

要予約

お申し込みは各店舗へ

色にご注目!! 講座毎に4つの色に分かれています

きれい/健康
美容や健康・体についての講座

まなぶ
知識や知恵を学ぶ講座

つくる
つくりたい・体験したりする講座

たべる
飲食に関する講座

1 年齢とともに輝きを増す健康食品勉強会
体が喜ぶ! 第二の脳と言われる腸内環境を整える!
いつでもイキイキ健康でいたい方の食品勉強会です。

- 会場 / 京田辺商工会 304会議室
- 対象 / どなたでも
- 定員 / 4名
- 持ち物 / なし
- 材料・教材費 / なし
- 講師 / 豊田 智子

2/8 (土) 10:30~11:30
2/15 (土) 10:30~11:30
2/15 (土) 13:30~14:30
2/19 (水) 10:30~11:30

メナード化粧品 山手南代行店 予約 ☎080-4705-3755
京田辺商工会 田辺中央4丁目3-3 平日10:00~20:00 定休日/日・祝

2 簡単! 若見えメイク! 簡単! お肌若返り術!
簡単にお肌の若返り法をお伝えします!
いつものお手入れついでにワンポイント

- 会場 / メナードフェイシャルサロン princess rose II
- 対象 / どなたでも
- 定員 / 5名
- 持ち物 / フェイスタオル1枚
- 材料・教材費 / なし
- 講師 / 山川 雅代

2/6 (木) 10:00~11:00
2/11 (火) 10:00~11:00
2/19 (水) 13:00~14:00
2/8 (土) 13:00~14:00
2/14 (金) 11:00~12:00

メナードフェイシャルサロン princess rose II 予約 ☎0774-39-4074
山手東 1-13-12 平日9:30~21:30/土日9:00~18:00 定休日/不定休

3 KIDS テニス
4歳から始められるテニス

- 会場 / LYNX Tennis Academy
- 対象 / 4歳~8歳までの男女
- 定員 / 5名
- 持ち物 / なし
- 材料・教材費 / なし
- 講師 / 岡本英樹・松本大倫・中國玉穂

2/3 (月) 15:30~16:30
2/5 (水) 15:30~16:30
2/12 (水) 15:30~16:30
2/4 (火) 15:30~16:30
2/8 (土) 10:00~11:00

LYNX Tennis Academy 予約 ☎0774-46-8151 定休日/なし
新西沢 40-1 平日9:30~21:30/土日9:00~18:30

19 おやこではじめるバレエレッスン
就園まえの小さいお子さんにママやパパとバレエに慣れていただくのしいレッスンです。

- 会場 / 拾垣バレエ団
- 対象 / 男女1才~3才とその保護者
- 定員 / 5組
- 持ち物 / 動きやすい服装・ソックス・飲み物
- 材料・教材費 / なし
- 講師 / 小西 裕紀子

2/26 (水) 10:30~11:15
3/1 (土) 14:00~14:45

拾垣バレエ団 予約 ☎0774-62-0588
田辺石塚 33 火・水・金 10:00~13:00 定休日/月

20 遺言の書き方、学びましょう。
遺言の作成方法について、丁寧に教えます。
相続の基本的な知識についても学べる機会にします。

- 会場 / 弁護士法人みそら総合
- 対象 / 遺言や相続について学びたい方
- 定員 / 4名
- 持ち物 / 筆記用具
- 材料・教材費 / なし
- 講師 / 細川 浩

2/7 (金) 10:00~11:00
2/26 (水) 14:00~15:00

弁護士法人みそら総合 予約 ☎0774-62-0118
田辺西船場 41 IRORI1E 階 平日9:00~17:00 定休日/土・日・祝

21 必ず学力アップ!! 勉強のしかた講座
中学生とその保護者対象。
志望校に合格するための勉強のしかたを教えます。

- 会場 / やまぎわゼミ
- 対象 / 中学生とその保護者
- 定員 / 10名
- 持ち物 / なし
- 材料・教材費 / なし
- 講師 / やまぎわゼミ塾長 山原 雅詩

2/16 (日) 10:00~11:00
3/2 (日) 10:00~11:00

やまぎわゼミ 予約 ☎0774-94-6652
田辺平田 1-32 平日14:00~22:00 定休日/日

4 ア☆ビューイベント
健康麻雀で楽しもう! 全く知らない方

- 会場 / ア☆ビュー
- 対象 / 女性 年齢関係なし
- 定員 / 8名
- 持ち物 / ボールペン
- 材料・教材費 / 200円
- 講師 / 湯川 美佐子

2/7 (金) 10:30~12:30
2/21 (金) 10:30~12:30
2/14 (金) 10:30~12:30

ア☆ビュー 予約 ☎090-8163-1333
山本中央3丁目3-16 10:30~17:00 定休日/火・水・金

5 簡単シンプル セルフケア講座 (施術体験付き)
からだスッキリ!! 無理なく簡単・シンプルなセルフケアを体験していただけます。施術体験と健康に役立つ知識講座もご用意!

- 会場 / 三山木鍼灸整骨院
- 対象 / どなたでも
- 定員 / 3名
- 持ち物 / なし
- 材料・教材費 / なし
- 講師 / 島村 元達

2/3 (月) 10:00~11:00
2/8 (土) 12:00~13:00
2/15 (土) 12:00~13:00
2/5 (水) 12:00~13:00
2/10 (月) 12:00~13:00
2/14 (金) 12:00~13:00

三山木鍼灸整骨院 予約 ☎0774-66-3113
山本中央4丁目6-3ゲイムショップ1F 8:30~12:00 定休日/日・祝

6 親子歯並び相談会
親御様とお子様一緒にご参加いただけます。歯科医師・スタッフがお子様のお口の特徴や歯についての知識をお伝えしていただく教室です。

- 会場 / あゆみ歯科クリニック松井山手 (コストコ1階の斜め向かい)
- 対象 / 0~5歳前後
- 定員 / 5組
- 持ち物 / なし
- 材料・教材費 / なし
- 講師 / 院長 福原 隆久

3/1 (土) 13:00~14:00

あゆみ歯科クリニック京田辺花住坂 予約 ☎050-8880-8657
花住坂2丁目1-1 月~土9:00~13:00/14:00~18:00 定休日/木・日・祝

22 ウクレレワークショップ
初心者向けの体験講座です。この機会にぜひ癒しの楽器ウクレレに触れてください。ウクレレお貸しします。

- 会場 / アトリエ Strawberry
- 対象 / どなたでも
- 定員 / 5名程度
- 持ち物 / なし
- 材料・教材費 / 300円
- 講師 / 安積 郁子

2/24 (月) 14:00~14:30
2/24 (月) 15:00~15:30
2/25 (火) 14:00~14:30
2/25 (火) 15:00~15:30

アトリエ Strawberry 予約 ☎0774-65-1178
善賢寺御所内 64-1 10:00~19:00 火曜日以外 定休日/不定休

23 苦手なことを得意にする
色んな器具使っての運動

- 会場 / ATRE 運動教室
- 対象 / 満3歳~小学生 6年
- 定員 / 7名
- 持ち物 / 水分、タオル、動きやすい服装
- 材料・教材費 / なし
- 講師 / 深見 智洋

2/11 (火) 10:30~11:30
2/11 (火) 13:30~14:30
2/28 (金) 14:00~15:00

ATRE 運動教室 予約 ☎0774-29-9012
松井ケ丘 1-2-1 9:00~20:00 (火~日) 定休日/月

24 スマホ教室
LINEアプリ、少し触れるけど今イチわかっていない... LINEの便利な機能をみっちり1時間伝授します!

- 会場 / エディオン三山木電器
- 対象 / どなたでも
- 定員 / 5名
- 持ち物 / 筆記用具
- 材料・教材費 / 500円
- 講師 / 井上 里紗

2/21 (金) 13:30~14:30

エディオン三山木電器 予約 ☎0774-66-1939
三山木野神 104 平日9:00~17:00 定休日/不定休

7 脱水化物を控える耐! 耐糖能を上げる食事で脱ダイエット生活
食事制限をしてもダイエットがうまく行かない人に向けて、食べるダイエット法をお伝えします。

- 会場 / オンライン
- 対象 / どなたでも
- 定員 / 5名
- 持ち物 / 筆記用具
- 材料・教材費 / なし
- 講師 / 田中 希代子
- その他 / 講師/医師/薬剤師/看護師/歯師は210日間学習履歴を保持

2/9 (日) 10:00~11:00
2/14 (金) 20:00~21:00
2/15 (土) 10:00~11:00

お米コンディショニング 予約 平日15:00~20:00
オンライン開催 定休日/不定休

8 肌・心・体の健康とは 気づいていない魅力を引き出そう!!
肌・心・体のバランスから生まれるあなたの気づいていない魅力を一緒に引き出してみよう

- 会場 / POLA 美 an
- 対象 / どなたでも
- 定員 / 5名
- 持ち物 / なし
- 材料・教材費 / なし
- 講師 / 林田 仁美

2/12 (水) 15:30~17:00
2/17 (月) 15:30~17:00

POLA 美 an 予約 ☎090-2010-0516
田辺中央3-1-14 高山ビル3階 9:30~18:00 定休日/日・祝

9 肌・心・体の健康とは 元気なお肌は印象アップ
肌・心・体のバランスから生まれる仕事への活力とは? 食事や日常生活又毎日のルーティンなどチェック。明日からの仕事に役立つお手伝い。

- 会場 / 京田辺商工会館 304会議室
- 対象 / 男性 40歳~
- 定員 / 4名
- 持ち物 / なし
- 材料・教材費 / なし
- 講師 / 林田 仁美

2/8 (土) 15:00~16:30

POLA 美 an 予約 ☎090-2010-0516
京田辺商工会館 田辺中央4丁目3-3 9:30~18:00 定休日/日・祝

25 はじめてみよう! 断捨離。
やましたひでご認認の断捨離! トレーナーが、断捨離のコツや心構えを分かりやすくお伝えします。

- 会場 / プライベートサロン
- 対象 / 断捨離に興味がある方
- 定員 / 4名
- 持ち物 / 筆記用具
- 材料・教材費 / なし
- 講師 / 断捨離トレーナー 竹田 ゆかこ
- その他 / 住所詳細はお申し込みいただいた方に個別にご案内します。

2/3 (月) 10:30~12:00
2/27 (木) 10:30~12:00
2/13 (木) 10:30~12:00

京都山城断捨離会 予約 ☎090-9502-0010
〒601-8601 yukako.danshori@gmail.com 10:00~18:00 (メールは随時) 定休日/なし

26 セルフコーチングの第一歩: 自分を知り2025年を最高の年にする方法
毎日じっくりと過ごすけれど、本当の自分が何を求めているかわからない! 「やりたいことがあるのに、なぜか前に進まない!」そんなお悩みを持つ方へ。このセミナーでは、セルフコーチングを使って自分を知るための具体的な方法を学べます。

- 会場 / オンライン
- 対象 / どなたでも
- 定員 / 5名
- 持ち物 / 筆記用具
- 材料・教材費 / なし
- 講師 / フェリシア株式会社
- その他 / オンラインで開催いたします。

2/6 (木) 10:00~11:30
2/8 (土) 10:00~11:30

Felicia 株式会社 予約 受付申し込みフォーム(上記QRコードにて) オンライン開催 平日9:00~17:00 定休日/土・日・祝

27 うち起業家年商億超え! ママ社長の新しい働き方
子育てや家庭との両立を実現しながら在宅で始められる起業の方法と、成功の秘訣を具体的な体験とともにご紹介いたします。

- 会場 / オンライン
- 対象 / どなたでも
- 定員 / 10名
- 持ち物 / なし
- 材料・教材費 / なし
- 講師 / 上野 有賀
- その他 / オンラインで開催いたします。

2/19 (水) 11:00~12:00

Felicia 株式会社 予約 受付申し込みフォーム(上記QRコードにて) オンライン開催 平日9:00~17:00 定休日/土・日・祝

10 親世代の常識は通じない! 令和の子供の進路
「いい大学に行かなくていい成績の悪い子供も勉強させなさい」とそんな時代は終わりました。具体的なお悩みからお話を広げたいと思います。

- 会場 / サポーツ 京田辺
- 対象 / どなたでも
- 定員 / 5名
- 持ち物 / なし
- 材料・教材費 / なし
- 講師 / 岡本 康志

2/4 (火) 15:00~16:00
2/22 (日) 16:00~17:00
2/27 (木) 14:00~15:00

サポーツ 京田辺 予約 ☎0774-65-1316
河原崎 6-3 教育総合センター 平日16:00~22:00 定休日/土・日・祝

11 新規開業・独立開業スタートアップのコツ
飲食店や小売店等の新規事業を支援してきた店主の尾形が新規事業のコツをお話します。

- 会場 / コワーキングスペース PORT
- 対象 / 満18歳以上の方
- 定員 / 2名1組
- 持ち物 / なし
- 材料・教材費 / なし
- 講師 / 尾形 佳奈
- その他 / メールでも受付可です。

2/7 (金) 10:00~11:00
2/13 (木) 10:00~11:00
2/19 (水) 10:00~11:00

コワーキングスペース PORT 予約 ☎0774-94-6111
京田辺市田辺中央3丁目3-9 3~2F 3階 平日9:00~16:30 定休日/土・日・祝
port@miraoffice.kyoto.jp 平日10:00~18:00 定休日/土・日・祝

12 大人のためのお金のセミナー in 商工会館
手取りを増やし、使えるお金を増やす新 NISA 活用法

- 会場 / 京田辺商工会館 304会議室
- 対象 / 満18歳以上の方
- 定員 / 8名
- 持ち物 / なし
- 材料・教材費 / なし
- 講師 / 橋本 佳奈

2/10 (月) 10:00~12:00
2/16 (日) 10:00~12:00
2/22 (土) 10:00~12:00
2/13 (木) 10:00~12:00
2/18 (火) 10:00~12:00
2/22 (土) 13:00~15:00

橋本佳奈 FP 事務所 予約 ☎090-5062-7167
山手東 1-10-1 平日10:00~18:00 定休日/土・日・祝
HP: hashikana.com

28 防災について考えてみよう!
防災に関する豆知識

- 会場 / きはら薬局 花住坂店
- 対象 / どなたでも
- 定員 / 5名
- 持ち物 / なし
- 材料・教材費 / なし
- 講師 / 諸 美弥子

2/19 (水) 13:00~13:45
2/26 (水) 13:00~13:45

きはら薬局 花住坂店 予約 ☎0774-63-6633 定休日/日・祝
花住坂1-15-1 平日9:00~19:00 水・土・日 9:00~14:00

29 幸福度を上げる終活のいろは
終活の基本から遺言書の書き方まで、自分らしい未来をデザインするための、押さえておきたいポイントをお伝えします。

- 会場 / 京田辺商工会館102カルチャー
- 対象 / どなたでも
- 定員 / 10名
- 持ち物 / 筆記用具
- 材料・教材費 / なし
- 講師 / ファイナンシャルプランナー 山田 良正 行政書士 畠山 良恵

2/11 (火) 13:00~14:00
2/19 (水) 13:00~14:00

おそうじ本舗 新田辺店 予約 ☎080-4238-9160
京田辺商工会館 田辺中央4丁目3-3 9:00~20:00 定休日/不定休

30 最新の税制改正
年取の壁はどう変わるのか

- 会場 / 西口末和税理士事務所
- 対象 / どなたでも
- 定員 / 6名
- 持ち物 / 筆記用具
- 材料・教材費 / なし
- 講師 / 西口 志志

2/4 (火) 15:00~16:30
2/7 (金) 13:00~14:30

西口末和税理士事務所 予約 ☎0774-65-4448
河原崎内 13 平日9:00~17:00 定休日/土・日・祝

13 大人のためのお金のセミナー in 水春松井山手
安心の住宅ローンを返済・使えるお金を増やす新 NISA 活用法

- 会場 / SPA&HOTEL 水春松井山手
- 対象 / 満18歳以上の方
- 定員 / 6名
- 持ち物 / 筆記用具
- 材料・教材費 / なし
- 講師 / 橋本 佳奈

2/21 (金) 19:00~21:00
3/2 (日) 10:00~12:00
3/2 (日) 13:00~15:00

橋本佳奈 FP 事務所 予約 ☎090-5062-7167
山手東 1-10-1 平日10:00~18:00 定休日/土・日・祝
HP: hashikana.com

14 まさかの時の対処法 (バンク編)
バンク修理の使い方、動かせなくなった時の、保険のロードサービスの使い方。

- 会場 / GC 京都南ガイア 京田辺店
- 対象 / どなたでも
- 定員 / 3名ずつくらい
- 持ち物 / なし
- 材料・教材費 / なし
- 講師 / 松井 強介
- その他 / ドリンク付き

2/4 (火) 13:00~14:00
2/18 (火) 13:00~14:00

GC 京都南ガイア 京田辺店 予約 ☎0774-65-3233
大住池/麓 44-1 9:10~18:00 定休日/水

15 マンツーマンでパソコン体験
マンツーマンだから、まるであなたの専属インストラクター! ピンポイント学習でストレス解消。あなたの背中を押します!

- 会場 / パソコン教室 ぼっぼざきゃと
- 対象 / どなたでも
- 定員 / 1~2名 予約日時相談OK
- 持ち物 / パソコンの持込可(教室パソコンあり)
- 材料・教材費 / なし
- 講師 / 穴口 恵美子
- その他 / 駐車場2台あり

2/8 (土) 16:30~17:30
2/15 (土) 16:30~17:30
2/22 (土) 16:30~17:30
2/16 (日) 10:00~12:00
2/18 (火) 10:00~12:00
2/22 (土) 13:00~15:00

パソコン教室 ぼっぼざきゃと 予約 ☎090-5011-5847
山本中央 6-5-21 火・金・土 13:00~20:00 定休日/日・月・水・木

31 バレンタインワークショップ
「プリザーブドフラワーのおしゃれなボックスアレンジメントを作ります」

- 会場 / Strawberry Fields
- 対象 / どなたでも
- 定員 / 4名程度
- 持ち物 / なし
- 材料・教材費 / 2,200円
- 講師 / 寺下 江里子

2/5 (水) 13:30~14:30
2/9 (日) 10:30~11:30
2/9 (日) 13:30~14:30
2/12 (水) 13:30~14:30

Strawberry Fields 予約 ☎0774-65-1178
貝戸沢伏 17-8 アズビル 108 10:00~19:00 定休日/火・第3水

32 初心者から始めるアロマ講座
アロマを日常生活に活用しやすい簡単な方法をお伝えします。
香りを生活に取り入れて、心身共に健やかに。(スプレー作り有)

- 会場 / ナチュラルアロマサロン Urara
- 対象 / 女性限定
- 定員 / 4名程度
- 持ち物 / 筆記用具
- 材料・教材費 / 1,000円
- 講師 / 今井 ちほる

2/5 (水) 13:30~14:30
2/19 (水) 10:30~11:30
2/20 (木) 13:30~14:30

ナチュラルアロマサロン Urara 予約 ☎090-6016-5367
宮津原 52-20 9:00~18:00 定休日/不定休

33 鉄道模型のライト基板を取り付けよう
お手持ちの車両に、常点灯ライト基板・3ポジションライト基板などの取り替え実習をおこないます。

- 会場 / 京田辺商工会館 304会議室
- 対象 / 鉄道模型に興味がある人向け
- 定員 / 5名程度
- 持ち物 / 鉄道模型の車両、ピンセット、他
- 材料・教材費 / ※ライト基板の代金
- 講師 / 山本 晃司

2/16 (日) 14:00~15:00

みやこ模型 ☎0774-64-3753 予約 10:00~17:00 定休日/不定休
ネット通販、問屋のためなし

16 シニアのためのパソコン体験
「リタイア後のお仕事に向けて」昔はバリバリやっていたけれど最新のわからない? スキルのバージョンアップをすれば大丈夫!

- 会場 / パソコン教室 ぼっぼざきゃと
- 対象 / シニアの方
- 定員 / 1~2名 予約日時相談OK
- 持ち物 / パソコンの持込可(教室パソコンあり)
- 材料・教材費 / なし
- 講師 / 穴口 恵美子
- その他 / 駐車場2台あり

2/4 (火) 14:30~15:30
2/11 (火) 14:30~15:30
2/18 (火) 14:30~15:30
2/25 (火) 14:30~15:30

パソコン教室 ぼっぼざきゃと 予約 ☎090-5011-5847
山本中央 6-5-21 火・金・土 13:00~20:00 定休日/日・月・水・木

17 椅子に座って気軽に体験〜和文楽を楽しもう茶室講座
椅子とテーブルスタイルで、茶室のお前前に観覧していただき、お抹茶をいただく基本的なマナーや心構えを学んだり、和文楽に観望します。

- 会場 / 当会事務局
- 対象 / 大人向け
- 定員 / 2名~
- 持ち物 / なし (香水不可)
- 材料・教材費 / 1,000円
- 講師 / 美見 宗麻

2/27 (木) 11:00~12:00
2/27 (木) 13:30~14:30
2/27 (木) 15:00~16:00
3/1 (土) 11:00~12:00
3/1 (土) 13:30~14:30
3/1 (土) 15:00~16:00

京田辺伝統芸能伝承研究会 予約 ☎Kyotanabe.dentou@gmail.com
三山木 メール受付24時間

18 A casual tea ceremony experience while seated-Enjoying Japanese culture
In a casual chair-and-table style settings, you can closely observe the tea preparation process, learn basic manners and etiquette for enjoying matcha, and deepen your appreciation of Japanese culture and the tea ceremony.

- Venue Details will be provided upon registration
- Target Audience: Adults
- Capacity: Each session will be held with a minimum of 2 participants.
- What to Bring: -
- Fee: ¥1,000yen
- Address: Miyamak, Kyotanabe City
- Instructor: Souma Miimi

2/27 (木) 11:00 AM, 1:30 PM, 3:00 PM
March 1st (Saturday): 11:00 AM, 1:30 PM, 3:00 PM

Japanese traditional art and culture, Kyotanabe
[Reservation/reception] ☎Kyotanabe.dentou@gmail.com

34 低温調理器を使ってみましょう
低温調理器を使って、肉などをジャーに仕掛けたり、温泉たまごを作ったりしましょう。また、低い温度で時間をかけて加熱することにより、食材の旨みや栄養素の流出も抑えられます。

- 会場 / 宇を茂
- 対象 / どなたでも
- 定員 / 5名
- 持ち物 / なし
- 材料・教材費 / なし
- 講師 / 香村 茂樹

2/3 (月) 14:00~15:00
2/10 (月) 14:00~15:00

宇を茂 予約 ☎0774-62-0022
田辺南里 5 10:00~18:00 定休日/水

35 ごちそう無添加ソーゼージを作ろう!
自分の家で手作りの無添加ソーゼージが作れるようになるレッスンです。ハーブや食べるエッセンスオイル(メデカアルロア)の使い方も学べます!

- 会場 / セルフケアサロン HOLY
- 対象 / どなたでも
- 定員 / 5名
- 持ち物 / ぼん・ポル・ボルトと小・持ち帰り用の袋
- 材料・教材費 / 3,000円
- 講師 / 高野 寿久子

2/5 (水) 13:30~16:30
2/12 (水) 13:30~16:30
2/19 (水) 13:30~16:30

セルフケアサロン HOLY 予約 ☎090-6603-3384
同志山手 3-2-128 9:00~17:00 定休日/不定休

36 お米から卵、乳製品なしのグルテンフリーのマフィンを作る
京田辺のお米ヒノヒカリを原料にしたグルテンフリーで卵、乳製品を使用しないマフィンを作ります。

- 会場 / お米のパンとお菓子 もり
- 対象 / 小学生以上(小学生は保護者同伴でお願いします)
- 定員 / 2名
- 持ち物 / エプロン
- 材料・教材費 / 700円
- 講師 / 宮下 奈生子

2/9 (日) 14:00~15:00
2/23 (日) 14:00~15:00

お米のパンとお菓子 もり 予約 info@mori-kome.com
松井ケ丘 3-8-19 随時 定休日/日・月・火・水