~11:15)
11/15(水)	18遺言について学ぼう	(11:30~12:15)
11/16(木)	5眠りのお悩み相談と寝具の寝心地体験	(13:30~15:00)
11/17(金)	16たまった古い写真の整理、終活写真の用意、捨てにくい故人の写真はどうすれば?	(14:00~15:30)
11/18(土)	8歩幅で認知症対策!ノルディック・ウォーク	(11:00~12:30)
11/19(日)	1【膝の痛みを出さない】ウォーキング教室	(14:00~15:00)
11/20(月)	6【肩こり、腰痛の方向け】寝心地の良い寝具の選び方	(13:30~15:00)
11/21(火)	14賃貸物件の選び方	(13:30~15:00)
11/22(水)	10『おうちパコ』	(10:30~11:30)(14:00~15:00)
11/23(木祝)	5眠りのお悩み相談と寝具の寝心地体験	(13:30~15:00)
11/24(金)	16プロの写真家に教わるきれいな写真を撮る・残す・終活写真は大切、使わないカメラは?	(14:00~15:30)
11/25(土)	10『おうちパコ』	(10:30~11:30)(14:00~15:00)
11/26(日)	9ヘナカラー体験講座	(17:00~19:00)
11/27(月)	11オーガニックカラー体験講座	(14:00~16:00)
11/28(火)	16たまった古い写真の整理、終活写真の用意、捨てにくい故人の写真はどうすれば?	(14:00~15:30)
11/29(水)	4体温(低体温)を上げる体づくり方法	(13:00~14:00)
11/30(木)	2【毎日15分ダイエット】ウォーキング教室	(14:00~15:00)

カテゴリの説明 ▶ ● きれい ● 健康 ● つくる ● まなぶ

### [まちゼミ開催地マップ]



主催：東淀川まちゼミ実行委員会  
 共催：東淀川区商店会連盟  
 後援：大阪市東淀川区

お問い合わせ  
**東淀川まちゼミ実行委員会**  
 (東淀川区商店会連盟内)  
 電話 06-6320-1546(日曜・祝日定休)

# 2023年11月 第6回 東淀川まちゼミ 講座ご案内

## 東淀川まちゼミご利用方法

- ◆ 定員になり次第締め切らせて頂きます。
- ◆ お申し込みは、各店の受付時間内をお願いします。
- ◆ 受講対象者を限定させて頂く講座もあります。ご注意ください。



**あなたも「まちゼミ」に「講師」として参加しませんか？**

東淀川まちゼミでは、「まちゼミ」に講師として参加して頂けるお店を募集中です。詳細は下記まで、お気軽にお問い合わせ下さい。次回は、来年の11月開催予定です。「お問い合わせ先」まちゼミ実行委員会 大阪商工会議所 山内 ☎ 06-6130-5112

**東淀川区の事業者限定**

**【次の方は、参加をご遠慮ください】**

- ・体温が37.5℃以上の発熱がある方
- ・倦怠感や息苦しさ、風邪のような症状のある方
- ・継続的な咳・くしゃみがある方

**まちゼミ**  
主催：東淀川まちゼミ実行委員会

**カテゴリの説明**  
● きれい ● 健康 ● つくる ● まなぶ

**1 【膝の痛みを出さない】ウォーキング教室**

間違った歩き方を続けると体に様々な影響が出ます。膝の痛み・腰痛・猫背・外反母趾・巻き爪、等々。体に良い歩き方を覚えてキレイな姿勢と健康を。

担当者：一ノ瀬 開斗  
対象：どなたでも  
持ち物：膝のラインがはっきり分かる服装、ウォーキングシューズ、飲料水。  
費用：0円  
定員：1講座あたり4名  
会場：東淀川区豊新3-22-15

開催日時  
11月 3日(金)14:00~15:00  
11月 15日(水)14:00~15:00

特典 シャンプー&トリートメントをボトルでプレゼント(1,100円分)

スキンリリースショップ The Plow(ザ・プラウ) お申し込み ☎ 06-6195-3993  
[受 付]10:00~18:00 [定休日]土曜日・日曜日

**2 【毎日15分ダイエット】ウォーキング教室**

下半身の筋肉を正しく使い、腹筋群も併せて動かす事で、体の代謝を効率よく上げるスペシャルウォーキングです。毎日15分でお腹スッキリボディに!

担当者：一ノ瀬 開斗  
対象：どなたでも  
持ち物：下半身のラインがはっきり分かる服装、ウォーキングシューズ、飲料水。  
費用：0円  
定員：1講座あたり4名  
会場：東淀川区豊新3-22-15

開催日時  
11月 6日(月)14:00~15:00  
11月 23日(木)14:00~15:00

特典 シャンプー&トリートメントをボトルでプレゼント(1,100円分)

スキンリリースショップ The Plow(ザ・プラウ) お申し込み ☎ 06-6195-3993  
[受 付]10:00~18:00 [定休日]土曜日・日曜日

**3 自律神経を整えて丈夫な心と体に**

心と体のバランス(自律神経)を整えて、血流を良くして丈夫な体へ、改善方法をお伝え致します。

担当者：岩久保 龍生  
対象：どなたでも  
持ち物：筆記用具  
費用：0円  
定員：1講座あたり4名  
会場：東淀川区瑞光2-8-12-1F

開催日時  
11月 7日(火)13:00~14:00  
11月 24日(金)13:00~14:00

特典 記念品差し上げます。

白十字薬店 お申し込み ☎ 06-6320-1546  
[受 付]9:00~18:00 [定休日]日曜日

**4 体温(低体温)を上げる体づくり方法**

低体温症でお困りの方、低体温症を改善できる生活習慣や食べ物をお伝えします。

担当者：岩久保 龍生  
対象：どなたでも  
持ち物：筆記用具  
費用：0円  
定員：1講座あたり4名  
会場：東淀川区瑞光2-8-12-1F

開催日時  
11月 9日(木)13:00~14:00  
11月 22日(水)13:00~14:00

特典 記念品差し上げます。

白十字薬店 お申し込み ☎ 06-6320-1546  
[受 付]9:00~18:00 [定休日]日曜日

**5 眠りのお悩み相談と寝具の寝心地体験**

睡眠の大切さや寝具の選び方、快眠のコツをお伝えします。色々な寝具を寝比べてご自身に合った寝具を見つけてください。睡眠のお悩み相談も受けします。

担当者：鳥本 裕綱  
対象：どなたでも  
費用：0円  
定員：1講座あたり5名  
会場：東淀川区豊新5-4-19

開催日時  
11月 14日(火)13:30~15:00  
11月 18日(土)13:30~15:00

特典 記念品お渡しします。

株式会社ルナール お申し込み ☎ 06-6329-4781  
[受 付]9:00~17:30 [定休日]土日祝

**6 【肩こり、腰痛の方向け】寝心地の良い寝具の選び方**

朝起きたら、「肩がこる、腰が痛い」なんてことはありませんか？もしかしら、寝具が合っていないのかも知れません。本講座では、実際に寝具で寝て頂き、体に合った寝具選びのコツをお伝えします。

担当者：鳥本 裕綱  
対象：どなたでも  
費用：0円  
定員：1講座あたり5名  
会場：東淀川区豊新5-4-19

開催日時  
11月 16日(木)13:30~15:00

特典 記念品お渡しします。

株式会社ルナール お申し込み ☎ 06-6329-4781  
[受 付]9:00~17:30 [定休日]土日祝

**7 転倒防止に役立つ!『足』の状態を知ろう!**

「歩行運動指導士」兼「薬剤師」が教える転倒防止の歩き方。足裏(フット)プリントや足指力を測定した後、転倒防止に役立つ運動方法をお伝えします。

担当者：杉原 友和  
【歩行運動指導士】  
対象：どなたでも  
持ち物：動きやすい服装  
費用：0円  
定員：1講座あたり5名  
会場：東淀川区東淡路5-18-14

開催日時  
11月 8日(水)11:00~12:30  
11月 29日(水)11:00~12:30

特典 入会希望者に入会金1万円オフ

ニューロン薬局 東淡路店 お申し込み ☎ 06-6160-8200  
[受 付]月~金 9:00~20:00 土 9:00~18:00 [定休日]日・祝

**8 歩幅で認知症対策! ノルディック・ウォーク**

「歩行運動指導士」兼「薬剤師」が教えるノルディック・ウォーク歩行。「歩幅」が大きくなることを体験し、「認知症」対策につなげましょう。

担当者：杉原 友和  
【歩行運動指導士】  
対象：どなたでも  
持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物  
費用：0円  
定員：1講座あたり5名  
会場：東淀川区東淡路5-18-14

開催日時  
11月 15日(水)11:00~12:30

特典 入会希望者に入会金1万円オフ

ニューロン薬局 東淡路店 お申し込み ☎ 06-6160-8200  
[受 付]月~金 9:00~20:00 土 9:00~18:00 [定休日]日・祝

**9 ヘナカラー体験講座(当店で一度もヘナカラーをされていない方限定)(その他日程・時間の相談可能です)**

ヘナって? トリートメント効果は? 等興味のある方は是非体験してみてください。店主がヘナの材料費代のみで毛染め致します。

担当者：田中 等  
対象：白髪がある方  
費用：肩にかからない長さ2,000円  
肩にかかる長さ以上2,500円  
(ヘナの材料代のみ)  
定員：1講座あたり1~2名  
会場：東淀川区豊新4-26-9-101

開催日時  
11月 1日(水)13:00~15:00  
11月 6日(月)10:00~12:00  
11月 19日(日)17:00~19:00  
11月 23日(木)15:00~17:00

特典 シャンプー&トリートメントをボトルでプレゼント(1,100円分)

ヘアブティック24 上新庄店 お申し込み ☎ 06-6329-3520  
[受 付]10:00~19:30 [定休日]不定期

**11 オーガニックカラー体験講座(当店で一度もオーガニックカラーをされていない方限定)(その他日程・時間の相談可能です)**

オーガニックカラーってなに? 興味のある方は是非体験してみてください。店主がオーガニックカラーの材料費代のみで毛染め致します。

担当者：田中 等  
対象：40歳以上で白髪がある方や肌が弱い方  
費用：肩にかからない長さ1,000円  
肩にかかる長さ以上1,500円  
(オーガニックカラーの材料代のみ)  
定員：1講座あたり1~2名  
会場：東淀川区豊新4-26-9-101

開催日時  
11月 2日(木)10:00~12:00  
11月 7日(火)13:00~15:00  
11月 20日(月)14:00~16:00  
11月 28日(火)17:00~19:00

特典 シャンプー&トリートメントをボトルでプレゼント(1,100円分)

ヘアブティック24 上新庄店 お申し込み ☎ 06-6329-3520  
[受 付]10:00~19:30 [定休日]不定期

**13 酸素カプセル体験 + 淡路地区の物件紹介**

まず、淡路駅周辺の賃貸物件について、町紹介と共にお伝えします。その後、酸素カプセルを体験、日々の疲れをリフレッシュしましょう。

担当者：石原 幸二  
対象：持病が無い方  
(高血圧や糖尿病等)  
費用：0円  
定員：1講座あたり3名  
会場：東淀川区淡路4丁目14-13

開催日時  
11月 6日(月)13:30~15:00  
11月 11日(土)13:30~15:00

特典 お気に入りの写真を1枚2Lサイズでプリントその場でお渡し。

Cozy Home (コージーホーム) お申し込み ☎ 06-6323-2501  
[受 付]10:00~19:00 [定休日]火・水

**15 プロの写真家に教わるきれいな写真を撮る・残す・終活写真は大切、使わないカメラは?**

地域の人や街を撮り続ける写真館のプロカメラマンがスマホやデジカメ・フィルムカメラできれいな写真を撮る・残す・飾るテクニックを指導いたします!

担当者：新崎 治彦  
対象：どなたでも  
持ち物：ノート、ペン、使用カメラ等  
費用：0円  
定員：1講座あたり4~5名  
会場：東淀川区東淡路4丁目33-39

開催日時  
11月 4日(土)14:00~15:30  
11月 11日(土)14:00~15:30  
11月 18日(土)14:00~15:30

特典 お気に入りの写真を1枚2Lサイズでプリントその場でお渡し。

株式会社新光写真館・新光カメラ お申し込み ☎ 06-6322-2277  
[受 付]9:00~20:00 [定休日]水曜日

**17 知っておきたい「相続」の基礎知識**

もし相続が発生したらどうなるの? 民法の定めなどの基礎知識をお話します。

担当者：森本 一美  
対象：どなたでも  
持ち物：筆記用具  
費用：0円  
定員：1講座あたり2名  
会場：東淀川区下新庄5丁目10-17  
シティハイイツビコ205

開催日時  
11月 14日(火)10:30~11:15  
11月 25日(土)14:00~14:45

特典 入会希望者に入会金1万円オフ

行政書士社労士事務所 フォレスト お申し込み ☎ 06-6328-7125  
[受 付]10:00~19:00 [定休日]土日祝日

**19 お初天神で学ぼう。絵馬に願い事を書こう!**

お初天神にて絵馬に願い事を書こう。20年結婚相談所カインド続けております津熊照美の結婚という目標への達成方法を学びます。

担当者：津熊 照美  
対象：特になし  
持ち物：特になし  
費用：800円(絵馬の代金はお初天神にお支払い下さい)  
定員：1講座あたり10名  
会場：東淀川区西淡路3-5-8-806  
(梅田で集合予定)

開催日時  
11月 5日(日)13:00~14:00

特典 入会希望者に入会金1万円オフ

結婚相談所カインド お申し込み ☎ 080-5713-3418  
[受 付]9:00~21:00 [定休日]なし

**10 『うちバコ』**

世界で1つのうちバコ☆小さな大工になって自由に飾りをして自分のオリジナルうちバコを作る!

担当者：梶原・森井  
対象：4歳~12歳くらいのお子様とその保護者の方  
持ち物：色えんぴつ、のり、はさみ  
費用：0円  
定員：1講座あたり5名  
会場：東淀川区豊新5丁目19番1号  
パークノヴァ香番館203号

開催日時  
11月 18日(土)10:30~11:30  
11月 18日(土)14:00~15:00  
11月 19日(日)10:30~11:30  
11月 19日(日)14:00~15:00

特典 入会希望者に入会金1万円オフ

有限会社 エイズイーブラン お申し込み ☎ 06-6329-2770  
[受 付]9:00~18:00 [定休日]不定期

**12 キッズマネースクール おみせやさんごっこ**

学校でも教えてくれない大切なお金のこと。お店やさんごっこをしながら楽しく学べます。

担当者：キッズマネースクール認定講師  
対象：4歳~10歳くらいのお子様とその保護者の方  
持ち物：筆記用具、色えんぴつ、ハサミ  
費用：0円  
定員：1講座あたり20組  
会場：東淀川区東淡路4丁目4-53

開催日時  
11月 5日(日)10:00~12:00  
11月 5日(日)14:00~16:00

特典 入会希望者に入会金1万円オフ

東淀川区民会館 4F会議室1で開催! お申し込み ☎ 06-6329-2770  
[受 付]9:00~18:00 [定休日]不定期

**14 賃貸物件の選び方**

賃貸物件の選び方について、疑問点、ポイントについてお伝えします。立地、周辺環境や仲介手数料の仕組みなど基礎から学びましょう。

担当者：石原 幸二  
対象：どなたでも  
費用：0円  
定員：1講座あたり3名  
会場：東淀川区淡路4丁目14-13

開催日時  
11月 17日(金)13:30~15:00

特典 入会希望者に入会金1万円オフ

Cozy Home (コージーホーム) お申し込み ☎ 06-6323-2501  
[受 付]10:00~19:00 [定休日]火・水

**16 たまった多くの古い写真の整理、捨てにくい故人の写真はどうすれば? 大きな撮影写真の縮小と集合、未使用のカメラは?**

地域の人や街を撮り続ける写真館のプロカメラマンがスマホやデジカメ・フィルムカメラできれいな写真を撮る・残す・飾るテクニックを指導いたします!

担当者：新崎 治彦  
対象：どなたでも  
持ち物：ノート、ペン、使用カメラ等  
費用：0円  
定員：1講座あたり4~5名  
会場：東淀川区東淡路4丁目33-39

開催日時  
11月 7日(火)14:00~15:30  
11月 14日(火)14:00~15:30  
11月 21日(火)14:00~15:30  
11月 28日(火)14:00~15:30

特典 お気に入りの写真を1枚2Lサイズでプリントその場でお渡し。

株式会社新光写真館・新光カメラ お申し込み ☎ 06-6322-2277  
[受 付]9:00~20:00 [定休日]水曜日

**18 遺言について学ぼう**

「遺言」の種類は法律によって定められ、形式も決まっていることをご存知でしょうか? この機会に一緒に学びましょう。

担当者：森本 一美  
対象：どなたでも  
持ち物：筆記用具  
費用：0円  
定員：1講座あたり2名  
会場：東淀川区下新庄5丁目10-17  
シティハイイツビコ205

開催日時  
11月 14日(火)11:30~12:15  
11月 25日(土)15:00~15:45

特典 入会希望者に入会金1万円オフ

行政書士社労士事務所 フォレスト お申し込み ☎ 06-6328-7125  
[受 付]10:00~19:00 [定休日]土日祝日

**20 短期間で結婚が決まる人の婚活方法**

結婚相談所の活動歴20年。これまでたくさんのご縁を結んできたベテランのアドバイザーがゴールインのコツを教えます。お父様お母様の参加歓迎。

担当者：津熊 照美  
対象：婚活に興味がある方  
持ち物：特になし  
費用：0円  
定員：1講座あたり3名  
会場：東淀川区西淡路3-5-8-806

開催日時  
11月 4日(土)13:00~14:00  
11月 11日(土)13:00~14:00

特典 入会希望者に入会金1万円オフ

結婚相談所カインド お申し込み ☎ 080-5713-3418  
[受 付]9:00~21:00 [定休日]なし