

得

する街のゼミナール

第7回 東淀川まちゼミ

開催期間

2024.

11/1金 ~ 11/30土

10/26土 受付開始!!

受講無料

講座により材料費など必要な場合があります。



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



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)

2024年11月

第7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。

1

ゼミを選ぶ

チラシの内容から受けたいゼミをお選びください。

2

申し込む

受けたいゼミのお店へ直接お電話でお申込みください。

3

参加する

時間・場所をお間違えないよう、ご参加ください。

①『首のハリ・コリ』“1分”で楽にする方法



スマホやパソコン、悪い姿勢などで『首』に大きく負担が掛かります。蓄積すると『頭痛』など辛い症状に。こまめに自分でリセットしましょ！

開催日時
11月 4日(月・祝) 14:00 ~ 15:00
11月19日(火) 14:00 ~ 15:00

担当者: 一ノ瀬 開斗
対象: どなたでも
持ち物: 飲み物(出来れば温かい白湯)、襟の無い服装
費用: 0円
定員: 1講座あたり5名
会場: 東淀川区豊新3-22-15

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『膝・腰の不安解消』歩き方で体は変わる！



体に良い歩き方は、痛みを出さないだけでなく、巻き爪も解消！骨が丈夫に姿勢もキレイになり、見た目がイキイキと若々しく！100歳まで健康！

開催日時
11月13日(水) 14:00 ~ 15:00
11月28日(木) 14:00 ~ 15:00

担当者: 一ノ瀬 開斗
対象: どなたでも
持ち物: 膝のラインがハッキリ分かる服装。
飲み物(出来れば温かい白湯)。
費用: 0円
定員: 1講座あたり5名
会場: 東淀川区豊新3-22-15

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。

開催日時
11月 5日(火) 13:00 ~ 14:00

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

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。

開催日時
11月12日(火) 13:00 ~ 14:00

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

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

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



カテゴリーの説明

きれい

健康

つくる

まなぶ

主催: 東淀川まちゼミ
実行委員会

⑤ 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。

開催日時
11月 6日(水) 11:00 ~ 12:30

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

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

⑥ 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。

開催日時
11月13日(水) 11:00 ~ 12:30

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

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

⑦ タオル体操!



自宅のできるタオル体操。簡単手軽な体操で、身体の不調に予防改善の効果アリ。腰痛、肩こり、膝痛、外反母趾などお悩みの方、整骨院が教えるタオル体操、ぜひお試し下さい。

開催日時
11月 2日(土) 15:30 ~ 16:30
11月 9日(土) 15:30 ~ 16:30

担当者: 高玉 康行
対象: どなたでも
持ち物: 動きやすい服装、フェイスタオル1枚、飲料水
費用: 0円
定員: 1講座あたり5名
会場: 東淀川区豊新3-22-15-1F

たかたま整骨院

お申し込み ☎ 06-6732-9420

【受 付】月~金(午前)8:30~12:30(午後)15:00~20:00 土 8:30~15:00 【定休日】日曜日・祝日

⑧【冷え性改善】／薬膳茶のつくりかた



毎日飲んでいるお茶に乾燥したお花や食材などを入れて煮るだけで、冷え性改善茶が出来ます。薬膳茶の作り方を伝えます。

開催日時
11月22日(金) 11:30 ~ 12:30
11月23日(土) 11:30 ~ 12:30
11月25日(月) 11:30 ~ 12:30

担当者: 平井 みゆき
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8名
会場: 東淀川区北江口4丁目14-7 焼肉ひらひ2F

特典 薬膳茶キット進呈

げんき家(げんきや)

お申し込み ☎ 090-5643-4135

【受 付】11:30~22:00 【定休日】火曜日

⑨ 運動する方にお勧め!疲労回復セルフケアストレッチ



自分でも簡単にできる、疲労回復効果が高いストレッチを教えます。普段の部活動やゴルフ、ソフトボール、野球、サッカー、ハイキングなどの運動前、運動後に最適です。運動する方にお勧め、セルフケアストレッチを学んでみませんか。

開催日時
11月16日(土) 15:30 ~ 16:30

担当者: 高玉 康行
対象: どなたでも
持ち物: 動きやすい服装、飲料水
費用: 0円
定員: 1講座あたり5名
会場: 東淀川区豊新3-22-15-1F

たかたま整骨院

お申し込み ☎ 06-6732-9420

【受 付】月~金(午前)8:30~12:30(午後)15:00~20:00 土 8:30~15:00 【定休日】日曜日・祝日

⑪ 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コト。
お店やさんごっこをしながら楽しく学べます。

開催日時
11月 3日(日) 10:00 ~ 12:00
11月 3日(日) 14:00 ~ 16:00

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1丁目4-53
(東淀川区民会館 4F会議室1)

有限会社 エイズィー プラン

お申し込み ☎06-6329-2770

[受 付]9:00~18:00 [定休日]不定休

⑫ 相続に精通した不動産業者が教える終活



ご自身の終活プランの作成のお手伝いをさせて
頂きます。争続にならない相続対策や得する相続
対策。収益物件の上手な維持管理方法。

開催日時
11月17日(日) 14:00 ~ 15:00

担当者: 坂本 知悦史
対象: どなたでも
持ち物: 筆記用具等
費用: 0円
定員: 1講座あたり8名
会場: 東淀川区豊新5丁目19番1号 パークノヴァ寺番館203号

有限会社 エイズィー プラン

お申し込み ☎06-6329-2770

[受 付]9:00~18:00 [定休日]不定休

⑬ お花屋さんが教えるフラワーアレンジメント



フラワーアレンジメントを体験できます。初めての
方でも基礎から丁寧に教えますので、安心して
受講頂けます。お気軽に学んでみませんか。

開催日時
11月 6日(水) 14:00 ~ 15:00
11月20日(水) 14:00 ~ 15:00

担当者: 高科 和馬
対象: 18歳以上
持ち物: ハサミ、持ち帰り用袋
費用: 2,000円
(花材とオアシス器 込み)
定員: 1講座あたり6名
会場: 東淀川区小松1-8-7

フラワーブティック花長

お申し込み ☎06-6329-0905

[受 付]9:00~19:00 [定休日]日曜日

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。

開催日時
11月10日(日) 10:00 ~ 11:30

担当者: 石原 幸二
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3名
会場: 東淀川区淡路4丁目14-13

株Cozy Cozy Home(コージィホーム)

お申し込み ☎06-6323-2501

[受 付]10:00~19:00 [定休日]火・水

⑮ 知っておきたい相続と遺言の基礎知識



もし相続が発生したらどうなる?遺言ってどう
いうものなの?民法の定めなどの基礎知識をお
話します。

開催日時
11月15日(金) 11:00 ~ 12:00
11月15日(金) 14:00 ~ 15:00
11月23日(土) 11:00 ~ 12:00
11月23日(土) 14:00 ~ 15:00

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3名
会場: 東淀川区下新庄5丁目10-17 シティハイツビコ205

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

⑯ お花屋さんが教えるフラワーアレンジメント(生け花との違い)



フラワーアレンジメントと生け花はどう違うの?初めての
方でも基礎から丁寧に教えますので、安心して受講頂けます。
フラワーアレンジメントをお気軽に体験してみませんか。

開催日時
11月13日(水) 14:00 ~ 15:00
11月27日(水) 14:00 ~ 15:00

担当者: 高科 和馬
対象: 18歳以上
持ち物: ハサミ、持ち帰り用袋
費用: 2,000円
(花材とオアシス器 込み)
定員: 1講座あたり6名
会場: 東淀川区小松1-8-7

フラワーブティック花長

お申し込み ☎06-6329-0905

[受 付]9:00~19:00 [定休日]日曜日

⑰ 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。

開催日時
11月 9日(土) 10:00 ~ 11:30

担当者: 石原 幸二
対象: 持病が無い方(高血圧や糖尿病等)
持ち物: 筆記用具
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

株Cozy Cozy Home(コージィホーム)

お申し込み ☎06-6323-2501

[受 付]10:00~19:00 [定休日]火・水

⑱ 「ねんきん定期便」で知る日本の年金制度



毎年誕生日に日本年金機構から届く「ねんきん
定期便」を参考にして日本の年金制度を学びま
せんか?

開催日時
11月15日(金) 18:00 ~ 18:45
11月18日(月) 18:00 ~ 18:45

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3名
会場: 東淀川区下新庄5丁目10-17 シティハイツビコ205

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

⑲ 「土業」を知ろう:お悩み解決のための専門家ガイド



行政書士、社会保険労務士、弁護士などの「土業」
それぞれの業務内容について学び、様々な相談
内容に応じた専門家の選び方を説明します。

開催日時
11月18日(月) 11:00 ~ 12:00
11月18日(月) 14:00 ~ 15:00

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3名
会場: 東淀川区下新庄5丁目10-17 シティハイツビコ205

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

⑳ 【遺言】確実に意思を実現するために



遺言執行者を選任しておくことで、相続争いを未
然に防ぐことができます。選任おすめのケースや
選任方法、相続人と同一でも大丈夫が解説します。

開催日時
11月 5日(火) 14:00 ~ 15:00
11月10日(日) 10:00 ~ 11:00

担当者: 野瀬 航平
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20名
会場: (東淀川区東淡路1丁目4-53
(東淀川区民会館 4F会議室1))

ノア行政書士事務所

お申し込み ☎06-7777-3880

[受 付]9:00~18:30 [定休日]無し(年中無休)

㉑ プロの写真家に教わるきれいな写真を撮る・残す・飾る・終活写真は大切



地域の人や街を撮り続ける写真家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!きれいな写真は光が無くてはなりません。

開催日時
11月 2日(土) 14:00 ~ 15:30
11月 9日(土) 14:00 ~ 15:30
11月16日(土) 14:00 ~ 15:30
11月30日(土) 14:00 ~ 15:30

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

特典

お気に入りの写真を1枚21サイズで
プリントそ場でお渡し。

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

㉒ お初天神に行って絵馬に願いを書こう



お初天神にて絵馬に願いを書こう。2002年から
22年結婚相談所カインドを続けております。津
熊照美の結婚という目標への達成方法話します。

開催日時
11月 2日(土) 13:00 ~ 14:00
11月 9日(土) 13:00 ~ 14:00

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)

特典

入会希望者に入金金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

㉓ 【相続】誰がどれだけ遺産をもらえるの?



亡くなった方の財産を、誰がどれだけ相続するかは、
民法で規定されています。相続人の順位や相続分の
理解が深まり、自分でも計算できるようになります。

開催日時
11月 5日(火) 15:30 ~ 16:30
11月10日(日) 11:30 ~ 12:30

担当者: 野瀬 航平
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20名
会場: (東淀川区東淡路1丁目4-53
(東淀川区民会館 4F会議室1))

ノア行政書士事務所

お申し込み ☎06-7777-3880

[受 付]9:00~18:30 [定休日]無し(年中無休)

㉔ 溜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? 大きな遺影写真の縮小、変色写真の修復、未使用のカメラは?



プロの写真家が昔の姿色した貴重な家族の写真の修復・白黒写真をカラ
ー化出来ないかとか多くのアルバム、古い写真の整理、故人の写真はどう
すればいいか?元気に内に終活写真も用意する必要を指導いたします。

開催日時
11月 5日(火) 14:00 ~ 15:30
11月12日(火) 14:00 ~ 15:30
11月19日(火) 14:00 ~ 15:30
11月26日(火) 14:00 ~ 15:30

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

特典

お気に入りの写真を1枚21サイズで
プリントそ場でお渡し。

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

㉕ 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22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。

開催日時
11月 3日(日) 13:00 ~ 14:00
11月10日(日) 13:00 ~ 14:00

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

特典

入会希望者に入金金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

東淀川まちゼミ参加店名一覧

- | | | |
|--------------------------------|-------------------------------|-----------------|
| ① ② スキンリースショップ The Plow(ザ・プラウ) | ③ ④ 白十字薬店 | ⑤ ⑥ ニューロン薬局東淡路店 |
| ⑦ げんき家(げんきや) | ⑧ ヘアーブティック24上新庄店 | ⑨ ⑩ たかたま整骨院 |
| ⑪ ⑬ エイ ブィー プラン | ⑫ ⑬ 株式会社Cozy CozyHome(コージホーム) | ⑭ ⑮ ノア行政書士事務所 |
| ⑯ ⑰ 行政書士社労士事務所フォレスト | ⑱ ⑲ 新光写真館・新光カメラ | ⑳ ㉑ フラワーブティック花長 |
| ㉒ ㉓ 結婚相談所カインド | | |

まちゼミ開催日カレンダー 2024.11

11/2(土)	㉒お初天神に行って絵馬に願いを書こう(13:00~14:00) ⑯プロの写真家に教わるきれいな写真を撮る・残す・飾る・ 終活写真は大切(14:00~15:30) ⑨タオル体操!(15:30~16:30)	11/13(水)	⑥歩幅で認知症対策!ノルディック・ウォーク(11:00~12:30) ②『膝・腰の不安解消』歩き方で体は変わる!(14:00~15:00) ㉒お花屋さんが教えるフラワーアレンジメント(生け花との違い)(14:00~15:00)
11/3(日)	⑪キッズマネースクール おみせやささんごっこ(10:00~12:00)(14:00~16:00) ⑧ヘナカラー体験講座(13:00~15:00) ㉒短期間で結婚が決まる人の婚活方法(13:00~14:00)	11/15(金)	⑬知っておきたい相続と遺言の基礎知識(11:00~12:00)(14:00~15:00) ⑱『ねんきん定期便』で知る日本の年金制度(18:00~18:45)
11/4(月・祝)	⑪『首のハリ・コリ』『1分』で楽にする方法(14:00~15:00) ⑧自律神経を整えて丈夫な心と体に(13:00~14:00) ⑭【遺言】確実に意思を実現するために(14:00~15:00)	11/16(土)	⑯プロの写真家に教わるきれいな写真を撮る・残す・飾る・ 終活写真は大切(14:00~15:30) ⑩運動する方にお勧め!疲労回復セルフケアストレッチ(15:30~16:30)
11/5(火)	㉒溜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?(14:00~15:30) ⑮【相続】誰がどれだけ遺産をもらえるの?(15:30~16:30)	11/17(日)	⑮相続に精通した不動産業者が教える終活(14:00~15:00) ㉒『土業』を知ろう:お悩み解決のための専門家ガイド(11:00~12:00)(14:00~15:00)
11/6(水)	⑥転倒防止に役立つ!『足』の状態を知ろう!(11:00~12:30) ㉒お花屋さんが教えるフラワーアレンジメント(14:00~15:00)	11/18(月)	⑱『ねんきん定期便』で知る日本の年金制度(18:00~18:45) ⑪『首のハリ・コリ』『1分』で楽にする方法(14:00~15:00)
11/7(木)	⑧ヘナカラー体験講座(17:00~19:00) ⑮酸素カプセル体験+淡路地区の物件紹介(10:00~11:30)	11/19(火)	㉒溜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?(14:00~15:30) ㉒お花屋さんが教えるフラワーアレンジメント(14:00~15:00)
11/9(土)	㉒お初天神に行って絵馬に願いを書こう(13:00~14:00) ⑯プロの写真家に教わるきれいな写真を撮る・残す・飾る・ 終活写真は大切(14:00~15:30) ⑨タオル体操!(15:30~16:30)	11/20(水)	⑦【冷え性改善】/薬膳茶のつくりにかた(11:30~12:30) ⑬知っておきたい相続と遺言の基礎知識(11:00~12:00)(14:00~15:00)
11/10(日)	⑭【遺言】確実に意思を実現するために(10:00~11:00) ⑫賃貸物件の選び方(10:00~11:30) ⑮【相続】誰がどれだけ遺産をもらえるの?(11:30~12:30)	11/22(金)	⑦【冷え性改善】/薬膳茶のつくりにかた(11:30~12:30) ⑧ヘナカラー体験講座(10:00~12:00)
11/11(月)	㉒短期間で結婚が決まる人の婚活方法(13:00~14:00) ⑧ヘナカラー体験講座(10:00~12:00) ④体温(低体温)を上げる体づくり方法(13:00~14:00)	11/23(土)	⑦【冷え性改善】/薬膳茶のつくりにかた(11:30~12:30) ⑧ヘナカラー体験講座(10:00~12:00)
11/12(火)	㉒溜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?(14:00~15:30)	11/25(月)	⑦【冷え性改善】/薬膳茶のつくりにかた(11:30~12:30) ⑧ヘナカラー体験講座(10:00~12:00)
		11/26(火)	㉒溜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?(14:00~15:30) ㉒お花屋さんが教えるフラワーアレンジメント(生け花との違い)(14:00~15:00)
		11/27(水)	②『膝・腰の不安解消』歩き方で体は変わる!(14:00~15:00)
		11/28(木)	②『膝・腰の不安解消』歩き方で体は変わる!(14:00~15:00)
		11/30(土)	⑯プロの写真家に教わるきれいな写真を撮る・残す・飾る・ 終活写真は大切(14:00~15:30)

カテゴリーの説明 ▶ ● きれい ● 健康 ● つくる ● まなぶ

[まちゼミ開催地マップ]

