

美容・健康

美容や健康、
ダイエットに
ついての講座です

1

美容・健康

骨格トリートメント
ボディサロン パースハース

歪みのない身体が、どれだけ大切な
ことを知り、日々の健康作りに役
立てましょう。
説明の後に体験
トリートメントを
予定しています。

会場ボディサロン パースハース
講師森 裕貴
定員各回／4名
教材費無料
定休日水・木曜日
持ち物タオル1枚

1人と動物の為の美容・健康サロン

3月2日(日)13:00～14:10
3月10日(月)13:00～14:10
3月14日(金)13:00～14:10
3月18日(火)14:00～15:10
3月23日(日)14:00～15:10

080-1516-2470

大阪狭山市東野西1-1024-5

2月21日(金)～
9:00～17:00

2

美容・健康

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!お子様が一緒にでも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、初めてでも安心

1カラダ鍛えてココロスッキリ!!新しい私へ・・・
3月3日、10日、17日、24日、31日(月)10:00～11:00
3月6日、20日(木)10:15～11:15
3月1日、8日、15日、22日、29日(土)10:15～11:15

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)

090-6516-7199

大阪狭山市半田6-1157-1・2F

2月20日(木)～
9:00～21:00

3

美容・健康

自分の身体の現在地を知る
EleGG-PhiLo-Jo

【身体が正しく動くのか】を知ろう!
【運動は大切】と言われ続けていますが、身体が【正常】に動くかどうかということは、あまり重要視されていません。
それが姿勢や身体の不調に繋がります。

1運動でケガしないために・・・
開催期間中、常時で相談
(※但し、水曜日と土曜日を除く)
要相談(所要時間60分)

会場EleGG-PhiLo-Jo
講師生谷 申乃介
対象なし
定員各回／1名
教材費無料
定休日水・土
持ち物動ける服装、水分、タオル 等

080-6120-7022

大阪狭山市半田1-8-7グランパール1F

2月20日(木)～
7:00～22:00

4

美容・健康

指圧・筋膜リリース整体ちょこっと体験
ほぐし屋整体まつもと

何でもお話しください。それが症状の原因
かもしれません。
健康でお悩みの方や心の問題でお悩
みの方、現在・将来に向けてのお悩み
を伺います。
3月1日(土)～3月30日(日)の
期間内水・土・日曜日
各日10:30～11:30
13:00～14:00

1身体に大事な基礎三温とは?

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／5名
教材費無料
定休日年中無休(予約制)
持ち物なし

080-3788-8689

堺市美原区さつき野東2-8-14

2月20日(木)～
10:30～15:00

5

美容・健康

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
にしていきます!!
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1日(土)～3月31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・祝日
持ち物水分、動きやすい服装、スニーカー

072-248-5301

大阪狭山市西山台3-5-19ラモアレ1ビル2F

2月20日(木)～
9:00～12:00/14:00～18:00

6

美容・健康

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ヘトヘトなあなたへ
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1日(土)～3月31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

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・祝日
持ち物よくならない気持ち

072-248-5301

大阪狭山市西山台3-5-19ラモアレ1ビル2F

2月20日(木)～
9:00～12:00/14:00～18:00

7

美容・健康

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る」あなたへ
ミニ講座とよもぎ蒸し体験、ハーブティ
ー付き
内側から美しく健康美人に!
3月4日(火)、11日(火)、25日(火)
各日10:00～11:00
13:00～14:00

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・祝日
持ち物水

072-248-5301

大阪狭山市西山台3-5-19ラモアレ1ビル2F

2月20日(木)～
9:00～12:00/14:00～18:00

8

美容・健康

健康美姿勢エクササイズ
みぞばた鍼灸整骨院×シダックス大新東ヒューマンサービス(株)

肩こりスッキリ!腰痛予防!骨盤調整で体も心も軽くなります。
3月14日(金)9:15～10:15
3月28日(金)10:30～11:30

1目指せ!姿勢で-5歳!

会場大阪狭山市立コミュニティセンター
実施:みぞばた鍼灸整骨院×シダックス大新東ヒューマンサービス(株)
講師CHIKA
対象なし
定員各回／15名
教材費1,000円(施設利用料)

072-366-0077

大阪狭山市大野台2-1-5

2月20日(木)～
9:00～17:00

9

美容・健康

健美ピラティス
みぞばた鍼灸整骨院×シダックス大新東ヒューマンサービス(株)

ボールやバンドを使用して身体を動かしております!
ピラティスを通して、運動をしたい方お待ちしております!

3月6日(木)14:00～15:00
3月20日(木)15:15～16:15

1不調を和らげる身体づくり 私たちが応援します!

会場大阪狭山市立コミュニティセンター
実施:みぞばた鍼灸整骨院×シダックス大新東ヒューマンサービス(株)
講師Rumi
対象なし
定員各回／15名
教材費1,000円(施設利用料)
活動日第1、3木曜日
持ち物タオル、飲料水、動きやすい服装(マットは貸し出し可)

072-366-0077

大阪狭山市大野台2-1-5

2月20日(木)～
9:00～17:00

10

美容・健康

気軽に体験!眼の回復トレーニング
RECONTE狭山店

友達や家族と一緒にエステサロンでち
よっと違う体験をしてみませんか?
子どもから大人まで現代人の眼に関す
るお悩みをスッキリ解消します!

3月19日(水)14:00～15:00
16:00～17:00
3月24日(月)11:00～12:00
13:00～14:00

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10才～(未成年は保護者同伴でお願いします)
定員各回／3組
教材費無料
定休日不定休
持ち物なし

072-360-5502

大阪狭山市大野台3-19-9

2月20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。

11

まなぶ

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、
姿勢正しく、挨拶、礼儀、仲間
との絆を大切にリフレッシュ!

3月4日、11日、18日、25日(火)17:30～18:30(3オ～入門)
3月5日、19日、26日(水)16:25～17:25(3オ～入門)
3月5日、12日、19日、26日(水)15:20～16:10(2オ～親子ダンス)
3月3日、10日、17日、24日、31日(月)17:20～18:20
3月1日、8日、15日、22日、29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
定休日日曜日
定員各回／20名

1カラダ鍛えてココロスッキリ!!新しい私へ

090-6516-7199

大阪狭山市半田6-1157-1・2F

2月20日(木)～
9:00～21:00

12

まなぶ

茶道&フラワーアレンジメント体験講座
グランヴァン

茶道とフラワーアレンジを体験し、和の美と癒しを
楽しも講座です。
初心者歓迎!お茶と花で特別なひとときを!

1地元で気軽に
立ち寄れるワンパー

3月3日(月)10:00～11:30
13:00～14:30
3月10日(月)10:00～11:30
13:00～14:30
3月17日(月)10:00～11:30
13:00～14:30

会場グランヴァン
講師溜池 生子/廣瀬 幸恵
対象どなたでも
持ち物なし
教材費600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

大阪狭山市半田2-248-2バインリバー1F

2月20日(木)～
13:00～17:00

13

まなぶ

水彩画を楽しく描く
水彩画サークル「空」

楽しく、魅力的な水彩画
を描く為に必要なデッ
ザンの仕方、
色の塗り方、構図の取り
方等、親切、丁寧に指導
します。
水彩画の描き方を学習
します。
3月10日(月)13:00～14:30
3月14日(木)13:00～14:30

1初心者歓迎、デッサンの仕方、
色の塗り方、構図の取り方等、
新設、丁寧に指導します。

会場社会教育センター
実施:水彩画サークル「空」
講師七里 享司
対象20才以上の男女
2B以上の鉛筆、ボロボロ、絵の具、パレット、水入れ、筆、メモ帳
活動日第2、第4火曜日(13:00～16:00)
土曜日(9:00～12:00)
定員各回／5名

090-6050-4557

大阪狭山市葉栗木2-306-4

2月20日(木)～
10:00～18:00

14

まなぶ

武道による基本的な技法の体験
達磨拳本部

突・蹴と簡単な護身技
「元気がなにより・シルバー世代
の皆さんも始めてみませんか」
健康増進・護身術・徳育を基本
とした教です」

3月1日(土)10:00～12:00
3月8日(土)10:00～12:00
3月15日(土)10:00～12:00

1大阪・関西万博に
達磨拳も
イベント出場します

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
運動できる服装・水筒・タオル
練習日土
定員各回／5名

072-367-0255

大阪狭山市大野台1-32-70

2月20日(木)～
10:00～12:00

15

まなぶ

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

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3日(月)11:00～12:00
3月22日(土)11:00～12:00

1小学校受験合格者数 南大阪NO.1!!

会場有限会社ジーニアス教育総合研究所
講師島田 裕典
対象なし
持ち物なし
定休日不定休
定員5名

072-367-6665

大阪狭山市大野台5-19-1

2月20日(木)～
8:00～21:00

16

まなぶ

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

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3日(月)10:00～11:00
3月22日(土)10:00～11:00

1中学校受験の進め方

会場有限会社ジーニアス教育総合研究所
講師島田 裕典
対象なし
持ち物なし
定休日不定休
定員5名

072-367-6665

大阪狭山市大野台5-19-1

2月20日(木)～
8:00～21:00

17

まなぶ

今どきも、古風も、着物は楽しんで!
kimono circle

ご自身のお着物を着てみましょう。お悩み相談も
致します。
お手持ちの「着てみたい!」、「久しぶり!」というお
着物をお持ちくださいな。

1今どきも、古風も、着物は楽しんで!

3月1日(土)～
3月31日(月)の期間内
(事前にご予約下さい。)

会場kimono circle
田倉 みさ(kimono circle)
対象女性
着物一式(詳しくはお問合せ時にご相談)
定休日不定休
定員各回／3名
教材費500円(着物の種類・持ち物一覧・仕上のチェック表など)

090-1959-1998

大阪狭山市大野台

2月20日(木)～
9:00～19:00

つくる

つくることを
楽しく
体験できる
講座です

18

つくる

陸上で泳ぐ「クロールロボット」を作ろう!
狭山池前ロボット教室

今後の社会で必要な力とされている「巧緻性・GRIT」を育てる
ロボット教室の無料講座を是非体験してみてください!

1ロボット工作で、
巧緻性と
GRITを育みます!

3月31日(月曜日)15:00～1600
17:00～18:00

会場狭山池前ロボット&プログラミング教室
(ロボクリエーション内)
講師金井 進(塾長)
対象年中さんから小学校3年生とその保護者
(保護者同伴でお願い致します)

090-1157-5028

大阪狭山市半田5-1214-1

2月21日(金)～
10:00～20:00

19

つくる

歯医者さんになろう!型取り体験会!!
西村歯科

指の型を取り、石こうを流して
模型を作る体験会です!
石こうが固まる間に歯医者さん
が毎日使っている器具や
診療イスの体験が出来ます!

1春休みの思い出作り!

3月29日(土)9:00～11:00

会場医療法人西村歯科
的場 正伍
対象5～11才(どの年齢も必ず保護者の方といらしてください)
教材費無料
持ち物なし
定休日水・祝日
定員10組

072-366-8000

大阪狭山市半田1-456-2

2月20日(木)～
9:30～18:00

20

つくる

手軽に挑戦!クラフトテープの手作り雑貨
グランヴァン

クラフトテープでおしゃれな手作り雑貨作り!
初心者でも簡単に楽しく編める。
手作りの温もりを体験しませんか?

3月13日(木)10:00～12:00
13:00～15:00
3月20日(木)10:00～12:00
13:00～15:00
3月27日(木)10:00～12:00
13:00～15:00

1地元で気軽に立ち寄れるワンパー

会場グランヴァン
講師溜池 生子/廣瀬 幸恵
対象どなたでも
持ち物なし

090-3926-3068

大阪狭山市半田2-248-2バインリバー1F

2月20日(木)～
13:00～17:00

21

つくる

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。

3月17日(月)10:00～12:00
3月31日(月)10:00～12:00

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(道具はお貸します)
練習日月曜日(月1回)
定員各回／4名

072-367-0255

大阪狭山市大野台1-32-70

2月20日(木)～
10:00～12:00