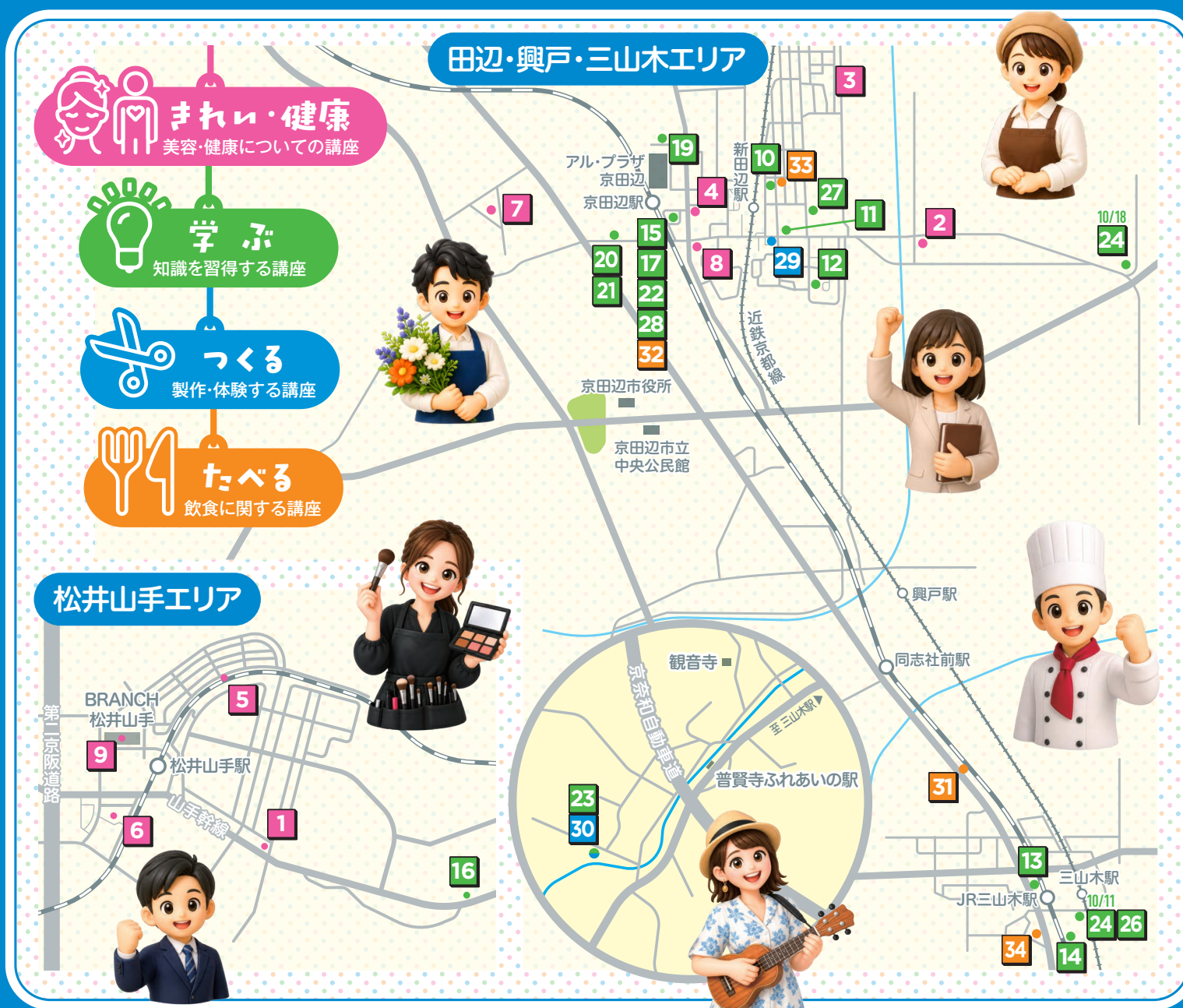




参加店舗MAP & 開催CALENDAR



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
10.4	5	6	7	8	9	10 5 10 15 27
11 7 16 24 29	12 7	13 1 10 33	14 5 10 17 32	15 8 9 10 13 14	16 1 6 8 10 14 18 26	17 2 5 10 16 19 23
18 7 15 24	19 1 10 12 17 25	20 10 15	21 10	22 1 4 6 10 13 34	23 10 18	24 10 26
25 2 7 16 28 29 32	26 1 5 10 25 31	27 10 12	28 2 10	29 4 10 13 14	30 10 14 18 20	31 6 10 15
11.1 3 29	2 10 25	3 7 16 27	4 2 10 30	5 10 12 21 34	6 10 22	7 5 8 10 15 22 30
8 16 27 29	9 6 9 10	10 2 10 33	11 6 10	12 10 14	13 10	14 9 10 11 19
15 15 29	17	18	19	20	21	22



京田辺 亮太 隊

お店の人が教えてくれる!

第11回

受講料
無料
全34講座

第11回

得する街の

in まようたなべ

in まようたっちへ

開催
期間
2026

10.10 [SAT] ▶ 11.15 [ZCS]



きれい・健康



※写真は全てイメージです



専門店の店主やスタッフが講師を務め**“フロの専門知識”**や**“暮らしに役立つコツ”**を無料で教える少人数制の講座です。(※一部、材料費や持ち物が必要な講座もございます。)

・・・講座内での商品販売・勧誘はございませんので、お気軽にご参加ください・・・

受付開始
10.5[ZOM]
要予約
お申込みは各店舗へ

1

講座内容の確認

まずはチラシに記載されている
講座内容をチェック！



2
参加講座の選択
気になる講座を
見つけましょう!



注意事項

【ご予約時】●先着順（定員に達し次第、受付終了）。●各店舗の受付時間内にお電話ください。●申込初日は電話が混み合う場合があります。
●持ち物・材料費を事前にご確認ください。※小学生以下は保護者同伴でご参加ください。

【ご来店時】●時間・場所をご確認の上ご参加ください。●キャンセルの際は、必ず店舗へご連絡ください。※場合により材料費が発生します。予めご了承ください。

210mm

210mm

きれい・健康

美容・健康についての講座

学ぶ

知識を習得する講座

つくる

製作・体験する講座

たべる

食に関する講座

あなたの目的に合わせた4つのテーマから 全34講座を選べます!

アイコン説明

- ①…会場 ※記載の住所は、開催会場の所在地です。
- ②…対象者 ③…定員 ④…持ち物
- ⑤…材料・教材費 ⑥…講師

当日は、店舗スタッフより進行上のお断りをさせていただく場合がございます。その際は、ご協力をお願いいたします。

要予約

お申込みは各店舗へ

1 マシンピラティス

マシンピラティスを体験しよう!

- ① スポーツジム シゲキング
- ② どなたでも
- ③ 各回:4名
- ④ 動きやすい服装・飲み物
- ⑤ ¥1,000
- ⑥ シェパード真由

10/13※ 11:00▶12:10 10/16※ 14:00▶15:10
10/19※ 10:00▶11:10 10/22※ 11:00▶12:10
10/26※ 16:00▶17:10

2 悩み別の正しい肌ケア

その肌悩みに、家ですぐ試せる正しいケア。

- ① メナードフェイシャルサロン京田辺東
- ② 女性
- ③ 各回:3名
- ④ 鏡・タオル・髪留め
- ⑤ なし
- ⑥ 今井 摩耶

10/17※ 10:00▶11:30 10/25※ 10:00▶11:30
10/28※ 9:30▶11:00 11/ 4※ 10:00▶11:30
11/10※ 10:00▶11:30

3 40代の抜け毛・白髪対策!

40代からの髪悩み解決!シャンプー選びなど正しいケア方法をお伝えいたします。

- ① Tina
- ② 女性
- ③ 40代以降の女性
- ④ 3名
- ⑤ 筆記用具
- ⑥ なし
- ⑦ 高橋 裕佳

11/1日 10:00▶12:00

4 毛細血管を覗いてみよう

マイクロスコープで指の毛細血管を測定し、生活習慣の改善をアドバイス。

- ① 三和薬局
- ② どなたでも
- ③ 各回:3名
- ④ なし
- ⑤ なし
- ⑥ 相原 統

10/22※ 10:00▶11:00 10/29※ 10:00▶11:00

5 簡単短時これ一つでうるツヤ美肌!!

スキンケアからのクッションファンデ攻略術

- ① メナード化粧品 ローズ山手代店
- ② 18歳以上・男女問わず
- ③ 各回:3名
- ④ タオル1枚
- ⑤ ¥1000
- ⑥ 山川 雅代

10/10※ 10:00▶11:30 10/14※ 10:00▶11:30
10/17※ 13:30▶15:00 10/26※ 13:30▶14:30
11/ 7※ 10:00▶11:30

6 毎日イキイキ健康に過ごす秘訣

人生1/3は睡眠。質の良い睡眠の秘訣伝授。

- ① ファイブスターデンA棟会議室
- ② どなたでも
- ③ 各回:4名
- ④ 筆記用具
- ⑤ ¥500
- ⑥ 豊田 智子

10/16※ 10:30▶11:30 10/22※ 13:30▶14:30
10/31※ 10:30▶11:30 11/ 9※ 10:30▶11:30
11/11※ 10:30▶11:30

7 爪の健康チェック

自宅でできる!ネイルケアで爪の健康チェック!

- ① 京田辺市新山垣外88-2
- ② どなたでも
- ③ 各回:5名
- ④ なし
- ⑤ ¥100
- ⑥ 板倉 華恵

10/11日 10:00▶12:00 10/12日 10:00▶12:00
10/18日 10:00▶12:00 10/25日 10:00▶12:00
11/ 3日 10:00▶12:00

8 コスメモニター&お肌分析

POLAのお肌分析&10日間スキンケア体験!正しいお手入れで肌変化を実感

- ① POLA 美.an
- ② 女性:16歳~
- ③ 各回:2名
- ④ なし
- ⑤ なし
- ⑥ 林田 仁美

10/15※ 13:30▶14:30 10/16※ 10:00▶11:00
11/ 7※ 13:30▶14:30

9 簡単セルフエステ講座

自宅で簡単に出来るセルフエステ。

- ① POLAブランド松井山手店
- ② 18歳以上
- ③ 各回:3名
- ④ なし
- ⑤ ¥880(エステ体験付)
- ⑥ POLAスタッフ

10/15※ 10:00▶11:30 10/15※ 13:00▶14:30
11/ 9※ 10:00▶11:30 11/14※ 10:00▶11:30
11/14※ 13:00▶14:30

10 現役私学教職員による個別相談会開催

塾長によるワンポイントレッスン【希望制】

- ① 進学塾 TEAM K
- ② 中学生・高校生・
- ③ 興味のある方
- ④ 完全個別対応
- ⑤ なし
- ⑥ 私学教職員・塾長

10/10※~11/14※ 各日15:00▶19:00(日時相談致します) ▲お申込みはこちら

11 次代を生き方を促せる大人に!

進学率7割超の令和、合格が目的ではよりよい「幸せ」は掴めません。今までの常識を脱し、AI時代の生き方を探る。

- ① 個人特性別指導塾 サポート京田辺
- ② どなたでも
- ③ 各回:10名
- ④ なし
- ⑤ なし
- ⑥ 代表 岡本 康志(特別支援教育士)

11/14※ 14:00▶15:00

12 初心者のための相続基礎講座

知っておくべき相続の基本を解説します。

- ① 西口末和税理士事務所
- ② どなたでも
- ③ 各回:5名
- ④ 筆記用具
- ⑤ なし
- ⑥ 西口 孟志

10/19※ 15:00▶16:30 10/27※ 13:00▶14:30
11/ 5※ 10:00▶11:30

13 初めてのバイク点検講座

出発前の5分点検・整備のコツを教えます。

- ① バイク&サイクル クロシェット
- ② 初心者
- ③ 各回:2名
- ④ 各回:2名
- ⑤ 各回:2名
- ⑥ 森島 悟司・奥村 智史

10/15※ 10:30▶11:30 10/22※ 10:30▶11:30
10/29※ 10:30▶11:30

14 初めての麻雀

麻雀の初歩的なルールを教えます!

- ① アビニュー 健康麻雀
- ② どなたでも
- ③ 各回:4名
- ④ ボールペン
- ⑤ ¥500
- ⑥ 渡川 美佐子

10/15※ 10:00▶12:30 10/16※ 10:00▶12:30
10/29※ 13:30▶16:00 10/30※ 13:30▶16:00
11/12※ 10:00▶12:30

15 令和時代のお金の教室

今だからこそ知っておきたい賢い住宅ローン・年金繰り上げ受給のすすめなど、新NISA活用のコツ教えます!

- ① 京田辺市商工会館304
- ② 20代~60代
- ③ 各回:8名
- ④ 筆記用具
- ⑤ なし
- ⑥ 橋本 佳奈

10/10※~10/18※~10/20※~10/31※~11/7※~11/15※ 各日10:00▶12:00

16 住宅ローン・土地探しゼミ

住宅ローンの種類・借り方・返し方、土地探しの留意点。

- ① 株式会社 野原工務店
- ② どなたでも
- ③ なし
- ④ なし
- ⑤ なし
- ⑥ 渡邊 孝一

10/11日 10:30▶12:00 10/17日 10:30▶12:00
10/25日 10:30▶12:00 11/ 3日 10:30▶12:00
11/ 8日 10:30▶12:00

17 防災は片付けから!災害に備えるおうち整理

防災に繋がる片付けをお伝えします。~私だけの防災ポーチを作るう~

- ① 京田辺市商工会館304
- ② 女性
- ③ 各回:8名
- ④ 筆記用具
- ⑤ ¥500
- ⑥ 高木 亜弓

10/14※ 10:00▶11:30 10/19※ 10:00▶11:30

18 「また怒っちゃった…」を減らしたいママへ

「何でこんなにイライラするの…?」を根本解決!少人数&話さなくてもOK。マイペースでOK。

- ① ご自宅(オンライン:ZOOM)
- ② 子育て中のママ
- ③ 各回:3~5名
- ④ Zoomが使えるスマホ・PC
- ⑤ なし
- ⑥ 桑野 穂津綺

10/16※~10/23※~10/30※ 12:00▶14:00のうち1時間程度(参加人数による)

19 プリンセスレッスン

バレリーナが着る衣装をつけて、はじめてのバレエレッスンをほどこします。

- ① 桜垣バレエ団
- ② 女・3歳~7歳
- ③ 各回:8名
- ④ タイツ(白・肌色)・
- ⑤ 飲み物
- ⑥ なし
- ⑦ 小西 裕紀子

10/17※ 15:00▶15:30 11/14※ 14:30▶15:00

20 今日から始める遺言づくり~弁護士がやさしく解説~

お子さまのいない方に必要な遺言と相続の備えをお伝えします。

- ① 弁護士法人 みそら総合
- ② どなたでも
- ③ 各回:4名
- ④ 筆記用具
- ⑤ なし
- ⑥ 下田 香織

10/30※ 14:00▶15:00

21 今日から始める遺言づくり~弁護士がやさしく解説~

相続トラブルの実例を交えながら、遺言の書き方を丁寧に伝えます。

- ① 弁護士法人 みそら総合
- ② どなたでも
- ③ 各回:4名
- ④ 筆記用具
- ⑤ なし
- ⑥ 前田 健一郎

11/5※ 14:00▶15:00

22 やってみよう!断捨離®

断捨離をはじめるきっかけ作りをお手伝い。

- ① 田辺市商工会館 2階
- ② どなたでも
- ③ 各回:8名
- ④ 筆記用具
- ⑤ テキスト代
- ⑥ 竹田 ゆかこ

11/6※ 10:00▶11:30 11/7※ 10:00▶11:30

23 ウクレレワークショップ

初心者向けのウクレレ体験講座。

- ① アトリエStrawberry
- ② 小学生以上
- ③ 各回:2名
- ④ ウクレレ(お持ちの方)
- ⑤ ¥600
- ⑥ 安積 郁子

10/17※ 13:00▶13:45

24 「産後の暮らし」個別相談会

専門家と共に「我が家の産後プラン」を作ります。

- ① 南部まちづくりセンター(10/11)
- ② 中部住民センターせせらぎ(10/18)
- ③ 妊娠中の方とパートナー(お一人でも参加可)
- ④ 各回:6組
- ⑤ なし
- ⑥ なかのいくよ

10/11日 13:00▶17:00 10/18日 9:00▶17:00

25 初心者さんのためのCanva講座

Canvaでチラシを作成しながら、基本操作を学びます。

- ① ご自宅(オンライン:ZOOM)
- ② どなたでも
- ③ 各回:5名
- ④ パソコン・スマートフォン・Canvaアカウント(無料プラン可)
- ⑤ なし
- ⑥ 久米 里佳

10/19※~10/26※~11/2※ 各日13:00▶14:00

26 投稿に追いつけない!「SNS&Web活用」ははじめの一歩。

「更新疲れ」を解消!小さなお店のための、集客に繋がるSNS&Web使い分け講座。

- ① 南部まちづくりセンター 2階
- ② 小さなお店・お教室・個人事業主の方(初心者歓迎)
- ③ 各回:6名
- ④ 筆記用具
- ⑤ なし
- ⑥ 西垣 裕子

10/16※ 13:30▶14:30 10/24※ 10:30▶11:30

27 はじめての「やりたいことの言語化ワーク」

なんとなくを「これがしたい」に変える時間。副業、起業、NPO設立…。想いを整理!

- ① おおぞら惣菜 2階
- ② どなたでも
- ③ 先着10名
- ④ 筆記用具
- ⑤ なし
- ⑥ 浅山 浩宏

10/10日 15:00▶16:00 11/ 3日 10:00▶11:00
11/ 8日 18:00▶19:00

28 子どもNISA元年企画★ 親子大歓迎! 株式投資ゲーム体験会

親子でワクワク!未来に投資しよう! BURSAゲームで学ぶ、お金と投資の新常識。

- ① 京田辺市商工会館102
- ② 小学4年生以上
- ③ 30名
- ④ 筆記用具
- ⑤ 大人:¥1,000
- ⑥ 学生:¥500
- ⑦ 橋本 佳奈

10/25日 13:30▶16:30 ▲お申込みはこちら

29 ドライフラワーポップ

ドライフラワーのアレンジメント

- ① BLUE DAISY
- ② 女性
- ③ 各回:2名
- ④ ハサミ・ピンセット
- ⑤ ¥800
- ⑥ 本杉 優子

10/11日 15:00▶16:00 10/25日 15:00▶16:00
11/ 1日 15:00▶16:00 11/ 8日 15:00▶16:00
11/15日 15:00▶16:00

30 プリザーブドドライのフラワーアレンジメント

初めての方でも簡単にかわいい自分だけの作品が仕上がります。

- ① アトリエ Strawberry
- ② どなたでも
- ③ 各回:4名
- ④ なし
- ⑤ ¥2,750税込
- ⑥ 寺下 江里子

11/4※ 10:30▶11:30 11/7※ 15:00▶16:00

31 新米×炊飯器食べ比べ!

スペックだけじゃ分からない!同じ条件で炊いたご飯、あなたはどれが一番好き?

- ① エディオン 三山木電器
- ② どなたでも
- ③ 10名
- ④ なし
- ⑤ なし
- ⑥ 上村 知代

10/26日 13:30▶14:30

32 家庭料理をラクにする「つくりおき」の考え方

毎日の献立に四苦八苦しない「つくりおき」の考え方を身につけましょう。

- ① 京田辺市商工会館304
- ② 家庭で料理を作る方
- ③ 各回:6名
- ④ 筆記用具
- ⑤ なし
- ⑥ 江口 めぐみ

10/14※ 14:00▶15:30 10/25日 14:00▶15:30

33 『はじめての塩麹づくり』混ぜるだけで簡単!万能調味料

基本から学ぶ!手作り塩麹の作り方と、毎日の料理への簡単活用。

- ① cafeくる
- ② どなたでも
- ③ 各回:6名
- ④ タオル・エプロン
- ⑤ ¥600
- ⑥ 井田 純子

10/13※ 13:00▶14:00 11/10※ 13:00▶14:00

34 クラフトビール テイスティングセミナー

国内・世界各地のクラフトビールを飲み比べ。ビール審査員の資格を持つ講師が解説。

- ① アルデアやましろビールズ
- ② 20歳以上
- ③ 各回:8名
- ④ 筆記用具
- ⑤ ¥2000
- ⑥ 村口 輝行

10/22日 18:00▶19:00 11/5日 18:00▶19:00