

1 音楽とあそぼう！ 親子で楽しむ♪音あそび

キッズ



歌って、身体を動かして、たのしく音あそび♪
講座の先生はプロの声楽家とピアニスト！
ステキな時間を親子で楽しみましょう！

講 四條畷学園音楽教室

4/16 13:00-13:30
4/23 13:00-13:30
5/14 13:00-13:30

会 自店内
対 2～3歳児と保護者
持 なし
費 無料
定 10組

四條畷学園音楽教室
大東市学園町6-45 四條畷学園総合ホール4階
072-879-7231 10:00-17:00 土日祝

2 音とあそび！リトミック！

キッズ



リトミックは脳トレ！音楽で楽しく笑いながら、向上心のかたまりの幼児が手や足を使って脳を刺激するので、メキメキのめり込み上達！子供合唱もしてます。

講 中納 由嘉

4/20 10:00-11:00
4/27 10:00-11:00
5/11 10:00-11:00

会 自教室
対 1歳～10歳ぐらい
持 なし
費 無料
定 6組

中納音楽総合教室(ピアノ、歌、バイオリン、フルート、オカリナ)
大東市南津の辺町11-36
090-7752-8837・072-876-5238

3 絶対楽しい!! 『火起こしご飯』づくり

キッズ



ガス屋が火起こし? 大人も夢になるほど燃える体験をぜひ! 炊けたご飯は思い出の味になるかも!?

講 安田 剛
中西 哲也

4/20 11:30-13:00
4/20 14:00-15:30

会 アクティブスクエア大東
対 小学生と保護者
持 なし
費 無料
定 3組

藤本産業株式会社
大東市深野3-28-3(アクティブスクエア大東 中庭)
072-877-6005 9:00-18:00 日祝

4 障害のある人も働くお店で クッキーを作ろう

キッズ



安心、安全をモットーに毎日お店で手作りしているいちばん星のクッキーを実際に作ります。出来たクッキーはおみやげにどうぞ。

講 竹下 由紀子

4/27 10:00-12:00
5/18 10:00-12:00

会 自店内
対 小学生(保護者の方もご参加ください)
持 エプロン
費 無料
定 5名

いちばん星(社会福祉法人 ハートフル大東)
大東市野崎1-1-22
072-877-1055 10:00-16:00 土日祝

5 大人も子どもも! 体験ボルダリング!!

キッズ



力だけでなく、頭も使うボルダリング! なまった身体と心に刺激を与えてみませんか?

講 北野 友規

4/22 10:00-11:00
4/25 17:00-18:00
5/9 17:00-18:00

会 自店内
対 小学3年生以上 ※親子推薦
持 動きやすい服装・くつした
費 無料
定 6名または3組

クライミングジムリンクス
大東市寺川3-2-2 072-380-8874
平日14:00-22:00 土日11:00-20:00 火

6 たたみの上で ワッハッハ!!

キッズ



「好き」や「得意」の秘訣は楽しむこと!! 安心安全な畳の上でボールやマットを使って楽しむうちに自然と運動好きに!! 笑いあふれる体験講座!

講 元体育教師 和久 慎治

① 4/16 15:30-16:30
② 4/20 10:00-11:00
② 4/23 15:30-16:30

会 ①あけぼの柔道教室
②大東市民体育館
対 年少～小学2年生までの子どもと保護者
持 ジャージなどの動きやすい服装
タオル・飲み物
費 無料
定 6名

あけぼの柔道教室
①大東市曙町5-5 ②大東市寺川1-20-20
090-4900-3996 9:00-21:00 木日

7 走っても安心転び術

キッズ



お母さん「走っちゃダメ」とお子さんの興味ややる気を削いでいませんか? 楽しい運動で、身体の大切な所を守るちょっとしたコツが身につきます!

講 講道館柔道四段 和久 慎治

① 4/14 10:30-11:30
② 4/18 16:00-17:00
② 4/21 10:30-11:30

会 ①あけぼの柔道教室
②兼松柔道場(新田中町2-23)
対 年少～小学2年生までの子どもと保護者
持 ジャージなどの動きやすい服装
タオル・飲み物
費 無料
定 6名

あけぼの柔道教室
①大東市曙町5-5 ②大東市新田中町2-23
090-4900-3996 9:00-21:00 木日

8 親子で初級ゲーム プログラミング体験

キッズ



前回満員好評のプログラミング体験で今人気のスクラッチで簡単なゲームづくりにチャレンジしよう! 親子でご参加ください。パソコン不要。

講 中村 崇明

4/21 10:00-11:00
4/28 11:00-12:00
5/5 11:00-12:00

会 自店内
対 親子限定 小学2年生以上推奨
持 筆記用具・ノートパソコン ※自分のパソコンを
使いたい方
費 無料
定 5組

レンタルスペース COWA'S
大東市三住町2-7 2F
072-889-2878 10:00-18:00 日祝

9 ワクワク♪カッコロレ キッズ HIPHOP

キッズ



はじめてでも、楽しめるダンス! 保護者様の見学OK。一緒にダンスレッスンも可。

講 Kei Tasuku

4/14 11:00-12:00
5/11 11:00-12:00

会 自店内
対 4才～小学1年生
持 なし
費 無料
定 8名または4組

まいはあとKダンススタジオ
大東市浜町11-45
090-3610-4166 17:00-21:00 日祝

10 賢くなる遊びを 知っていますか?

キッズ



ほんの10分! 忙しい毎日の中で親子で楽しむ時間。この10分が自分で考え学ぶ子になる大切な時間だと考えています。そんな遊びを体験しましょう!!

講 長島 敦子

4/24 15:30-16:30
5/11 11:00-12:00

会 自店内
対 3才～小学1年生
とその保護者
持 なし
費 無料
定 5～6組

公文式住道駅前教室
大東市浜町12-14 駅ビル2F
080-4231-3115 10:00-20:00 休

11 失取り夏休み自由研究! 身近なもので実験

キッズ



実験キット等は使わず百均などで買える物を使って実験します。お子様自らが興味を持って準備し、学ぶことの大切さを伝えます。

講 ともこせんせい

4/21 11:00-12:00
4/21 14:00-15:00
5/3 11:00-12:00
5/3 14:00-15:00

会 大東サンメイツ2番館
1階 入り口付近
対 (内容的には)小学生
持 なし
費 無料
定 8名

NPO 法人大東夢づくりコミュニティ
大東市住道1-6-15
072-812-2187 9:00-21:00 休 不定休

12 クラシックバレエ!! はじめませんか!!

キッズ



住道駅徒歩1分!! みんなで美しいバレエの基礎を楽しく正しく学びませんか!! バレエは心と身体を豊かにする芸術です。

講 坂 聖子

4/20 13:30-14:30
4/27 13:30-14:30
5/11 13:30-14:30

会 自店内
対 3才～小学3年生
持 動きやすい服装
お持ちのレオタードやシューズ
があればお持ちください。
費 無料
定 15名

S.BALLET.ART
大東市住道2-2 大東サンメイツ2番館1F102-2
090-9862-7016 11:30-21:00 休 なし

13 将来必ず役に立つ！ ロボットプログラミング

2020年4月より始まる教育改革で注目を集める、プログラミング教育。レゴ社のロボット教材を使ったプログラミングを体験してみませんか？

講師 細川 雄樹

4/29 ①、4/30 ②
5/5 ①、5/6 ②
各日 ① 10:00-11:30
② 13:00-14:30

会 自店内
対 年長～中学生
持 なし
費 無料
定 6名

大東楽器株式会社 プログラボ住道
大東市住道2-2-2305 大東サンメイツ2番館309
080-2507-1039 9:30-17:30 月火

14 「知るトレ」で発達の 土台作り！親子体験会

集中力がない・本読みが苦手・字が汚い・成績が悪い・運動が苦手なお子様でも大丈夫！毎回、ママ満足度の高い講座&体験会に遊びに来ませんか？

講師 横田 幹雄

4/20 ①10:30-11:40
5/6 ①10:30-11:40
5/12 ①10:30-11:40

会 自店内
対 子供の年齢 4～15才
持 なし
費 無料
定 6名または3組

ビジョントレーニングスタジオ「べすとびじょん」
大東市大野1-2-16 シャンブル大東201
072-888-4604 11:00-20:00 月木

15 知って得する マネーセミナー

不安な将来を楽しみな将来に変えましょう！多くの方が悩む教育資金と老後のお金についてお話しします。4月は教育資金、5月は老後についてです。

講師 大川 勝貴

4/19 ①13:00-14:00
4/23 ②13:00-14:00
5/14 ①11:00-12:00
5/17 ①11:00-12:00

会 Office197 1F
対 どなたでも
持 なし
費 無料
定 6名

ファイナンシャルプランナー大川
大東市明美の里町15-14 (Office197 1Fセミナースペース)
090-6908-8357 10:00-20:00 休

16 住宅ローン減税を 使う前に

住宅ローン減税は思った以上に使えますが、そのためには設計段階での準備が必要です。えっ、こんなことまで、という内容をご紹介します。

講師 まつい たかみつ

4月 10:30-12:00
5月 10:30-12:00

会 自店内
対 扶養の範囲内で働くことに興味のある方
持 家計簿(あれば)、電卓、筆記用具
費 無料
定 4名

松井孝允税理士事務所
大東市深野北1-12-27
072-876-8700 9:00-18:00 土日祝

17 知らない事が多い お墓のこと

最近よく耳にする終活の一端として、現在のお墓事情やお墓に関する疑問にお答えします。

講師 上川 隆弥

4/15 ① 14:00-15:00
4/22 ① 14:00-15:00

会 自店内
対 どなたでも
持 なし
費 無料
定 6名

大阪霊園
大東市龍間331
072-869-1117 9:00-18:00 休 木

18 今さら聞けない お墓のこと

「お墓づくり」「お墓じまい」「永代供養墓」「樹木葬」、お墓のお困り事を解決したい方、この機会に是非参加してください。

講師 田中 登世彦

4/17 ①、4/23 ②、4/25 ③
各日 2回開催
① 10:00-11:00
② 14:00-15:00

会 自店内
対 どなたでも
持 なし
費 無料
定 8名または8組

野崎霊園 住道駅から送迎します。詳細はTELにて。
大東市中垣内1301-5
0120-604-008 9:00-17:00 休 水

19 家族葬ってどんなん？

近年増加傾向にある家族葬。本講座では家族葬のメリッ・デメリットや費用などについて具体的な事例を交えてお伝えします。

講師 茶谷 祐司

4/15 ① 10:30-11:30
4/29 ① 10:30-11:30

会 自店内
対 どなたでも
持 なし
費 無料
定 20名

葬儀会館ティア大東
大東市深野南町2-8
072-806-3100 9:00-17:00 休 なし

20 相続の前に知って おくべき事

あっこんな事聞いておいたらよかった。こんな事伝えておいたらよかった。早めに贈与しておいたらよかった。遺言書を書いておいたらよかった。

講師 川村 常雄

4/17 ① 10:00-11:00
5/15 ① 10:00-11:00

会 自店内
対 どなたでも
持 なし
費 無料
定 10名

司法書士事務所JLO
大東市曙町3-8
072-874-3308 9:00-17:00 休 土日祝

21 人生でやりたい100の リストの作り方

楽しく日常を過ごす趣味やエンターテインメントに一人もしくは家族でチャレンジする等一緒に考えてみませんか？幸せな生活をおくる終活サロン。

講師 田手原 亨香

4/16 ① 13:30-15:00
4/22 ② 13:30-15:00
5/9 ③ 13:30-15:00

会 レンタルスペースCOWA'S
対 どなたでも
持 なし
費 無料
定 5名または5組

エンディングライフサポート葬祭事業部
大東市三住町2-7 2F(COWA'S)
0120-80-5787 00:00-24:00 休 無休

22 知らないはもったいない 金融商品の税制活用

戻ってくる(所得控除・税額控除)制度、かからない(非課税)制度があるのはご存知ですか？知らないはもったいない税制の活用方法を教えます。

講師 田畑 隆
林 風雅

4/17 ① 13:30-14:30
4/24 ② 13:30-14:30
5/8 ③ 13:30-14:30
5/15 ④ 13:30-14:30

会 自店内
対 成人の方
持 なし
費 無料
定 5名

りそなグループ (△ りそな銀行・□ 関西みらい銀行)
△ 大東市赤井1-3-14 □ 大東市扇町8-8 9:00-17:00
072-874-1221 072-872-0481 休 土日祝

23 扶養の範囲内で 働いて？

家族で使えるお金を増やすのに邪魔になる130万円の壁、150万円の壁。体験してどこまで働けばいいか考えましょう。

講師 まつい たかみつ

4/15 ① 14:00-15:30
5/2 ② 10:30-12:00
5/11 ③ 14:00-15:30

会 大東夢づくりコミュニティ 扶養の範囲内で働くことに興味のある方
対 源泉徴収票または確定申告書(あれば)、電卓、筆記用具
持 なし
費 無料
定 4名

松井孝允税理士事務所
大東市住道1-6-15 (大東夢づくりコミュニティ)
072-876-8700 9:00-18:00 休 土日祝

24 初めての金の運用、 その前に！

お金を殖やすには収入増、支出減に加えて運用があります。運用は怖いというイメージを取り除き、安全にする心構えを紹介します。

講師 まつい たかみつ

4/15 ① 10:30-12:00
5/2 ② 14:00-15:30
5/11 ③ 10:30-12:00

会 大東夢づくりコミュニティ
対 これから、投資家デビューしようとする人
持 筆記用具
費 無料
定 4名

松井孝允税理士事務所
大東市住道1-6-15 (大東夢づくりコミュニティ)
072-876-8700 9:00-18:00 休 土日祝

25 出逢い・結婚 わくわくワーク♪

ライブプラン



理想の人はどんな人？
いつ、どうしたら出逢えるの？
理想の出逢いを楽しいワークでみつけましょう♪

講 山中 貴子

4/16 ☉ 19:00-20:00
4/21 ☉ 15:00-16:00
5/1 ☉ 19:00-20:00
5/12 ☉ 15:00-16:00

会 Greenglass
対 どなたでも
持 なし
費 無料
定 4名

リアンエテルナル

大東市住道1-4-9 プチ・ブルー・ジュ1階
080-8319-7890 ☉ 10:00-19:00 休 なし

26 パートナーの気持ち、理解できてますか？

ライブプラン



家事って誰がするの？育児について、お金の管理は？結婚生活に悩んでいる事など楽しく語ってませんか？ストレス発散になりますよ♪

講 長濱 文子
滝川 廣子

4/21 ☉ 13:00-14:30
5/12 ☉ 13:00-14:30

会 Green glass
対 どなたでも
持 なし
費 無料
定 8名

ながはまふみこ婚活予備校・ブライダル望

大東市住道1-4-9 プチ・ブルー・ジュ1階(Green glass)
072-812-7518 ☉ 10:00-20:00 休 木

27 歌って笑って健康促進♪ たのしレコーラス♪

趣味



コーラスって初めて…。そんなあなたも大歓迎！懐かしいあの歌をみんなで楽しく歌いませんか？お腹の底から元気に歌いましょう！

講 四條 暲学園
音楽教室

4/20 ☉ 11:00-12:00
4/27 ☉ 11:00-12:00
5/11 ☉ 11:00-12:00

会 自店内
対 成人 初心者、シニア、ミセスの方、大歓迎！
持 なし
費 無料
定 20名

四條 暲学園音楽教室

大東市学園町6-45 四條 暲学園総合ホール4階
072-879-7231 ☉ 10:00-17:00 休 土日祝

28 絵手紙で「えがお」をつろう。

趣味



メールを打てばすぐに届く時代だからこそ離れて暮らす親や友達に心をこめて絵手紙を描いてみませんか？

講 園田 恵子

4/16 ☉ 11:00-12:00
4/17 ☉ 11:00-12:00

会 自店内
対 どなたでも
持 なし
費 300円
定 5名

藤本産業株式会社

大東市南楠の里町14-33
072-877-6005 ☉ 9:00-18:00 休 日祝

29 オリジナルのテーブルセンターを織ろう

趣味



織り機を使ってテーブルセンターを織ります。自由な発想で、「世界に1つ」あなただけのオリジナル作品を作りましょう！

講 手織り
専門スタッフ

4/20 ☉ 14:00-15:00
4/27 ☉ 14:00-15:00
5/11 ☉ 14:00-15:00

会 自店内
対 小学生以上
持 なし
費 200円
定 4名

第2 青い鳥 (社会福祉法人青い鳥福祉会)

大東市三箇4-5-19
072-803-6206 ☉ 9:00-17:00 休 日

30 楽しくハンドメイド♪ 合皮のお財布ポーチ☆

趣味



針や糸も使わないので初心者も安心!! かんたんに作れるお財布にもなる合皮のポーチと一緒に作ってみよう♡手作りの楽しさを体験してください。

講 蓮見 万浪

4/20 ☉
5/4 ☉、5/12 ☉
各日 ① 10:00-11:30
② 14:00-15:30

会 生活サポートセンター
対 どなたでも 小学3年生以下の方は保護者同伴で
持 なし
費 400円
定 6名

まいまいのハンドメイド工房

大東市深野3-28-3 (アクティブ・スクエア大東303)
090-3616-2903 ☉ 10:00-16:00 休 不定休

31 スマホをイメチェン♪

趣味



自動車の塗装でスマホカバーを好きな車の色に塗ってみませんか？車の塗装は難しいと言われておりますが塗装のプロと一緒にしてお教えます。

講 伊藤 幸生

4/21 ☉ 13:00-15:30
4/28 ☉ 13:00-15:30

会 自店内
対 どなたでも
持 汚れてもよい服装 iPhone7,8以外の方はスマホカバー(ハード)
費 500円
定 4名

(株)三箇オート

大東市三箇1-12-54
090-8571-4444 ☉ 9:30-19:00 休 日祝

32 春のフラワーアレンジメント♪

趣味



オアシスにお花を挿していく本格的なアレンジメントを作ります。お花に触れるのはとっても楽しく癒されますよ。ぜひ、チャレンジしてみよう！

講 谷中 智恵

① 4/14 ☉ 10:30-12:30
① 4/14 ☉ 14:30-16:30
② 5/6 ☉ 10:00-12:00

会 ①来ぶらり南郷 ②生涯学習センター・アクロス
対 女性又は子ども (小学生中学生～※低学年は保護者同伴の場合可)
持 持ち帰り用袋
費 1,000円
定 6名

レベッカ・フルール

① 大東市氷野4-4-70 ② 大東市末広町1-301
090-2356-3442 ☉ 9:00-18:00 休 日

33 そのジュエリー、点検しませんか？

趣味



これは修理できるの？どうやってお手入れすればいいの？頂き物だけど、そもそもこれは本物？などジュエリーの疑問やリフォームの疑問にもお答えします！

講 かわひがし
あかり

4/24 ☉ 11:00-12:00
5/10 ☉ 11:00-12:00
5/13 ☉ 11:00-12:00

会 自店内
対 どなたでも
持 お手持ちのジュエリー
費 無料
定 3名

Bene(ベーネ)住道店

大東市赤井1-4-1 ポップタウン住道オペラパーク2F
072-875-5040 ☉ 10:00-20:00 休 年中無休

34 ファミコンで遊ぼう♪

趣味



みんなでワイワイ♪ 懐かしのファミコンカセットで遊ぼう♪ カセットの持ち込みも大歓迎♪ 予約いらないので気楽に遊びに来てね。

講 せきやん

4/27 ☉ 19:00-21:00

会 自店内
対 どなたでも
持 なし
費 無料
定 20名

Green glass グリーングラス

大東市住道1-4-9 プチ・ブルー・ジュ1階
072-812-7518 ☉ 10:00-20:00 休 木

35 はじめてのエレクトーン講座

趣味



ヤマハ・エレクトーン楽しさを体験できます！だれでも気軽に1曲チャレンジ！

講 中島 千栄子

5/11 ☉
① 11:00-12:00
② 13:30-14:30
③ 15:00-16:00

会 自店内
対 どなたでも
持 なし
費 無料
定 各4名

大東楽器 住道店

大東市住道2-1 大東サンメイツ1番館1階
072-873-0046 ☉ 10:00-20:00 休 木・不定休

36 はじめてのウクレレ講座

趣味



近頃大人気のウクレレ！初心者の方を中心に、弾き方セミナーを実施します。お気軽にお申し込みください！

講 難波 大介

4/16 ☉
① 10:00-10:50
② 11:00-11:50
③ 12:00-12:50

会 自店内
対 どなたでも
持 なし
費 無料
定 各5名

大東楽器 住道店

大東市住道2-1 大東サンメイツ1番館1階
072-873-0046 ☉ 10:00-20:00 休 木・不定休

37 子どもの夢を叶える英語教育について

まなぶ



海外留学や日本での高校大学受験を経験し、元客室乗務員で現在は英語講師も務める三児の母が、今の子ども達に必要な英語教育についてお話しします。

講 二上 育菜

4/19 11:00-12:00
4/23 11:00-12:00
5/14 13:00-14:00
5/17 13:00-14:00

会 自店内
対 どなたでも お子様連れの参加OK
持 なし
費 無料
定 6名

Office197

大東市明美の里15-14
090-5655-8504 10:00-17:00 不定休

38 ネイティブと英語でお茶会しませんか？

まなぶ



英会話講師歴10年以上のベテランネイティブとワイワイお茶をしながら英会話を楽しまませんか？英会話未経験の方大歓迎！お気軽にご参加ください！

講 Adam Jenkins (アダム・ジェンキンス)

4/22 10:00-11:00
4/28 10:00-11:00
5/3 10:00-11:00
5/18 10:00-11:00

会 自店内
対 中学生以上
持 筆記用具
費 500円(お茶菓子代)
定 5名

KILA 四條巖校

大東市中楠の里町3-39
06-4963-2999 10:00-20:00 不定休

39 キャッシュレス決済はどんなもの？

まなぶ



「利用拡大が進むキャッシュレス」決済！個人での利用から店舗での導入を検討される方まで、安心・便利に活用する第一歩として学んでみませんか？

講 野田 雄太

4/19 15:00-16:00

会 自店内
対 キャッシュレス決済を使ってみよう
持 (あれば)スマホまたはタブレット
費 無料
定 5~10名

枚方信用金庫

大東市明美の里町4-6
072-877-1551 9:00-15:00 土日祝

40 スキマを埋めて内装を美しく

まなぶ



スキマって目立ちませんか？埋めてみようと思いませんか？一緒に埋めて快適に暮らしましょう。

講 牛尾 義孝

4/21 10:00-11:00
5/19 13:00-14:00

会 自店内
対 コーキングに疑問がある方
持 なし
費 無料
定 5名

彩シーリング

大東市津の辺町16-30 ラグエルドルーム101
090-8930-5831 8:00-17:00 日

41 ケータイ・スマホ使い方教室

まなぶ



ガラケー、スマホどちらのケータイ会社でもOK！今ご利用中の携帯電話のお困りごとございましたら是非この機会に解決しちゃいましょう！

講 渡辺、大平

4/16 10:00-11:00
4/23 13:00-14:00
5/7 15:00-16:00

会 自店内
対 どなたでも
持 今ご利用中の携帯電話
費 無料
定 2名

au ショップ外環大東

大東市南津の辺町67-1
072-863-2001 10:00-19:00 日

42 市民ボランティアの活動に参加してみませんか？

まなぶ



自分の将来のために、今！動ける時間を生活サポーターとして、活動しませんか？住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるまちづくりの活動です。

講 吉村 悦子

4/24 13:30-14:30
5/9 13:30-14:30

会 自店内
対 どなたでも
持 なし
費 無料
定 10名または5組

生活サポートセンター

大東市深野3-28-3 アクティブ・スクエア・大東303号
072-812-6571 9:30-16:00 土日祝

43 補聴器の買い方と最新補聴器のお試し

まなぶ



どこで買えるの？耳鼻科に行った方が良いの？等の疑問や、値段や性能の違いを実際に試聴して体験していただけます。ご家族様のみでも大丈夫です。

講 上杉 真悟

4/28 15:00-16:30
5/6 14:00-15:30
5/11 10:30-12:00

会 自店内
対 補聴器に疑問のある方 耳の良い方でもOK
持 なし
費 無料
定 2名または2組

メガネの上杉

大東市南津の辺町22-16
072-878-0489 10:00-19:00 水

44 だれでもできるカードリーディングの世界！

まなぶ



自分の背中を押すキッカケを作るのに役立つアイテム「オラクルカード」。どんなふうに応えてくれるのか？楽しく実践してみませんか？

講 新井 陸滋・后代

4/21 13:00-14:00
4/22 15:00-16:00
4/28 19:00-20:00

会 自店内
対 どなたでも
持 なし
費 無料
定 4名

陸海空 / MIKURA

大東市寺川1-1-20
072-874-6660 11:00-18:00 火

45 初心者でも出来るかんたん護身術体験

まなぶ



老若男女問わず大人から子どもまでできる簡単な合気道をもちいた護身術を教えます。特に力の弱い方、子どもにおすすすめです。

講 新井 景範

4/21 14:00-15:00
5/5 14:00-15:00
5/19 14:00-15:00

会 三井スポーツクラブ
対 小学生から大人まで
持 ジャージなどの動きやすい服装・タオル・飲み物
費 無料
定 7名

合気道 武栄会 大東支部道場

大東市曙町5-5 (三井スポーツクラブ)
080-3797-8320 10:00-17:00 日

46 ママが働きやすい職場って？

まなぶ



子育て、家事など色々和时间制限がある中でもっと稼いでみたい、外で働くにはどんな仕事があるだろう？そんな疑問にお答えします。

講 夏田 美智子

4/23 13:00-14:30
5/10 13:00-14:30

会 自店内
対 どなたでも
持 なし
費 無料
定 6名

株式会社ゲットワークス

大東市曙町3-25
072-806-4586 9:00-20:00 土日

47 プロが教えてくれるゴルフの基本中の基本

まなぶ



当たり前すぎて教えてくれないが実は、ものすごく大事な基本、この基本さえできれば、すぐにゴルフは上達します。ゴルフ下手な人限定講座。

講 糸井 泰博

4/23 14:30-15:30
5/10 14:30-15:30

会 自店内
対 ゴルフ下手な人
持 なし
費 無料
定 4名

株式会社ゲットワークス

大東市曙町3-25
072-806-4586 9:00-20:00 土日

48 ビジネスに役立つオーダースーツの力

まなぶ



仕事が一つつまいくれないとお悩みの方はおられませんか？ひょっとすると見た目が良くないかも。あなたの見た目オーダースーツの力で変えます。

講 高橋 秀明

5/10 17:30-18:30

会 自店内
対 どなたでも
持 なし
費 無料
定 6名

(株)オルボ

大東市曙町3-25 (株式会社ゲットワークス)
06-6385-1231 10:00-20:00 日

49 北大生のつくりかた

まなぶ



旧帝大への合格は、進学校や塾はなくても大丈夫。正しい進学方法教えます。

講 秋葉 俊輔
5/11 ⑨ 15:00-16:00

会 大東市立市民会館
204号会議室
対 どなたでも
持 なし
費 無料
定 35名(申込不要)

野崎駅前歯科クリニック

大東市曙町4-6(大東市立市民会館)
072-863-2118 ⑨ 9:30-19:00 ⑩ 木日祝

50 あなたのアイデア、起業してみませんか?

まなぶ



起業のアイデアを、カフェコーナーで語り合しましょう。悩みや課題を話し合い、あなたのアイデアの実現を金融のプロがお手伝いします!

講 岸本 恵太
4/18 ⑨ 15:00-16:00
5/14 ⑩ 15:00-16:00

会 自店内
対 どなたでも
持 なし
費 無料
定 5名

京都信用金庫 大東支店

大東市赤井1-1-10
072-870-3100 ⑨ 9:00-17:00 ⑩ 土日祝

51 すぐできる!子どもが伸びる家庭教育法

まなぶ



家庭での少しの工夫で子どもは大きく成長します。年長の小学生指導と保護者懇談から見える家庭教育の「コツ」をお伝えします。

講 塩沢 茂樹
4/24 ⑨ 18:30-19:45
5/11 ⑨ 18:30-19:45
5/18 ⑨ 10:00-11:15

会 自店内
対 家庭教育でお悩みの方
持 筆記用具
費 無料
定 8組

大東尚学館

大東市浜町12-14 駅北ビル3F
072-381-5154 ⑨ 14:00-20:00 ⑩ 日

52 薬剤師と考えるジェネリック医薬品

まなぶ



ジェリックはなぜ安い?安全?国が推奨する理由は?様々な疑問にお答えします。お薬手帳があれば変更時の差額を計算させていただきます。

講 猪狩 晴菜
5/11 ⑨ 15:15-16:15
5/18 ⑨ 15:15-16:15

会 自店内
対 どなたでも
持 お薬手帳(計算希望の方のみ)
費 無料
定 7名

アカカベ薬局 ポップタウン住道店

大東市赤井1-15-27 ポップタウン5番館 ⑩ 日祝
072-806-0930 ⑨ 9:30-19:30(⑩ 15:00まで)

53 野菜ソムリエから学ぶ「お弁当作りのコツ」

まなぶ



新学期からお弁当作りが始まる方も、いつものお弁当作りに悩んでいる方も野菜ソムリエが教える少しのコツで楽する毎朝にしてみませんか?

講 伊藤 陽子
4/20 ⑨ 14:00-15:00
5/8 ⑩ 14:00-15:00

会 自店内
対 どなたでも
持 筆記用具
費 無料
定 8名

cafe&Bar Laboratory

大東市浜町9-15-101
072-392-5435 ⑨ 20:00-24:00 ⑩ 不定休

54 自分のタイプを知る! モテ期来ちゃうかも?

まなぶ



ハートグラムを使って自分を知り、仕事や恋愛、人生をワンランクupさせましょうドリンク付き。

講 滝川 廣子
4/16 ⑩ 19:00-20:00
4/24 ⑩ 19:00-20:00

会 cafe & Bar Laboratory
対 どなたでも
持 なし
費 300円
定 6名

プライダル望

大東市浜町9-15-101 ⑨ 10:00-20:00 ⑩ 木
072-812-7518(受付はGreen glass)

55 初心者の方にもやさしい証券投資!!

まなぶ



やってみたくてこわい! やっているけどよくわからない! 株、投資信託、債券、証券投資の基本と実践をわかりやすく丁寧に。

支店長
講 田中 恵士
4/15 ⑩ 14:00-15:30
4/17 ⑩ 14:00-15:30
4/19 ⑩ 14:00-15:30
4/20 ⑩ 10:00-11:30

会 自店内
対 どなたでも
持 なし
費 無料
定 10名

内藤証券株式会社

大東市浜町9-10
072-889-5236 ⑨ 9:00-17:00 ⑩ 土日祝

56 振袖成人を迎えるお母様のための準備講座

まなぶ



振袖パンフが数社から送られて来ているが詳しい事がわからない。選び方。お母様の振袖を娘に着せたい。帯結びの種類。立ち居振る舞いなどお教えします。

講 田中 雅博
4/16 ⑩ 11:00-12:00
4/21 ⑩ 13:00-14:00
5/6 ⑩ 17:00-18:00

会 自店内
対 振袖成人を迎える保護者
持 気になる着物など
費 無料
定 6名

株式会社田仲屋

大東市赤井1-4-3ポップタウン住道オペラパーク2F
072-873-3139 ⑨ 10:00-20:00 ⑩ なし

57 今日からできる! 認知症予防

まなぶ



認知症の事を楽しく学んで、楽しく予防。今日から使える簡単認知症大予防をお教えいたします!

ケアマネージャー
講 近藤 和明
4/17 ⑩ 14:00-15:00
4/24 ⑩ 14:00-15:00
5/8 ⑩ 14:00-15:00
5/15 ⑩ 14:00-15:00

会 自店内
対 どなたでも
持 なし
費 無料
定 7名

株式会社ウィズ住道オペラパーク店

大東市赤井1-4-3ポップタウン住道オペラパーク3F
072-869-2008 ⑨ 10:00-20:00 ⑩ なし

58 やってみよう♪ たたみ、織り体験

まなぶ



国産イ草を織って畳づくりを体験しよう! ものづくりマイスターが丁寧に教えますヨ! イ草小物のお土産付き。

講 橋本 公孝
4/20 ⑨ 10:30-11:30
4/20 ⑨ 13:30-14:30
4/21 ⑨ 10:30-11:30
4/21 ⑨ 13:30-14:30

会 自店内
対 どなたでも *小学生以下は保護者同伴でお願いします。
持 動きやすい服装
費 無料
定 3組

豊匠橋本

大東市三住町15-13
072-813-0722 ⑨ 8:00-18:00 ⑩ 日

59 スマホ教室 ~スマホって何が出来るの?~

まなぶ



スマホでお困りの方にも安心! インストラクターと一緒に楽しく学んでみよう! 基本的な操作からカメラやアプリなどご紹介。質問コーナーもあるよ!

ベネシードカルチャークラブ インストラクター
講 山口 剛嗣
まちゼミ期間中毎週開催
① 10:00-11:00 ⑩ ⑩
② 13:00-14:00 ⑩ ⑩ ⑩

会 自店内
対 初心者・シニア・ミセスの方歓迎
持 スマホもしくはタブレット
費 無料
定 4名

ベネシードカルチャークラブ スマートフォン & タブレット教室 住道教室

大東市住道1-9-8 1階-B号室
080-8503-2773 ⑨ 10:00-17:00 ⑩ 土日祝

60 インターネットラジオ だれとう FM DJ 体験

まなぶ



ラジオってやっぱりおもしろい! まちゼミをテーマにしたラジオ番組作りであなたもDJに挑戦! 編集した番組データは後日お渡しも可能です。

講 Tomoko (中村 朋子)
4/14 ⑩ 14:00-15:00
5/9 ⑩ 10:00-11:00

会 自店内
対 どなたでも
持 なし
費 無料
定 3名

NPO 法人大東夢づくりコミュニティ

大東市住道1-6-15
072-812-2187 ⑨ 9:00-21:00 ⑩ 不定休

61 簡単！ 小型ハープ体験♪

まなぶ



ハープの音色に癒されてみませんか？楽譜が読めなくても大丈夫！お子様も大丈夫！簡単な曲と一緒に弾いてみましょう♪ミニコンサート付き。

講 Tomoko
(中村 朋子)

4/14 日 10:00-11:00
4/23 水 14:00-15:00
5/9 土 14:00-15:00
5/11 日 10:00-11:00

会 自店内
対 どなたでも
持 なし
費 無料
定 6名

NPO 法人大東夢づくりコミュニティ

大東市住道1-6-15
072-812-2187 9:00-21:00 不定休

62 色ワザで、 仕事も恋も思いどおり！

まなぶ



色彩心理学をファッションに活かして印象をワンランクアップしませんか？人付き合いの悩み・不安が楽になりますよ♡

講 中尾 智子

4/21 日 11:00-12:00
4/21 日 14:00-15:00
5/18 土 11:00-12:00
5/18 土 14:00-15:00

会 大東夢づくりコミュニティ
対 女性
持 筆記用具
費 無料
定 5名

ヒーリングサロン ハニエル

大東市住道1-6-15(大東夢づくりコミュニティ)
090-4564-8606 10:00-15:00 日祝

63 似合うメガネ講座 & 遠近・中近レンズ体験

まなぶ



自分に似合うフレームってどんな？遠近両用レンズって使いにくい？遠近と中近ってどこが違う？そんな疑問をお持ちの方はお気軽に！

講 関山 聡

4/16 水 14:00-15:30
5/1 土 14:00-15:30
5/11 日 14:00-15:30
5/19 日 10:00-11:30

会 自店内
対 どなたでも
持 なし
費 無料
定 4名

Green glass グリーングラス

大東市住道1-4-9 プチ・ブルージュ1階
072-812-7518 10:00-20:00 木

64 使わないともったいない！ タブレット活用術

まなぶ



キャンペーン等で入手したけど、全然使えてない！使い方がよくわからない方必見！言葉の意味やちょっとした裏技もレクチャーします。

講 梶山 紀子

4/16 水 11:00-12:00
5/3 土 14:00-15:00
5/13 日 13:00-14:00
5/18 土 14:00-15:00

会 羊屋(大東サンメイツ2階)
対 どなたでも
持 使っていないタブレット端末
費 無料
定 3名

システムステラ

大東市住道2-1-101 大東サンメイツ2F(羊屋)
072-872-1048 10:00-20:00 木

65 手づくり市で 出店販売体験

まなぶ



だいとう夢の市であなたの作品を販売してみませんか？お店の出し方や販売のコツを学んで、実際に出店体験してみましょう！はじめての方、大歓迎！

講 耶雲 直美

4/28 日 10:00-12:00
イベントが雨天中止の場合、
5/26(日)に延期可能

会 自店内
対 どなたでも
持 手づくりの作品、什器、釣銭
費 無料
定 6名または6組

だいとう夢の市

大東市住道2-1(JR住道駅前デッキ)
090-1910-6804 10:00-16:00 日

66 教育・スポーツ指導者 必員のトレーニング!!

まなぶ



結果を出す子。出せない子。なかなか伸びない子には原因や理由があります。教育機関でも注目目のビジョントレーニングに触れてみませんか？

講 横田 幹雄

4/20 日 13:30-14:40
5/ 6 日 13:30-14:40
5/12 日 13:30-14:40

会 自店内
対 どなたでも
持 なし
費 無料
定 5名

(一社)日本ビジョントレーニング普及協会

大東市大野1-2-16 シャンブル大東201
072-888-4604 11:00-20:00 月木

67 親子で愉しもう！ 世界で通じる英会話

まなぶ



家族で初めての海外旅行や、ホームステイの受け入れの際、「おもてなし」の心をもって英会話をする事で、お互いの心と心が通じ合いますよ！

講 河端 愛美

4/24 水 14:00-15:00
5/8 土 14:00-15:00
5/15 土 14:00-15:00

会 自店内
対 英会話初心者
持 筆記具(ノート)
費 無料
定 6組

ECCジュニア大東住道教室

大東市末広町7-6 2F
072-814-5505 14:00-20:00 日

68 マニアが教える考古学 と文化人類学の世界

まなぶ



元考古学者と元文化人類学者のオモシロイ裏話が聴けます。海外の遺跡の話やミクロネシアのヤップ島の文化人類学の話を生で聴けるチャンスです！

講 河端 智賢

4/14 日 14:00-15:00
4/15 日 15:00-16:00
5/13 日 15:00-16:00
5/19 日 14:00-15:00

会 自店内
対 どなたでも
持 筆記具
費 無料
定 6名

ECCベストワン大東住道校

大東市末広町7-6 2F
072-814-5941 14:00-20:00 日

69 すぐに使える！ 簡単、大人の英会話

まなぶ



海外旅行に行っても困らない英会話をサロンのように楽しく、少し日本語も交えてやります。挨拶から入国審査まで使える英語を習ってみませんか？

講 河端 智

4/16 水 13:00-14:00
4/22 日 14:00-15:00
5/9 土 15:00-16:00
5/17 日 14:00-15:00

会 自店内
対 英会話初心者
持 筆記具(ノート)
費 無料
定 6名

ECCジュニア大東住道教室

大東市末広町7-6 2F
072-814-5505 14:00-20:00 日

70 暮らしの“プロ”が教える 住空間作り

まなぶ



㈱三住建設が空き家を活用し、カフェへと改装しました。今回はそのカフェで、プロが実例をもとに空間作りをお伝えします。

講 有田 三千子

4/24 水 14:00-16:00

会 cafe ねむの木堂
対 どなたでも
持 筆記用具
費 500円
定 7名

株式会社三住建設

大東市大野2-6-14(cafe ねむの木堂)
072-871-1419 9:00-18:00 土日祝

71 お薬手帳 デコりませんか？

まなぶ



お薬手帳カバーをデコり、オリジナル手帳カバーを作りながら、普段の薬の素朴な疑問解決のお手伝いをさせていただきます。

講 内田・中原

4/18 土 15:00-16:00
4/25 土 15:00-16:00

会 自店内
対 どなたでも
持 なし
費 無料
定 3~4名

あすか薬局新町店

大東市新町14-5
072-800-6507 14:00-16:00 日祝

72 自転車は空気が命！ 簡単セルフメンテナンス

まなぶ



自転車のパンクの原因の70%はタイヤの空気圧不足です。快適に乗っていただくために空気の入力方や自分でできる自転車の安全点検の講座。

講 北野 義晴

4/14 日 9:00-10:00
4/23 水 11:00-12:00
5/3 日 9:00-10:00
※雨天中止

会 自店内
対 12才以上の方
持 自分の自転車
費 無料
定 4名または3組

サイクルショップミラノ

大東市新町16-18
072-875-1820 10:00-19:00 火

73 誰でもできる！ 簡単！プチ補修！！

まなぶ



網戸の張替え！クロスの一部張替え！穴の開いた壁の補修を教えます。どれか1つ選んでいただいで実践します。

講 山崎 隆陽
4/27 13:30-14:30
5/8 14:00-15:00
5/16 14:00-15:00

会 自店内
対 どなたでも
持 なし
費 無料
定 9名

ベンリー大東住道店

大東市扇町14-29
072-889-5225 9:00-17:00 日

74 ヨガで若返り！ アンチエイジングヨガ体験

美容健康



年齢と共に生じる女性のトラブルの解消法を、自宅でもできる体操(ヨガ)で教えます。ココロもカラダも元気になるヨガを是非一度お試しください。

ヨガインストラクター
講 宮崎 郁子
4/17 13:00-14:00
4/24 13:00-14:00
5/8 13:00-14:00

会 Office197 2F スタジオ
対 40代~の女性
持 動きやすい服装と飲み物(水やお茶など)
費 無料
定 6名

A-yoga Shijonawate

大東市明美の里町15-14(Office197 2Fスタジオ)
090-1685-5623 10:00-20:00 日

75 天然石とアロマテラピー

美容健康



天然石もアロマテラピーも地球が産み出した宝物です。地球の産物に感謝し植物と石のことを知ると生命の成り立ちに気がつくことができます。

講 谷井 美穂
4/23 14:00-15:00
4/30 14:00-15:00
5/7 14:00-15:00

会 自店内
対 どなたでも
持 なし
費 無料
定 5名

ピュアナチュラル(たにい整骨院)

大東市南楠の里町14-28-102イーストコートⅡ
072-877-8418 9:00-18:30 日 不定休

76 人間の持つ 周波数と痛み

美容健康



痛みは細胞の周波数の乱れによるものであると知ってもらうこと、実際に機械を使って整えてもらうことを体験します。

講 谷井 純貴
4/21 11:00-12:00
5/4 16:00-17:00
5/5 11:00-12:00

会 自店内
対 どなたでも
持 なし
費 無料
定 4名

たにい接骨院

大東市南楠の里町14-28-102 日祝
072-877-8418 8:30-12:00, 16:30-20:00

77 アスリートフード マイスターに聴こう！

美容健康



やっぱり食べ物で身体は変わる！アスリートフードマイスターで野菜ソムリエプロが、簡単バランス食をレシピ付でお伝えします。試食あり♡

講 奥田 佐智子
福田 久恵
4/28 10:00-11:30
4/28 13:30-15:00

会 自店内
対 どなたでも
持 なし
費 無料
定 5名

藤本産業株式会社

大東市南楠の里町14-33
072-877-6005 9:00-18:00 日祝

78 新聞棒で歌って笑って 音楽ケア体操

美容健康



演歌や民謡などを歌いながら新聞棒を使って楽しく体操します。転倒予防や認知症予防にも効果が期待できます。心と体のリフレッシュしてみませんか？

講 田代 マリ子
A 4/15 15:00-16:00
B 4/17 10:00-11:00
C 4/23 9:20-10:20

会 A野崎まいる公園多目的ホール
B生活サポートセンター
C大東市立市民会館402
対 どなたでも
持 タオル・飲み物(水分補給用)
費 無料
定 各8名

ハートフル ミュージック「ナチュラル」

大東市北条6-4-4
090-9217-8673 9:00-17:00 日祝

79 ストレス バイバイ 『アロマセラピー』

美容健康



アロマセラピーの知識や精油(エッセンシャルオイル)、ハンドマッサージをレクチャーします。

講 佐々木 愛
4/14 10:00-11:00
4/16 11:00-12:00
5/18 19:00-20:00

会 自店内
対 女性限定
持 なし
費 500円
定 4名

perfume

大東市南津の辺町4-26
090-6978-0110 10:00-21:00 日 不定休

80 10分でできる 簡単スロトレ！！

美容健康



1日わずか10分、週2回のエクササイズで、効率的に『基礎代謝』をアップ。自宅でもできる簡単スロトレニングの方法を教えます！

講 中野 敦夫
4/22 14:00-15:00
4/24 11:00-12:00
5/8 11:00-12:00
5/9 15:00-16:00
5/13 11:00-12:00

会 自店内
対 どなたでも
持 運動できる服装
費 無料
定 4~6名

ファイテンショップ大東店

大東市南津の辺町23-33
072-803-5518 10:00-19:00 日 火

81 スニーカーでできる！ 初めてのタップダンス

美容健康



簡単なステップから練習します。リズムに合わせて、ステップを踏む動きは頭と身体を使うので脳トレにもなります。

講 小野 ちひろ
4/23 10:15-11:00
5/14 10:15-11:00

会 自店内
対 どなたでも
持 運動できる靴
費 無料
定 6名

川村義肢株式会社大阪本社ショールーム

大東市御領1-12-1
072-875-8037 9:00-17:30 日祝

82 “歩き方”でこんな 間違いしていませんか？

美容健康



人間の体は“左右非対称”です。間違った歩き方は筋肉、関節を痛めます。誰でもできる3つのポイントを押さえて足取り軽く、春を満喫しましょう!!

講 裏戸 雅行
4/23 14:00-15:00
5/14 14:00-15:00

会 自店内
対 どなたでも
持 動きやすい服装、スニーカー
費 無料
定 5名

前田鍼灸接骨院

大東市曙町2-8 9:00-12:30, 15:30-19:30
072-873-7171 日祝 (水・土は午前のみ)

83 痛みが無くなった後に 必要な予防運動！！

美容健康



首・肩・腰の痛みや坐骨神経痛などの治療後、痛みが無くなったその後が大切！痛めて弱くなった所の再発を防ぐ予防としての運動方法をお伝えします。

講 富田 清仁
4/17 13:30-14:30
4/27 16:00-17:00
5/1 13:30-14:30
5/11 16:00-17:00
5/18 16:00-17:00

会 自店内
対 どなたでも
持 動きやすい服装で
費 無料
定 4名

とみた整骨院

大東市浜町2-1 シャルム浜町1F 日 日
072-870-3901 9:00-12:00(日) 14:00, 15:00-20:00

84 あなたに合った 枕はどんな枕？

美容健康



肩こり、首こり、いびき、目覚めがスッキリしないなど、今お使いの枕、あなたに合っていますか？あなたの身体に合った枕をお教えます。

講 松尾 元晴
5/1 11:00-12:00
5/3 11:00-12:00
5/7 11:00-12:00

会 自店内
対 どなたでも
持 なし
費 無料
定 3名

スリープフィット住道店

大東市赤井1-4-1ポップタウン住道オペラパーク2F
072-806-0210 10:00-20:00 日 休館日に準ずる

85 耐久年数が変わる？ 羽毛ふとんの使い方

美容健康



今お使いの羽毛ふとん、何年使っていますか？日頃のお手入れ方法から収納方法と、お持ち頂いた羽毛ふとんもプロの目で診断もいたします。

講 松尾 元晴

4/15 日 11:00-12:00
4/17 火 11:00-12:00
4/20 木 11:00-12:00

会 自店内
対 どなたでも
持 なし
費 無料
定 3名

ただし、羽毛ふとん
診断希望者は羽毛
ふとん1人1枚まで

スリープフィット住道店

大東市赤井1-4-1ポップタウン住道オペラパーク2F
072-806-0210 10:00-20:00 休 休日に
準ずる

86 いつの間にか衰えて しまう足腰のために。

美容健康



健康な足腰のために、まず
機器を使って体の成分を測
定し、理学療法士が筋肉の
きたえ方をお教えします。元
気に年をとるために！

講 宮本 真美

4/16 火 14:00-15:00
4/30 火 14:00-15:00
5/7 火 14:00-15:00
5/14 火 14:00-15:00

会 自店内
対 どなたでも
持 なし
費 無料
定 10名

株式会社ウィズ住道オペラパーク店

大東市赤井1-4-3ポップタウン住道オペラパーク3F
072-869-2008 10:00-20:00 休 なし

87 “美”のツボ効果で 目指せ！小顔美人。

美容健康



小顔に効くツボってご存知
ですか？美容効果バツグン
のツボを知ってすっきりフ
ェイスラインを手に入れま
しょう！メイクしていても
OK♪

講 森川 摩紀

4/15 日 14:00-15:00
4/21 日 10:30-11:30
5/8 火 14:00-15:00
5/17 日 10:30-11:30

会 自店内
対 (女性のみ)どなたでも
持 なし
費 無料
定 2~3名

エステティックプライベートサロンm's

大東市赤井1-3-33メゾンドールソフィア405
072-874-2535 10:00-17:00 休 日祝

88 美肌は腸から

美容健康



心と身体の健康も美しい
お肌も腸内環境が整ってこ
ぞ！！腸のスペシャリスト
とともに腸を考える1時間
です。

講 大島 恵
加木 直美

4/17 火 12:00-13:00
4/27 火 12:00-13:00
5/4 日 12:00-13:00

会 自店内
対 どなたでも
持 なし
費 無料
定 5名

POLA Blow Kuthumi(ブロークツミ)

大東市赤井1-5 ラプラス住道401
072-871-7177 10:00-17:00 休 不定休

89 目ヂカラダウンは 「眉」が原因!?

美容健康



最近目ヂカラがおちたと感
じてらっしゃいませんか？
実はそれ、眉の描き方が
原因なんです。目ヂカラを
上げる眉の描き方、教えま
す！

講 浦川 抄都美

4/17 火 11:00-12:00
4/27 火 11:00-12:00
5/4 日 11:00-12:00

会 自店内
対 どなたでも
持 お手持ちの眉メイク道具
費 無料
定 3名

POLA BlowK'Blanca(ブローブランカ)

大東市赤井1-5 ラプラス住道401
072-871-7177 10:00-17:00 休 不定休

90 えっ!? みそ灸って何?

美容健康



おみそで作った器でお灸が
できるってご存知ですか？自
分で作ったみそ灸で心も体
もポカポカ♡親子で参加も
大歓迎！

講 高橋 稔宏

4/29 日 14:00-15:30
5/12 日 14:00-15:30

会 自店内
対 どなたでも
持 なし
費 無料
定 12名または3組

御供田鍼灸整骨院

大東市御供田5-1-18 休 木日
072-800-8739 7:00-12:00, 15:30-19:30

91 《巻き爪・陥入爪》の 切り方教えます。

美容健康



巻き爪や陥入爪で悩んでい
る方、見てください。切り
方教えます。痛みがすぐ
取れる補正法があります。
☆ペディグラステクノロ
ジー技術者☆

講 川口 満男

4/18 火 14:00-15:00
4/21 日 10:00-11:00
4/25 火 14:00-15:00
5/12 日 10:00-11:00

会 自店内
対 どなたでも
持 なし (爪は切らずにお越し
ください)
費 無料
定 3名

平和鍼灸整骨院 (本通商店街東端)

大東市住道1-1-4 休 日祝
072-812-5435 8:00-12:00, 16:00-19:00

92 東洋医学で心と身体 のバランスチェック!!

美容健康



自律神経のや心の不調は、
心と体のバランスの乱れが
原因かもしれません。東洋
医学で体質をチェックして、
自分の心と体を知ってみま
せんか？

講 三ツ川 友一郎

5/7 火 13:30-15:00
5/9 水 13:30-15:00
5/13 日 13:30-15:00
5/14 月 13:30-15:00

会 自店内
対 女性
持 なし
費 無料
定 1名

三ツ川レディース漢方・鍼灸院

大東市住道1-2-25
072-872-5678 9:00-20:00 休 日祝

93 子宝漢方レッスン ママになる5つのコツ

美容健康



まずは自分を大切にすること
を考えてみませんか？東
洋医学で身体をチェックし、
あなたに合った妊娠力を高
める5つのコツを教えます。

講 三ツ川 友一郎

4/15 日 13:30-15:30
4/16 月 13:30-15:30
4/27 日 18:00-20:00
4/30 火 13:30-15:30
5/2 水 13:30-15:30

会 自店内
対 女性20~45歳 女性
持 なし
費 無料
定 3名

三ツ川レディース漢方・鍼灸院

大東市住道1-2-25
072-872-5678 9:00-20:00 休 日祝

94 一10才をめざそう 美と健康講座

美容健康



あなたを若く見せる方
法と、リンパ療法士が
教える、ひも一本でき
れいに元気になる方
法、伝授します。

講 角谷 初美
小瀧 瑞江・坂口 禎子

4/22 日 11:00-12:00
4/30 火 14:00-15:00
5/7 火 15:00-16:00
5/17 日 14:00-15:00

会 自店内
対 どなたでも
持 なし
費 無料
定 4名

羊屋

大東市住道2-1-101大東サンメイツ2F
072-872-1048 10:00-20:00 休 木

95 はじめてのノルディックウォーク エクササイズ体験

美容健康



美容ダイエットからリハビ
リまで目的にあわせたノ
ルディックウォークとは？
100才まで元気に歩ける身
体づくりをめざします。

講 中原 真弓

4/15 日、4/24 火
5/1 火、5/8 火、5/15 火
各日 15:30-16:30

会 自店内
対 40代~70代
持 動きやすい服装
費 無料
定 7名

ノルディック・ウォークパフィン研究所

大東市住道2-1-101 大東サンメイツ2F羊屋内
ノルディックウォークステーション
072-872-1048 10:00-20:00 休 木

96 パーソナルカラー診断 &メイクレッスン

美容健康



自分に似合う色を知って、
見た目の印象アップ！
メイクやファッションを
楽しみましょう!!

講 濱村 美穂子

4/17 火
5/9 火、5/11 日
各日 ① 10:30-12:00
② 13:00-14:30

会 自店内
対 女性
持 特になし できれば薄メイク
が楽間で
費 無料
定 2名または1組

エステサロンAnzy

大東市住道2-7-12ツインフラッツ602
072-870-0688 10:00-18:00 休 不定休

97 知らなま損! 「足ゆびセルフケア」

美容健康



前回、大好評講座でした!!
足裏・足ゆびを触って血
流を良くし、体調を整えま
す! 身体の土台になる足か
らケアしていきます。

- 講** 池原 壘
- 4/16 ⑩ 14:00-15:00
5/7 ⑩ 14:00-15:00
- 会** アクロス 4F キッズルーム
対 30代~身体に悩みのある方
持 タオル・飲み物
費 無料
定 3~4名または2組

整体院・スタジオ freely(フリーリー)

大東市末広町1-301(生涯学習センター・アクロス)
080-3863-1278 ⑩ 10:30-19:00 ⑩ 第3日

98 知りたい? “ふきとり 肌育美容”のヒミツ!

美容健康



ふきとり化粧水を使うだけ
で今のお肌が変わる!?使っ
て実感♪ふきとり後の化粧
水の入り方にビックリ。
まずは、手で実感。

- 講** 大島
- 4/20 ⑩ 10:00-11:00
4/24 ⑩ 14:00-15:00
5/16 ⑩ 10:00-11:00
- 会** 自店内
対 女性
持 なし
費 無料
定 3名

オープン化粧品 occhio~オディーオ~

大東市諸福5-18-18
090-1075-1545 ⑩ 10:00-17:00 ⑩ 不特定

99 天平名物! 塩ホルモン 食べくらべランチ講座

グルメ



天平のホルモンは塩で充
分美味しく召し上がって
頂ける新鮮さがウリです。
本物の味を体感し、焼き肉
の楽しみを広げましょう!

- 講** 四条商店 店長 土屋 和輝
- 4/19 ⑩ 11:00-11:30
4/26 ⑩ 11:00-11:30
5/10 ⑩ 11:00-11:30
5/17 ⑩ 11:00-11:30
- 会** 自店内
対 どなたでも
持 なし
費 1,000円 (ホルモン9種
ごはん、スープ)
定 8名

赤身肉・塩ホルモン天平

大東市明美の里町16-15 ⑩ 090-4616-2929
⑩ 10:00-22:00 ⑩ 月 祝日は営業火休み

100 おいしいアヒージョ の作り方

グルメ



当店人気No.1のアヒージョを
ご一緒に作りましょう。ちょっ
としたコツで美味しくお作り
できます。

- 講** 藤山 裕
- 4/17 ⑩ 13:00-14:30
4/24 ⑩ 13:00-14:30
- 会** 自店内
対 どなたでも
持 エプロン
費 500円
定 6名または3組

ふじバル

大東市野崎2-4-30 ⑩ 月
072-877-3656(4/9より受付) ⑩ 14:00-23:00

101 かわい♡ フルーツサンド作り体験!!

グルメ



誰でも簡単!! フルーツサン
ド作り体験です。オシャレ
に盛り付けてインスタ映え
を目指しましょう! そのあ
とはみんなでおしゃべり&
試食会♪

- 講** 井上 一哉
- 4/21 ⑩ 10:00-11:00
4/27 ⑩ 10:00-11:00
5/1 ⑩ 10:00-11:00
- 会** 自店内
対 パンが大好きな方
子連れでもOK!!
持 エプロン
費 200円
定 8名または4名×2組

Pan de シャンボール

大東市野崎1-18-2 ⑩ 8:00-15:00 ⑩ 月
070-2645-4133(4/9より受付)

102 美味しいチャイの 作り方講座

グルメ



美味しいインド風ミルク
ティーの作り方をデモン
ストレーションでお伝えしま
す。作ったチャイを飲みな
がら、カレーやネパール
のお話をしましょう。

- 講** シャルマ亜希
- 4/25 ⑩ 15:00-16:00
4/26 ⑩ 15:00-16:00
- 会** 自店内
対 どなたでも
持 なし
費 無料
定 5名

インド料理ミラン

大東市幸町22-9 ⑩ 月(月曜日が祝日の場合は営業)
090-9694-6396(4/18~) ⑩ 10:00-18:00

103 作って食べてみよう!!

グルメ



チャーハンをパラパラに
作ってみたい方にちょっ
としたコツや手順を実際に
やっていただきます!! ご
家庭でもおいしいチャーハ
ンが作れます!!

- 講** 倉友 博邦
- 4/20 ⑩、4/29 ⑩
5/6 ⑩、5/12 ⑩、5/19 ⑩
各日
10:30-11:00
- 会** 自店内
対 どなたでも
持 汚れてもいい服装で
費 200円
定 5名または2組

しせんらーめん

大東市三住町5-5
072-875-2241 ⑩ 9:30-17:30 ⑩ 水

104 部位でちがう。 おいしい馬刺しの食べくらべ

グルメ



馬刺しで有名な熊本県の馬
刺しを赤身やめずらしい部
位、希少部位を食べくらべ
ていただきます。

- 講** 田川 幸子
- 4/20 ⑩ 11:00-12:00
5/11 ⑩ 11:00-12:00
- 会** 自店内
対 どなたでも
持 なし
費 500円
定 5名

創作旬肴 田 Den

大東市氷野1-4-2 ⑩ 11:00-14:00、17:00-23:00
080-8340-5628 ⑩ 不特定休

105 紅茶の美味しい淹れ方 (お茶菓子付き)

グルメ



お菓子を食べながら紅茶を
飲みくらべ、いつもの紅茶
が少しのことで風味や味わ
いが変わるのを知っていた
だいたらと思っています。

- 講** 上之山大輔
- 4/22 ⑩ 14:00-15:00
5/11 ⑩ 10:00-11:00
5/13 ⑩ 14:00-15:00
- 会** 自店内
対 どなたでも
持 なし
費 500円
定 8名

アメツチ

大東市氷野1-8-2 木全ビル106
072-873-8887 ⑩ 12:00-19:00 ⑩ 日月

106 これで大丈夫! 楽しく健康になる食事法

グルメ



世間では色々な食事法が毎年
流行します。でもなかなか続
きませんよね。毎日の食事が
楽しくなるチェックシートを
使って一緒に勉強しましょう。

- 講** 友成 直大
- 4/17 ⑩ 14:00-15:00
4/22 ⑩ 10:00-11:00
5/7 ⑩ 17:00-18:00
- 会** 自店内
対 どなたでも
持 なし
費 無料
定 6名

IZAKAYA 火間土

大東市赤井1-1-5
072-873-1129 ⑩ 11:30-23:30 ⑩ なし

107 大学の『パスタランチ』 でカロリー確認をしよう!

グルメ



4月にリニューアルオープンし
た大阪産業大学の学生食堂、
カフェバーカリー「JOLIE」で、
当日だけの「オリジナルパスタ
ランチ」を食べ、カロリー確
認をしましょう!

- 講** 竹内
- 5/11 ⑩ 13:00-14:00
- 会** 大阪産業大学 中央キャンパス
16号館1F 学生食堂 JOLIE
対 中学生・高校生以上
持 なし
費 600円
定 20名

大阪産業大学

大東市中垣内3-1-1 ⑩ 土日祝
072-875-3001(内線2819) ⑩ 9:00-16:00

108 簡単!! 和風出汁の カレーうどんの作り方を教えます

グルメ



昆布と鰹節を使用しての出
汁の取り方簡単カレーう
どんの作り方。
※試食あり

- 講** 富山 博文
- 4/21 ⑩ 12:00-13:00
5/11 ⑩ 12:00-13:00
5/19 ⑩ 12:00-13:00
- 会** 自店内
対 どなたでも
持 メモ、筆記用具、エプロン
または汚れても良い服装
費 200円
定 8名

魚菜新伝えい

大東市栄和町3-28 ⑩ 11:30-14:00
072-812-2012 ⑩ 不特定休 17:00-24:00