

まちゼミ&ワンプライス街ぶら



宮之阪まちゼミって?

お店の人が先生になって専門の知識やコツを無料で教えてもらえるミニ講座
宮之阪得する街のゼミナール、略して『まちゼミ』です。

お店からの販売は一切ありません。安心して受講してください。

- 材料費がかかる講座は、原則として講座当日に会場で徴収します。
- お申込み後のキャンセルは、材料費を頂戴する場合がございます。ご承知おきください。

申込みは各店へ

「まちゼミの申込みです」と電話ください。

- 定員になり次第、締め切らせていただきます。
- 申込みは各店の受付時間内をお願いします。
- 申込み初日は電話回線の混雑が予想されます。ご了承ください。
- 受講対象者が限定されている講座もございます。
- 各講座ともに、申込みの際に受講時の持ち物をご確認ください。
- 小学生以下は保護者同伴でのご参加をお願いいたします。
- f...このマークがついている講座はFacebook受付可能です。

受講料無料
※内容によっては材料費のかかるものもございます。

このPOP
が目印



1 韓国語の世界を楽しもう! 言語×文化の魅力を楽しむ簡単に

韓国音楽や映画の話題を通して、韓国語×文化のつながりを学びましょう!
入門向け4/25、初中級向け5/7・5/16です。

開催日 4/25(月)14:40~16:00
5/ 7(土)13:40~15:00
5/16(月)14:40~16:00
5/22(日)13:40~15:00

対象 中学生以上
定員 4名
持ち物 筆記用具・ノート



講師:森川 景子

K-sigol韓国語講座(カフェカジョ 内)

西禁野1-6-28 <受付>24時間

Instagram/LINE(ksigol)

2 姿勢のプロが教える「見た目年齢 が10歳若返る」3つのポイント

あなたの姿勢、大丈夫?
姿勢がゆがむメカニズムを知って猫背やポッコリ
お腹とさよなら!当日は姿勢チェック付き!

開催日 4/25(月)13:00~14:30
5/ 2(月) 9:30~11:00
5/10(火)10:00~11:30
5/16(月)13:00~14:30

定員 4名、又は2組



講師:村田 莉菜

KCSセンター 枚方院

禁野本町1-5-15-102 [休/水曜日]

TEL072-848-0127 <受付>10:00~20:00

3 O脚、ひざの痛みは姿勢のゆがみ が原因かも?!

温めたりマッサージしてもなかなか良くならない
膝痛や関節のゆがみ!膝と姿勢の仕組みを学び、姿
勢から根本的に良くしましょう。

開催日 4/23(土)13:00~14:30
4/29(金)15:00~16:30
5/ 5(木)10:00~11:30
5/13(金)10:00~11:30
5/17(火)13:00~14:30

定員 4名、又は2組



講師:朝長 明日香

KCSセンター 枚方院

禁野本町1-5-15-102 [休/水曜日]

TEL072-848-0127 <受付>10:00~20:00

4 子どもに負担をかけたくない 納骨堂講座

核家族化が進み、お墓の後継者にお悩みの方が
増えました。管理費不要等、残される家族に負担
がかからない納骨堂について知りましょう。

開催日 4/29(金)11:00~12:00
4/29(金)14:00~15:00

定員 5名



講師:花村 つよし

枚方石材

禁野本町1-2-1 [休/木曜日]

TEL072-848-1234 <受付>9:00~18:00

5 「初心者向け」ベトナム株式入門 リアルタイムでお取引頂けます!

成長著しいアジア市場、今回はベトナム市場に
フォーカスします。初心者向けの内容ですのでお気
軽にご参加下さい。

開催日 5/10(火)15:30~16:30
5/12(木)15:30~16:30
5/18(水)15:30~16:30

定員 3組



講師:竹内 武志

アイザワ証券枚方コンサルティングプラザ

禁野本町1-18-8 [休/土・日・祝]

TEL072-848-1321 <受付>9:00~16:00

6 初めての補聴器講座

「補聴器とはどんなもの?」「いくらぐらいするの?」
「本当に効果があるの?」など、本当に知りたい補聴
器情報満載の講座です。

開催日 5/ 9(月)10:00~17:00
5/10(火)10:00~17:00
5/11(水)10:00~17:00
(この時間内で1時間)

対象 聞こえに不自由を
感じる人

定員 1名、又は1組



講師:藤井 茂

メガネの三城枚方店

禁野本町1-871 イズミヤ内

TEL072-840-5368 <受付>10:00~20:00

4/16(土)受付開始!

宮之阪中央商店街(振興組合)

90!

7 楽しく頭の体操!今流行中の麻雀をはじめませんか?

子どもからお年寄りまで一緒に楽しめる「頭脳スポーツ」麻雀を元麻雀プロがルールから分かりやすく解説します。絶対ハマりますよ。

開催日 4/24(日)、5/1(日)、5/15(日)
5/17(火)、5/22(日)
…13:00～15:00
5/10(火)、5/17(火)、5/19(木)
…10:00～12:00

対象 子どもOK
定員 4名
会場 宮ノサポ



講師:可南

(有)ニューふじ

宮之阪3-6-34 [休/土・日・祝]
TEL072-847-2537 <受付>9:00～17:00

8 折バラを創って、アレンジメントまでしよう!

折り紙のバラと藍板葉も添えて、作品にします。アレンジメントの講師も特別に参加頂きました。

開催日 5/4(水)10:30～14:00

定員 4組
材料費 700円
(花器・材料・お昼サンドイッチ付き)

会場 宮ノサポ



講師:平田千鶴・高見洋子・安藤勝子

メルシーヌ

宮之阪1-20-3 [休/水曜日]
TEL072-847-5847 <受付>8:00～19:00

9 しなやかで健康な身体をつくり免疫力を高めましょう!ヨガ体験

普段、外側に向いている意識を一度内側へ、呼吸と共に身体を動かし、しなやかで健康な身体を手に入れましょう

開催日 4/23(土)、4/30(土)、5/7(土)
…①10:00～11:00 ②19:00～20:00
5/14(土)
…① 9:00～10:00 ②19:00～20:00
5/21(土)、5/22(日)
…9:00～10:00

定員 10名
会場 enjoint odoReba



講師:aoi takase

TAKASE・MY RINGSTUDIO

宮之阪1-20-3-103 [休/水曜] <受付>10:30～18:00
☎090-3266-7715 TEL072-849-6767

10 音楽とダンスのつながりを身体で感じよう、プロダンサーによるダンス体験

ストレッチから始まり、リズムトレーニング、簡単なステップの練習を通して、踊ることの楽しさ、リズム感をつけよう。Kids OK

開催日 4/23(土)、4/30(土)
5/7(土)、5/14(土)
kids 16:00～17:00
Street 17:30～18:30

定員 10名
会場 enjoint odoReba



講師:aoi takase

TAKASE・MY RINGSTUDIO

宮之阪1-20-3-103 [休/水曜] <受付>10:30～18:00
☎090-3266-7715 TEL072-849-6767

11 世界に一つのオリジナルジュエリー創作体験してみませんか?

宝飾師、加工職人による、手作りジュエリー体験プログラムで実際に、オリジナルジュエリーを作ってみよう!(新品仕上・体験も有り)

開催日 4/23(土)、5/1(日)、5/15(日)
5/20(金)、5/22(日)
…13:00～15:00
4/25(月)、4/29(金)、5/13(金)
…15:00～17:00

対象 3名
持ち物 あれば、お持ちのジュエリー



講師:高瀬 巖

宝石のタカセ

宮之阪1-20-3-107 [休/水曜] <受付>10:30～18:00
TEL072-849-6767 ☎090-3164-8576

12 名刺・カラーチラシが簡単に、初心者歓迎、パソコンで名刺作成体験!

名刺・カラーチラシが簡単に出来る!特別に教えちゃいます!(イラストレーター使用)

開催日 4/25(月)、5/13(金)
…11:00～12:30
4/30(土)、5/3(火)、5/14(土)
5/16(月)、5/21(土)
…13:00～14:30

対象 3名
持ち物 ノートパソコン
又はUSBメモリー



講師:高瀬 巖

宝石のタカセ

宮之阪1-20-3-107 [休/水曜] <受付>10:30～18:00
TEL072-849-6767 ☎090-3164-8576

13 腰・肩・膝の痛みでお悩みの方必見!簡単な運動でスッキリ体験

アメリカ生まれの運動療法エゴスキューで筋肉を目覚めさせ、スムーズな動きを取り戻す「筋肉の再教育」を一緒に体験しませんか!

開催日 4/27(水)、5/12(木)、5/15(日)
…13:00～14:00
5/2(月)、5/10(火)、5/17(火)、5/21(土)
…11:00～12:00

定員 4名
会場 enjoint 203



講師:永濱 旭

街の健康ROOM

宮之阪1-22-15-2F
TEL072-849-2707 <受付>10:30～16:00

14 見た目スッキリ10歳若返る!初めてのファスティング(断食)講座

まずは生活習慣のチェックから!今話題のファスティングを食べる食育と一緒に解りやすくお伝えします。

開催日 4/29(金)、5/16(月)
…11:00～12:00
5/2(月)、5/11(水)、5/21(土)
…13:00～14:00

定員 6名
会場 enjoint 203



講師:永濱 旭

街の健康ROOM

宮之阪1-22-15-2F
TEL072-849-2707 <受付>10:30～16:00

15 触れば簡単!無料で使えるテレビ会議ツール「Teams」体験会

テレビ会議って顔を見てお話が出来て安心ですね。PCやスマホから無料で使えるTeamsの体験会です。ご商売や災害時にも!

開催日 4/28(木)13:30～15:00
5/12(木)13:30～15:00

対象 子どもOK
定員 3名、又は3組
持ち物 筆記用具
会場 enjoint odoReba



講師:島田・原野

プラスステップ

宮之阪1-22-15 Doors S-3 [休/土・日・祝]
TEL050-5346-1463 <受付>13:00～16:30

16 笑顔を生み出す「健康」の資格取得を目指しませんか!?

amazon10部門1位の著者が講師を務める姿勢改善
ストレス解消ファスティングダイエットの健康講座、
大切な人を守りましょう

開催日 4/23(土)、4/24(日)、5/ 7(土)
5/ 8(日)、5/14(土)、5/15(日)
5/21(土)、5/22(日)
…10:30～12:30

対象 ファスティングダイエット・
姿勢・心理学に
興味のある方

定員 4名

持ち物 動きやすい服装、
ひも靴

会場 enjoint 203



講師:植屋 浩幸

スリーバランス アカデミー

宮之阪1-22-15-203 〔休/不定休〕

☎0120-867-358 <受付>10:00～20:00

19 チューリップのピンクッションを作ってみよう!

パッチワークを始めましょう かわいいチューリップ
のピンクッションを楽しく作ります。

開催日 4/27(水)14:00～16:00
5/12(木)14:00～16:00
5/16(月)14:00～16:00
5/20(金)14:00～16:00

定員 4名

材料費 300円



講師:三浦 文代

パッチワーク教室と雑貨ショップ キルトモナミ

宮之阪3-6-1 〔休/日・祝〕

TEL072-849-2221 <受付>10:00～17:00

17 歩くのが楽しくなる! 魔法のくつひもの結び方講座

偏平足、外反母趾など、歩くと足が疲れやすい方
に、自分でできるひもの結び方で足のトラブルを未
然に防ぎませんか!

開催日 4/23(土)、4/24(日)、5/8(日)
5/21(土)、5/22(日)
…13:00～14:00
4/27(水)、5/11(水)、5/18(水)
…18:00～19:00

定員 4名

持ち物 ひも靴

会場 enjoint 203



講師:大北 佳之

スリーバランス アカデミー

宮之阪1-22-15-203

☎090-4286-4064 <受付>10:30～16:00

20 味噌蔵で味噌作り体験

100年以上続く当店の味噌蔵で味噌を通してもの
作り体験をしてみませんか!

開催日 4/23(土)13:00～14:30
4/30(土)13:00～14:30

対象 子どもOK

定員 3名

持ち物 三角巾、エプロン

材料費 1,000円



講師:北村 晋也

北村みそ本家

岡本町10-2 〔休/日・月・火・祝〕

TEL072-844-0211 <受付>10:00～17:00

18 ぶ〜ちゃんカフェ特別企画 「ドクターから学ば会」

「年相応の物忘れ」ってよく聞けどこれって認知
症?専門の先生が詳しく解説!認知症の方もそうで
ない方も一緒に学びませんか

開催日 5/18(水)14:00～15:30

定員 20名 (満員の場合あり)

会場 enjoint odoReba

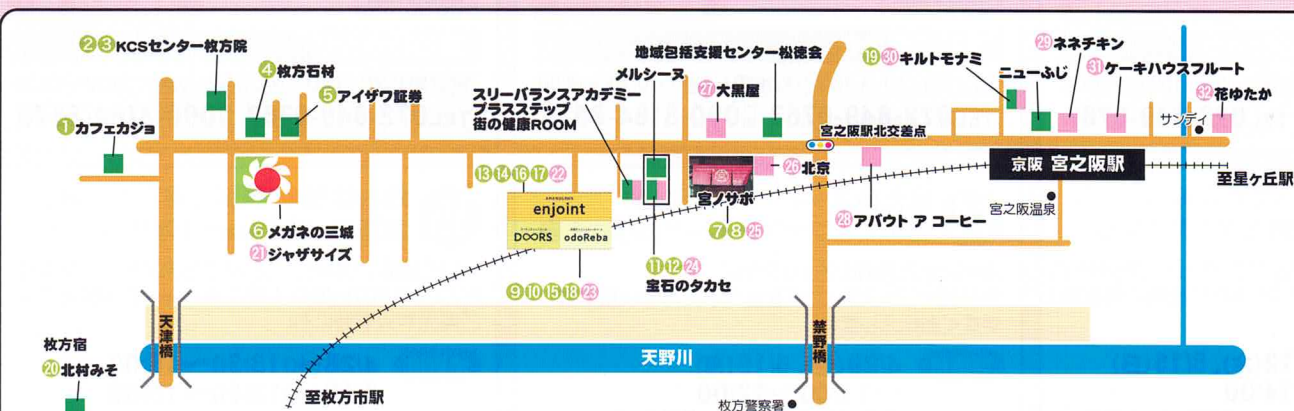


講師:服部 伊太郎

枚方市地域包括支援センター松徳会

宮之阪2-2-2-202 〔休/土・日・祝〕

TEL072-805-2165 <受付>9:00～17:30



商店街めぐりスタンプラリー

4月23日(土)～5月22日(日)

千林・枚方めぐり賞

お店のスタンプを集めて
賞品をゲット!

千林商店街賞
枚方商店街賞

※詳しくはパンフレットまたは、右記のQRコードよりご覧ください。

商店街へは便利でおこな 京阪電車 大阪・京都1日観光チケットをご利用ください

2年ぶりに復活!!

せんばやし

100円商店街

4月30日(日)10:00～16:00

あんな商品、こんな商品が100円!

ぜひ! 来て! ください!

千林商店街

スタンプラリーまちゼミ&
ワンプライスSALE

4月23日(土)～5月22日(日)

まちゼミ ワンプライスSALE

☆お店の人が教えてくれる! ☆ワンプライスワンコインで
☆お得な商品のセミナー! ☆お買い物がから楽しむ!

宮之阪中央商店街
～七夕祭りとお楽しみ～

イズミヤ枚方店 店内特設ブース

星降るまの

第3回 星の俳句コンテスト

募集期間 2022年4月1日～5月31日

※五七五の定型、自由律どちらでも可。季節の無関係

【募集部門】①小学生(幼児含む)の部 ②中学生の部 ③一般の部 ④海外の部

【募集期間】2022年4月1日～5月31日

応募方法など詳細は特設ホームページにてご確認ください
https://ktpj-hoshinohaiku.jimdofree.com

交野ヶ原 星の俳句 展覧



ショッピング、グルメ、レッスン、体験etc...

ワンプライスで楽しめるショッピング満載♪



このPOPが目印

21 ジャザサイズ 1レッスン

一緒にステキなひとと汗をかきませんか?
4/23～5/22の期間中、1回のみ体験レッスン
500円で受ける事が出来ます。

●月～土 10:15～11:15
月～金 19:00～20:00
土 11:45～12:45
※予約をお願いします

●500円



メールで申込み可⇒

ジャザサイズ

禁野本町1-19 (イズミヤ枚方店レンタルスペース横)
☎090-1137-4261

22 みやのさか健康体操教室



●毎週木曜日
10:30～11:30
13:00～14:00
[休/祝日]

●予約制先着10名
●500円



街の健康ROOM

宮之阪1-22-15-2F enjoint 203
TEL072-849-2707

23 ヨガ&ダンス・1レッスン

ヨガ教室で、しなやかに健康な身体をつくり
免疫力を高めましょう!ダンスレッスンで
音楽とダンスのつながりを身体で感じよう。

●毎週土曜日
ヨガ 10:00～11:00
19:00～20:00
ダンスkids 16:00～17:00
street 17:30～18:30

●500円



TakaseMYRINGSTUDIO

宮之阪1-22-15-2F enjoint内 odoReba
☎090-3266-7715

24 お手持ちのジュエリーを 新品仕上げでピッカピカ

陽気な季節、ジュエリーもピッカピカにして
お出かけしませんか



●10:00～18:00
[休/水曜日
(祝日は営業)]
●500円

宝石のタカセ・マイリングスタジオ

宮之阪1-20-3-107
TEL072-849-6767

25 カフェドリンク

散歩がてらに!ほっと一息に!楽しいひと時に
お立ち寄りください



●営業時間/月・水・金
10:00～16:00
(12:00～13:00休憩)
●100円

チカラのみせ処「宮ノサボ」

宮之阪1-19-2
☎090-3149-0861

26 餃子2人前 (店内・お持ち帰り可)



●定休日/火曜日
(祝日の場合は翌日)
●500円

北京

宮之阪1-19-2
TEL072-849-0433

27 おいも巻き2個、 けいはんな2個セット

大黒屋の売れ筋No.1No.2の商品詰め合わせ



●商品提供時間/
10:30～17:00
[休/月曜日
(祝日の場合は翌平日)]
●500円

大黒屋

宮之阪2-2-5
TEL072-848-0200

28 コーヒーと木いちごメレンゲ

春らしい色の木いちごメレンゲとコーヒー
(アイス可)のセットで!
この期間だけのぼっくり価格です。



●商品提供時間/
11:30～17:30
[4/27(水)休み]
●500円

アバウトア・コーヒー

宮之阪1-9-32
TEL072-898-5117

29 カップ入り(4個) ※お一人1カップ

韓国ブランドNo.1のネネチキンをお店に
食べてみませんか



●フライド・ヤンニョム・
スノーウィング・
カルピ・ホットプリンク
●500円

ネネチキン 枚方宮之阪駅前店

宮之阪3-6-33 [不定休]
TEL072-894-7167

30 ①ミニポーチ ②カットクロス5枚セット



●4月26日から
販売開始
[休/日・祝]
●①800円
②500円

パッチワーク教室と雑貨ショップ キルトモナミ

宮之阪3-6-1
TEL072-849-2221

31 生チョコいっぱい贅沢ロール

通年で人気のアイテムです



●営業時間/
9:00～21:00
[休/水曜日]
●500円

ケーキハウス フルート

宮之阪3-6-29
TEL072-840-5331

32 花小鉢

5/18母に日に花小鉢を贈りませんか



●販売時間/
11:00～15:00
[4/28(木)・5/12(木)・5/19(木)
休み]
※5/6・7・8はスタンプ休止
●500円

フラワーショップ 花ゆたか

宮之阪4-1-17-103
TEL072-840-8741