

日帰りバスツアー

参加者募集

石山寺

三井寺

お一人様

11月22日(日) 13,900円

イングリッシュガーデン入園料

三井寺・石山寺拝観料、ご昼食代含む 税込

秋涼爽快秋の花薫り、樹々が錦をまとう美しい季節が訪れます。今回は湖都・大津へ、彩りの旅のお誘いです。

まずは、湖国の迎賓館といわれた旧琵琶湖ホテル、びわ湖大津館へ。昭和レトロな建物は、映画『国宝』のロケ地になりました。琵琶湖畔の、バラや花々に彩られるイングリッシュガーデンの散策と、創作フレンチのランチを堪能してください。

※最少催行人員各35人

※奇数参加は基本相席です

三井寺と石山寺ライトアップ

映画『国宝』ロケ地 びわ湖大津館

（公社）びわこビジャーズビューロー

ベル ヴァン ブルージュで創作フレンチ(イメージ)

イングリッシュガーデン・秋のローズフェスタ

びわ湖大津館

うれしい地元発着 枚方・藤阪・長尾

各地11時30分～12時発

19時30分～20時着予定

行こう！誰でも、どれでも、何度でも

まちゼミスタート！

地元のお店で、プロに学ぼう！

商店主が講師になり、専門の知識やコツを無料で教える「まちゼミ」が今年も枚方で開催！

学びと出会いのチャンス、まちゼミを楽しもう。

開催期間 10/10㊥～11/10㊤

第13回

ひらかたまちゼミ

Welcome! 個性豊かな店主たちからプロの技と知識を学んで

10/1(木)から 受付開始

※枚方市外の方も申込可

主催: 枚方市商業連盟事務局

☎072-843-5309 (平日10時～17時)

有田みかん狩り

10/28(水) ツアー

2ページをご覧ください

枚方 藤阪 長尾

バスツアー詳細はホームページで。お申込は電話またはフォームへ！

お申込

マイライフ新聞社

☎072-859-3332

(月～金 9時～17時)

旅行企画・実施/ワールドツアーシステム(株) 大阪府知事登録旅行業第2-2047号

マイライフに 広告掲載 しませんか？

お気軽にお問合せください

LINEで楽々ご相談！

マイライフ for Business ▶

チラシ折込できます

イベント情報などの告知もご相談ください

お申込 御問合せ

マイライフ新聞社

☎072-859-3332 (月～金 9時～17時)

二十歳の集い振袖展

2027/2028/2029

常時展示中

安心のフルコース

お買上げフルセットコース

帯・小物が選べる30点フルセット

+21 大特典付 198,000円

レンタルフルセットコース

帯・小物が選べる20点フルセット

+18 大特典付 121,000円

早期ご成約割引＆成約プレゼント有！

前撮り＆式当日の着付・ヘアセット付き

ママ振 持込みパック +12 特典付 97,790円

前撮記念撮影5Pアルバム、前撮時の着付・ヘアセットメイク、式当日の着付・ヘアセット付き

卒業袴レンタル予約 同時開催 詳細▶

早期ご成約割引・ジュニアバックなど各種割引あり

留袖、訪問着、七五三など 各種レンタルご予約も受付中

ご来店予約

振袖＆袴

枚方本店

☎072-844-1131

☎10:30～19:00

☎火曜・第3水曜

京阪「枚方市」駅 徒歩約5分

四條畷駅前店

☎072-879-2330

☎11:00～18:00

☎火曜・水曜

JR「四條畷」駅 徒歩約4分

高槻店

☎072-648-3393

☎10:30～18:00

☎火曜・水曜

JR「高槻」駅 徒歩約5分

きものつたやと 制服の和光交野店

☎090-4073-5919

☎11:00～18:00

☎火曜・水曜

京阪「交野市」駅 徒歩約3分

永遠の輝きを…真実の愛を形に

カンダダイヤモンド

10月 誕生石

オパール

ピンクトルマリン

石言葉 ◆ 希望・幸運

5日(月)～7日(水)は臨時休業いたします

営業日の変更など、随時ホームページでお知らせします

製造・小売り・貴金属買い取り・リフォーム 見積り無料 お気軽にご相談ください

ひらかたサンプラザ1号館3F

枚方T-SITE 向かい

☎072-846-2081

AM10:30～PM6:00 木曜定休

マリッジリング各種

ビター・ロール

トゥルーラブ etc.

カンダダイヤモンド

常翔啓光学園中学校 教頭にインタビュー

中学受験シーズン直前、充実の内容と確かなサポート

「プレテストのススメ」

我が校のプレテストは“本番の入試”

保護者の学校選びに対する「意識の変化」は？

近年は両親での説明会への積極的な参加が目立ちます。多様な体験ができ、環境の整った私立の中高一貫校を選ぶ家庭が増えていると感じ、高校進学を見据えて、中学からの入学を考えるパターンもありそうです。

失敗しても大丈夫な本番を経験できる「プレテスト」について

前日から徹底した掃除や環境整備を行い、受験生を迎えます。本番さながらの緊張感と、「失敗しても大丈夫な本番を経験できる」という安心感に繋がります。

手厚いサポートフォローアップ特別会について

プレテスト結果をもとに、具体的にアドバイスします。例えば、国語の文章問題で「はなぜ」という問いに対して「だから」という答え方ができているか。算数なら分かる問題から解き、時間を有効に使う、など。点数アップにつながる実践的な解き方は入試本番でも役立ちます。

プレテストから、本校の受験を考えている人へ！

本校は、物事に対し素直で真面目な生徒が多いです。勉強だけでなく、部活動や学校行事での様々な経験の中で、「人」として角が取れていくように成長しています。中学受験の第一歩として、プレテストを受け、本番をイメージすることとは大きな強みに。成功すれば大きな自信となり、失敗しても次に生かされます。知っていることを増やし、不安を自信に変えていってほしいと思います。

プレテスト会で合格の手応えを感じて

同校の入試本番と「同じ時間」「同じ教室」「同じ科目」※で実施。

※国・算2科目または国・算・理3科目

フォローアップ特別会で受験体制を整える

プレテスト会②受験者で、希望者を対象に行う。先生が受験生・保護者と面談し、プレテストの結果をもとに、個々に応じて点数の伸ばせる部分、弱点克服のポイントなどをアドバイス。

未来を、啓け！

常翔啓光学園 中学校・高等学校

枚方市禁野本町1丁目13番21号

TEL 072-807-6632 (入試部)

▲HP

枚方公済病院
シリーズ
循環器内科 科長
専門分野(循環器内科・
救急・総合診療科) **竹中 洋幸**
枚方市藤阪東町
1丁目2番1号
☎072-858-8233

血液検査の結果にナトリウム・カリウム・カルシウムといった電解質の項目があると思いませんか。血液中には電解質という電気バランスを保つものがあり、食事内容・種々の病気が崩れると問題が起ることがあります。

カリウムの異常



竹中 洋幸 先生

体内電解質のカリウムは正常値が3.5～5.0mEq/L程度で、心臓や腎臓機能障害・過度な脱水では高カリウム、長期の嘔吐や下痢では低カリウムになります。

意が必要です。腎臓機能障害・過度な脱水では高カリウム、長期の嘔吐や下痢では低カリウムになります。

「年忌法要は自宅でするもの」と思いませんか？

年間約180組のお客様が割烹一の谷で年忌法要される理由

Google★4.6点 口コミ500件以上
割烹 一の谷 ☎0120-16-5044
枚方市招提平野町4-18 電話受付10:00～18:00

日本のエーゲ海「白崎海岸」と有田みかん狩り!
食べ放題 お土産付き
老舗料理旅館で昼食 黒潮市場などへも
10月28日(水) お一人様 **15,800円**
有田みかん狩り(食べ放題・お土産付き) 昼食代含む 税込
うれしい地元発着! 枚方・藤阪・長尾
☎072-859-3332 (月～金 9時～17時)
白崎海洋公園

星降る丘から健康便り
JCHO星ヶ丘医療センター
地域医療連携室長 / 副看護部長
上田 仁弥さん
枚方市星丘4の8の1 ☎072-840-2641

星のくるり 総合支援センター

医療機関には、患者さんやご家族の「困った」「どうしよう」に寄り添うさまざな窓口があり、迷わず、手厚いサポートを受けられる体制へと変化しています。

よしもと笑いライブin枚方2026
～食欲の秋より笑いの秋! 枚方を熱くする爆笑ネタと新喜劇SP～
11月28日(土) 開演 ①13:30 ②16:30
枚方市総合文化芸術センター 関西西大 大ホール
全席指定・税込 **5,000円** (当日5,500円)
追加出演者あり! 詳細は公式HPをご覧ください
笑い飯 ②のみ デンジャー ①のみ
藤崎マーケット トット コットン ②のみ
THE SECOND 2026 優勝
未知やすえ すっちゃん 吉田ヒロ
島田一の介 高橋靖子 伊丹祐貴 重谷ほたる ほか
吉本新喜劇
公演に関するお問い合わせ FANYチケットお問合せダイヤル ☎0570-550-100 (10時～19時)

マイライフ 配布員さん 募集!
月末4日の間で ちょっと散歩のつもりが いい仕事♪
枚方市/ 津田南町 津田東町1 津田西町1・2 津田北町2・3 招提大谷 北山1
野村元町 尊延寺 楠葉丘1 楠葉野田
交野市/ 倉治4・5 星田西3・5 南星台 星田7
京田辺市/ 山手南
●未経験者OK!
●主婦の方やシニア世代も活躍中
●1エリア 500部～
●チラシ折込作業有り
●その他の地域も登録受付中

ネタ祭
9/26(土)～10/30(金)
イベント開催中は現金支払いのみとなります
※仕入れ状況により欠品となる場合がございます。
全8種 1貫 **130円** (税込143円)
大えび はまち 生赤えび サモンチーズマヨ サモンオニオン 炙りサーモン 和牛タタキ うに手巻
1貫は1貫が **100円** (税込110円) 全16種
ネギとろ手巻 いくら手巻 酢炙いわし うなぎ 芽ネギ 石垣貝 自家製玉子 いか 大切りサーモン かずの子 活はも湯引き わら焼かつお 活たい 旬生さんま まぐろ 大とろ
いつでも お持ち帰りOK!
※土・日・祝は前日迄のご予約で持ち帰りOK!
超!早割 受付中
海鮮和風 生おせち 数量限定
くわしくは 店頭チラシで!

国産うなぎ西政
香里ヶ丘店 招提平野店
キャンペーン期間中は お寿司を提供!
9/26(土)～10/30(金)まで ※月曜日は除く
※お寿司ご注文の方は現金支払いのみ
完全国産 うなぎ使用
国産うなぎ 西政 香里ヶ丘店 ☎072-800-1004
枚方市香里ヶ丘3丁目11-1 CONOBA香里ヶ丘
11:00～14:30 年中無休 P有
夜 17:00～21:00
国産うなぎ西政・弁慶 コラボ店 招提平野店 ☎072-807-7078
枚方市招提平野町8-26
11:00～14:30 年中無休 P有
夜 17:00～21:30

第3回 ひらかた音祭

ダイヤモンド☆ユカイ

11月26日(木)

開演18:30(開場18:00)

RED WARRIORSのボーカルとして活躍映画「トイ・ストーリー」日本版主題歌「君はともだち」を担当

枚方市総合文化芸術センター 関西医大 大ホール

特別席 5,000円 ※全席指定・税込
一般席(愛読者価格) 2,000円 ※手配料130円別途必要

11/22(日)開催の「ひらかた音祭」での優勝者がオープニングアクトとして出演、共演も!

マイライフ新聞社 申込▼
※入金方法など詳しくは7ページ
☎072-859-3332 (月～金 9時～17時)

家庭を必要とする子どもたちに里親家庭を探しています

里親支援センター おひさま

北河内地区にお住まいの方
問い合わせ・ご相談は、下記ホームページフォーム、またはお電話で。随時対応いたします。

絵本作家 長谷川 義史さん
絵本ライブ 10/25(日) 14時(開場13時30分)
枚方市総合文化芸術センター ひらしんイベントホール

申込は10/1(木)9時～
※10時～12時 里親 個別相談会開催

社会福祉法人 大阪水上隣保館
里親支援センター おひさま
☎072-380-3455
枚方市星丘1-20-8

深い愛情と理解を持つ「里親家庭を必要としている子どもたちがいます。親の病気や、家の環境が安全でなかったりするなどの理由で、乳児院や児童養護施設で暮らしている子どもの数は、枚方市で約80人です。「里親支援センター」おひさま(枚方市星丘)は、子どもと里親をつなぎ、双方が安心して暮らせるよう支えています。また、里親の輪を広げる活動も。事情があり家庭で育てられない子どもを、養子として育てる「養子縁組里親」、一定期間家庭で育てる「はぐみホー

枚方から広がる・つながる
里親支援の輪
里親支援センター おひさま

センター長・石井さん(左から3番目)を中心に子どもたちの生活を支える活動をしています

「(養育里親)を探しています。現在、同センターが担当する里親家庭は約50家庭。大阪府北河内地区。子どもたちが転校しなくてよいように、中学校区に1家庭の里親を目標としています。センター長の石井千恵さんは、以前は乳児院の職員でした。里親のところに送り出した子どもと再会した時、表情の変化に驚いたことも。『同じ人が『おかえり』と言ってくれる、そんな当たり前のことが、施設では難しい。里親家庭であれば経験でき、子どもたちの願いが叶う生活ができます』と話します。まずは知ってほしい。その一歩が子どもたちを支える力になります。

予約制 疲れ目もすっきり! **無料体験会!**

あなたの目で確かめてみませんか?
5歳から85歳までの方が体験されています

視力が毎年低下している気がして「このまま何もしなければもっと悪化するのでは」と不安な方へ。眼科クリニックでも導入される視力回復法を試してみませんか?

京都府新商品・サービス販売促進支援制度に認定され、京都府の公式HPに掲載されています。

とき **10月17日(土) 10:00～16:00**
ところ 枚方市総合文化芸術センター別館 第5会議室
枚方市新町2丁目1-5

事前予約制 **0120-04-7065**
電話受付:10時～17時(日祝休み)

運営:株式会社地球人クラブ
視力ケアセンター
京都市中京区七観音町623
<https://shiryoku-care.com>

※事前に詳しい資料をお送りしています
白内障や緑内障、老眼 免許更新が心配な方にもお試しください。

WEB予約は24時間受付中!

10月イベント情報

あなたの不用品が役に立つ
ポイント交換制 物々交換

グルグル交流バザー

不用品を持ち込んで
バザー商品をポイントでゲット

バル会員はポイント進呈

子どもも緑日も♪

※バザーでの現金販売はありません

交換ポイント(一例) **100～300ポイント**

- おもちゃ・本など ●食器(箱セット・単品も)
- かばん・古着・雑貨 ●新品の衣類・寝具など

※お一人様20点まで

食品・電化製品・使用済み肌着は不可
一部取扱不可商品もあり

事前持込み期間 10/8(木)～10/10(土) 10時～12時
当日持込み 10/12(月・祝) 10時～12時

同時開催!!

バルーン グリーティング バウムクーヘン販売 有料

リクエストに応じてバルーンをプレゼント

10時～13時 無料

バルーンアーティスト まなてい

驚くほどの「しっとり、ふわふわ」食感

TAMUTAMU... BAUMKUCHEN FACTORY

会場 **パーティ枚方東**
枚方市津田北町1-37-7 100台

問合せ **0120-735-114**
緊急・葬儀のご依頼は24時間承ります

人形供養 人形お預り同時開催! 予約不要

会員様は3体まで無料! 当日入会OK

お人形・雛人形・五月人形・ぬいぐるみ(高さ50cmまで)

お供養料 300円/体

※人形供養祭はホームページで配信

バル会員って? 入会金・会費 0円 でお供養・暮らしの特典が受けられます!

至津田駅 至藤阪駅

お庭や空き地のお手入れ、お困りですか?

草刈り 剪定 伐採

プロにおまかせ!

- 植木や生垣の剪定・伐採・枝処理
- 1本だけの剪定も大歓迎
- 空き家・空き地の管理も対応
- 規模の大小にかかわらずご相談ください

業界最安値に挑戦中!

「マイライフを見た」で10%オフ

相談見積り無料

お気軽にお問い合わせください

地域で頼られるお庭のパートナー **庭の手**

NIWA NOTE **0120-239-416**
受付時間 9時～18時

- 除草 1㎡ 160円～
- 剪定 1本 1,500円～
- 庭木・樹木の伐採
- ハチの巣駆除も対応可能!

※すべて税別

1 人様 **UHA味覚糖 Gummiの日福袋2026**

お楽しみプレゼント

29種類のGumiが米袋にぎっしり! 店頭ではなかなか出会えないGumiも

9月3日「Gumiの日」に数量限定発売された「UHA味覚糖 Gummiの日福袋2026」。定番のコロロやコグミ、ぷっちょGumiに加え、激レア「忍者めし 鎧シリーズ」3種、話題の新作「お金Gumi」や「Gumiだま」、通販限定のGumiサブリまで、かぶりなしで29種を10kg用米袋にぎっしり。この福袋だけの「忍者めし手ぬぐい」付き。

7,400円税込 (約10,000円税込相当)

UHA味覚糖 Gummiの日福袋2026

2 『禅とジブリ』京都展 この時代をどうやり過ごすか。

ペア2組様

10/3(土)～12/6(日)
京都市京セラ美術館 新館 東山キューブ
一般・大学生1,900円 中高校生1,500円
小学生1,100円 ※前売は各200円引き

第96回アカデミー賞長編アニメーション映画部門賞受賞作品「君たちはどう生きるか」の世界で、「禅」に触れるスタジオジブリのプロデューサー・鈴木敏夫氏と禅僧による対談をまとめた著書『禅とジブリ』を原点に、ジブリ作品を通して「禅的なまなざし」に触れる体感型の展覧会。スタジオジブリ史上、海外で最多の観客を動員した宮崎駿監督最新作「君たちはどう生きるか」を中心に構成し、名セリフや場面写真、鈴木氏の書などを通じて、禅的な「ものの見方」を立体的に浮かび上がらせます。

3 トーベとムーミン展～とおきのものを探しに～

ペア2組様

10/10(土)～12/13(日)
神戸市立博物館

2025年の「ムーミン」小説出版80周年を記念し、フィンランドのヘルシンキ市立美術館の協力で開催。ムーミンの生み親、トーベ・ヤンソンの初期の油絵や第二次世界大戦後の風刺画、「ムーミン」小説・コミックスの、絵本の原画やスケッチ、愛用品など約300点を通して創作の世界と、「ムーミン」シリーズの魅力に迫ります。会場ではムーミンの世界を体感できる演出も。

一般2,200円(前売2,000円)
大学生1,100円(前売1,000円)
高校生以下 無料

ご希望のプレゼント番号、〒、住所、氏名、年齢、電話番号、アンケートの答えを明記の上、はがき・FAX・WEBからご応募ください。【締切】10月15日(木)必着【アンケート】①10月1日号マイライフの記事・広告で一番興味を持たれたものは。②「ずっと間違えて読んでいた言葉や、間違えて認識していたこと」を教えてください。匿名希望は明記。採用分には粗品進呈。〒573-0126 枚方市津田西町2-31-21 マイライフ「プレゼント」係 FAX072-859-0054 応募

4 「第3回 ひらかた音祭」
ゲスト **ダイヤモンド☆ユカイ**

ペア5組様

11月26日(木) 18時30分
枚方市総合文化芸術センター 関西医大 大ホール
一般 2,000円 ※全席指定

RED WARRIORSのボーカル。映画「トイ・ストーリー」日本版主題歌「君はともだち」を担当

主催 ひらかた音祭実行委員会
☎hirakata.otomatsuri@gmail.com

5 R8.9月リリース 寺本 圭佑 「愛がすべて」
本人直筆サイン入りCD

2人様

デビューから16年、「望郷本線」「折鶴夜曲」がロングヒット、「ほおずり」は日本作曲家協会音楽祭奨励賞受賞。大人の歌謡曲を届ける寺本圭佑の最新作は懐かしの昭和歌謡風! カップリング曲「旅の途中」は山川豊作曲。

通常盤「愛がすべて」 1,500円(税込)

寺本 圭佑



枚方で
唯一の天然温泉

炭酸泉 × 天然温泉 × サウナ
すべてコミコミ

※石鹸・シャンプーなどの備え付けは
ございません

天然温泉 つくもの湯

極楽湯 枚方店

☎072-867-4126 枚方市招提田近3-8-1 休館日 10/21(水)

**コスバ
抜群** (税込)

600円

大人入浴料

オート
ロウリュ
あるよ!

男湯

テイクアウトもお弁当、唐揚げ♪

大人入浴料クーポン

580円 (税込)

券売機で「マイライフ580円」
のチケットを人数分購入後
こちらのクーポンをフロント
にご提示ください。

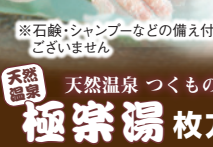
R8年10月31日迄有効

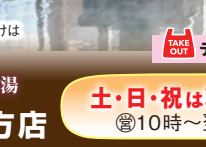
☆ひらかたポイント☆
加盟店

580Pで入浴できる!
ポイントもたまる!









最近、歩くとすぐに疲れると 感じていませんか？

0° 正常
15° 軽度
20° 中度
40° 重度

外反母趾危険度チェック

内側をあわせる

「長い時間の買い物が不安」「散歩の歩くスピードが遅くなって」などの悩みはありませんか？

その原因は、扁平足や外反母趾など、足のトラブルかもしれません。足は体を支える大切な土台です。実は、姿勢のゆがみによって足の一部に負担が集中することがあります。一生自分の足で元気に歩きたい人はご相談ください。

特典

**足型測定
姿勢チェック**

10月限定 無料

※お一人様一回限り

～お客様の声～

膝が痛くて歩きづかった…
膝が原因ではなく、姿勢を良くしてもらって膝痛もなくなり、あちこち旅行しています♪

姿勢専科 KCSセンター一枚方院

枚方市禁野本町 1-5-10-102 ④10時～20時 ㊟水曜

☎0120-471-931

▼公式LINE



独立行政法人 地域医療機能推進機構

星ヶ丘医療センター

股関節・ひざ・あしの痛みにお悩みの方へ





人工関節センター

4名の日本整形外科学会認定
整形外科専門医が在籍

阿部 裕仁  股関節	村座 康夫  膝関節 足関節	後藤 泰  股関節 膝関節	三浦 泰平  足関節 膝関節
--	--	---	--

！ 初診時に、かかりつけ医からの紹介状が必要です

☎072-840-2641 枚方市星ヶ丘4-8-1

<https://hoshigaoka.jcho.go.jp/>

家の中でじっとしているだけではなく近所に数回、近くの公園でゲートボールを楽しんで気を紛らわしています。仲間と笑い合ひながらプレーする時間が、気持ちを明るくしてくれるそうです。ゲートボールがない日は祖父が運転し、祖母と二人で出かけたりしています。最近はパソコンでトランプのゲームを楽しんでいます。昔は将棋をしていたそうで、左手が不自由になってしまったから右手だけを使って、一人で遊んでいたそうです。

そんな祖父の姿を見て、障がいがあっても楽しみや希望を見つけることで人生は大きく変えられると思います。どんな困難があっても諦めず努力し続けることが大切だと思いました。障がいがあるからといって、できないと決めつけるのではなく、その人の努力や気持ちを認め、支え合っていきたいと思います。誰にでも人権があるからこそ、違いを認め合わないといけません。

※この作文は2年生時に書かれたものです。

11月・12月 無料体験

小学生 英語・算数力教室・国語力教室
京大進研で本当の学力を身につけよう！

中学生 5科目＋特訓授業
各中学校の近くの教室でテスト対策を！2学期の期末テスト対策も行いますので、体験の成果をすぐに実感できます。

11/4(水)～12/22(火) 期間中、最長1か月間体験できます!!
学年:小2～中3 ※小学2年生は小学生英語のみ

説明会 要予約
まずは説明会をご予約ください。

日時をご相談の上、決めさせていただきます。

WEBはこちら▶

「勉強」とは、目指す所に到達する為に、自己の能力を磨くこと

フリーダイヤル

よい じゅく なーに

京大進研

0120-41-19-72

小中学生のお申し込み・お問い合わせは上記まで ■受付時間11:00～22:00【月～土】

京大進研は低料金 小学生1科目 3,000円～/中学生1科目 5,000円～

方丈・交野・高槻 地域 No.1 愛されて53周年
進学塾 京大進研 各校舎
校舎別説明会も開催しています！

ホームページまたはお電話でお気軽に問合せ・お申込ください

光善寺校 072-834-4601
膳陀中・方丈二中学校 高等部設置

御殿山校 072-848-0577
方丈一・清西中学校 高等部設置 そらばん教室併設

山之上校 072-844-4475
枚方四・東富里中学校 高等部設置

星ヶ丘2校 072-840-3235
枚丘中学校

津田校 072-859-9915
津田中・杉中学校

牧野校 072-809-0276
枚方三・招提中学校

交野幾野校 072-891-5100
交野二・一中校区

中宮校 072-848-9805
中宮中・山田校区 そらばん教室併設

大塚校 072-628-2885
高槻十・冠中学校 そらばん教室併設

地図1: 方丈・交野・高槻地域 No.1

地図2: 光善寺校周辺

地図3: 御殿山校周辺

地図4: 山之上校周辺

グルメ企画 コラボ **グルメ探検隊**

国産うなぎコースや
名古屋コーチンの鶏鍋

枚方(夕夜) なべ福

創作うなぎ料理が豊富。
人気の「うなぎ棒寿司」
は持ち帰りも対応。
素材にこだわり、出汁か
ら選べる鶏鍋は6種から。
落ち着いた和モダン空間
は特別な日に最適です。
※ご予約がおすすめ

京阪「樟葉」駅徒歩12分
枚方市南楠葉1-8-7 1F ☎080-9279-7771 **P** 有料 (タイムズ 枚方南楠葉)

北河内(大阪)グルメ探検隊
「地元のお店を応援したい!」と北河内の穴場グルメ
を紹介。駐車場も詳しく、車移動のグルメ探しにも!

枚方(昼夜) モガジョガダイニング枚方宿

予算相談可! 本格イタリアンコース

日替わりランチ1,100円~
ドリンク、デザートセットも
宿場町の古民家で、音楽
ライブを楽しみながら
本格イタリアンを♪ご家
族、ご友人とスペシャ
ルな時間を過ごせます!

京阪「枚方公園」駅徒歩3分
枚方市堤町2-15 ☎072-846-3535 **P** 有料 (アットパーク 枚方公園駅前)

グルメ探検隊×WEB制作

LINEで更新できるホームページって?

月額0円/カメラマンが現場で撮影(動画+写真)

マイライフ新聞のイベントHPも作成!
実際のホームページ、ご覧ください

※HP制作費は別途必要 ※撮影はオプション料金 ※維持費は2年目以降、年5,000円(税込)だけ

まだ大丈夫…
と思っていませんか?

補聴器で快適な生活を!



今、聞こえる
喜びを

聞こえが変わると、仕事も家族との会話も、もっと楽しくなります!

こんなお悩み
ありませんか

- ✓ 会話をしているときに聞き返す
- ✓ 呼びかけられても、気づかないことがある
- ✓ 騒がしい中での会話は、わからないことが多い
- ✓ 話し声が大きいと言われる
- ✓ 見えないところからの車の接近に気づかない
- ✓ お店や病院などで、会話が聞きとれない

※補聴器をご検討の方、まずは医療機関の受診をおすすめします

**補聴器
貸し出し体験を
スタート!**

職場や外出先などで
約10日間体験できます

※当店指定器種に限りです



聞こえの相談、各種測定

聞こえの状況をカウンセリング。
小さい音がどのくらい聞き取
れるか、測定・言葉の聞き取り
なども実施

試聴・貸出し

補聴器をフィッティング・
調整し、実際に装着して
貸出し体験スタート

聞こえの順応トレーニング

毎日1~2時間の装用
からスタート。負担の少
ないボリュームから。
生活音を意識して聞く。

補聴器は購入前にトレーニングして十分に納得してから購入しましょう

体験の中での変化

- ・車の運転時、ウインカーの音が聞こえた
- ・喋る声が気にならないと言われた
- ・思った以上の性能の良さ、進化を感じた
- ・長時間の装着で耳の疲れを感じることもある

2~3ヶ月
装用してみても

- ・職場での会議や会話に積極的に参加できた
- ・対話がしやすくなり、コミュニケーションも取りやすくなった
- ・聞きにくい事によるストレスが軽減した

これまで意識していなかった音にも
気づく場面が増え、驚きました。
約半月の体験中に話の聞き取りやすさ
を実感し、職場でのやり取りもスムーズ
になりました。

Cさん
年齢:50代 性別:女性
聴力:中等度難聴
補聴器:耳掛け型



要予約
無料

補聴器体験会

10月1日(木)~10月30日(金)

見て 聴いて 触って 試せて安心!

親との会話
が難しく
なっている



補聴器で
どれくらい
聞こえるの?

おぜひご家族で
越してください

聞こえの低下は認知力の低下に

難聴は認知症の危険因子のひとつ!※
※認知症施策推進プラン(新オレンジプラン)より

補聴器の購入は「認定補聴器技能者」から



▶認定補聴器技能者とは
4年間の補聴器講習期間を経て、
補聴器の販売や調整などに携わる
人に対し、一定の基準以上の知識
と技能を持つことを(公財)テク
ノイド協会が認定した資格取得者
です。

昨年11月より対象拡大で話題!

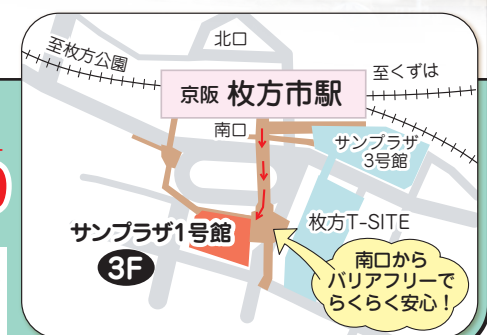
枚方市 補聴器購入費用を助成
最大 25,000円

条件あり、詳しくは
お問合せください

サンプラザ
1号館 3F



枚方市駅のまん前!



認定 補聴器専門店 枚方で創業37年

枚方補聴器センター

営業 9時~18時 定休日 日曜・祝日、土曜(第1、3、5) ※予約可能日有り

詳しくはお問合せください

0120-41-3339

ご来店の難しい方はご相談ください

電話相談受付中

ご来店予約▶



ドキドキらいふ

No.383 るー小林

地に注目！行ってみよ！

催し・コンサート・スポット情報

枚方市総合文化芸術センター 関西医大大ホール
京阪「枚方市」駅 徒歩5分

マイライフ

桂文珍 独演会 ～一期一笑～

11/20(金) 13時
※全席指定

愛読者特別価格
4,000円(税込)
※未就学児は入場不可

主催：グリークス

独演会

よしもとのお笑いライブ in 枚方2026

11/28(土)

①13時30分
②16時30分

全席指定
5,000円(税込)

※5歳以上または
110cm以上の
お子様有料

主催：吉本興業株式会社

八幡市文化センター

京阪「石清水八幡宮」駅・「樟葉」駅からバス
「八幡市役所前」停 下車すぐ

マイライフ

海援隊 トーク&ライブ 2027

2027
1/16(土)
15時
※全席指定

6,300円(税込)
※未就学児は入場不可

主催：(公財)やわた市民文化事業団
問合せ：エムズプロデュース ☎06-6351-2291

意賀美神社 月例茶会

京阪「枚方市」駅より高架に沿って西へ約500m

10/4(日) 10時～15時

担当は、表千家流 磯川 宗恵
流派にとわれずお気軽にお越しください。
問合せ：意賀美神社 ☎ 072-841-2790

各種情報を掲載しませんか？
お申込は ☎072-859-3332
✉ mylife@mylife-np.com

婚活・結婚相談

結婚たくさんまとめています

IBJにも加盟
して、度々、表彰
されております。

お幸せになって頂きたい。
ご本人や親御さんのお気
持ちに寄り添い、長年ご縁
をつないで喜ばれており
ます。ご近所からの依頼も
多く、釣書での縁談のお世
話もさせて頂いております。
安心してご相談ください。

枚方市・南
☎090-8193-0967 ☎072-850-5361

みんな集まれ！レク・スポフェスタ

第11回 淀川河川公園ふれあいマラソン

みんなで遊ぼう!! 障がいのある方も
ない方も、一緒に楽しむ、スポーツ・
レクリエーションイベント！

10/31(土) 12時～15時30分
会場：淀川河川公園・枚方地区 ※荒天中止
・マラソン参加は、要申込・1,200円
①400m ②1.2km ③2.4km ※②③は小学生以上
・フライングディスク、モルック、ポッチャ、
車いす体験など多様な開催。当日受付・無料

参加者募集

淀川河川公園ふれあいマラソン 検索

詳細・申込
はHPで▼

問合せ：淀川河川公園
ふれあいマラソン実行委員会
☎06-6994-0006(事務局)

星ヶ丘医療センター

一緒に学びませんか。
「骨粗しょう症を予防する健康教室」

骨折を防ぎ、いつまでも自分らしく歩き
続けるために、骨を丈夫にする食事・運動・
生活習慣についてわかりやすくお話しします。

10/22(木) 14時～15時
星ヶ丘医療センター 1階会議室C
講師：健診科部長 牧石英恵先生
※参加費無料 定員20名(要申込)
どなたでもご参加いただけます

申込み：星ヶ丘医療センター 地域医療連携室
☎072-840-2641(平日9時～17時)

マイライフ

のチケットはマイライフで購入可

お申込

☎072-859-3332
☎072-859-0054

申込・入金方法などHPから▶

お申込の後、1週間以内に
郵便局の払込取扱票でお振込ください。

窓口販売 枚方市津田西町2-31-21 (月～金 9時～17時)

「心理カウンセラー養成講座」
説明会&講座体験

参加者募集

対人援助など心理学を中心とした
心の働きを学習します。

10月 8日(木)10時30分～12時
19時15分～20時45分
10月15日(木) 10時30分～12時
19時15分～20時45分
会場：ラポールひらかた(「枚方市」駅 徒歩3分)
※参加費無料 定員各15名 詳細はHPで
主催・申込：NPO法人 京阪総合カウンセリング
☎072-814-7140

レコード・CD 買取します♪

スノー・レコードは思い出を大切に
お預かりします。ぜひ、お話しください

レコード・CD・DVDほか。
邦楽でも洋楽でもオール
ジャンル買取いたします。
お気軽にお問合せください。

スノーレコード 検索

☎06-4862-4684

枚方シニアライオンズクラブ

参加者募集

糖尿病啓発講座
「人生100年時代の糖尿病診療」

11/14は世界糖尿病デー。糖尿病の
予防・治療についての講演のほか、
健康相談も。

11/14(土) 15時～16時30分
中村病院 4階ホール 冊子進呈
枚方市長尾播磨谷1-2834-5 「まるごと
わかる糖尿病」
講師：中村病院
院長 高橋 輝先生
※参加費無料 定員60名(要申込)
どなたでもご参加いただけます

申込みはお電話またはメール
枚方シニアライオンズクラブ(なごみの里内)
☎072-868-2072(受付10時～17時)

ゆうちょ銀行(当座)

振込先

払込取扱票 00900-8-68978
加入者名 マイライフ新聞社
(記号・番号 009008-68978)
他銀行から ○九九店 0068978

配送 日本郵便の簡易書留でお届け
手配料として630円(税込)別途要

※保管期間終了、住所不備などで返送された場合の配送料
は再度ご負担をお願いします

ショッピング情報

10月1日(木)～31日(土)

※営業時間や催し、企画が変更になる場合あり

ソフィアモール

ぐっぐぐ麻辣湯

八幡市初！新感覚の麻辣湯専門店がオー
プン！こだわりのスープや選べる具材
が豊富。辛さなども選べて、調味料も充実。
自分好みの麻辣湯を見つけてみませんか？
☎075-874-6268

トレジャーハンター 松井山手店

総合リサイクルショップ「トレジャーハン
ター松井山手店」では、衣料・雑貨・電化
製品・アパレル品・ホビーなど幅広く高価
買取中！一点からでも丁寧に査定させ
ていただきます。掘り出し物も満載です。
☎075-950-2692

焼肉特急 松井山手ソフィアモール駅前店

特急列車で料理が届く！単品390円～
ランチ780円～美味しい焼肉をリーズ
ナブルに 営業/平日：11時～15時、17時
～22時15分 土日祝：11時～22時15分

ノムラクリーニング

20日(火)～27日(火)の1週間！ありがと
うセール開催！会員様限定、レギュラー
コース&VIPコース25%OFF！ご来店
お待ちしております。☎090-1144-7635

エディオン 松井山手店

10月に入り、食欲の秋が来ました。エディ
オンでは色々な調理家電を取り扱いし
ております。この機会に最新の調理家電

で新しい料理にチャレンジしてみませんか？
ぜひ最新の調理家電を取り扱っており
ます エディオン松井山手店に、ご来店
をお待ちしております。
☎075-972-0070

スタジオコフレ松井山手スタジオ

【秋の七五三&お宮参り】おじいちゃん、
おばあちゃんも一緒に特別なお祝いを。
ゆったり流れる時間の中で、ご家族の輝
く今を松井山手スタジオで一生涯の宝物
にしませんか？ ☎050-1864-0563

松井山手ゴルフスクール

最新機器8台導入&快適なインドア4打
席！冷暖房完備で毎日通い放題。WEB登
録で入金金無料キャンペーン実施中！
まずは無料体験へ。☎075-950-4214

CHROMNAIL.クロムネイル

秋の指先は、奥行きのあるマグネットネ
イルで上品に。目元はお一人おひとりに
似合わせるまつげパーマで、自然なのに
印象的な目元へ。同時施術で一気にお
シャレが完成！オススメです☆
☎070-8909-4450

ザ・ダイソー

ハロウィン商品で賑やかな店内！パン
クキンパケツや仮装グッズはお気に入り
を見つけたらお早めにお買い求めく
ださい。季節の変わり目、保湿用品や冬
物衣料も出そろっています。店内をお楽
しみください。 ☎082-420-0100

キリン堂

キリン堂公式アプリ新規入会キャンペ
ン実施中。アプリをダウンロードして、お

トクな特典をGET!店舗で使えるクーポ
ンを配信中です。 ☎075-971-3611

眼鏡市場

「見やすっ!!」レンズが人に合わせる最新
設計。メガネをかけたままだと手が
見えにくい。本やスマホを見ていると目が
疲れる。ぜひストレスフリー遠近を体験し
てみてください。詳しくは店頭まで！
☎075-972-3858

MAILE パーソナルジム

全米認定の資格保有トレーナーのマン
ツーマン指導！主婦やOLさんに人気の
パーソナルジムです。ご自身のペースで
継続でき、あなたの“なりたい”をかなえ
ます。 ☎075-972-6656

枚方ビオルネ

10月はイベント盛りだくさん!◆ハロ
ウィンスタンプラリー館内にて開催!＝
1日(木)から◆ひらかたパン博&珈琲博
＝3日(土)◆ハロウィンサイエンスショ
ー1日3回開催!＝18日(日)◆プロレスリ
ング紫焰 枚方ビオルネ大会＝25日(日)
詳しくはビオルネ公式サイトを
チェック!▶

①営業／10時～20時、
地下食品売場のみ9時～20時
※一部対象外の店舗あり

アル・プラザ枚方(平和堂)

◆毎週火曜HOPマネーチャージ1万円
毎に50P進呈◆HOPマネーのお支払い
でHOPポイント3倍進呈＝毎週火・土曜
◆毎月11日(ワンワンデー)・22日(ニ
ャンデー)ペットフード各種2割引
◆ひらかたくらわんか体操＝毎週木曜

10時10分～
◎営業/10時～20時30分
◎休まず営業 ☎072-896-1100

アル・プラザ香里園(平和堂)

◆HOPマネーのお支払いでHOPポイン
ト3倍進呈＝毎週火・土曜、25日(日)
◆毎月15日は「月のまんなか市」衣料品・
くらしの品 HOPマネーのお支払いで
HOPポイント3倍進呈◆毎月11日(ワン
ワンデー)・22日(ニャンデー)ペッ
トフード各種2割引◆①アイケア元気サ
ロン＝7日(水)・21日(水)14時30分～
15時②体操教室＝14日(水)15時～15時
30分◆らぶきっずイベント①キッズイ
ベント開催＝毎週土・日 15時～②昔なつ
かし紙芝居＝毎月第2・第4土曜 14時～
共に3階キッズフェスト
◎営業／10時～21時
◎休まず営業 ☎072-835-6600

フレンドマート交野店

◆HOPマネーのお支払いでHOPポイン
ト3倍進呈＝毎週火・土曜、11/28(土)ま
で◆各種イベントは、平和堂アプリもしく
はフレンドタウン交野HPで▶

①営業／9時～21時
専門店10時～20時(一部専
門店により営業時間が異なります)
◎休まず営業 ☎072-895-7861

フレンドマート ビバモール寝屋川店

◆広々駐車場でごゆっくりお買い物♪
◆HOPマネーのお支払いでHOPポイン
ト3倍進呈＝毎週火・土曜、11/28(土)
まで◆より便利にお買い物できるHOP
アプリをぜひご利用ください！詳しく
は売場係員まで

◎営業／9時30分～21時
◎休まず営業 ☎072-392-9150

イズミヤSC寝屋川

◆2階衣料品・ホームグッズ売場i-closet
①LINE友だち特別お得デー＝10日(土)
～12日(月・祝)イズミヤSC寝屋川の
LINE友だち限定で、i-closetの商品が
レシにて10%OFF(一部割引対象外商品
あり)当日の友だち追加も可②クラブ・
エフカード、ヒナタスカード搭載の電子
マネーでお支払いがお得！毎週水・土・
日曜はSポイント実質4倍③[i-closetか
らのお得情報]サカイ陶器市を開催!＝
13日(火)～26日(月)2階エスカレーター
横特設コーナー
◎営業/地下1階 イズミヤ食料品売場
9時～22時 1階 ココカラファイン+
イズミヤ 9時～21時30分 2.3階10時
～20時
☎072-822-2311

イオン枚方店

◆食べ物のおいしい季節になりました。
運動会や宿泊学習、ハロウィンも楽しみ
ですね。旬の果物や秋の味覚は地下食品
コーナーに、宿泊に必要な衣類や肌着、
旅行カバンは2階衣料品コーナーに、
あると心強いスマホの充電器や化粧品、
常備薬は1階にてご用意しています
◆イオンのお買い物アプリはお持ちで
すか？毎日のお買い物にクーポン券が
使えます。お得なアプリをぜひお使い
ください！
◎営業/地下食品売場 9時～23時
1・2階 10時～20時
(1階調剤薬局のみ 10時～20時)
◎休まず営業 ☎072-843-0048

70 これからの社会を生きる力を育む
子どもの「ほめ方」「しかり方」

子どもの脳を育み、学びに向かう「非認知能力」
を高める親の関わり方を考えましょう！

10/21(※) 13:30～15:00

- 対象/大人(6歳までの
お子様がいらっしゃる保護者)
- 定員/1講座10名
- 持ち物/なし
- 材料費/なし

講師 荻田 喜代一
(元摂南大学学長・教授)

会場 枚方市総合文化
芸術センター
本館 創作活動室

申込 枚方市総合文化
芸術センター
本館 創作活動室

マイライフ新聞社 学ぶ

枚方市津田西町2-31-21 3F 【定休日:土曜・日曜・祝日】
(申込)072-859-3332 (受付)9:00～17:00

71 人生100年時代を楽しく！
対話や脳トレで認知症予防

脳研究者が認知症予防のコツをお話します。
脳の老化予防でいつまでも若々しく！

11/4(※) 10:00～11:30

- 対象/どなたでも
(高齢な親御さんがおられる方も)
- 定員/1講座10名
- 持ち物/なし
- 材料費/なし

講師 荻田 喜代一
(元摂南大学学長・教授)

申込 枚方市総合文化
芸術センター
本館 創作活動室

マイライフ新聞社 【定休日:土曜・日曜・祝日】 学ぶ

会場 枚方市津田西町2-31-21 ヨミハン大津ビル2F
(申込)072-859-3332 (受付)9:00～17:00

72 歯医者さんになってみよう！

今日は子どもたちが「歯磨き先生」に変身！
お父さんお母さんのお口を借りて、歯の磨き
方チェック、上手な磨き方を教えます。歯磨き
マスターになろう☆

11/1(日) ①9:00～12:00の間で
②13:00～17:00の間で

- 対象/親子(小学生)
- 定員/1講座22名
- 持ち物/なし
- 材料費/なし

講師 植田 小春

藤阪てらしま歯科 体験

枚方市藤阪南町2-32-1 【定休日:日曜・祝日】
(申込)072-850-8020 (受付)平日9:00～17:30

73 あなたの唾液出てますか？

噛めないものが増えた、口が乾く、滑舌が悪い、
よくこぼす。簡単な口の体操や唾液腺マッサージ
で口の衰えを改善！介護でお困りの方もご参加を。

11/1(日) 9:00～10:00
10:30～11:30

- 対象/どなたでも
- 定員/1講座10名
- 持ち物/なし
- 材料費/なし

講師 植田 小春
阿部 明音

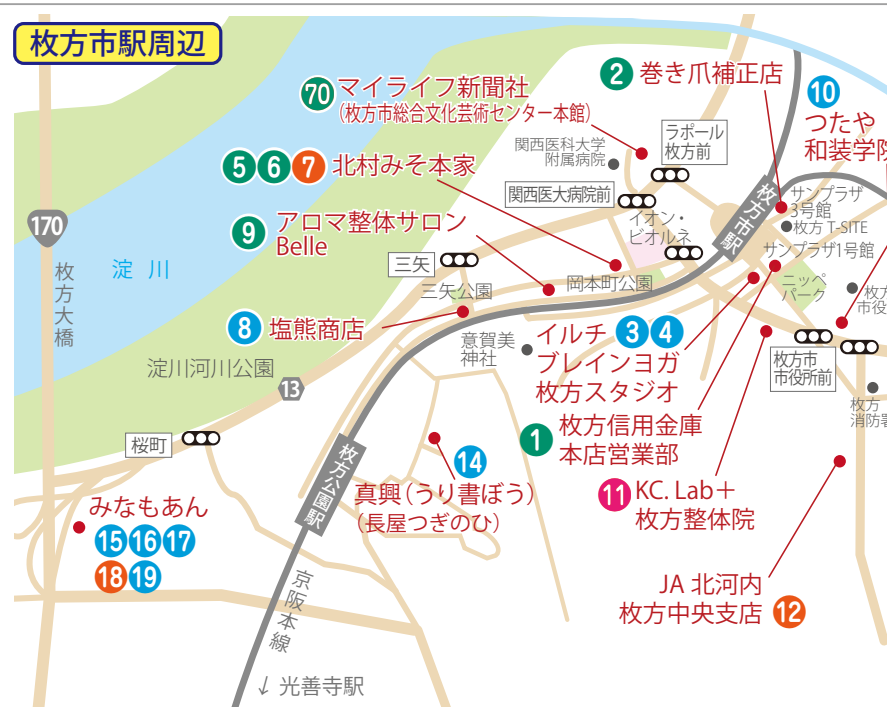
藤阪てらしま歯科 ヘルスケア・美容

枚方市藤阪南町2-32-1 【定休日:日曜・祝日】
(申込)072-850-8020 (受付)平日9:00～17:30

全73講座！ まちゼミ を楽しもう！ 10/1(※)～受付スタート

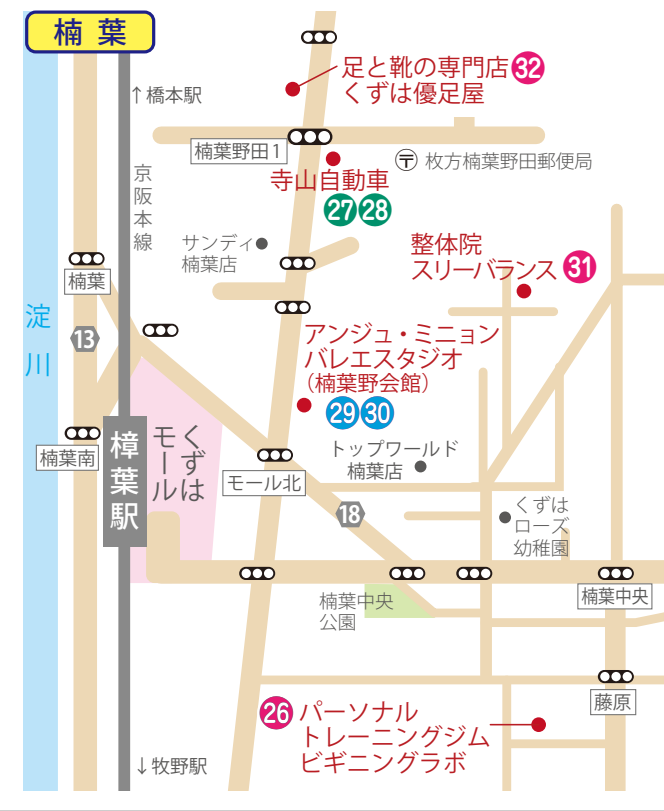
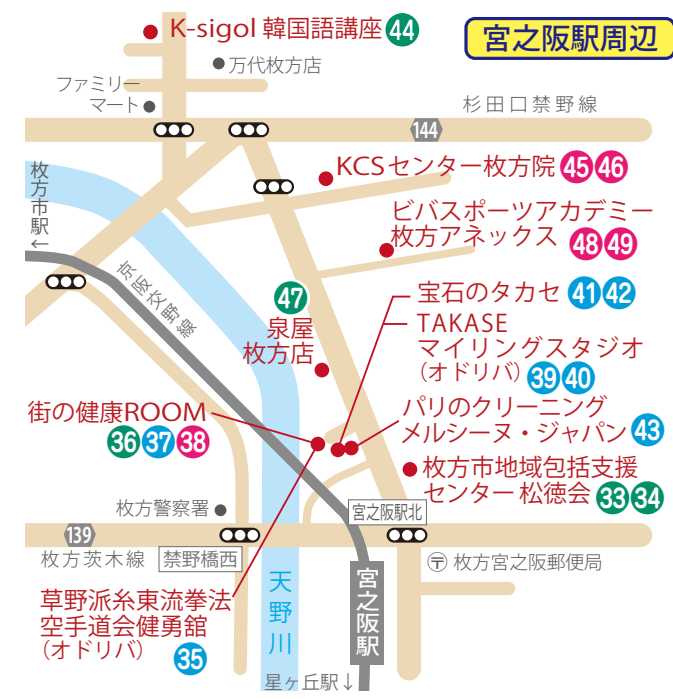
予約制
先着順

お申込みは
各店へ



講座開催日カレンダー

10月	
10 土	2 3 5 21 29 30 32 38 39 40 41 42 59 62 69
11 日	2 3 21 26 60 62
12 月祝	11 16 17 21 26 36 37 41 42 45 60 62
13 火	3 6 15 62
14 水	1 3 6 18 20 35 44 59 62 63 67
15 木	3 4 8 21 62
16 金	3 9 10 19 21 32 52 53 60 62
17 土	3 10 21 29 30 31 36 37 39 40 58 62
18 日	3 10 21 26 62 67
19 月	1 21 62 69
20 火	3 41 42 47 62
21 水	3 20 24 32 35 45 46 59 62 70
22 木	3 4 12 13 21 45 51 62
23 金	3 21 48 52 62
24 土	2 3 7 21 27 31 33 38 41 42 55 57 59 62
25 日	2 3 11 21 55 62 64
26 月	9 21 62
27 火	3 8 14 60 62
28 水	3 35 36 37 43 46 56 62 63 68
29 木	3 8 21 49 62
30 金	3 21 52 61 62
31 土	3 21 29 30 31 44 54 61 62
11月	
1 日	3 21 62 68 72 73
2 月	21 62
3 火祝	3 20 46 53 62
4 水	3 22 25 35 62 71
5 木	3 14 21 23 61 62 66
6 金	3 10 21 52 62
7 土	3 4 10 21 28 29 30 34 36 37 41 42 62 65
8 日	3 10 11 21 54 62
9 月	21 62
10 火	3 41 42 62



10/1(木)～受付スタート

予約制 先着順 ※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

申込は各店舗へ

学ぶ

知識や知恵を学ぶ講座

体験

つくる、体験する講座

グルメ

飲食に関する講座

ヘルスケア・美容

美容や健康の講座

18時以降開始の講座あり

オンラインで参加できる講座

50 ほぐして整える

筋肉をほぐし、軽く動ける体づくりをします。



10/11(日)
15:00～16:00

- 対象/どなたでも
- 定員/1講座 10名
- 持ち物/なし
- 材料費/なし

講師 廣田 紗矢香

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 【定休日:月曜】
(申込) 072-840-7800 (受付) 平日10:00～21:00/土日～17:00

54 神棚入門 自作してまつる 神様の「お住まい」

宮大工養成塾公認の神棚取付師と神様をまつるお社をつくりませんか？お札のまつり方、まつる方角など丁寧にを行います。



10/31(土) 10:00～12:00
11/8(日) 13:00～15:00

- 対象/どなたでも
- 定員/1講座 8名または5組
- 持ち物/筆記用具
- 材料費/500円

講師 谷村 拓哉

会場 枚方市田口2-26-12

谷村工務店一級建築士事務所 体験
枚方市田口2-4-15 【定休日:日曜・祝日】
(申込) 080-7216-7886 (受付) 平日9:00～18:00

58 あなたにもできる子ども応援 ～里親制度(養育里親)を知ろう～

あなたの地域にも里親家庭があります。里親制度を知り、子ども達を温かく見守る理解者になりませんか。初めての方、大歓迎です。



10/17(土)
10:30～11:30

- 対象/成人
- 定員/1講座 10名
- 持ち物/なし
- 材料費/なし

講師 おひさま職員

社会福祉法人大阪水上保健館里親支援センターおひさま別館 学ぶ
枚方市星丘1-11-13 (京阪交野線「星ヶ丘」駅 徒歩2分)
(申込) 072-380-3455 (受付) 9:00～18:00 【定休日:不定休】

62 私にもできる 小さな仕事の始め方

こんなお悩みありませんか？何から始めたいけれど何から始めればいいのかわからない。3つのステップで、あなたの得意や経験を活かした“小さな仕事”の始め方を発見する無料勉強会。



10/10(土)～11/10(火) まで予約制

- 対象/大人のみ
- 定員/1講座 1～3名
- 持ち物/なし
- 材料費/なし

講師 芝田 かおり (Riazキッチン)

Pan de シャンボール 学ぶ
枚方市大峰南町15-28 京阪バス「四辻」すぐ
(申込) Web申込のみ

66 妊娠中から知っておくべき 地域情報5選

妊娠中の今だからこそ知ってほしい、産後を支える地域・人とのつながり。未来の子育て環境を変えるヒントをお伝えします。



11/5(木)
10:30～12:00

- 対象/どなたでも
- 定員/1講座 5名
- 持ち物/なし
- 材料費/なし

講師 加籠 六侑樹 (一般社団法人マタニティチャームズ)

Pan de シャンボール 学ぶ
枚方市大峰南町15-28 京阪バス「四辻」すぐ
(申込) Web申込のみ

47 お仏壇のお手入れのコツ

知っているようで知らないお手入れ。仏壇の掃除、仏具の磨き方をプロが教えます。仏壇を置く意味や種類なども学べます。



10/20(火)
10:00～11:30

- 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 武田 克彦

泉屋 枚方店 学ぶ
枚方市宮之阪1-22-8 【定休日:木曜】
(申込) 072-849-0667 (受付) 9:30～18:30

51 腰痛・膝痛予防

お家でも簡単にできるストレッチをおこないます！



10/22(木)
12:15～13:00

- 対象/成人
- 定員/1講座 4名
- 持ち物/なし
- 材料費/なし

講師 岩崎 綾花

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 【定休日:月曜】
(申込) 072-840-7800 (受付) 平日10:00～21:00/土日～17:00

55 いざというときに子(孫)を守る 普通救命講習Ⅲ

応急手当普及員の消防団員と医療関係者で行う子どもに対する処置をメインに据えた心肺蘇生と応急処置の救命講習です。



10/24(土) 10:00～12:00
25(日) 13:00～15:00

- 対象/どなたでも(お子様可)
- 定員/1講座 5名または3組
- 持ち物/筆記用具
- 材料費/なし

講師 谷村 拓哉

会場 枚方市田口2-26-12

谷村工務店一級建築士事務所 学ぶ
枚方市田口2-4-15 【定休日:日曜・祝日】
(申込) 080-7216-7886 (受付) 平日9:00～18:00

59 未来の安心につながる 「やさしいお金の教室」

「知らなかった…」を、「知ってて良かった!」に。老後・資産形成、これからの安心のために今からできることを学びます。



10/10(土) 24(土)
10:00～11:30 / 13:00～14:30
10/14(火) 21(火)
10:00～11:30 / 20:00～21:30

- 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

講師 高橋 拓也

(株)Money Professionals JAPAN 学ぶ
枚方市北中振1-17-14-203
(申込) Web申込のみ

63 色で未来を最速チェンジ

色の力で、なりたい自分を引き寄せる60分 あなたに必要な色が、理想の未来への一歩を後押しします。



10/14(火) 13:00～
10/28(火) 19:00～

- 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

講師 松本 紘実

Pan de シャンボール 学ぶ
枚方市大峰南町15-28 京阪バス「四辻」すぐ
(申込) Web申込のみ

67 ホワイトニングを科学する！ 黄ばみ防止方法を学んで笑顔に自信

なぜ歯が白くなるのかを学んで、黄ばみ予防の磨き方を体験。発酵ドリンクを飲みながら歯の色チェックや歯の個別相談も。



10/14(火) 18(日)
10:00～14:00～

- 対象/どなたでも
- 定員/1講座 5名
- 持ち物/なし
- 材料費/200円

講師 山田 かずさ

会場 Pan de シャンボール 枚方市大峰南町15-28

ホワイトニングサロン SELFDUCK 枚方藤阪店 学ぶ
枚方市藤阪元町2-12-24 ヘルスケア・美容
(申込) Web申込のみ

48 肩凝り予防体操

肩凝り、肩が重だるいなどに悩んでいる方におすすめです。



10/23(金)
12:00～12:45

- 対象/どなたでも
- 定員/1講座 6名
- 持ち物/飲み物、タオル
- 材料費/なし

講師 松井 一樹

会場 ビバスポーツアカデミー 枚方アネックス 枚方市禁野本町1-16-25 B-101号

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 【定休日:月曜】
(申込) 072-840-7800 (受付) 平日10:00～21:00/土日～17:00

52 空手道体験

基本の動きからはじめます。心身の鍛錬、リフレッシュ、美容やダイエットにも。小さいお子様連れの方もお気軽にどうぞ。



10/16(金) 23(金) 30(金)
11/6(金) 毎回18:30から (1時間程度)

- 対象/幼児～大人 (親子参加可)
- 定員/1講座 20名
- 持ち物/動きやすい服装、水筒(水分補給)、タオル
- 材料費/なし

講師 河野 隆章

糸東流 空手道 剛毅会 体験
枚方市立山田中学校体育館(枚方市交北2-28-1)
(申込) SMS(ショートメッセージ)で受付 080-8246-4749 (森山)

56 愛車の目元がよみがえる！初めての ヘッドライト磨きDIY講座

ライトが黄色く曇って見える、そんなお悩みはありませんか？100均の工具で簡単にヘッドライトを磨くコツをお伝えします。



10/28(水)
11:00～12:00

- 対象/どなたでも
- 定員/1講座 5名
- 持ち物/なし
- 材料費/なし

講師 黒坂 信哉

トラストヴィレッジ 学ぶ
枚方市藤田町3-28【定休日:水曜・第2,4火曜】
(申込) Web申込のみ

60 10年後もキレイな肌へ。 大人のための美肌レッスン

正しいスキンケア方法を学び、体感し、10年後も美しいお肌を目指しましょう！当日はメナードの基礎化粧品で体感していただきます。



10/12(月) 10:00～
10/16(金) 27(火)
共に10:00～、13:30～

- 対象/どなたでも
- 定員/1講座 3名
- 持ち物/タオル
- 材料費/なし

講師 杉本 久仁子

メナードフェイシャルサロン長尾東町 学ぶ
枚方市長尾東町2-2-7-101【定休日:不定休】
(申込) Web申込のみ

64 株式投資ってどうやるの？ 安全シンプルなやり方を教えます！

株に興味はあるけど自分にできるか心配…そんな初心者の方でもチャートを学ぶだけで、自分で投資ができるようになります！



10/25(日)
13:00～14:00

- 対象/大人のみ
- 定員/1講座 5名
- 持ち物/筆記用具、メモなど
- 材料費/なし

講師 橋元 理夫 (初心者のための株式投資の学校)

Pan de シャンボール 学ぶ
枚方市大峰南町15-28 京阪バス「四辻」すぐ
(申込) Web申込のみ

68 今しかできない！ 白い永久歯を育てるコツ

子どもの永久歯ケアを学びませんか？コーヒーか紅茶を飲みながらの個別相談で、将来の不安も解決！



10/28(水) 11/1(日)
10:00～14:00～

- 対象/どなたでも
- お子様の受講可
- 定員/1講座 5名
- 持ち物/なし
- 材料費/100円

講師 山田 かずさ

会場 Pan de シャンボール 枚方市大峰南町15-28

ホワイトニングサロン SELFDUCK 枚方藤阪店 学ぶ
枚方市藤阪元町2-12-24
(申込) Web申込のみ

49 転倒予防

転倒の原因と予防法を学び、自宅で行われる筋力・バランス運動を実践し、転倒予防につなげます。



10/29(木)
13:00～13:45

- 対象/成人
- 定員/1講座 6名
- 持ち物/なし
- 材料費/なし

講師 上田 千賀

会場 ビバスポーツアカデミー 枚方アネックス 枚方市禁野本町1-16-25 B-101号

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 【定休日:月曜】
(申込) 072-840-7800 (受付) 平日10:00～21:00/土日～17:00

53 パルティ安心カフェ ～気軽にお話しませんか？～

いざという時は突然訪れます。/パルティ安心カフェでお葬儀の費用や流れ、ポイントをわかりやすくご説明します。



10/16(金) 11/3(火)
共に10:00～11:30

- 対象/どなたでも
- 定員/1講座 10名
- 持ち物/なし
- 材料費/なし

講師 西崎 泰司 角谷 厚

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

57 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



10/24(土)
13:30～14:30

- 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

講師 岩堀 寛

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) 10:00～18:00

61 眉を変えるだけで印象アップ！ 大人の若見えメイク講座

眉の描き方を中心に若見えメイクを実践しながら学べます！普段お使いのメイク用品を持参していただいてもOKです！



10/30(金) 10:00～、13:00～
31(土) 10:00～
11/5(木) 10:00～、13:00～

- 対象/どなたでも
- 定員/1講座 3名
- 持ち物/普段お使いのメイク用品
- 材料費/なし

講師 杉本 久仁子

メナードフェイシャルサロン長尾東町 学ぶ
枚方市長尾東町2-2-7-101【定休日:不定休】
(申込) Web申込のみ

65 知らないと損する「人と自分」の話 ゆる～く生きるコツ、あるんです

「あるある！」と笑っているうちに、人と自分の見方が変わる楽しいお話です。



11/7(土)
10:00～16:00

- 対象/どなたでも
- 親子で受講可 (中学生以上)
- 定員/1講座 8名
- 持ち物/なし
- 材料費/なし

講師 長谷川 みよ (臨床心理療法士)

Pan de シャンボール 学ぶ
枚方市大峰南町15-28 京阪バス「四辻」すぐ
(申込) Web申込のみ

69 忙しい店主必見！AIに ホームページ更新を任せる方法

ブログを書く時間がない、更新が止まっている…。AIに記事作成を任せて、店主はチェックするだけ。実際の方法を紹介します。



10/10(土) 19(月)
共に10:00～11:00

- 対象/どなたでも
- 定員/1講座 10名
- 持ち物/なし
- 材料費/なし

講師 外村 淳

有限会社 ヨミハンオリコミ 学ぶ
枚方市津田西町2-31-21 ヨミハン 大阪ビル2F
(申込) Web申込のみ 【定休日:日曜・祝日】

23 お肉屋さんだから話せる「本当に美味しい牛スジ」の秘密

「牛スジって硬い」「下処理が面倒」と思いませんか？お肉屋さんだから知っている、失敗しないコツをお伝えします！

※試食、レシピあります

11/5 10:30～15:00

■対象/初めて参加の方
■定員/1講座 10名
■持ち物/なし
■材料費/500円

講師 関本 祐子

▼申込

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) Web申込のみ (webで予約取れた方にメール返信)

24 京野菜で楽しむ 冬の京料理ワンポイント講座

聖護院かぶらに海老芋など、旬の京野菜をふんだんに。その時季ならではの滋味を厳選。創業60年、季節を感じるお料理をご紹介します。

10/21 10:30～11:30

■対象/どなたでも
■定員/1講座 15名
■持ち物/なし
■材料費/500円

講師 中川 一朗

▼申込

割烹 一の谷 グルメ

枚方市招提平野町4-18【定休日:月曜】
(申込) LINE申込のみ (受付) 10/1(木)19時～

25 「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40年の板長が、ご家庭でも使えるひと工夫を楽しくご紹介します。

11/4 10:30～11:30

■対象/どなたでも
■定員/1講座 15名
■持ち物/なし
■材料費/500円

講師 中川 一朗

▼申込

割烹 一の谷 グルメ

枚方市招提平野町4-18【定休日:月曜】
(申込) LINE申込のみ (受付) 10/1(木)19時～

26 見た目年齢-10歳を目指す！若返り栄養講座&運動教室

「最近キレイになった?」「姿勢良くなったね!」と言われたい女性へ。食事と運動の秘訣を学び、若々しく動ける体づくりを体験する90分です。

10/11 12月祝 18日 10:00～11:30

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

講師 鳥海 哲郎

▼申込

パーソナルトレーニングジムビギニングラボ

枚方市楠葉並木1-37-24 美倉ビル101号
(申込) Web申込のみ ヘルスケア・美容

27 車屋なので車の話もするけれど、万博談義しませんか？

まだまだミャクミャク大好き店員と万博の思い出語りましょう

10/24 14:30～

■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 寺山 智草

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) 10:00～18:00

28 町のくるま屋さんでどんなところ？車検も保険もワンストップで安心

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。

11/7 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

講師 寺山 智草

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) 10:00～18:00

29 初めてのバレエ体験!! ダンスの基礎にも通じる身体作り

バレエはハードルが高いと思っていませんか？柔らかくなくても大丈夫。楽しく身体を動かしましょう！

10/10 17 31 11/7 すべて9:15～10:00

■対象/3歳～小学4年生
■定員/1講座 5名
■持ち物/タオル、水筒、動きやすい服装
■材料費/なし

講師 寺山 博子

会場 楠葉野田会館2階 枚方市南楠葉1-26-11

アンジュ・ミニョンバレエスタジオ 体験

枚方市楠葉野田1-29-3 寺山自動車内事務局【定休日:日曜・祝日】
(申込) 072-857-3948 (受付) 10:00～18:00

30 クラシックバレエで美ボディを目指そう!!

体を動かして健康、筋力UP! さらに美ボディになる方法を教えます。

10/10 17 31 11/7 すべて10:00～11:00

■対象/小学5年生～シニアの女性
■定員/1講座 5名
■持ち物/タオル、水筒、動きやすい服装
■材料費/なし

講師 寺山 博子

会場 楠葉野田会館2階 枚方市南楠葉1-26-11

アンジュ・ミニョンバレエスタジオ 体験

枚方市楠葉野田1-29-3 寺山自動車内事務局【定休日:日曜・祝日】
(申込) 072-857-3948 (受付) 10:00～18:00

31 3点足裏アーチでこことからだの歪みを整える

肩こり・腰痛の原因、実は「足」かも？たった3分のスリーバランスストレッチでスッキリ体験！参加者限定・秘蔵動画プレゼント！

10/17 24 31 すべて10:30～12:00

■対象/どなたでも(お子様可)
■定員/1講座 4名または2組
■持ち物/スニーカー、ひも靴
■材料費/なし

講師 植屋 浩幸

▼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

32 100歳まで元気に歩くために！足の体操と靴の履き方&選び方

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。

10/10 16 21 すべて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

講師 西岡 直人

▼申込

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

33 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！

10/24 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

講師 認知症サポーターキャラバンメイト 石橋 勉

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

34 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ーロバのピンバッジをプレゼント！

11/7 14:00～15:30

■対象/過去にどこかで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

講師 認知症サポーターキャラバンメイト 石橋 勉

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

35 親子で学ぶ空手講座

親子で礼儀作法や空手の基本、簡単な護身術を楽しく体験！初心者大歓迎、3歳から大人まで安心して参加できます。

10/14 21 28 11/4 すべて17:30～19:00

■対象/どなたでも(お子様可)
■定員/1講座親子3組または5名
■持ち物/水分、汗拭きタオル
■材料費/なし

講師 山城 洋三

▼申込

草野派系東流拳法空手道会健勇館

会場 スタジオodoReba(枚方市宮之阪1-22-15宮之阪ハイツ式番館2階)
(申込) Web申込のみ【定休日:土曜・日曜・祝日】 体験

36 親が最後まで自宅で暮らすために

親が元気に住み慣れた家で暮らし続けるために、介護予防の専門家が今日からできる健康づくりのポイントをお伝えします。

10/12 月祝 28 13:00～14:00
10/17 11/7 13:30～14:30

■対象/高齢な親御さんがおられる方(一緒に参加もOK)
■定員/1講座 6名
■持ち物/なし
■材料費/なし

講師 永濱 旭

▼申込

街の健康ROOM 学ぶ

枚方市宮之阪1-22-15 宮之阪ハイツ式番館2階【定休日:不定休】
(申込) 0120-270-702 (受付) 12:00～18:00

37 10年後も元気に歩く姿勢づくり講座

姿勢は未来の健康への第一歩。自宅で続けられる簡単なセルフケアを学び、10年後も元気に歩ける身体づくりを始めませんか。

10/12 月祝 28 11:30～12:30
10/17 11/7 12:00～13:00

■対象/どなたでも
■定員/1講座 6名
■持ち物/なし
■材料費/なし

講師 永濱 旭

▼申込

街の健康ROOM 体験

枚方市宮之阪1-22-15 宮之阪ハイツ式番館2階【定休日:不定休】
(申込) 0120-270-702 (受付) 12:00～18:00

38 歩き方が変われば、5年後の体が変わる！

26年目の理学療法士が直伝！疲れにくい、痛みが出にくい正しい歩き方のコツ

10/10 24 共に11:30～

■対象/どなたでも
■定員/1講座 5名
■持ち物/ひも靴
■材料費/なし

講師 理学療法士インッソル療法士 大北 佳之

▼申込

街の健康ROOM ヘルスケア・美容

枚方市宮之阪1-22-15 宮之阪ハイツ式番館2階【定休日:不定休】
(申込) 090-4286-4064 (受付) 10:00～19:00

39 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。

10/10 17 共に11:00～12:00

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

講師 aoi takase

▼申込

TAKASE MY RING STUDIO 体験

(申込) 072-849-6767/090-3266-7715 (受付) 10:00～18:00
会場 宮之阪レンタルスペース オドリバ203【定休日:水曜】

40 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。

10/10 17 共に12:00～13:00

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

講師 aoi takase

▼申込

TAKASE MY RING STUDIO 体験

(申込) 072-849-6767/090-3266-7715 (受付) 10:00～18:00
会場 宮之阪レンタルスペース オドリバ203【定休日:水曜】

41 貴女のジュエリー、初めて着けた時の、輝き覚えてますか？

髪やお肌をお手入れするように、ジュエリーもリフレッシュ。磨く楽しさと、見違えるほどの美しい輝きを体験できる講座です。

10/10 11/10 共に11:00～
10/12 月祝 20 24 11/7 すべて13:00～

■対象/どなたでも
■定員/1講座 4名
■持ち物/お持ちのジュエリー
■材料費/なし

講師 高瀬 巖 樹

▼申込

(株)高瀬貴金属工芸社 宝石のタカセ枚方店

枚方市宮之阪1-20-3-107【定休日:水曜】 体験
(申込) 072-849-6767 (受付) 10:00～18:00

42 スマホをお持ちの方必見！電子名刺でSNSの世界を広げよう！

スマホで手軽に作れる電子名刺を体験。SNSやWebの情報をスマートに共有し、つながりを広げるコツを楽しみましょう！

10/12 月祝 20 11/7 すべて11:00～
10/10 11/10 共に13:00～
10/24 15:00～

■対象/どなたでも
■定員/1講座 4名
■持ち物/スマートフォン
■材料費/なし

講師 高瀬 巖

▼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

43 おりがみ

かんたん使える 飾れる折り紙

10/28 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/200円

講師 安藤 勝子 平田 千鶴

会場 チカラのみせ処寓ノサガ 枚方市宮之阪1-19-2

パリのクリーニングメルシーヌジャパン 体験

枚方市宮之阪1-20-3-105号【定休日:水曜】
(申込) 072-847-5847 (受付) 8:00～17:00

44 映画チラシで学ぼう！韓国語の世界

韓国映画のチラシと一緒に韓国語を学びましょう。ハングル文字が読めない方もサポート有り、読める方はより一層楽しめます。

10/14 31 共に13:30～

■対象/中学生以上
■定員/1講座 5名
■持ち物/筆記用具
■教材費/500円

講師 森川 景子

▼申込

K-sigol韓国語講座 学ぶ

枚方市西禁野1-6-28 カフェカシノ内【不定休/完全予約制】
(申込) ksigol.winkr@gmail.com Instagram ksigol

45 姿勢のプロが教える「10歳若返る姿勢講座」

毎年好評！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

10/12 月祝 9:30～11:00
21 10:00～11:30
22 19:30～21:00

■対象/どなたでも
■定員/1講座 5名
■持ち物/なし
■材料費/なし

講師 朝長 明日香

▼申込

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

46 朝スッキリ目覚めるための姿勢レッスン

寝つきが悪い、夜中に目が覚める…。その原因は姿勢かもしれません。体のメカニズムを知ること、明日からの寝方が変わるお話です。

10/21 12:30～14:00
28 18:30～20:00
11/3 9:30～11:00

■対象/どなたでも
■定員/1講座 5名
■持ち物/なし
■材料費/なし

講師 朝長 明日香

▼申込

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

お申込みは各店へ

10/1[☆]～受付スタート

予約制 先着順

※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

18時以降開始の講座あり

オンライン

オンラインで参加できる講座

会場地図は8ページ

●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をお願いします。

学ぶ

知識や知恵を学ぶ講座

体験

つくる、体験する講座

グルメ

飲食に関する講座

ヘルスケア・美容

美容や健康の講座

1「どんな暮らしをしたいですか？」
ひらしん巡リズム講座

住まいと暮らしに関する様々な心配事。老後資金や老後の住まい、空き家対策と一緒に考えてみませんか？

講師 武居 瑞記

10/14[☆] 10:00～11:00

19[☆] 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

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

2 5年後も自分の足で
歩くための無料講座

巻き爪やタコ・魚の目を悪化させない、毎日続けられる足の守り方を学べます。爪ヤスリなど役立つグッズをプレゼント。

講師 松本 猛史

10/10[☆] 11[☆]
24[☆] 25[☆]

すべて 9:30～10:30
16:30～17:30

■対象/どなたでも
■定員/1講座 4名または4組
■持ち物/なし ■材料費/なし

巻き爪矯正店 枚方店

学ぶ

枚方市岡東町12-3 ひらかたサンプラザ3号館5階【定休日:不定休】
(申込) 072-300-2355 (受付) 9:30～18:00

3 オーラ撮影で
心と体のバランスチェック

オーラ撮影の結果を参考に、自律神経/バランスの傾向などを確認し、セルフケアのヒントをお伝えします。

講師 丹下 いづみ 藤本 久美子

定休日(月)を除く毎日
10:00～18:00(要予約)

■対象/どなたでも
■定員/1講座 2名
■持ち物/なし
■材料費/なし

申込▼

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6階【定休日:月曜】
(申込) 072-841-5801 (受付) 9:30～20:00

4 3つのボディと
7つのチャクラ体験

体・心・意識を整える「3つの体」を体験。忙しい毎日を離れ、自分をいたわる時間を過ごしませんか？

講師 丹下 いづみ 藤本 久美子

10/15[☆] 22[☆]
11/ 7[☆]

すべて14:00～16:00

■対象/どなたでも
■定員/1講座 5名
■持ち物/なし
■材料費/なし

申込▼

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6階【定休日:月曜】
(申込) 072-841-5801 (受付) 9:30～20:30

5 創業140有余年の味噌屋で
食べながら学ぶ 食べ物の買い方講座

何を考えて日々のお買い物をしていますか？ちゃんとお買い物をするための知識を味噌調味料を体験しながら楽しく学びましょう。

講師 北村 晋也

10/10[☆]
10:30～

■対象/どなたでも
■定員/1講座 4名
■持ち物/なし
■材料費/700円

申込▼

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】
(申込) 072-844-0211(受付) 10:00～17:00

6 お味噌を学ぼう

加工したものを食べながらお味噌を通して醗酵食品の正しい知識を学びましょう。出来るまでの流れ・使い方・塩分・保存の仕方など。

講師 北村 晋也

10/13[☆] 14[☆]
共に10:30～12:00

■対象/どなたでも
■定員/1講座 4名
■持ち物/なし
■材料費/700円

申込▼

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】
(申込) 072-844-0211(受付) 10:00～17:00

7 「発酵×パン」でちょっと
大人のハロウィンを！

今年のハロウィンは、「発酵×パン！」味噌屋の特製ヤンニョムと出来立て手作りパンの意外な組み合わせ！サクラのおうちパン教室との特別コラボです。

講師 出村 優子 北村 晋也

10/24[☆]
13:00～14:00

■対象/どなたでも(お子様可)
■定員/1講座 4名または4組
■持ち物/三角巾・エプロン・筆記用具
■材料費/700円

申込▼

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】
(申込) 072-844-0211(受付) 10:00～17:00

8 水引細工で猫ブローチ！

日本の伝統工芸・水引でかわい猫ブローチを作ります。初めてでも大丈夫！

講師 小野 仁子

10/15[☆] 27[☆] 29[☆]
すべて10:30～12:00

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

申込▼

合資会社 塩熊商店

体験

枚方市三矢町3-21【定休日:第1,3日曜・祝日 土曜は不定休】
(申込) 072-844-0301 (受付) 平日10:30～17:30

9 女性の不調と骨盤底筋の関係

話題の骨盤底筋トレーニングとフェムケアを学びます。女性特有の不調や更年期でお悩みの方、正しいケアと共に伝えします。

講師 野田 なつき

10/16[☆] 13:00～
26[☆] 10:00～13:00

■対象/女性限定
■定員/1講座 3～4名
■持ち物/なし
■材料費/なし

申込▼

アロマ整体サロン Belle

学ぶ

枚方市三矢町1-11 シャルム枚方14号
(申込) Web申込のみ【定休日:木曜・不定休】

10 「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、着物を持っていないでも大丈夫。前結びで簡単、美しく着付けを。

講師 平岡 幸子

10/16[☆] 17[☆] 18[☆]
11/6[☆] 7[☆] 8[☆]

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

申込▼

つたや和装学院

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

11 60歳からでも筋肉は増やせる！
健康寿命を延ばす運動習慣

筋力が落ちてきた方、膝・腰に不安がある方へ。筋力低下を防ぐ運動と加圧トレーニングを体験できます。

講師 木村 伸二

10/12^月 10:00～11:30
10/25^日 11/8^日
共に13:00～14:30

■対象/どなたでも
■定員/1講座 6名
■持ち物/なし
■材料費/なし

申込▼

KC.Lab+枚方整体院

ヘルスケア・美容

枚方市大垣内町1-3-43 第二ティースビル202【定休日:月曜】
(申込) 072-807-8630 (受付) 10:00～22:00

12 簡単！ぬか漬け講座

初めての方でも安心、エコープの熟成ぬか床を使ったお漬物講座です。

講師 厚生産業株式会社

10/22[☆]
10:00～11:00

■対象/どなたでも
■定員/1講座 15名
■持ち物/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

13 簡単！ぬか漬け講座

初めての方でも安心、エコープの熟成ぬか床を使ったお漬物講座です。

講師 厚生産業株式会社

10/22[☆]
14:00～15:00

■対象/どなたでも
■定員/1講座 15名
■持ち物/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

14 よむ、ひびく、ひろがる
(本読みの会とゆるゆるストレッチ)

自分の好きな本(絵本、まんがや詩集、何でもいいます)を片手に、長屋の落ち着いた空間でのんびりおしゃべりしませんか？

講師 永井 美穂

10/27[☆] 11/5[☆] 共に
10:00～12:00

■対象/どなたでも
■定員/1講座 約3名
■持ち物/好きな本
■材料費/なし

会場 つぎのひ(長屋向かって左側の棟の一番奥)
枚方市枚方元町4-70 白-6

(有) 真興(うり書ぼう)

体験

枚方市宮之阪3-6-34【定休日:土曜・日曜・祝日】
(申込) Web申込のみ

15 中国のひょうたん笛(フルス)を
楽しく鳴らそう

中国少数民族のひょうたん笛(HU LUS、フルス)を鳴らそう。(1)楽器の説明(2)基本の音階練習(3)簡単な曲を吹こう。

講師 大橋 敏彦

10/13[☆]
15:00～16:00

■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

申込▼

みなもあん

体験

枚方市桜町10-7【定休日:木曜・日曜・祝日】
(申込) 080-2346-7346 (受付) 9:00～17:00

16 インドネシアの民族楽器
「アングルン」を奏でよう

インドネシアの民族楽器「アングルン」は「人生の宝石」を発見した如く心癒される楽器。一緒に奏でましょう。

講師 ぐまモン先生

10/12^月 10:30～12:00

■対象/どなたでも(親子・お子様可)
■定員/1講座 10名
「ドレミファソラシド」+打楽器
■持ち物/筆記用具、飲みもの
■材料費/500円(楽器使用料、資料代)

申込▼

みなもあん

体験

枚方市桜町10-7【定休日:木曜】
(申込) 090-8235-7988 (受付) 平日17:00～21:00

17 声を鍛え、歌を奏で
楽しく愉快な人生

自分の声に向き合い、どのようにしたら、美しい声が出せるのか、魅力的な歌が歌えるのか、グルーブレッスンいたします。

講師 ぐまモン先生

10/12^月 13:30～15:00

■対象/どなたでも(親子・お子様可)
■定員/1講座 10名
■持ち物/手鏡、筆記用具
飲みもの
■材料費/500円

申込▼

みなもあん

体験

枚方市桜町10-7【定休日:木曜】
(申込) 090-8235-7988 (受付) 平日17:00～21:00

18 みなもあん
【野菜の重ね煮】講座

野菜の重ね煮は、出汁、調味料、水、油分も使わず、野菜本来の力を引き出す最高の調理法です。みんなで調理して試食しませんか？

講師 前田 敦子

10/14[☆]
15:00～16:30

■対象/どなたでも
■定員/1講座 6名
■持ち物/エプロン、お手拭きタオル
■材料費/300円

申込▼

みなもあん

グルメ

枚方市桜町10-7【定休日:木曜・不定休】
(申込) 080-2346-7346 (受付) 9:00～19:00

19 はじめてのハモリ体験
～みんなで「ハモれた！」を楽しもう～

歌が好きな方なら大歓迎！みんなで声を重ねるといった新しい楽しさを、ぜひ一緒に体験してみませんか？

講師 岡内 裕美(ひろみん)

10/16[☆]
14:00～

■対象/どなたでも
■定員/1講座 6名
■持ち物/筆記用具、飲みもの
■材料費/なし

申込▼

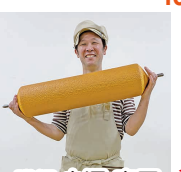
みなもあん

体験

枚方市桜町10-7【定休日:木曜・不定休】
(申込) 080-2346-7346 (受付) 9:00～19:00

20 大人から子供まで誰にでもできる
バウムクーヘン作り体験

小学生以上からできるバウムクーヘン作り体験です。焼き立てふわふわのバウムクーヘンをみんなで作ろう！

講師 小澤 亮平

10/14[☆] 21[☆] 11/3[☆]
すべて 11:00～、14:00～

■対象/どなたでも(親子・小学生以上可)
■定員/1講座 5組
■持ち物/エプロン、帽子
■材料費/500円
会場 BRASSERIE TAMUTAMU
枚方市牧野阪2-5-13-105

申込▼

TAMUTAMU...BAUMKUCHEN FACTORY

学ぶ

枚方市牧野阪2-5-1上羽ビル102【定休日:水曜】
(申込) 072-807-7233(洋食店) (受付) 7:00～21:00

21 不動産売却 個別相談会

枚方、寝屋川、交野の不動産売却について個別相談会を実施。参加された方には小冊子「失敗しない不動産売却7つの防衛策」を無料進呈

講師 ライフエステート

定休日(火・水)を除く毎日
10:00～17:00(要予約)

■対象/不動産をご所有の方、及びそのご家族様
■定員/1講座 1組
■持ち物/なし
■材料費/なし

申込▼

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) 9:00～18:00

22 親子でアートを
たのしもう！

おそとで思いっきりアートを楽しもう！ビニール傘やエコバック、大きなキャンパスにも絵を描いちゃおう！(小雨決行・作品は一部持ち帰り)

講師 創造のたね

11/4[☆] 14:00～16:30

■対象/幼児2歳～小学生の親子
■定員/1講座 8組
■持ち物/なし
■材料費/親子で1000円

申込▼

薩摩の牛太(枚方店)&創造のたね

体験

枚方市養父東町50-10【定休日:水曜】
(申込) Web申込のみ



受講者募集!

枚方市以外の方も
参加できます

全**73**
講座

お店が教室になる! 得するゼミナール
第13回

**ひらかた
まちゼミ**

Learn



Beauty



Food



まちゼミ
最新情報
発信中!

枚方市商業連盟
公式LINE



お友だち登録
してね!

開催期間 **2026 10/10土~11/10火**

「ひらかた まちゼミ」とは、枚方市のお店の人が
講師になって、専門の知識やコツを無料で
教えてくれるミニ講座です。
販売・勧誘はありません

**受講料
無料!**

※講座によっては材料費が
必要なものもあります

Health



**VTuber
しろのサン**

「しろの ゆるゆる
ご当地応援ちゃんねる」
ひらかたまちゼミの
情報を発信します!



10/1木から受付スタート!

※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

お申込は
各店へ!

申込み
方法

1 選ぶ

内容、日時を見て、興味のある講座
をお選びください。

2 申し込む

受けたい講座のお店に直接「まち
ゼミ申込」をしてください。

3 参加する

時間・場所・持ち物を間違えない
ようにご参加ください。

まちゼミ 73 講座は
P8~P11 に掲載!

主催: 枚方市商業連盟
後援: 枚方市・北大阪商工会議所

お問
合せ

枚方市商業連盟事務局 平日 10:00~17:00
枚方市岡本町 7-1 枚方ビオルネ 5F

TEL 072-843-5309

