

要予約 お申し込みは各店舗へ

まなぶ
17 講座

知識や知恵を学ぶ講座

美容健康
14 講座

美容や健康、体についての講座

つくる
10 講座

つくりたい体験する講座

食べる
2 講座

飲食に関する講座

1 丹丹呼吸法を覚えて健康な体を作りましょう

9月11日(水)13:30~15:00
(美濃山グリーンタウン自治会集会所)
19日(木)13:30~15:00
(八幡市吉野 三区公会堂)

生命の貯蓄体操は、全ての動作で丹丹呼吸をする事で、血液の流れを良くし腰痛除痛を和らげ、体幹を強めます。この機会に丹丹呼吸法を覚えませんか？

■対象:8名 ■持ち物:体操ができる服 ■講師:中山幸二
■事業所名 NPO法人生命の貯蓄体操普及会 京みやこ支部美濃山教室
■会場 11日:美濃山グリーンタウン自治会集会所(八幡市美濃山御幸) 19日:八幡市吉野 三区公会堂(旧吉野保育園、らくがき寺隣り)
TEL 075-981-7162 受付 10:00-17:00 休 日・月・火・水

2 髪を元気に!!育毛ヘアスプレー作り

8月25日(日)13:00~14:00
9月12日(木)13:00~14:00
18日(水)13:00~14:00

※施術中にお電話頂いた場合、応募出来ないため、折り返し連絡させていただきます。

高品質アロマを使用したヘアスプレーで健やかな髪に育てる環境を整えましょう!

■対象:20歳以上 ■定員:5名 ■持ち物:なし
■講師:中村博子 ■材料費等:500円(材料代)
■事業所名 ハート美容室
■会場 八幡市八幡西島6 休 毎月第2日曜・第3火曜
TEL 075-983-8272 受付 9:30-16:00

18 印刷屋さんの紙でクリスマスの飾りを作ろう

8月31日(土)13:30~15:00
9月7日(土)13:30~15:00

いろいろな紙を使ってかわいいうちのクリスマスの飾りを作ります。大人のみ参加も歓迎です。

■対象:お子様は親子参加をお願いします。 ■定員:4名または2組
■持ち物:なし ■講師:國島千映子 ■材料費等:なし
■事業所名 ハート印刷
■会場 八幡市八幡今田34
TEL 075-982-9352 受付 9:00-18:00 休 土・日・祝

19 レザークラフトを楽しもう!

8月22日(木)13:30~15:30
9月1日(日)13:30~15:30
17日(火)13:30~15:30

革に穴をあけて手縫いで作ります。①ミニバッグ②キーケース③チャーム☆ご希望の番号をお伝えください☆作る楽しさを体験してください!

■対象:①中学生以上②小学生以上(保護者同伴) ■定員:6名
■持ち物:なし ■講師:石田光江 ■材料費等:①1,000円 ②③500円(革・パーツ代)
■事業所名 丸手印靴工房
■会場 八幡市男山長沢16-8ぐずはパークハイツ101
TEL 075-983-0213 受付 10:00-17:00 休 8/12(月)-8/19(月)

20 靴の修理とリメイクの方法

8月22日(木)10:30~12:00
9月8日(日)13:30~15:00
17日(火)10:30~12:00

「この靴、直せるかな?」何でも相談してください。修理に出すポイントやセルフ修理の仕方もお教えします。直したい靴をお持ちくださいな。

■対象:なし ■定員:4名 ■持ち物:直したい靴
■講師:石田光江 ■材料費等:300円(材料代・材料使用の方のみ)
■事業所名 丸手印靴工房
■会場 八幡市男山長沢16-8ぐずはパークハイツ101
TEL 075-983-0213 受付 10:00-17:00 休 8/12(月)-8/19(月)

3 極上リラックス♡泡シャンプー体験

8月28日(水)13:00~14:00
9月6日(金)13:00~14:00
10日(火)13:00~14:00

※施術中にお電話頂いた場合、応募出来ないため、折り返し連絡させていただきます。

泡のシャンプーでリラックス効果!癒しと髪サラサラ体験してみませんか?お気軽にどうぞ。

■対象:20歳以上 ■定員:2名 ■持ち物:なし
■講師:中村博子 ■材料費等:500円(材料代)
■事業所名 ハート美容室
■会場 八幡市八幡西島6 休 毎月第2日曜・第3火曜
TEL 075-983-8272 受付 9:30-16:00

4 まちゼミ限定 相続登記をやっちゃおう!

9月3日(火)14:00~15:30
5日(木)10:00~11:30
7日(土)10:00~11:30

相続登記が義務化されました。手続きを解説して疑問にお答えします。自分でできるかな? どうすればいいの?そんなことも気軽に聞いてください。

■対象:なし ■定員:6名 ■持ち物:筆記用具、メモ用紙
■講師:司法書士 奥村浩文 ■材料費等:なし
■事業所名 司法書士おくむら総合法律事務所
■会場 八幡市八幡園内23-14
TEL 075-981-2700 受付 9:00-18:00 休 土・日・祝

5 ズバリ!簡単に安心な投資をお教えます!

9月3日(火)10:00~11:30
5日(木)14:00~15:30

今、話題の資産運用について、新NISAやそれが正しいのか?老後資金をどうしたらいいの?等、お悩みを解決したいと思います!

■対象:なし ■定員:6名 ■持ち物:筆記用具、メモ用紙
■講師:ファイナンシャルプランナー 西村歌穂 ■材料費等:なし
■事業所名 おくむら総合法律事務所
■会場 八幡市八幡園内23-14
TEL 075-981-2700 受付 9:00-18:00 休 土・日・祝

21 水の水で頭皮、首肩こり、耳をほぐす体験!

8月19日(月)23日(金)
9月3日(火)7日(土)16日(月)

10:00~12:00

浸透力抜群のお水で頭皮、首肩こりを簡単にほぐし、カラダを軽くします。心身に繋がるツボが200以上あるお耳の簡単マッサージも伝授します!

■対象:なし ■定員:3名 ■持ち物:タオル2枚
■講師:山田裕子 ■材料費等:500円(頭皮・スキンケア水)
■事業所名 やまねこの手
■会場 八幡市橋本新石9-1
TEL 090-1586-0869 受付 9:00-21:00 休 不定休

22 天然水でスキンケア!驚き美肌UP体験!

8月26日(月)30日(金)
9月18日(日)11日(水)14日(土)

10:00~12:00

天然水100%をお肌に使ってあげてみて!お肌が喜んで美肌菌を育ててケアをしていきましょう!老若男女の全てのお肌に◎

■対象:9月1日は男性限定! ■定員:2名 ■持ち物:タオル3枚・あればタワ〜パ・(メイクを落とします。終了後メイクされる方はメイク道具)
■講師:山田裕子 ■材料費等:500円(スキンケア水)
■事業所名 やまねこの手
■会場 八幡市橋本新石9-1
TEL 090-1586-0869 受付 9:00-21:00 休 不定休

23 女性国家資格者が教える!骨盤調整体験

8月24日(土)11:00~11:45
9月12日(木)14:00~14:45

姿勢が気になる。腰の不調がある方、骨盤の状態をチェックし個人のできる範囲に合わせて無理のない体操を行います。

■対象:なし ■定員:3名または1組 ■持ち物:バスタオル1枚
■講師:尾原佐奈 ■材料費等:150円(ポール代)
■事業所名 うちさと整骨院
■会場 八幡市内里砂田11-3
TEL 080-2426-5122 受付 9:00-18:20 休 日・祝

6 ご自身の姿勢を分析してみませんか?

8月22日(木)24日(土)29日(木)31日(土)
9月5日(木)7日(土)12日(木)14日(土)19日(木)

14:00~15:00 14:00~15:00

あなたの体の痛みやしんどさの原因は姿勢にあるかもしれません。ご自身の姿勢がどのようになっているのかを分析してみませんか?

■対象:なし ■定員:2名または1組 ■持ち物:なし
■講師:島谷司 ■材料費等:なし
■事業所名 しまたに整骨院
■会場 八幡市男山指月4-17-1M 休 日・祝、及び、木・土 午後
TEL 080-4760-8207 受付 9:00-19:30

7 女性限定、初めてのスナック体験

8月24日(土)13:00~14:30
9月8日(日)13:00~14:30
17日(火)13:00~14:30

お酒が飲めなくても大丈夫。1日であっ!というまの運気の上げ方。

■対象:20歳以上、女性限定 ■定員:5名または2組 ■持ち物:なし
■講師:政木あづ紗 ■材料費等:なし
■事業所名 Pearl..51
■会場 大阪府枚方市東船橋1丁目17-3
TEL 050-1576-4976 受付 12:00-20:00 休 水・第3日曜日

8 ご家庭でもできる!排水溝の掃除の仕方

9月7日(土)10:00~11:00
13:00~14:00

チラシの業者に頼んでみようと思ったことはありませんか?ちょっと待った!それ自分でできるかも。排水清掃のポイント教えます!

■対象:なし ■定員:5名 ■持ち物:なし
■講師:西川研吾 ■材料費等:なし
■事業所名 トップテンハウス
■会場 八幡市川口北浦14
TEL 075-982-0041 受付 9:00-17:00 休 日・祝

24 女性国家資格者が教える!猫背対策体験

8月24日(土)12:00~12:45
9月12日(木)13:00~13:45

首肩こりがある。猫背が気になる方、姿勢を確認して、個人のできる範囲で無理のない体操を行います。

■対象:なし ■定員:3名または1組 ■持ち物:バスタオル1枚
■講師:尾原佐奈 ■材料費等:150円(ポール代)
■事業所名 うちさと整骨院
■会場 八幡市内里砂田11-3
TEL 080-2426-5122 受付 9:00-18:20 休 日・祝

25 国家資格者が教えるセルフ腸セラピー

8月31日(土)11:00~11:45
9月5日(木)10:00~10:45
9日(月)10:00~10:45

ポッコリお腹、便秘、腰痛などのお困りことはないですか?皆様の悩みを伺い、楽しく簡単にお腹回りを整えていきましょう!

■対象:女性 ■定員:3名または1組 ■持ち物:バスタオル2枚
■講師:山田裕子 ■材料費等:500円(オイル代、ポール代)
■事業所名 リンパ×整体 MinoRi
■会場 八幡市内里砂田11-3 休 火・水・金・日・祝
TEL 080-3778-2627 受付 9:30-17:00

26 気分はレーサー!!eモータースポーツ体験

8月25日(日)14:00~16:00
9月1日(日)14:00~16:00
8日(日)14:00~16:00

日本トップレベルのeモータースポーツ選手が教える本格eモータースポーツ体験!!カーレースを体感できるチャンス。

■対象:身長135cm以上 ■定員:3名または3組
■持ち物:滑り止め付きの手袋 ■講師:大野爽太 ■材料費等:なし
■事業所名 ON-J create
■会場 八幡市八幡三反長9-39
TEL 090-4294-1616 受付 9:00-18:00 休 不定休

9 想いを届けるエンディングノートセミナー

9月10日(火)10:00~11:30

これからのライフプランと、ご家族に向けての必要な情報をエンディングノートに残してみませんか?お一人一冊エンディングノート差し上げます。

■対象:なし ■定員:4名 ■持ち物:筆記用具
■講師:浜中隆之 ■材料費等:なし
■事業所名 トップテンハウス
■会場 八幡市川口北浦14
TEL 075-982-0041 受付 9:00-17:00 休 日・祝

10 お家で手軽に本格コーヒーの楽しみ方

8月20日(火)10:00~12:00
27日(火)10:00~12:00

自分に合ったコーヒーの楽しみ方「コーヒーの種類と淹れ方」。ペーパーフィルターで美味しい本格コーヒーと一緒に体験しませんか?

■対象:なし ■定員:6名 ■持ち物:なし
■講師:立本信 ■材料費等:なし
■事業所名 カフェキャンデル
■会場 八幡市八幡高坊8-16(石清水八幡宮駅改札前)
TEL 075-981-8330 受付 10:00-17:00 休 毎週火曜、月曜隔週

11 新NISAをご存知ですか?

9月3日(火)15:00~16:00
5日(木)15:00~16:00

NISA制度は貯蓄から投資への流れを後押しする制度として2024年から大幅に変更されました。この機会に学んでみませんか?

■対象:なし ■定員:5名 ■持ち物:筆記用具
■講師:池田・芝頭 他 ■材料費等:なし
■事業所名 京都銀行八幡中央支店(八幡支店)・男山支店合同
■会場 京都銀行八幡中央支店・男山支店
TEL 075-983-8511 受付 9:00-15:00 休 土・日・祝

27 混ぜるだけ!米粉パンケーキ作りの食比べ

8月28日(水)10:00~11:00
9月8日(日)10:30~11:30
13:00~14:00 12:30~13:30
14:30~15:30 3日(土)13:00~14:00 14:30~15:30

色々な米粉を使いパンケーキを作って食比べしましょう。作り方はかんたん、混ぜるだけ!

■対象:なし ■定員:2名または2組 ■持ち物:エプロン、ふきん、お持ち帰り用タッパー ■講師:曾我真子 ■材料費等:1,000円(材料費、場所代)
■事業所名 ON-J create(菓子部門)
■会場 憩いの場(空き家バンク)八幡市八幡谷田10-3
TEL 075-982-2924 受付 9:00-18:00 休 不定休

28 アイシングクッキー体験レッスン!

8月25日(日)14:00~15:30
9月8日(日)14:00~15:30

2色(白とピンク)のクリームでデザインは無敵大!?ハートのクッキー3枚を作ります。アイシング初めてという方、ぜひ!!

■対象:女性 ■定員:4名 ■持ち物:エプロン・タッパー
■講師:正力詩絵 ■材料費等:1,000円(材料費等)
■事業所名 ダブルボギー
■会場 八幡市八幡三本橋1-7
TEL 090-5922-1424 受付 11:00-19:00 休 日・月

29 美容初心者限定!ハンドマッサージ体験

8月22日(木)12:00~13:00
29日(木)11:30~12:30

※お電話出来ない場合は折り返しご連絡させていただきますので番号通知をお願い致します。

何から始めたらいかがかわからないあなた!まずはお手軽ハンドマッサージを体験してみませんか?もちろんお友達と一緒でも、一人でもOKです!

■対象:なし ■定員:2名または1組 ■持ち物:なし
■講師:北村愛実 ■材料費等:なし
■事業所名 プリエボヌール
■会場 八幡市商工会(八幡市八幡三本橋59-9)
TEL 090-4307-4845 受付 10:00-13:00 休 不定休

12 ぐっすり眠れる快眠ヘッドマッサージ

8月27日(火)9:00~21:00
28日(水)9:00~21:00
9月1日(日)9:00~21:00

※9時から21時の間で30分程を予定しております。(時間は応相談)

家事やお仕事でお疲れのあなたへぐっすり眠れるヘッドマッサージで質の良い眠りをサポートします。是非ご参加下さい。

■対象:なし ■定員:9名 ■持ち物:なし
■講師:川合主真 ■材料費等:なし
■事業所名 整体・水素サロン 凜 ※施術中は電話に出る事が困難です。申し訳ございません。
■会場 八幡市八幡三ノ甲6-3
TEL 070-2644-9748 受付 9:00-18:00 休 不定休

13 疲れた身体に!今話題の水素吸入を初体験

9月3日(火)9:00~21:00
4日(水)9:00~21:00
8日(日)9:00~21:00

※9時から21時の間で30分程を予定しております。(時間は応相談)

水素吸入は体の老廃物を除去し疲労回復や免疫力向上、リフレッシュ効果もあります。この機会に最新の健康法をぜひ体験してください。

■対象:なし ■定員:9名 ■持ち物:なし
■講師:川合主真 ■材料費等:なし
■事業所名 整体・水素サロン 凜 ※施術中は電話に出る事が困難です。申し訳ございません。
■会場 八幡市八幡三ノ甲6-3
TEL 070-2644-9748 受付 9:00-18:00 休 不定休

14 オシャレなTシャツプリントワークショップ

9月14日(土)13:00~15:00
15日(日)13:00~15:00

※予約時にTシャツサイズ・カラーをお知らせください。

Tシャツにプリントしてみませんか?親子参加大歓迎です。お揃いTシャツなどを作って、お持ち帰りいただけます。

■対象:なし ■定員:6名または3組 ■持ち物:なし
■講師:尾上勝紀 ■材料費等:1,100円(Tシャツ代金)
■事業所名 八幡SPORTS
■会場 八幡市男山笹谷4-2 D19 102
TEL 075-982-2355 受付 10:00-19:00 休 日・祝

30 ブライダルのプロが教える!結婚式の真技

8月29日(木)14:00~15:00
15:00~16:00

※お電話出来ない場合は、折り返しご連絡させていただきますので番号通知をお願い致します。

式場選びのコツ、費用、こんな事出来る?子供がいても大丈夫?親はどくまで関わるの?何から準備する?全ての疑問にお答えします!誰でも参加可能!

■対象:なし ■定員:1組 ■持ち物:なし
■講師:薬師寺愛実 ■材料費等:なし
■事業所名 M-PROJECT
■会場 八幡市商工会(八幡市八幡三本橋59-9)
TEL 090-4307-4845 受付 10:00-13:00 休 不定休

31 お花のレザーチャームでこころもハッピー!

8月19日(月)10:30~11:00
13:30~14:00
15:00~15:30
24日(土)10:30~11:00
13:30~14:00
15:00~15:30

男山で靴のアトリエ&ショップをしています。バッグドクター庫本と一緒に皮革を使ってお花の可愛いチャームを作ります!お待ちしています!

■対象:幼児以上(幼児は保護者同伴) ■定員:4名 ■持ち物:眼鏡(必要な方) ■講師:くらもりょう ■材料費等:500円(材料費等)
■事業所名 Room 106
■会場 八幡市男山八幡3-1 847-106(男山中央センター商店街内)
TEL 075-983-2753 受付 10:00-17:00 休 水・日・祝

32 新NISAで豊かな資産形成を

8月20日(火)15:30~16:30
9月4日(水)15:30~16:30
12日(木)15:30~16:30

2024年から新しいNISAがスタートしましたが、うまく使いこなせていますか?資産形成に向けて新NISAの概要や活用例をご紹介します!

■対象:なし ■定員:5名 ■持ち物:なし
■講師:加藤・矢野 ■材料費等:なし
■事業所名 京都中央信用金庫 八幡支店
■会場 八幡市八幡三本橋35番地の3
TEL 075-971-1321 受付 9:00-17:00 休 土・日・祝

15 弾いてみよう!ピアノで脳トレ

8月26日(月)10:30~11:30
9月9日(月)10:30~11:30

脳を活性化させる独自メソッドでキーボードからチャレンジ!未経験でも楽しくがわからなくても一本指から大丈夫です。

■対象:なし ■定員:5名 ■持ち物:なし
■講師:ピアノ/うゆう塾®認定講師 橋田ひろか ■材料費等:なし
■事業所名 橋田音楽教室
■会場 八幡市男山吉井27-10
TEL 075-200-5247 受付 9:00-12:00 休 不定休

16 簡単!米ぬかダイエット!

8月22日(木)10:00~11:00
14:00~15:00

栄養豊富な米ぬかを使って、手軽にダイエット!毎日の健康維持にも役立つ料理と一緒に作りましょう!

■対象:なし ■定員:3名 ■持ち物:エプロン・タオル
■講師:上田那末 ■材料費等:500円(材料代)
■事業所名 玄米屋ウエトミ
■会場 八幡市八幡橋本1丁目14
TEL 075-982-9180 受付 9:00-19:30 休 木・祝

17 こね0分!一緒に作ろう米粉おにぎりパン

8月24日(土)30日(金)
9月4日(水)8日(日)

10:30~11:45

100%国産米粉を使用!具材は2種類用意しています。もちふわ食感の米粉おにぎりパンを作ります!親子・大人のみもOK!

■対象:なし ■定員:4名または1組
■持ち物:エプロン・お手拭きタオル ■講師:仲井あや
■材料費等:1,000円(材料費)
■事業所名 パンとおやつ教室 CORO&CORO
■会場 八幡市八幡馬場73番地3
TEL 090-1074-9397 受付 10:00-16:00 休 土隔週・日・祝

33 はじめてのポムポムプリン風イヌパンづくり

8月20日(火)13:30~15:00
24日(土)10:30~12:00
25日(日)13:30~15:00
9月10日(火)13:30~15:00

ポムポムプリン風のお顔パンを作ろう。初心者向け #ポムポムプリン親子参加!母娘参加可。大人・友達3人組の参加もできます!※15分前からお入りいただけます。コミュニティ(バスやおたは)乗車

■対象:なし ■定員:3名または1組 ■持ち物:エプロン・タオル
■講師:出村優子 ■材料費等:500円(パンの材料費)
■事業所名 サクラのおうちパン教室
■会場 八幡市橋本栗ヶ谷37-78(京阪橋本駅徒歩8分)
TEL 050-7127-0352 受付 9:00-17:00 休 水・木

34 自分をもっと好きになる応援ノート講座

8月27日(火)13:30~14:30
31日(土)11:30~12:30
31日(土)13:30~14:30
9月16日(月)13:30~14:30

たったの5分!!ノートに記録していくことで自分を応援できる習慣づくりをしませんか。親子参加!母娘参加可能!※15分前からお入りいただけます。コミュニティ(バスやおたは)乗車

■対象:なし ■定員:3名または1組 ■持ち物:筆記用具
■講師:ouennoteアドバイザー 出村優子 ■材料費等:なし
■事業所名 サクラのおうちパン教室
■会場 八幡市橋本栗ヶ谷37-78(京阪橋本駅徒歩8分)
TEL 050-7127-0352 受付 9:00-17:00 休 水・木

35 ~時刻表鉄・空想鉄のススメ~

8月28日(水)10:00~11:30
9月3日(火)13:30~15:00
10日(火)13:30~15:00

スマホやPCで簡単に検索できる今の時代...久しぶりに鉄道時刻表をめぐって架空の旅に出掛けませんか??親子での参加も歓迎です!!!

■対象:なし ■定員:4名 ■持ち物:なし
■講師:松田時典 ■材料費等:なし
■事業所名 株式会社R.O保険グループ
■会場 八幡市男山長沢18番地3
TEL 080-4431-0321 受付 9:00-18:00 休 日曜日