

日	月	火	水	木	金	土
1 2	2 1 5 6 9 13 14 16 17	3 7 9 ダンス	4 5 6 9 ダンス	5 1 5 6	6 5 6 11	7 1 5 6 7 9 12 バレエ
8	9 1 5 6 9 16 17 18 19 バレエ	10 7 8 9 ダンス	11 5 6 9 ダンス	12 5 6	13 5 6 10	14 1 5 6 9 12 バレエ
15 2 3	16 1 5 6 9 16 17 19 バレエ	17 9 18 ダンス	18 5 6 9 ダンス 11	19 1 5 6	20 5 6 8	21 1 5 6 7 9 12 バレエ
22 3	23 1 5 6 9 16 17 バレエ	24 7 9 18 ダンス	25 5 6 9 ダンス 15	26 4 5 6	27 5 6 10	28 1 5 6 9 12 13 バレエ 14
29 2	30 1 5 6 9 10 バレエ	31 18				

開催期間

2026.3.1 Sun ▶ 3.31 Tue

各店の講座の申込は、「受付開始日」以降に、各店にお電話で申込みして下さい。
営業時間にお気を付け下さい。



お店の人が教えてくれる! 得する街のゼミナール
お店の方が講師となって、専門知識やプロのコツを無料で教えてくれる少人数制のミニ講座です。

OSAKA SAYAMA



第17回 まちゼミ開催!

受講料無料

全19講座



大阪狭山まちゼミの会は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。
17ゴールのうち「4. 質の高い教育をみんなに」と「11. 住み続けられるまちづくりを」へのアプローチを行っています。

開催期間: 2026.3.1 Sun ▶ 3.31 Tue
受付開始: 2026.2.19 Thu ~

安心して受講していただくため、お店からの販売は一切ありません。
※一部材料費をいただく場合がございます。

詳しい情報は Facebook

大阪狭山まちゼミ

QRコードで簡単アクセス!



申込は各店へ「まちゼミの申込です」と、お電話ください。
※各店の受付時間内をお願いします。 ※番号のお間違えに注意して下さい。

- 定員になり次第締め切らせていただきます。
- お申込み初日は、電話回線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。
- お申し込みの際に持ち物や注意事項 (教材費等) 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致します。

主催: 大阪狭山まちゼミの会

お問合せ: 大阪狭山まちゼミの会事務局 (大阪狭山市商工会内) 大阪狭山市今熊 1-540-3 Tel.072-365-3194 Fax.072-366-8584



初めてのヨガ

- 1 T.D.S (Tomomi Dance Space) ダンス&カルチャースクール
- 2 指圧施術による整体体験+ミニ講座 ほくし屋整体まつもと
- 3 マットピラティス 大阪狭山ピラティススタジオ ダブル
- 4 からだの測定会×運動・栄養イベント キタバ薬局
- 5 100歳まで自分の足で歩く体の作り方 リハビリ整体サロンKOKOJI
- 6 筋膜ほくし整体体験会&プチ講座 リハビリ整体サロンKOKOJI
- 7 はじめての温活勉強会&よもぎ蒸し体験 リハビリ整体サロンKOKOJI
- 8 気軽に体験! 簡単目元ケア&漢方温熱泥湿布 RECONTE狭山店



2オ～ダンス、3オ～バレエ

- 9 T.D.S (Tomomi Dance Space) ダンス&カルチャースクール
- 10 初めての茶道体験とフラワーアレンジメント グランヴァン
- 11 失敗しない相続・終活の始め方 関西みらい銀行狭山支店
- 12 武道による人づくり塾 達磨拳本部
- 13 私立小学校の受験について 帝塚山・利晶・賢明 ジーニアス教育総合研究所
- 14 私立中学校の受験 帝塚山学院泉ヶ丘等 ジーニアス教育総合研究所



- 15 おすもうさんロボットを作って挑戦しよう! 狭山池前ロボット教室
- 16 手軽に挑戦! クラフトテープのカゴ作り グランヴァン
- 17 手軽に挑戦! ちりめん細工のケーキ作り グランヴァン
- 18 愛犬の喜ぶ顔がみたい! 可愛いドッグケーキレッスン リコリコフラワー
- 19 達磨画・墨彩書画を描く ふれあい工房 聖月庵



会場マップ

● 会場や駐車場の有無などは、お申込み時に各店にご確認下さい。

受講者の声

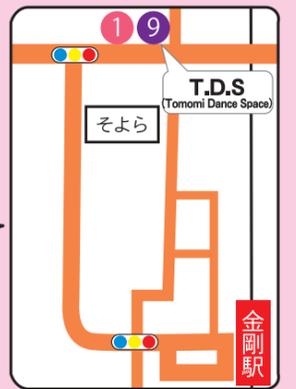
- 楽しかったです。先生もやさしくて質問しやすいのが助かりました。
- 思ったとおりに出来て良かった。丁寧に教えて頂けて分かりやすかったです。思っていたものが作れました。
- 今回2回目の参加です。最後まで自分で作りあげてよく頑張りました。楽しかったそうです。
- 受講できて良かったです。為になりました。今後に活かします。
- しっかりと実習もさせて頂き、ポイントもわかりやすくしてしかも美味しい。本当に参加してよかったと思います。
- 子供が喜んでいたので、楽しかった。日頃、道を通っていても実際店内に入ったり、詳しい店の内容を知るチャンスがないが、体験会を通して店について分かりやすかった。
- 大変楽しく参加させて頂きました。
- 近隣施設の内容が少しも理解できた。

前回までの大阪狭山まちゼミに受講いただいた方のアンケート内容です。



参加店の声

- お店に初めて来店されてお店をしてみたらうきうきになって良かった。
- 参加していただいた方が有意義な楽しい時間が過ごせた。
- 多くの方にご来店いただいた
- 店の特色を見ていただけた
- 楽しみにしていたと言って参加されてよかった。



あなたのお店も 参加者募集

まちゼミに参加しませんか?
まちゼミでは「気軽に聞ける、学べる、楽しめる、頼りになる!」そんなお店が集まるまちを目指しています!

次回開催時の参加店舗様を随時募集しております。「うちでもやってみたい!」とお考えの店主様はぜひ、お気軽にご相談ください。

お問合せ先 大阪狭山市商工会事務局
TEL.072-365-3194

美容・健康



美容や健康、
ダイエットに
ついての講座です

1 初めてのヨガ

T.D.S (Tomomi Dance Space) ダンス&カルチャースクール

少人数制!肩こり・腰痛改善!お子様と一緒にでもOK!
産後の体型改善やカラダの不調改善に。
呼吸にそってゆっくりとカラダ動かして、初めてでも安心

①楽しくフレッシュカラダ鍛えてココロスッキリ!

3月2日、9日、16日、23日、30日(月) 10:00~11:00
3月5日、19日(木) 10:15~11:15
3月7日、14日、21日、28日(土)

会場 T.D.S (Tomomi Dance Space) ダンス&カルチャースクール
講師 山本 智美
対象 どなたでも
定員 各回/13名
教材費 無料
定休日 日曜日
持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル、ヨガマット又はバスタオル[レンタルマット貸出100円]

LINEからも予約が可能です

090-6516-7199 2月19日(木)~9:00~21:00

2 指圧施術による整体体験+ミニ講座

ほぐし屋整体まつもと

肩・首を指圧施術で体験して頂きます。
そして、その体調不良の本当の原因が何なのか?
について、
のご説明をさせていただきます。
電話でのご予約・問い合わせお待ちしております。

3月1日(日)・15日(日)・
29日(日) 13時~14時

①身体にとって大切な事をお伝えします!

会場 グランヴァン
実施:ほぐし屋整体まつもと
講師 松本 傑
対象 どなたでも
定員 各回/2名
教材費 無料
定休日 年中無休(予約制)
持ち物 なし

080-3788-8689 2月19日(木)~10:30~15:00

3 マットピラティス

大阪狭山ピラティススタジオ ダブル

1人ひとりの動きを見ながら無理なく、丁寧に進めるマットピラティス

3月15日(日) 10:10~11:00
11:20~12:10
3月22日(日) 10:10~11:00
11:20~12:10

①不調を和らげる身体づくり 私たちが応援します!

会場 みぞば鍼灸整骨院 大阪狭山院2階
実施:大阪狭山ピラティススタジオ ダブル
講師 (3/15)しほ (3/22)るみ
対象 なし
定員 各回/3名
教材費 無料
活動日 第3、4日曜日
持ち物 タオル、飲み水、動きやすい服装(マットは貸し出し可)

072-366-0249 2月19日(木)~9:00~17:00

4 からだの測定会×運動・栄養イベント

株式会社 M&C

からだの測定で自分を知り、運動教室で体を動かし、
栄養で健康な毎日をつくるお手伝いをします!

会場 ラ・フォートくみの木(大阪狭山市菜葉木4-345-1)
実施:キタハ薬局 くみの木店

講師 北川(薬剤師・運動指導士)、井上(管理栄養士)
対象 なし
定員 20名
教材費 無料
定休日 なし

3月26日(木) 14:00~16:00

072-360-2101 2月19日(木)~9:00~19:00

5 100歳まで自分の足で歩く体の作り方

リハビリ整体サロンKOKOJI

間違った歩き方は体を壊します!!
正しい歩き方は体をドンドン健康にしてくれます!!
人生100年時代いつまでも自分の足で歩く方法を伝えます。

①あなたの可能性を引き出します!!

3月2日(土)~3月30日(月)の期間内
※但し、火曜日・日曜日は除く
各日 14:00~15:00
15:00~16:00

会場 リハビリ整体サロンKOKOJI
講師 森田 一寿(理学療法士・オステオパシー)
対象 自分の体に不安やお悩みがある方
定員 各回/4名
教材費 無料
定休日 水・日・祝日
持ち物 水、動きやすい服装、スニーカー

072-248-5301 2月19日(木)~9:00~12:00/14:00~18:00

6 筋膜ほぐし整体体験会&プチ講座

リハビリ整体サロンKOKOJI

日々の忙しさに追われてへトヘトなあなたへ
身体の芯から深くゆるむ手技をご体験ください

体験施術20分付き
3月2日(土)~3月30日(月)の期間内
※但し、火曜日・日曜日は除く
各日 10:00~11:00
11:00~12:00

①優しいタッチで気持ちいい!!

会場 リハビリ整体サロンKOKOJI
講師 森田 一寿(理学療法士・オステオパシー)
対象 肩こり・疲労・癒やされたい方
定員 各回/3名
教材費 1,000円(施設利用料)
定休日 水・日・祝日
持ち物 水・日・祝日
よく聞きたい気持ち

072-248-5301 2月19日(木)~9:00~12:00/14:00~18:00

7 はじめての温活勉強会&よもぎ蒸し体験

リハビリ整体サロンKOKOJI

「毎年の冷えを解消したい!」「温活って聞くけどどうすれば?」「よもぎ蒸しがきになっている」あなたへ
ミニ講座とよもぎ蒸し体験、ハーブティン付き
内側から美しく健康美人に!

3月3日(火)、10日(火)、24日(火)
各日 10:00~11:00/13:00~14:00
3月7日(土)、21日(土)
各日 10:00~11:00

①女性の不調を取り除く!

会場 リハビリ整体サロンKOKOJI
講師 森田 真理子(ホリスティック看護師)
対象 美と健康に興味ある女性
定員 各回/2名
教材費 1,500円(材料費)
定休日 水・日・祝日
持ち物 水・フェイスタオル(着替えやすい服装でお越し下さい)

072-248-5301 2月19日(木)~9:00~12:00/14:00~18:00

8 気軽に体験!簡単目元ケア&漢方温熱泥湿布

RECONTE狭山店

気になる目元のお話や簡単美顔器でお悩み解消してみませんか?
ご自分に合った漢方茶の試飲や温熱泥湿布体験で身体もスッキリ!

3月10日(火) 10:00~11:00
14:00~15:00
3月20日(金) 10:00~11:00
14:00~15:00

①エステティックグランプリ関西代表。結果にこだわったアットホームサロン

会場 エイジングケア&小顔専門サロン RECONTE狭山店
講師 目良 奈帆子
対象 女性限定
定員 各回/5名
教材費 500円(材料費)
定休日 不定休
持ち物 なし

072-360-5502 2月19日(木)~10:00~20:00

まなぶ

新たな発見や知識を学べる講座です。



9 2オ〜ダンス、3オ〜バレエ

T.D.S (Tomomi Dance Space) ダンス&カルチャースクール

ダンス・バレエが初めてでも安心です。
音楽にあわせて楽しく踊り、姿勢改善
カラダ鍛えてココロはスッキリ!

③ダンス
3月3日、10日、17日、24日(火)17:30~18:30(3オ〜入門)
3月4日、11日、18日、25日(水)16:25~17:25(3オ〜入門)
3月4日、11日、18日、25日(水)15:20~16:10(2オ〜親子ダンス)
③バレエ(3オ〜小学生)
3月2日、9日、16日、23日、30日(月)17:20~18:20
3月7日、14日、21日、28日(土)14:20~15:20

会場 T.D.S (Tomomi Dance Space) ダンス&カルチャースクール
講師 山本 智美
対象 2オ〜小学低学年(保護者同伴でお願いします)
持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル、上履き
教材費 無料
定休日 日曜日
定員 各回/2.0名

090-6516-7199 2月19日(木)~9:00~21:00

10 初めての茶道体験とフラワーアレンジメント

グランヴァン

茶道で最初にお稽古する帛紗捌きから「盆略点前」を体験していただき、最後に和菓子と自分で点てたお茶を召し上がって頂きます。
数種類のお花を切りながらオアシスに挿していただき、作品をお持ち帰り頂きます。
それぞれ、体験の無い方、初心者の方大歓迎!

3月13日(金) 10:00~11:30
3月27日(金) 10:00~11:30
3月30日(月) 10:00~11:30
13:00~14:30

会場 グランヴァン
講師 瀧池 生子/廣瀬 幸恵
対象 どなたでも(小学生の参加希望者は保護者同伴をお願いします)
持ち物 なし
教材費 1,000円(材料費)【茶道:400円・お花:600円】
定休日 月・火曜日(水:予約営業)
定員 各回/5名または、5組

090-3926-3068 2月19日(木)~13:00~17:00

11 失敗しない相続・終活の始め方

関西みらい銀行狭山支店

人生100年時代の相続と終活について、それぞれの専門家に学ぶ講座です。
自分のために家族のために、今から始めるべきことをお伝えします。

3月6日(金) 11:00~12:00
3月18日(水) 11:00~12:00

会場 関西みらい銀行狭山支店
講師 末吉 英明(末吉税理士法人代表社員・1級FP検定試験員)
西木 文明(一社)ライフエンディング・ステージあさひ代表理事
対象 どなたでも
教材費 無料
定休日 土・日・祝日
定員 各回/15名

072-366-0061 2月19日(木)~9:00~17:00

12 武道による人づくり塾

達磨拳本部

武道(突撃・逆・投・固・投技)の基本

3月7日(土) 10:00~12:00
3月14日(土) 10:00~12:00
3月21日(土) 10:00~12:00
3月28日(土) 10:00~12:00

会場 カルチャー・オアシス達磨庵
実施:達磨拳本部(カルチャー・オアシス達磨庵内)
講師 大北 勝弘
対象 5才以上の老若男女
持ち物 運動できる服装・水筒・タオル
練習日 土
定員 各回/10名

090-1021-0387 2月19日(木)~10:00~11:00

13 私立小学校の受験について

帝塚山・利晶・賢明
ジニアス教育総合研究所

私立小学校のメリットとは?どのような受験対策をすればいいの?帝塚山学院・利晶学園・賢明学院など各学校の特色もあわせてご説明します。

3月2日(月) 11:00~12:00
3月28日(土) 10:00~11:00

①小学校受験合格者数 南大阪NO.1!!

会場 有限会社ジニアス教育総合研究所
講師 島田 裕典
対象 無し
持ち物 無し
定休日 不定休
定員 5名

072-367-6665 2月19日(木)~8:00~21:00

14 私立中学校の受験

帝塚山学院泉ヶ丘等
ジニアス教育総合研究所

私立中学校受験について。どのような勉強を?いつごろから?帝塚山学院泉ヶ丘等など各学校の特色もあわせてご説明します。

3月2日(月) 10:00~11:00
3月28日(土) 11:00~12:00

①中学校受験の進め方

会場 有限会社ジニアス教育総合研究所
講師 島田 裕典
対象 無し
持ち物 無し
定休日 不定休
定員 5名

072-367-6665 2月19日(木)~8:00~21:00

15 おすもうさんロボットを作って挑戦しよう!

狭山池前ロボット教室

ブロック玩具を使って、簡単な「おすもうさんロボット」を作り対戦しましょう!改造して強いロボットにできるかな!

①ロボット作りにチャレンジしてみませんか!

3月25日(水曜日) 13:00~14:00
15:00~16:00

会場 狭山池前ロボット&プログラミング教室(ロボクリエイション内)
講師 金井 進(塾長)
対象 大人さんから小学校4年生とその保護者(保護者同伴でお願い致します)

090-1157-5028 2月19日(木)~10:00~20:00

16 手軽に挑戦!クラフトテープのカゴ作り

グランヴァン

追いかけて編みという編み方だけで、直径約8cm、高さ約7cmの蓋付き小物入れを作ります。
クラフトテープのカゴ作りが初めての方にお勧めです。

3月2日(月) 10:00~12:00
3月9日(月) 13:00~15:00
3月16日(月) 10:00~12:00
3月23日(月) 13:00~15:00

①地元で気軽に立ち寄れるワインバー

会場 グランヴァン
講師 瀧池 生子
対象 高校生以上(クラフトテープでのカゴ作りの経験の無い方、初心者の方)
持ち物 無し
教材費 500円(材料費)
定休日 月・火曜日(水:予約営業)
定員 各回/5名

090-3926-3068 2月19日(木)~13:00~17:00

17 手軽に挑戦!ちりめん細工のケーキ作り

グランヴァン

ちりめんの布を使って直径約7cm、高さ約9cmのカップケーキを作ります。
ちりめん細工が初めての方にお勧めです。

3月2日(月) 13:00~15:00
3月9日(月) 10:00~11:00
3月16日(月) 13:00~15:00
3月23日(月) 10:00~11:00

①地元で気軽に立ち寄れるワインバー

会場 グランヴァン
講師 廣瀬 幸恵/廣瀬 幸恵
対象 高校生以上(ちりめんの布での細工の経験の無い方、初心者の方)
持ち物 無し
教材費 500円(材料費)
定休日 月・火曜日(水:予約営業)
定員 各回/5名または、5組

090-3926-3068 2月19日(木)~13:00~17:00

18 愛犬の喜ぶ顔がみたい!可愛いドッグケーキレッスン

リコリコフラワー

愛犬のケーキ作り。
スポンジケーキにクリームを絞って可愛いドッグケーキを作ります。人用の材料を使いますので飼い主さんも安心です。
※スポンジは講師が用意します。アレルギーのあるわんちゃんはお相談ください。

3月10日(火) 10:30~11:30
3月17日(火) 10:30~11:30
3月24日(火) 10:30~11:30
3月31日(火) 10:30~11:30

①大人の可愛い事☆旧高野街道沿いの隠れ家的な教室です

会場 ricorico flower【リコリコフラワー】
山中 有美
対象 大人の女性または親子(お子様は小学生以上)
教材費 1,500円(材料費)
持ち物 エプロン、お手拭きタオル、保冷剤、保冷バッグ
定休日 不定休
定員 各回/8名または、4組

080-6141-6778(ショートメールでの受付可能) 2月19日(木)~10:00~17:00

19 達磨画・墨彩書画を描く

ふれあい工房聖月庵

初めての方でも季節の絵はがきと達磨画を手本を見ながら描いて頂きます。

一期一会

会場 カルチャー・オアシス達磨庵(カルチャー・オアシス達磨庵内)
講師 大北 聖月
対象 老若男女
持ち物 無し(道具はお貸しします)
練習日 月曜日
定員 各回/4名

090-1021-0387 2月19日(木)~10:00~12:00

美容・健康

美容や健康、
ダイエットに
ついての講座です

まなぶ

新たな発見や
知識を学べる
講座です。

つくる

つくることを
楽しく
体験できる
講座です

各講座は、色分けをされています。
ご希望の講座をお間違えの無いようお願いいたします。
講座によっては、開催日や時間は開催期間中に常時ご相談になっているものもあります。