

今年も開催! おいしい講座も、ためになる講座も、楽しい講座も各種あります!

7 健康講座
辛い痛みが出ない体質へ

11月16日(土)
16:00~16:40



辛い肩こり、腰痛、頭痛、生理痛。あなたの辛い痛みは何故、どこに通っても治らないのか?健康になるための必要な情報をお伝えします!

●受講費/なし ●対象/不問 ●持ち物/なし ●定員/6名

鍼灸・接骨 **たいあん鍼灸接骨院** 先生/立川 泰三

◎所在地/神戸市中央区東雲通1-4-23 K's court101◎定休日/日・祝日 土曜日15:00以降

☎078-891-4137 【受付時間】9:00~20:00

9 おいしい焼売作り

11月21日(木)
14:30~15:30



おいしい焼売をみんなで作りましょう。焼売をおいしく作る極意をおしえます。

●受講費/なし ●対象/不問
●持ち物/エプロン、ナフキン、食欲
●定員/4名

中国家庭料理 **マーポー飯店** 先生/耿 達史

◎所在地/神戸市中央区筒井町3-7-7◎定休日/不定休

☎078-221-1301 【受付時間】10:00~21:00

9 たった3分でできる
朝オススメの3つの習慣

11月23日(土) 14:30~15:30



「いつもダラダラ時間が過ぎちゃってるよね」というあなた、それを避ける方法は実は朝の時間の使い方にありました。実際に効果のあった3つのいい習慣、知りたくないですか?

●受講費/200円(材料費)
●対象/18歳以上
●持ち物/ノート、動きやすい服装
●定員/6名

中華料理 **聚鳳(しゅうほう)** 先生/中阪 文雄

◎所在地/神戸市中央区八雲通1-1-39◎定休日/月曜日

☎078-251-4473 【受付時間】11:00~21:00

10 地下アイドルを観に行こう!

11月23日(土)
時間未定



ぴらにや店主のアイドル講座第4弾! 前回同様、生のアイドルを観に行き、ライブの楽しみ方をレクチャーします。

●受講費/なし ●対象/不問
●持ち物/交通費、ライブ代、チエキ代など5000円前後 ●定員/10名

カフェ **ぴらにやカフェ** 先生/中野 竜志

◎所在地/神戸市中央区筒井町3-2-13◎定休日/月曜日

☎060-3711-5637 【受付時間】12:00~20:00

11 「書きたい言葉」を
作品にしませんか?

11月26日(火)・30日(土)
両日14:00~15:00、16:00~17:00



あなたのお気に入りの言葉で、書道のミニ作品を作りますか?用具はお貸しします。手ぶらでご参加頂けます。初心者の方もお気軽に。

●受講費/500円(材料費) ●対象/不問
●持ち物/なし ●定員/各4名

アートサロン **春日野** 先生/近藤 裕子

◎所在地/神戸市中央区東雲通1-6-15-103◎定休日/不定休

☎070-5261-3985 【受付時間】14:00~19:00

12 メルカリを使いこなそう

11月29日(金)
10:00~11:30
13:00~14:30



今、幅広い年齢層に大人気のメルカリ。スマホを使ってお家にある使わないものなどを気軽に出品してみましょう。

●受講費/なし
●対象/大人
●持ち物/ご自身のスマホ
●定員/5名

新・個別指導 **アシスト右脳塾** 先生/園田早苗、山田 茂治

◎所在地/神戸市中央区臨浜町3-5-19-102◎定休日/土・日・祝日

☎078-585-5240 【受付時間】10:00~22:00

13 民話読み聞かせ

11月30日(土)
14:30~15:30



商店街に色んなキャラクターの石像があるの知ってますか?実はそれぞれに民話があるんですよ。今回その中から2つご紹介いたします。

●受講費/なし ●対象/どなたでも
●持ち物/なし ●定員/6名

中華料理 **聚鳳(しゅうほう)** 先生/中阪 文雄

◎所在地/神戸市中央区八雲通1-1-39◎定休日/月曜日

☎078-251-4473 【受付時間】11:00~21:00

14 てん刻体験! あなたのお名前の
印を彫ってみませんか?

11月30日(土)
14:30~15:30



名前の1字を彫ります。年賀状や書面に捺す、素敵な印章を彫りませんか?マイスターが親切丁寧に指導します。どなたでも参加できますよ。

●受講費/300円(材料費)
●対象/不問 ●持ち物/なし
●定員/5名または3組

印章マイスター工房 **橘高精華堂** 先生/橘高 香流

◎所在地/神戸市中央区筒井町3-7-6◎定休日/日曜・祝日

☎078-221-1361 【受付時間】10:00~19:00

15 美容鍼のメカニズム
マイナス5歳も夢じゃない

11月30日(土)
16:00~16:40



今話題の美容鍼!当院では延べ年間2,000人の方が受けられています。なんで良くなるの?痛くないの?そんな疑問を分かりやすくお伝えします!

●受講費/なし
●対象/不問
●持ち物/なし
●定員/6名

鍼灸・接骨 **たいあん鍼灸接骨院** 先生/藤元 真夢

◎所在地/神戸市中央区東雲通1-4-23 K's court101◎定休日/日・祝日 土曜日15:00以降

☎078-891-4137 【受付時間】9:00~20:00



タイムスケジュール

9(土)	1 エシソン学習法 10:00~11:30、14:00~15:30
12(火)	2 介護保険セミナー&相談会 14:00~15:30
14(木)	3 お薬相談コーナー 14:00~15:00
16(土)	2 介護保険セミナー&相談会 14:00~15:30 4 カフェラテアート体験 14:00~15:00 5 プルプル杏仁プリン 14:30~15:30 6 ハンバーグ & グラタンの作り方 14:45~15:30 7 健康講座 16:00~16:40
21(木)	2 介護保険セミナー&相談会 14:00~15:30
23(土)	8 焼売作り 14:30~15:30 9 朝オススメの3つの習慣 14:30~15:30 10 地下アイドル(時間未定)
26(火)	11 書道のミニ作品作り 14:00~15:00、16:00~17:00
29(金)	12 メルカリを使いこなそう 10:00~11:30、13:00~14:30
30(土)	4 カフェラテアート体験 14:00~15:00 11 書道のミニ作品作り 14:00~15:00、16:00~17:00 13 民話読み聞かせ 14:30~15:30 14 てん刻体験 14:30~15:30 15 美容鍼講座 16:00~16:40