第12回 ひらかたまちゼミ

2025.10/10(金)~11/10(月)
〈全50講座 開講〉

学ぶ：知識や知恵を学ぶ講座
体験：つくったり体験する講座
グルメ：飲食に関する講座
ヘルスケア・美容：美容や健康、体についての講座

10/1(水)から 受付スタート
※ 受付時間、受講日は各講座によって異なりますのでご注意ください

予約制
先着順

お申込みは各店へ

- 材料費がかかる講座は、原則として講座当日に会場で徴収します。
- 申込み後のキャンセルは、材料費を頂戴する場合があります。
- 定員になり次第、締め切らせていただきます。
- 申込みは各店の受付時間内にお願いします。
- 申込み初日は電話の混雑が予想されます。
- 受講対象者が限定されている講座もあります。
- 申込みの際に受講時の持ち物をご確認ください。
- 小学生以下は保護者同伴でのご参加をお願いします。

ICON
18時以降開始の講座あり
オンラインで参加できる講座

1 ＊はじめての水引細工＊ ～日本の伝統を、やさしく楽しく体験～

初心者の方でも安心して楽しめます。出来上がった作品は、玄関、リビングなどに飾っていただけます。

10/18(土) 21(火) 24(金)
すべて 10:30～12:00

■対象/中学生以上
■定員/1講座 3名
■持ち物/なし
■材料費/500円

講師 小野 仁子

合資会社 塩熊商店 体験
枚方市三矢町3-21 【定休日:日曜・祝日 土曜は不定休】
〈申込〉072-844-0301 〈受付〉10:00～17:00

2 呼吸・瞑想ヨガ体験

簡単・シンプルな呼吸法を毎日の練習で体得し、習慣化します。呼吸が深まると、エネルギー消費が増えて気血循環が良くなり、リラックス☆

10/10(金) 10:00～
16(木) 14:00～
23(木) 19:00～
11/1(土) 10:00～ 14:00～

■対象/どなたでも
■定員/1講座 8名
■持ち物/動きやすい服装、水、汗ふき用タオル
■材料費/なし

WEBから申込可▼

講師 丹下いづみ 藤本久美子

イルチブレインヨガ 枚方スタジオ 体験
枚方市岡東町18-23 枚方近畿ビル6F 【定休日:月曜・祝日】
〈申込〉072-841-5801 〈受付〉9:00～21:00

3 「一人で着れるってステキ！」きものつたやで着付け体験

「枚方市」駅から徒歩5分。気軽に着物の楽しさを体験！初めての方、着物を持っていなくても大丈夫。前結びで簡単、美しく着付けを。

10/17(金) 18(土) 19(日)
11/7(金) 8(土) 9(日)
すべて 11:00～13:00

■対象/中学生以上
■定員/1講座 5名
■持ち物/なし
■材料費/なし

講師 平岡 幸子

つたや和装学院 【定休日:火曜・第3水曜】 体験
枚方市大垣内町2-5-5(きものつたや枚方本店)
〈申込〉072-844-1131 〈受付〉10:30～19:00

4 【健康講座】発酵食×姿勢の話

コラボ講座

健康の大切な要素、「栄養」と「姿勢」についてそれぞれの専門家から学びます。講座はみそ屋で行います。

10/14(火) 29(水)
共に13:00～14:30
11/6(木) 10:00～11:30

■対象/どなたでも
■定員/1講座 6名
■持ち物/なし
■材料費/なし

会場 枚方市岡本町10-2（北村みそ本家）

講師 北村 晋也 朝長 明日香

KCSセンター枚方院&北村みそ本家 ヘルスケア・美容
〈申込〉072-844-0211 〈受付〉10:00～17:00
【定休日:日曜・月曜・火曜・祝日】

5 醗酵食品を食べながら健康を考えてみませんか？

お味噌を中心に発酵食品の食べ比べをしながら、栄養や健康を考えるきっかけになればと考えています。自分や大切な人のために、一緒に学びませんか？

10/16(木) 30(木) 11/6(木)
すべて 11:00～12:00

■対象/どなたでも
■定員/1講座 4名
■持ち物/なし
■材料費/なし

講師 北村 晋也

北村みそ本家 学ぶ
枚方市岡本町10-2 【定休日:日曜・月曜・火曜・祝日】
〈申込〉072-844-0211 〈受付〉10:00～17:00

6 サクラのパン教室監修、味噌屋でトーストしながら醗酵を学ぼう

コラボ講座

味噌トーストを食べ比べながら、味噌の違いや醗酵の奥深さ、そして健康との繋がりを美味しく体感できるコラボ講座です！

10/19(日) 13:00～14:00

■対象/どなたでも
■定員/1講座 6名
■持ち物/なし
■材料費/500円

〈八幡市商工会コラボ〉

講師 出村 優子 北村 晋也

サクラのおうちパン教室&北村みそ本家 グルメ
枚方市岡本町10-2 【定休日:日曜・月曜・火曜・祝日】
〈申込〉072-844-0211 〈受付〉10:00～17:00

7 相続セミナー

相続ってよく聞くけど、一体何だろう？そんな不安を解消するために一緒に学んでいきましょう。

11/4(火) 5(水)
共に 15:00～16:00

■対象/どなたでも
■定員/1講座 3名
■持ち物/なし
■材料費/なし

講師 杉本 明日香

枚方信用金庫 本店営業部 学ぶ
枚方市岡東町12-1ひらかたサンプラザ1号館102号【定休日:土曜・日曜・祝日】
〈申込〉072-841-1171〈受付〉9:00～17:00

8 あなたの「婚活力」診断 & カードセラピー・タロット占い

私の婚活はうまくいきますか？結婚を考えている独身男女を対象に、「婚活力」を診断します。一歩前に進みましょう！

10/25(土) 婚活力診断＆カードセラピー
11/8(土) 婚活力診断＆タロット占い
※内容が変わる場合もあります
共に10:00～16:00

■対象/結婚を考えている独身の方(性別・年齢問わず)
■定員/1組15～30分時間内で制限設けず対応
■持ち物/なし
■材料費/なし

申込はこちら▶

講師 諏訪 莞爾

婚活サポートTea for Two 学ぶ
会場 枚方市枚方元町4-70長屋つぎのひ内(枚方公園駅徒歩3分)
〈申込〉Web申込のみ 〈問合せ〉090-3355-1928

9 ひらかたまちゼミに参加しませんか？

「お客様には満足を！お店には新規顧客を！まちには賑わいを！」まちゼミに一緒に参加してみませんか？令和8年に向けて、興味のある方のご参加をお待ちしております！

10/10(金)～11/10(月)
時間帯など要相談 ※土・日・祝を除く

■対象/枚方市内の事業者の方（職種は問いません）
■定員/1講座 1名～
■持ち物/なし
■材料費/なし

講師 松宮 信代

枚方市商業連盟 学ぶ 申込フォーム▶
枚方市岡本町7-1 枚方ビオルネ5階 【定休日:土曜・日曜・祝日】
〈受付〉平日 10:00～16:00

10 『絶品すじ肉料理教室』お肉屋さん直伝レシピ

お肉好きの皆さん、必見！硬くて調理しにくいと思う牛すじ肉も、ちょっとしたコツでおいしく仕上がる。レシピもご紹介するので、一品増やせるチャンスですよ!!

10/18(土) 24(金)
共に 10:30~11:30

■対象/大人
■定員/1講座 6名
■持ち物/なし
■材料費/500円

★試食あります

講師 関本 祐子

薩摩の牛太(牧野店) グルメ
枚方市養父東町50-10 【定休日:水曜】
〈申込〉072-868-7780 〈受付〉10/2(木)～ 10:00～12:00/15:00～17:00

11 コツをつかめば意外と簡単！ルウを使わないスパイスカレー作り講座

市販のルウを使わずに作るカレーはハードルが高いと思われがち?!体に優しいカレーって?スパイスの使い方や炒め方のポイントをレクチャー。胃もたれしにくいカレーを実践。

10/21(火) 28(火) 11/4(火)
すべて15:00~16:00

■対象/15歳以上
■定員/1講座 5名(または6組)
■持ち物/なし
■材料費/300円

★試食あります

講師 北川 静香

薩摩の牛太(牧野店) グルメ
枚方市養父東町50-10 【定休日:水曜】
〈申込〉072-868-7780 〈受付〉10/2(木)～ 10:00～12:00/15:00～17:00

12 「おせち」作りが楽しくなるワンポイント講座

一品一品、心を込めて手作業で仕上げる本格おせち。京料理一筋39年の板長が、家庭でも使えるひと工夫を楽しくご紹介します。

11/5(水) 10:30～11:30

■対象/どなたでも
■定員/1講座 15名
■持ち物/筆記用具
■材料費/なし

講師 中川 一朗

割烹 一の谷 グルメ
枚方市招提平野町4-18 【定休日:12/23～1/3】
〈申込〉LINEから LINE申込▶

13 ウタマロ＋αで家中をピカピカに

住宅用洗剤ウタマロにプラスアルファで、家中をピカピカにしましょう！

10/11(土) 13:00～
16(木) 14:00～
28(火) 13:00～

■対象/どなたでも
■定員/1講座 3名(または1組)
■持ち物/ノート、筆記具
■材料費/なし

講師 久米川 智美

婦人服 ロマン 学ぶ
枚方市牧野本町1-36-38 【定休日:日曜・月曜】
〈申込〉072-857-6643 〈受付〉11:30～16:30

14 枚方市不動産売却個別相談会

枚方の不動産売却について個別相談会を実施。参加いただいた方には小冊子「失敗しない不動産売却７つの防衛策」を無料進呈。

定休日(火・水)を除く毎日
10:00～17:00(要予約)

■対象/枚方市内に不動産をご所有の方及び、そのご親族様
■定員/1講座 1組
■持ち物/なし
■材料費/なし

講師 大塚 敏

株式会社 ライフエステート 学ぶ
枚方市牧野下島町14-4 【定休日:火曜・水曜】
〈申込〉072-851-0305 〈受付〉10/2(木)～ 9:00～18:00

15 初心者のためのSNS講座（バウムクーヘン編）

焼きたてのバウムクーヘンを試食してSNSで感想を投稿してみませんか？初めての方でも写真とコメントを付けて簡単にできますよ！

11/10(月) 10:00～、15:00～

■対象/InstagramかFacebookのアカウントをお持ちの方
■定員/1講座 5名
■持ち物/スマートフォン
■材料費/なし

会場 BRASSERIE TAMUTAMU（洋食店）枚方市牧野阪2-5-13-105

講師 小澤 亮平

TAMUTAMU...BAUMKUCHEN FACTORY グルメ
枚方市牧野阪2-5-1上羽ビル102 【定休日:水曜日】
〈申込〉072-807-7233 〈受付〉10/2(木)～ 7:00～21:00

16 町のくるま屋さんてどんなところ？車検も保険もワンストップで安心

講師 寺山 智草

車検を受ける時、どのようなお店を選んでますか？ 町のくるま屋さんだからできる、ワンストップサービスの良さをお教えします。

10/11(土) 14:30～15:30

■対象/どなたでも
■定員/1講座 2名
■持ち物/なし
■材料費/なし

寺山自動車 学ぶ
枚方市楠葉野田1-29-3【定休日:日曜・祝日】
〈申込〉072-857-3948 〈受付〉9:00～18:00

17 「なぜストレスを感じるのか？こころの仕組みを体感しましょう」

枚方市教育委員会講演、Amazon10部門1位の著者がお伝えするコミュ力UP講座。親子関係、夫婦関係、上司部下、ご近所付き合いを円滑にしませんか？

講師 植屋 浩幸

10/11(土) 18(土)
共に10:30～12:00

■対象/心と体に興味のある方
■定員/1講座 6名（または3組）
■持ち物/なし
■材料費/なし

▶web申込

整体院スリーバランス ヘルスケア・美容
枚方市南楠葉1-13-5 サウスコート102【定休日:不定休】
〈申込〉0120-867-358 〈受付〉10:00～20:00

18 100歳まで元気に歩くために！足の体操と靴の履き方＆選び方

講師 西岡 直人

シューフィッターの店主が100歳まで元気に歩くための簡単な足の体操をお伝えします。靴選びや歩き方のアドバイスも。

10/11(土) 22(水)
共に 10:00～11:00

■対象/どなたでも
■定員/1講座 4名
■持ち物/なし
■材料費/なし

足と靴の専門店 くずは優足屋 ヘルスケア・美容
枚方市楠葉中町1-4【定休日:日曜】
〈申込〉090-6322-7220 〈受付〉10:00～19:00

19 かんたん着付け無料講座

講師 安達 留里子（るりちゃん）

着物を楽に簡単に着られる着付け教室。着物、帯、小物も全てお貸しします。手ぶらで気軽に着付けを始めましょう。

10/12(日) 15(水) 22(水) 29(水)
11/2(日) すべて 15:00～17:00

■対象/大人のみ
■定員/1講座 2名
■持ち物/なし
■材料費/なし

茶の音 学ぶ
枚方市南楠葉1-14-4【定休日:火曜】
〈申込〉090-4903-4805 〈受付〉15:00～17:00

20 誰でもワインが3倍楽しくなる講座

講師 みっちゃん（安達 三都彦）

『ワインて難しい、どのワインが良いの？どのお料理に合う?』そんなお悩みを解決して、ますますワインが大好きになって毎日ワクワク楽しくなる♥

10/12(日) 12:00～14:00
13(月・祝) 19:00～21:00

■対象/20歳以上
■定員/1講座 6名
■持ち物/筆記用具
■材料費/500円

web申込▼

三都葡萄酒（サントブドウシュ） グルメ
枚方市南楠葉1-14-4【定休日:月曜・火曜】
〈申込〉Web申込のみ

21 韓国好きさんモヨラ！～小物作りとおしゃべり～

韓国伝統柄の刺繍を使ってポーチのデコやアクセ作り。旅行やドラマの話で盛り上がりましょう。詳細はインスタにて！

講師 森川 景子

10/16(木) 19:30～
11/1(土) 7(金) 共に13:30～

■対象/中学生以上（親子参加OK）
■定員/1講座 5名
■持ち物/なし
■材料費/500円

▼インスタ

K-sigol韓国語講座 体験
枚方市西禁野1-6-28 カフェカジョ内【不定休/完全予約制】
〈申込〉ksigol.winkr@gmail.com ksigol

22 姿勢のプロが教える「10歳若返る姿勢講座」

猫背や姿勢のゆがみは老けて見られてしまいます。いくつになっても美しい姿勢で若々しくいたいですよね！

※姿勢チェック付き

講師 朝長 明日香

10/10(金) 9:30～11:00
15(水) 10:00～11:30
10/26(日) 13:00～14:30

■対象/どなたでも
■定員/1講座 5名
■持ち物/なし
■材料費/なし

LINE申込可▼

KCSセンター枚方院 ヘルスケア・美容
枚方市禁野本町1-5-15-102【定休日:水曜】
〈申込〉072-848-0127 〈受付〉10:00～20:00

23 足の悩みは姿勢美人

足が痛い、疲れやすい…実は立ち方・歩き方のクセが関係しています。転倒予防も無理なくできる姿勢改善のコツを学ぼう！

※足型測定付き

講師 朝長 明日香

10/15(水) 13:30～15:00
30(木) 9:30～11:00
11/3(月・祝) 13:00～14:30

■対象/どなたでも
■定員/1講座 5名
■持ち物/くつ下が脱げるように
■材料費/なし

LINE申込可▼

KCSセンター枚方院 ヘルスケア・美容
枚方市禁野本町1-5-15-102【定休日:水曜】
〈申込〉072-848-0127 〈受付〉10:00～20:00

24 小さな布でチャームを！

講師 平田 千鶴
講師 安藤 勝子

5cm×7cmの小布でちくちく、ゆる～くおしゃべりしながらプレゼントチャーム作成

10/15(水) 10:00～11:30

■対象/どなたでも
■定員/1講座 6名（または3組）
■持ち物/なし
■材料費/1セット100円

枚方市宮之阪1-20-3-105号
【定休日:水曜】

メルシーヌ・ジャパン宮之阪 体験
会場 チカラのみせ処宮ノサポ 枚方市宮之阪1-19-2
〈申込〉072-847-5847 〈受付〉10/2(木)～ 8:00～18:00

25 認知症を理解しよう！認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の方や家族を支えるサポーターになりませんか？講座受講者にはオレンジリングをプレゼント！

講師 認知症サポーターキャラバンメイト 石橋 勉

10/18(土)
14:00～15:30

■対象/どなたでも
■定員/1講座 5名
■持ち物/筆記用具
■材料費/なし

枚方市地域包括支援センター 松徳会 学ぶ
枚方市宮之阪2-2-2-202【定休日:土曜・日曜・祝日】
〈申込〉072-805-2165 〈受付〉9:00～17:30

26 認知症をより深く理解しよう！認知症サポーターステップアップ講座

認知症の理解をさらに深め、認知症の方への対応方法などを学ぶ講座です。講座受講者にはかわいいロバのピンバッジをプレゼント！

講師 認知症サポーターキャラバンメイト 石橋 勉

10/25(土)
14:00～15:30

■対象/過去に認知症サポーター養成講座を受講したことのある方
■定員/1講座 5名
■持ち物/筆記用具
■材料費/なし

枚方市地域包括支援センター 松徳会 学ぶ
枚方市宮之阪2-2-2-202【定休日:土曜・日曜・祝日】
〈申込〉072-805-2165 〈受付〉9:00～17:30

27 ～不動産についての困りごと無料相談会～不動産のプロに相談してみませんか？

①相続した空家や空き地の活用法②住み替えをお考えの方③隣地とのトラブルを中心にお悩み、質問に不動産仲介のプロがお応えします!!

講師 永井美穂（真興）
堀川涼太（みやびエステート・パートナーズ）

10/11(土) 18(土) 25(土)
10:00～12:00 / 13:00～15:00
※上記以外の時間は別途相談可

■対象/お子様不可
■定員/1講座 1組
■持ち物/申込時に確認
■材料費/なし

▼LINE申込

(有)真興、(同)みやびエステート・パートナーズ 学ぶ
枚方市宮之阪3-6-34 2F【定休日:土曜・日曜・祝日】
〈申込〉090-7379-3574 〈受付〉9:00～18:00
コラボ講座

28 そのままじゃダメ!!相続登記と住所変更

講師 森山 泰宏

令和6年4月1日から義務化された相続登記とトラブル回避法

10/16(木)
11/6(木)
共に14:00～15:00

■対象/どなたでも
■定員/1講座 4名
■持ち物/なし
■材料費/なし

和泉司法書士事務所 学ぶ
枚方市宮之阪1-22-8【定休日:土曜・日曜・祝日】
〈申込〉072-890-1515 〈受付〉9:00～17:00

29 ちょっとお腹を休ませるだけで、体が軽くなる秘訣！

オンライン ZOOM

食べない時間で体をリセット！初めてでも安心して始められる、"やさしいファスティング"の基本を楽しく学びませんか？

講師 永濱 旭

10/11(土) 12:00～13:00
13(月・祝) 14:00～15:00
14(火) 19:30～20:30
19(日) 14:00～15:00

■対象/18歳以上でZOOMのできる方
■定員/1講座4名
■持ち物/なし
■材料費/なし

▼web申込

街の健康ROOM オンライン講座 学ぶ
枚方市宮之阪1-22-15 宮之阪ハイツ弐番館2階【定休日:不定休】
〈申込〉Web申込のみ

30 "正しい姿勢"は、最高のボディメンテナンス

姿勢が整うと、呼吸も動きも軽やかに。ムリなく、自分の体と向き合えるエゴスキュー体操を体験してみませんか？

講師 永濱 旭

10/11(土) 10:00～11:00
13(月・祝) 12:00～13:00
16(木) 13:00～14:00
19(日) 12:00～13:00
22(水) 11:00～12:00

■対象/どなたでも
■定員/1講座 6名
■持ち物/動きやすい服装、水分補給
■材料費/なし

街の健康ROOM 体験
枚方市宮之阪1-22-15 宮之阪ハイツ弐番館2階【定休日:不定休】
〈申込〉0120-270-702 〈受付〉11時～16時

31 転ばぬ先の杖！歩行チェック&ミニ講座開催！

「早く歩けない」「転倒が怖い」そんなお悩みありませんか？リハビリ専門職が歩き方をチェック！あなたの歩き方は大丈夫？

講師 理学療法士 大北佳之

10/18(土)
11/1(土)
共に10:00～10:50

■対象/どなたでも
■定員/1講座 4名
■持ち物/タオル、飲み物
■材料費/なし

街の健康ROOM 体験
枚方市宮之阪1-22-15 宮之阪ハイツ弐番館2階【定休日:不定休】
〈申込〉090-4286-4064 〈受付〉10:00～20:00（土日祝も可）

32 ピッカピカに輝く！ジュエリーお手入れ体験!!

カット、エステ、ネイル、etc、綺麗な貴女なのにもったいない！お持ちのジュエリーも輝かせてみませんか？？

講師 髙瀬 巌

10/11(土) 17(金) 共に13:00～14:00
10/18(土) 15:00～16:00
11/3(月・祝) 9(日) 共に13:00～14:00

■対象/お子様不可
■定員/1講座 4～5名
■持ち物/お持ちのジュエリー
■材料費/なし

▶web申込

宝石のタカセ・マイリングスタジオ 体験
枚方市宮之阪1-20-3-107【定休日:水曜】
〈申込〉072-849-6767/090-3164-8576 〈受付〉10:00～18:00

33 時代はペーパーレス、電子名刺って知ってますか？

カラーの名刺、などがご自分で簡単に安く作成できる方法を教えますが、これからはカード名刺の時代です。一度体感してください。

講師 髙瀬 巌

10/11(土) 15:00～16:00
17(金) 11:00～12:00
18(土) 13:00～14:00
11/3(月・祝) 9(日) 共に11:00～12:00

■対象/お子様不可
■定員/1講座 4～5名
■持ち物/スマートフォン（お持ちなら）■材料費/なし

▶web申込

宝石のタカセ・マイリングスタジオ 学ぶ
枚方市宮之阪1-20-3-107【定休日:水曜】
〈申込〉072-849-6767/090-3164-8576 〈受付〉10:00～18:00

学ぶ 知識や知恵を学ぶ講座
体験 つくったり体験する講座
グルメ 飲食に関する講座
ヘルスケア・美容 美容や健康、体についての講座

34 しなやかで健康な身体をつくり、免疫力を高めましょう！ヨガ体験！

普段、外側に向いている意識を一度内側へ、呼吸と共に身体を動かし、しなやかで健康な身体を手に入れましょう。

講師 aoi takase

10/11(土) 13:00～14:00
10/15(水) 22(水) 10/29(水) 11/5(水) すべて 15:00～16:00

■対象/どなたでも
■定員/1講座 10名
■持ち物/動きやすい服装
■材料費/なし

▲web申込

Takase / マイリングスタジオ 体験
〈申込〉072-849-6767/090-3266-7715 【定休日:水曜】
会場 enjointスタジオodoreba 〈受付〉10:00～18:00

35 音楽とダンスのつながりを身体で感じよう、キッズorストリートダンス体験

ストレッチから始まり、リズムトレーニング、簡単なステップの練習を通して、踊ることの楽しさ、リズム感をつけよう。

講師 aoi takase

10/11(土) 14:30～15:30
10/15(水) 22(水) 10/29(水) 11/5(水) すべて 16:00～17:00

■対象/小学生・中学生
■定員/1講座10名
■持ち物/動きやすい服装
■材料費/なし

▲web申込

Takase / マイリングスタジオ 体験
〈申込〉072-849-6767/090-3266-7715 【定休日:水曜】
会場 enjointスタジオodoreba 〈受付〉10:00～18:00

36 骨盤矯正ストレッチ

骨盤を支える筋肉を整え、正しい姿勢を維持しやすくします。

講師 廣田 紗矢香

10/21(火) 11:00～11:45

■対象/成人
■定員/1講座 4名
■持ち物/水分、動きやすい服装
■材料費/なし

ビバスポーツアカデミー枚方 ヘルスケア・美容
枚方市甲斐田町2-15 〈受付〉平日10:00～22:00(土は～20:30/日は～17:00) 【定休日:月曜】
〈申込〉072-840-7800

37 膝痛・腰痛予防

膝痛・腰痛予防のストレッチを行います！

講師 岩崎 綾花

10/23(木) 10:00～10:45

■対象/成人
■定員/1講座 4名
■持ち物/なし
■材料費/なし

ビバスポーツアカデミー枚方 ヘルスケア・美容
枚方市甲斐田町2-15 〈受付〉平日10:00～22:00(土は～20:30/日は～17:00) 【定休日:月曜】
〈申込〉072-840-7800

38 サーキットトレーニング

有酸素運動と軽いトレーニングを、円になり行います。みなさんで楽しく汗をかきましょう！

講師 中村 いずみ

11/9(日) 15:00～15:45

■対象/成人
■定員/1講座 6名
■持ち物/館内シューズ タオル・水分
■材料費/なし

ビバスポーツアカデミー枚方 ヘルスケア・美容
枚方市甲斐田町2-15 〈受付〉平日10:00～22:00(土は～20:30/日は～17:00) 【定休日:月曜】
〈申込〉072-840-7800

39 わが子(孫)を守る普通救命講習Ⅲ

子どもへの処置メイン。心肺蘇生の人形(子ども)と模擬AEDを用いて、救命講習を行います。
(「救命WEB講習」の予習で、修了証交付有り)

講師 谷村 拓哉・他

10/18(土) 25(土) 共に10:00～12:00

■対象/お子様同伴大歓迎
※「救命WEB講習」の予習が必要
■定員/1講座 5組
■持ち物/タオル、筆記用具
■材料費/なし

▼LINE申込可

谷村工務店・ひらかた創研(株) 学ぶ
会場 枚方市田口2-26-12 【定休日:不定休】
〈申込〉080-7216-7886 〈受付〉8:30～18:00

40 親子の触れ合いが大切！子どもとスマホの関係性☆簡単マッサージ☆

鍼灸師と考える子どもの脳に与えるスマホの影響。大事なのは親子の触れ合いです(親子マッサージ指導有り)

講師 亀井 実郁

10/23(木) 30(木) 共に10:30～12:00

■対象/お子様同伴推奨
■定員/1講座 5組
■持ち物/バスタオル
■材料費/300円

▼LINE申込可

谷村工務店・ひらかた創研(株) 学ぶ
会場 枚方市田口2-26-12 【定休日:不定休】
〈申込〉080-7216-7886 〈受付〉8:30～18:00

41 お葬儀相談会と人形供養

「お葬儀屋さんになんでも聞いてみよう」
相談会&人形供養(3体/高さ50cmまで)

講師 西崎 泰司

10/16(木) 11/1(土) 共に11:00～12:00

■対象/どなたでも
■定員/1講座 10名 (または10組)
■持ち物/なし
■材料費/なし

葬祭式場パルティ 片鉾リビング 学ぶ
枚方市片鉾本町24-1【定休日:なし】
〈申込〉072-868-4242 〈受付〉10:00～17:00

42 あなたのお家は大丈夫？火災リスクをチェック！安心安全な暮らしを(^o^)

身近なところに潜む危険に気をつけて！最近話題のモバイルバッテリー・ リチウム電池・家電製品・電気配線など、簡単チェック！

講師 前田 達也

10/18(土) 25(土) 共に13:30～14:30

■対象/どなたでも
■定員/1講座 5名
■持ち物/なし
■材料費/なし

有限会社マエダ電機 学ぶ
枚方市渚本町5-26-103 【定休日:日曜・祝日】
〈申込〉090-2591-1469 〈受付〉平日11:00～14:30

43 簡単！手作り味噌講座

国産大豆水煮とエーコープの米こうじを使った手作り味噌講座です(1キロ持ち帰り)。

講師 厚生産業株式会社

10/28(火) 14:00～15:00

■対象/どなたでも
■定員/1講座 15名
■持ち物/すりこぎ棒 お手拭き・エプロン 三角巾
■材料費/500円

▼申込は二次元コードから

JA北河内 牧野支店 グルメ
会場 枚方市渚本町5-29 【定休日:土曜・日曜・祝日】
〈お問合せ〉072-848-0535 〈受付時間〉9:00～17:00

44 簡単！手作り味噌講座

国産大豆水煮とエーコープの米こうじを使った手作り味噌講座です(1キロ持ち帰り)。

講師 厚生産業株式会社

10/28(火) 10:00～11:00

■対象/どなたでも
■定員/1講座 15名
■持ち物/すりこぎ棒 お手拭き・エプロン 三角巾
■材料費/500円

▼申込は二次元コードから

JA北河内 枚方中央支店 グルメ
会場 枚方市大垣内町1-8-5【定休日:土曜・日曜・祝日】
〈お問合せ〉072-841-7777 〈受付時間〉9:00～17:00

45 だれでもできる合氣道体験

老若男女だれでもできる武道・合氣道の体験です。力がなくても運動が苦手でも愉しく体を動かせます。

講師 岸本 光弘

10/19(日) 13:10～14:50

■対象/どなたでも
■定員/1講座 12名
■持ち物/飲み物・タオル
※金具など危険なものがない動きやすい服装で
■材料費/なし

体験申込はメール受付(24時間いつでも可)▼

永心館 体験
会場 伊加賀スポーツセンター 体育室2 (枚方市伊加賀西町53-2)

46 元小学校教師が教える！わかりやすい金融講座

オンライン ZOOM

「もっと貯金できたら」「老後は大丈夫？」と気になっていませんか？お金の使い方・増やし方は〝知っていれば必ず役立つ知識〟です。

講師 市口 雅史

10/28(火) 11/2(日) 共に10:00～11:30 13:00～14:30

■ 対象/どなたでも(ZOOMのできる方)
■ 定員/1講座 10名
■ 持ち物/なし
■ 材料費/なし

web申込▼

㈱Money Professionals JAPAN 学ぶ
枚方市北中振1-17-14-203 オンライン講座
〈申込〉Web申込のみ

47 正しいペットフードの選び方(犬・ネコ編)

ペットフード安全基準の観点から安心・安全なペットフードの選び方を解説

講師 岩堀 覚

10/18(土) 14:00～15:00

■対象/犬(ネコ)を飼っている方
■定員/1講座4名
■持ち物/なし
■材料費/なし

ペットコロニー香里ヶ丘店 学ぶ
枚方市香里ヶ丘5-1-22 【定休日:火曜・水曜】
〈申込〉072-854-9911 〈受付〉10/2(木)～ 10:00～18:00
駐車場はタイムスPをご利用ください

48 美肌アドバイス！ AIでのアドバイス&お手入れレッスン

お肌を拡大して見ることにより、肌状態を確認できます。オススメのお手入れを体験していただけます！

講師 杉本久仁子

10/11(土) 13:00～14:30
24(金) 10:00～11:30

■対象/どなたでも (お子様可)
■定員/1講座3名
■持ち物/タオル
■材料費/なし

▼LINE申込可

メナードフェイシャルサロン長尾東町 ヘルスケア・美容
枚方市長尾東町2丁目2-7-101 【定休日:不定休】
〈申込〉✉ nagaohigashimachi@gmail.com

49 大人の自由研究！枚方に植えた古代の小豆の成長を観察しよう

古代の小豆を枚方の名産にする大作戦！マイライフ歴史コラムでおなじみ植田先生と古代の小豆「ヤブツルアズキ」について学び、津田の畑へ行き観察します。

講師 植田 正幸

11/10(月) 9:30～12:00

■対象/大人
■定員/1講座5名
■持ち物/スケッチブック・筆記用具
■材料費/なし

LINE申込▼

マイライフ新聞社 学ぶ
枚方市津田西町2-31-21ヨミハン大津ビル2F【定休日:土曜・日曜・祝日】
〈申込〉072-859-3332 〈受付〉9:00～17:00

50 あなたのペットをイラストに！オリジナルキーホルダー作り

写真を元にペットのイラストを描きパソコンで色付けして、キーホルダーに仕上げます。カップやバッグなど商品展開して販売などに活用も可能！

講師 村田 美穂

11/4(火) 5(水) 共に13:00～15:00

■対象/大人
■定員/1講座5名
■持ち物/ペットの写真・筆記用具
■材料費/300円

LINE申込▼

マイライフ新聞社 体験
枚方市津田西町2-31-21ヨミハン大津ビル2F【定休日:土曜・日曜・祝日】
〈申込〉072-859-3332 〈受付〉9:00～17:00

まちゼミを楽しもう！

10/1から受付開始！

今回12回目になる「ひらかたまちゼミ」
地元枚方の色々なお店で
店主と会話しながら学べます。
新たな発見があるかも！？

大好評！ 今年も ひらかたまちゼミ「こども親子講座」開催しました♪

秋のひらかたまちゼミに先立ち、夏休みに開催の「こども親子講座」。
今年は全32講座開催、子どもたちには
夏休みの貴重な体験となりました。

親子で お金のヒミツを学ぼう！
（株）Money Professionals JAPAN

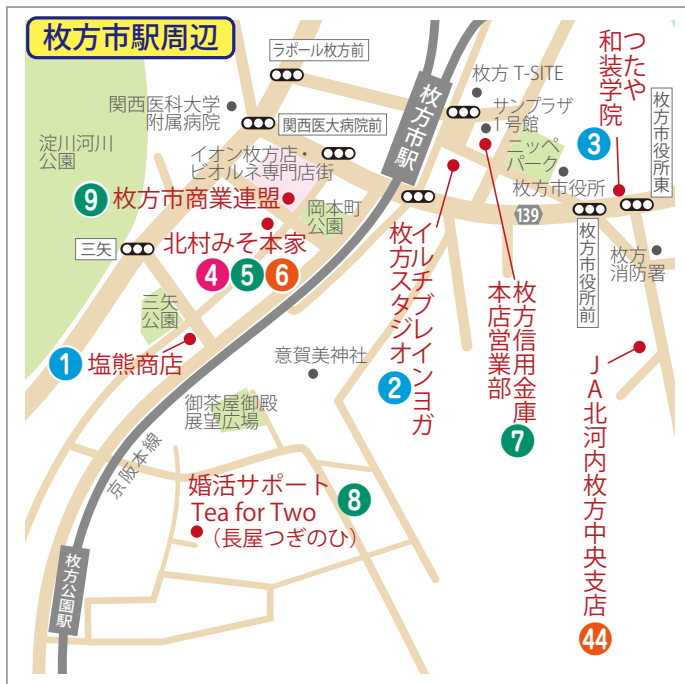
今、子どもの時からの金融教育が重視されています。おこづかいの使い方を子どもたち自身が選択する「おこづかいスゴロク」で、お金の大切さを学びます。
買う？買わない？を自分で考えるのにワクワク。保護者からは「子どもがどう判断するか知れて良かった」と。「収入」「支出」といった金融用語に触れる機会にもなりました。

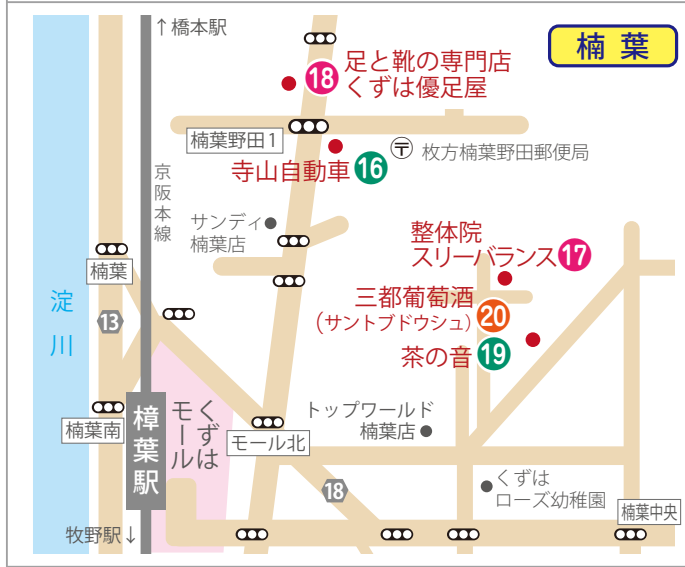
オリジナルキャラクターで缶バッジ作り
マイライフ新聞社

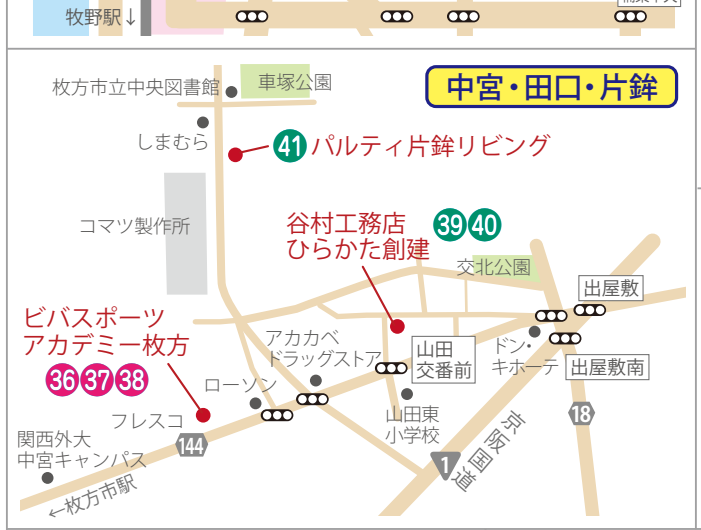
お絵描きが大好きな子どもたちが集合！それぞれ自分が考えたキャラクター案を描き、パソコンで色塗り、仕上げてさらに缶バッジに！
かわいい、かっこいいキャラクターがたくさん誕生、オリジナルの缶バッジの完成に、参加の子どもたちは大満足。子どもたちの創造性、独創性が生きる講座になりました。

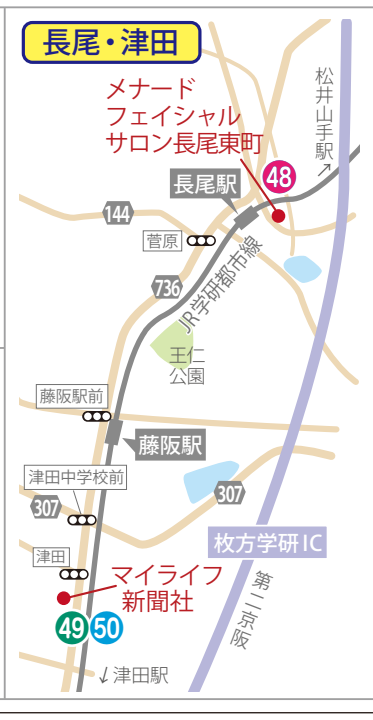
さかあがり チャレンジ
ビバスポーツアカデミー枚方

さかあがりが苦手な子に、子ども体操教室のトレーナーがコツを伝授します。
最初はマット運動などで感覚をつかんでから、鉄棒で練習。蹴り上げと腕の引き寄せがスムーズにできるよう、補助と声掛けを。参加の子どもたちは、この講座でさかあがり成功まであと一息！
小さな成功体験が子どもたちの自信になりました。









講座開催日カレンダー

10月

10	金	2 9 14 22
11	土	13 14 16 17 18 27 29 30 32 33 34 35 48
12	日	14 19 20
13	月・祝	14 20 29 30
14	火	4 9 29
15	水	9 19 22 23 24 34 35
16	木	2 5 9 13 14 21 28 30 41
17	金	3 9 14 32 33
18	土	1 3 10 14 17 25 27 31 32 33 39 42 47
19	日	3 6 14 29 30 45
20	月	9 14
21	火	1 9 11 36
22	水	9 18 19 30 34 35
23	木	2 9 14 37 40
24	金	1 9 10 14 48
25	土	8 14 26 27 39 42
26	日	14 22
27	月	9 14
28	火	9 11 13 43 44 46
29	水	4 9 19 34 35
30	木	5 9 14 23 40
31	金	9 14

11月

1	土	2 14 21 31 41
2	日	14 19 46
3	月・祝	14 23 32 33
4	火	7 9 11 50
5	水	7 9 12 34 35 50
6	木	4 5 9 14 28
7	金	3 9 14 21
8	土	3 8 14
9	日	3 14 32 33 38
10	月	9 14 15 49