

31 冷えない習慣 温めの健康法



1月24日(金)・25日(土)
11:00～12:00
13:00～14:00(24日のみ)

冷えは万病の元！そして美容の敵でもあります。ツボ刺激と自然の植物の恵みで温めめることにより、人間本来備わる治癒力を高めましょう。

- 対象：どなたでも
- 定員：10名
- 材料費：無料
- 講師：日笠純子 西田奈々

ぴよぴよ鍼灸院&大和かぎろひ

門前町13-29あすか野北1丁目【会場】生駒セイセイビル605会議室
☎090-1220-3233

32 かしこく、健康な子になる こどもヨガ



1月29日(水)
2月5日(水)
各日 15:30～16:30

「姿勢を良くしなさい！」と言うけれど、正しい姿勢とは何でしょう？集中力がつき、自ら考え行動ができるようになる全く新しいこどもヨガです！

- 対象：小学校6年生まで
- 定員：10名
- 材料費：無料
- 持ち物：運動しやすい服装、水
- 講師：UCO

カフェスタ viviana (ヴィヴィアーナ)

小町町555-1【会場】自店
☎75-3344【受付】9:00～18:00

33 赤ちゃんとママの ふれあいヨガうんどう



1月29日(水)
2月12日(水)
各日 12:20～13:20

歩く迄の赤ちゃんに必要なはたらきかけと、綺麗でふしゅや痛みがないママになる為の運動です。親子でふれ合いながら楽しみ下さい。

- 対象：0歳(1ヵ月検診後)～歩きはじめまで、保護者
- 定員：10組
- 持ち物：運動しやすい服
- 講師：UCO (赤ちゃんのおもちゃ)

カフェスタ viviana (ヴィヴィアーナ)

小町町555-1【会場】自店
☎75-3344【受付】9:00～18:00

34 妊娠・出産・育児をつなげる マタニティヨガ



2月5日(水)
12:20～13:20

妊娠期の過ごし方は既に子育てがスタートしていると言っても過言ではありません。自分らしい妊娠生活、お産、そして育児の為のマタニティヨガ。

- 対象：医師より運動許可を得た妊婦さん
- 定員：10名
- 持ち物：動きやすい服・水・母子手帳
- 講師：UCO

カフェスタ viviana (ヴィヴィアーナ)

小町町555-1【会場】自店
☎75-3344【受付】9:00～18:00

35 パパといっしょに サイクリング (2週続けて参加下さい)



2月9日(日) 12:30～14:30
16日(日) 12:30～16:00

お子様の自転車マナーの向上と事故防止のための親子サイクリング教室です。9日は安全な乗り方、16日はサイクリングに出かけます。

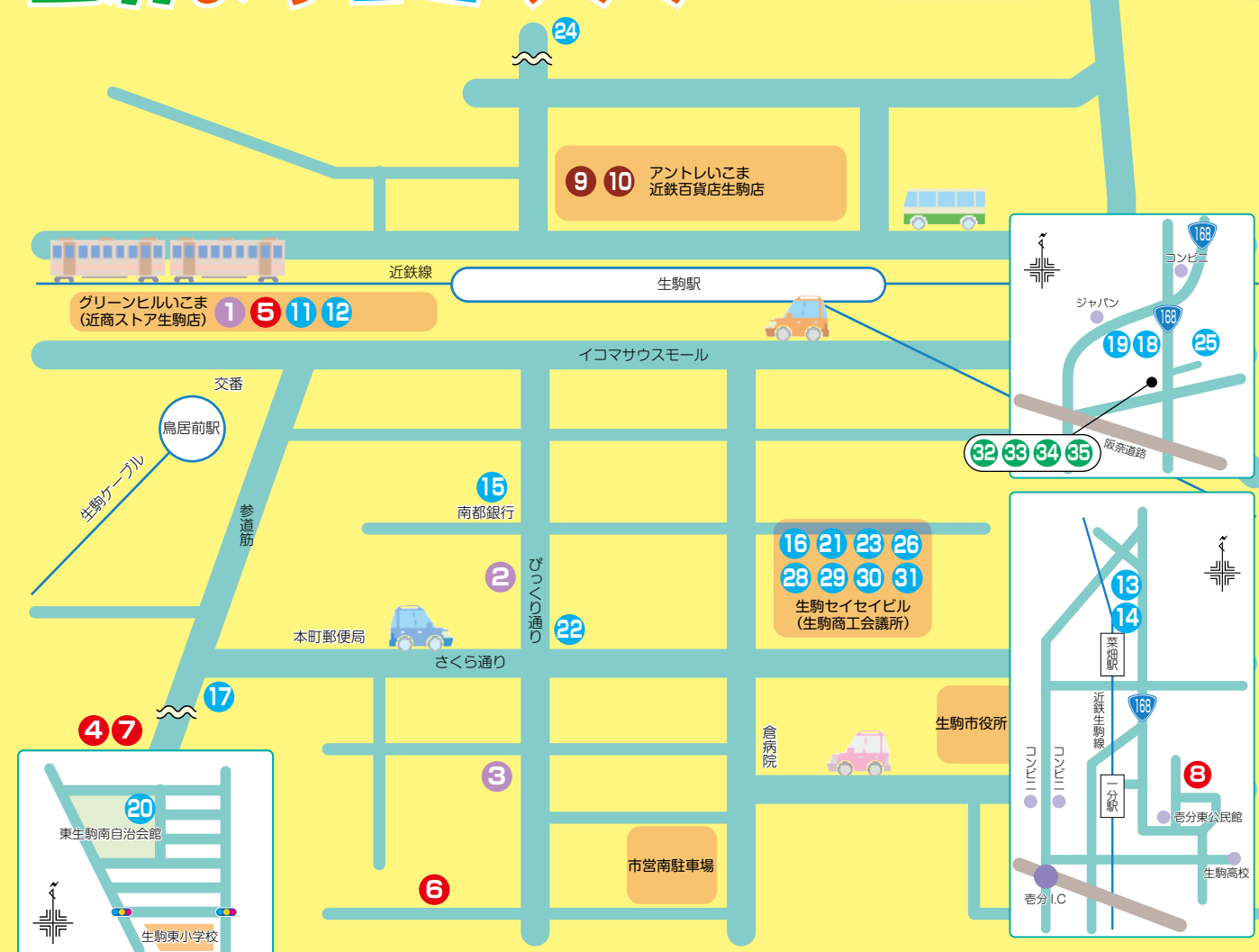
- 対象：小学校3年生～6年生のお子様とお父さん
- 定員：10組
- 材料費：300円
- 持ち物：自転車、ヘルメット、グローブ(ヘルメットはレンタルあり)
- 講師：小渡健吾

カフェスタ viviana (ヴィヴィアーナ)

小町町555-1【会場】自店
☎75-3344【受付】9:00～18:00



生駒まちゼミマップ



主催・お問い合わせ 生駒商工会議所 (☎0743-74-3515)

まちゼミ 第7回 生駒まちゼミ

1/16(木)受付開始 2020.1/24(金)～2/23(日)

まちゼミはお店の人が講師となって知識や知恵、コツを無料で
お教えする生駒商工会議所主催のゼミナールです。

講座は5種類に分かれています。

きれい

たべる

つくる

学ぶ

健康

詳しくは
生駒商工会議所HPまちゼミ



お申込みの手順

1 選ぶ

チラシの内容をよく見て講座をお選びください。

SELECT



2 申込

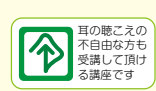
受けたい講座のお店へ直接お電話でお申込みください。

- 「まちゼミの申込みです」とお声かけください。
- 申込みは、各店の受付時間内をお願いします。
- 受講対象者が限定されている講座もあります。ご注意ください。
- 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します。

3 当日

時間・場所をお間違えないようご参加ください。

- 材料費は、講座当日に会場でお支払いください。



開催スケジュール/2020年

生駒まちゼミ Facebook 🔍 検索

月	火	水	木	金	土	日
1/20	21	22	23	24 1 4 9 11 12 13 31	25 4 9 14 31	26 9 14 30
27 4 9 16 17	28 1 4 5 11 12 18	29 13 32 33	30 19	31 6 20 29	2/1 21 22	2 1 5 11 12 13 23
3	4 17	5 7 14 22 24 32 34	6 7 15 20	7 6 7 17 21 25 29	8 1 7 11 12 23	9 14 35
10 2 3 13 17	11 10 14 18 22 24	12 1 11 12 26 29 33	13 17 23 30	14 6	15 8 10 13 19 22 27	16 2 5 19 28 35
17 2 3 14	18 29	19 21	20 13 24	21 17 26	22 8 20	23 20

1 ハンドマッサージで 家族コミュニケーション



1月24日金 13:00~14:00
1月28日火 11:00~12:00
2月 2 日 11:00~12:00
2月 8 日 15:00~16:00
2月12日水 13:00~14:00
ハンドマッサージでお子さんやご両親
とコミニケーションをとる方法を
体験してみませんか？
●定員:4名 ●対象:中学生以上
●材料費:無料
■講師:澤村 香奈子

●陶泡石けん ●イマジンハウス
生駒市元町1-13-1 グリーンヒルいこま2階 【会場】自店
☎73-2021 【受付】10:00~19:00

4 あなたの飲んでいる ハーブティは本物？



1月24日金・25日土・27日月
28日火
各日 11:00~12:30
あなたは、本物の和のハーブ、洋のハー
ブ葉草を飲んでいますか？植物はいろ
いろな役割を持っています。植物からの
メッセージを知ればお宝の山。
●定員:6名
●材料費:800円
■講師:こみやま まさえ

いちごいちえハーブ・薬膳・健康教室
山崎新町8-9-200 【会場】自店
☎090-5661-0837 【受付】12:00~17:00

7 薬膳師と作る薬膳飾り寿司、 いなりバージョン



2月5日水・6日木・7日金・8日土
各日 11:00~12:30
薬膳師とつくる季節の簡単薬膳飾り寿
司シリーズのパート1.飾りいなり寿司
をつくりに来ませんか？もちろん家庭
でも、とっても美味しいです！
●定員:5名
●材料費:1000円(寿司材料)
●持ち物 エプロン・三角巾・マスク・タッ
パー・850ml以上の浅めのものに
■講師:こみやま まさえ

いちごいちえハーブ・薬膳・健康教室
山崎新町8-9-200 【会場】自店
☎090-5661-0837 【受付】12:00~17:00

10 十人十色！プレイマイズで 絵本を楽しもう！



2月11日火・15日土
各日 14:00~15:00
水で濡らしてベタリ！色とり
どりのプレイマイズを貼りつ
けて、絵本の登場人物を完成さ
せちゃおう！

●対象:未就学児は保護者同伴
●定員:4名
●材料費:無料
■講師:啓林堂書店スタッフ

啓林堂書店 生駒店
生駒市谷田町1600近鉄百貨店生駒店6F 【会場】自店
☎71-8008

13 ピアノ工房のおやしが 熱く語るピアノの仕組



1月24日金 10:00~11:00
1月29日水 15:00~16:00
2月 2 日 10:30~11:30
2月10日 15:00~16:00
2月15日土 13:00~14:00
2月20日木 15:00~16:00
ピアノのってどうなるの？グランド
ピアノノとアップライトの仕組みの違い
は？お客様からの評価が1000件近くも
あるピアノ工房がまちませ3初登場！
●定員:6名 ●材料費:無料
■講師:川村 雅之

100 までピアノライフ
中菜畑1丁目3-4 【会場】自店
☎0743-86-4147

2 正しい頭皮ブラッシングで 小顔・美髪になる



2月10日月・16日土・17日月
各日 13:00~14:00
頭皮ブラッシングの正しいやり方を習
得。毛細血管の血流が良くなり脳疲労と
ストレスが解消し、お顔がリストアップ
髪にツヤとボリュームが出ます。
●定員:8名
●対象:髪のある方
●材料費:無料
■講師:新井 幸寿

ーLUNEXールネックス

元町1-8-7 【会場】自店
☎0743-74-6802 【受付】9:00~18:00

5 わぁ！おいしい！可愛い！ パンケーキ作り！



1月28日火・2月2日土・16日土
11:00~12:00
13:00~14:00
15:00~16:00
お手伝いしたい気持ちを持ちに大切にする！
おしゃべりしながらパンケーキを作り、
可愛く飾ってきましょう。明るく楽しく
なりますよ。お待ちしております。
●対象:3才~小学生及びその保護者
●定員:3組
●材料費:500円(パンケーキ材料費)
■講師:林 光子

青空キッチン生駒校

辻町869-9 【会場】グリーンヒルいこま2階
☎090-3923-8689 【受付】10:00~17:00

8 酒蔵の見学してみませんか？



2月15日土・22日土
各日 8:30~10:30
お米を蒸すところから搾るまで見てい
ただきます。お酒の飲み方、どんなお酒
が造られているか実際に試飲して比べ
てみませんか？

●対象:20歳以上 ●定員:12名
●材料費:無料
■講師:上田 宗平

上田酒造株式会社

生駒市老分町866-1 【会場】自店
☎0743-77-8122 【受付】9:00~17:00

11 初めての「やきもの」講座



1月24日金 11:00~12:00
1月28日火 15:00~16:00
2月 2 日 15:00~16:00
2月 8 日 13:00~14:00
2月12日水 11:00~12:00
毎日使っているけど意外と知らない「や
きもの」の知識。ちょっと人に自慢したく
なる陶磁器の話聞いてみませんか？
●定員:4名 ●対象:中学生以上
●材料費:無料
■講師:澤村 章男

●陶磁館 ●イマジンハウス

生駒市元町1-13-1 グリーンヒルいこま2階 【会場】自店
☎73-2021 【受付】10:00~19:00

14 ピアノ室の快適な 音響づくりと防音について



1月25日土 10:00~11:00
1月26日 16:00~17:00
2月 5 日 15:00~16:00
2月 9 日 13:00~14:00
2月11日火 13:00~14:00
2月17日月 15:00~16:00
ピアノの音でお悩みの方必見！様々な
防音・音響対策法を学ぶだけでなく、消
音機付ピアノの試弾、防音室見学、音響
ボックスの体験もしていただけます。
●定員:6名 ●材料費:無料
■講師:川村 雅之

100 までピアノライフ

中菜畑1丁目3-4 【会場】自店
☎0743-86-4147

3 この季節の髪・頭皮の乾燥に ヘッドスパが大切(セミナー&体験会)



2月10日月・17日月
各日 14:30~16:00
今は当たり前となってきたヘッドスパ
メニューなぜ大切なのか、今更聞きにく
い頭皮・髪のお悩みに応えます。プチ
ヘッドスパ体験あり。
●対象:どなたでも
●定員:4名
●材料費:無料 ●持ち物:筆記用具
■講師:假屋瀬 正也・アライスタッフ

Arai Hair&Make

本町7-8セントラルビル2F 【会場】自店
☎0743-75-1731 【受付】9:00~18:00

6 お家で簡単に作れる しっとり焼きドーナツ



1月31日金
2月 7 日金・14日金
各日14:00~15:30
揚げずにヘルシーでお家で簡単に作れ
る焼きドーナツ！お菓子作りのレ
パートリーを一つ増やしてみませんか？
●定員:6名
●材料費:300円
●定員:3組
●材料費:500円(パンケーキ材料費)
■講師:大西 紀雄・河野・高吉・稲垣

パン工房ひだまり

本町7-14ブルームビル2階 【会場】自店
☎85-4196 【受付】1月16日(水) 10:00~17:00

9 私だけの手作り匂い袋体験



1月24日金・25日土
26日・27日月
11:00~12:00
14:00~15:00
数種類ある香料の中から
お好きな香りをお選び頂
き、匂い袋を作ってお楽し
み頂きます。

●定員:4名
●材料費:無料
■講師:奈良山中大仏堂スタッフ

近鉄百貨店生駒店 奈良山中大仏堂

生駒市元町1600 3F 【会場】近鉄百貨店生駒店仏壇仏具売場
☎74-5511 【受付】10:00~20:00

12 東大寺二月堂 「お水取り」「油はかり」の話



1月24日金 15:00~16:00
1月28日火 13:00~14:00
2月 2 日 13:00~14:00
2月 8 日 11:00~12:00
2月12日水 15:00~16:00
お水取り期間中だけ堂内に燈す特別な
灯りの為の油を計量する行事「油はか
り」その行事を代々受け継ぐ「百人講」の
お話。実際の燈明油にも火を入れます
●定員:4名 ●対象:中学生以上
●材料費:無料
■講師:澤村 章男

●陶泡石けん ●イマジンハウス

生駒市元町1-13-1 グリーンヒルいこま2階 【会場】自店
☎73-2021 【受付】10:00~19:00

15 円満な相続と 遺産分割のために



2月6日木
15:30~16:30
誰もが迎える「相続」が「争執」とならない
よう、相続の基本を理解すると共に、生前
贈与・保険を活用した相続対策の理解を
深めていただきます。
●定員:10名
●持ち物:筆記用具・電卓
●材料費:無料
■講師:三井住友海上
プライマリー生命磯松田

株式会社 南都銀行 生駒支店 元町出張所

生駒市元町1-8-3 【会場】自店
☎75-1451 【受付】9:00~15:00

16 あなたの保険は大丈夫？



1月27日月
10:00~12:00
13:30~15:30
保険の基礎知識から証券の見方まで、ご
自身でできるリスク分析を楽しく勉強
しましょう！
●定員:5名
●材料費:無料
●持ち物:可能であれば保険証券のコピー
■講師:山田 尚子

アクサ生命保険(株)

奈良市登大路町36-2 奈良商工会議所会館1F 【会場】株主生駒支店605会議室
☎0742-27-8691 【受付】9:30~16:00

19 失敗しないリフォーム術



1月30日木 14:00~15:00
2月15日土 11:00~12:00
2月16日土 11:00~12:00
「リフォームで何ができるの?」「見積依
頼時のポイント?」「等リフォームで失
敗しない為に役立つポイントをご説明
します。
●定員:6名
●材料費:無料
■講師:ハウジングインテリア生駒店スタッフ

LIXIL リフォームショップ ハウジングインテリア生駒店

生駒市新生駒台4-18 【会場】自店
☎74-0063

22 失敗しない シルバーカーの選び方



2月1日土 14:00~15:00
2月5日水 14:00~15:00
2月11日火 11:00~12:00
2月15日土 11:00~12:00
様々なタイプがあるシルバーカー。どれ
を選べばいいか迷いませんか？そんな
あなたに失敗しない選び方をお話さ
せていただきます。
●定員:3名
●材料費:無料
■講師:大西 千鶴

あらもの おおにし

元町1-7-12 【会場】自店
☎73-2656 【受付】9:00~18:00 【定休日】日曜日

25 多肉植物寄せ植え講座



2月7日金
11:00~12:00
14:00~15:00
多肉植物の寄せ植
講座です。
●定員:8名
●料費:1000円 ●持ち物:作業手袋
■講師:長底 季浩

グリーンプラザ山長

小町町488 【会場】自店
☎0743-75-3003

28 知ってみよう鉄道のしごと



2月16日土
10:00~11:00 13:00~14:00
生駒駅スタッフが、鉄道会社の乗務員や
駅員の仕事内容を説明します。
受講受付は先着順。定員と
なり次第受付終了します。
●対象:幼稚園児・小学生
●定員:20名(保護者の方を含む)
●材料費:無料 ●持ち物:筆記用具
■講師:川崎 勉

近畿日本鉄道(株) 生駒駅

生駒市元町1-1-1 【会場】生駒商工会議所605会議室
☎74-2056 【受付】1月16日(水) 10:00~17:00

17 ご存じですか？ もめない不動産相続の手順



1月27日月 10:00~11:30
2月4日火 10:00~11:30
2月7日金 13:30~15:00
2月10日 10:00~11:30
2月13日木 10:00~11:30
2月21日金 13:30~15:00
円満な相続の進め方には、正しい順番と
4つのポイントがあります。20年の経
験で培った円満相続実現の4つのポ
イントを惜しみなくお伝えします。
●対象:どなたでも ●定員:5名
●持ち物:筆記用具
■講師:豊田茂樹・新田茂充

(株)クレイル~不動産相続の相談窓口~

元町1-3-15 桑原ビル 【会場】株式会社スマイリー会議室(生駒市本町8-18)
☎0743-75-5477 【受付】10:00~18:00

20 子育て大変!? 楽しくなる方法ありますよ



1月31日金 13:00~14:00金
2月6日土 11:00~12:00木
2月22日土 11:00~12:00土
2月23日 13:00~14:00日
子育てに悩んでいるのは自分だけって
思いませんか？親子の毎日が楽しく
なるヒントは身近にあるものですよ。一
緒に探してみよう。
●定員:5組、0歳~就学前幼児とその保護者
●材料費:1000円(手作りおもちゃ代)
■講師:たんぽぽスタッフ

個育ちネット：たんぽぽ

東生駒4丁目398-308 【会場】東生駒南自治会館
☎080-3037-6489 【受付】10:00~18:00

23 あなたのねんきん定期便の 見方セミナー



2月2日 13:30~14:30
2月8日土 13:30~14:30
2月13日 19:00~20:00
お客様のねんきん定期便を見ながら4
つの質問に答えていくだけで、公的保
険で保障される金額や需給できる金額を
明確にすることができます
●定員:10名
●持ち物:ご自身のねんきん定期便
電卓・筆記用具
■講師:原田 晃秀

星晃アセットマネジメント

小町町1060-5 【会場】生駒セイセイビル 605会議室
☎080-5706-5789 【受付】9:00~19:00

26 いまさら聞けない相続の話



2月12日水・21日金
各日 15:00~16:00
いざという時に慌てないために家族思
いの相続準備に必要な基礎をマスター
していただきます。
●定員:10名
●材料費:無料
■講師:竹村 裕二

アイザワ証券生駒支店

元町1-6-12 【会場】自店
☎0743-73-8788 【受付】9:00~17:00

29 きれいにやせる断食の方法



1月31日金
2月7日金・12日水・18日火
各日 19:00~20:00
健康的に断食を行うための目的及びや
り方の指導、無理のないやり方を教えま
す。健康に興味のある方必読。
●定員:10名
●持ち物:なし
■講師:寺井 勝

静養院断食療養所

門前町2-10 【会場】生駒商工会議所605会議室
☎090-8144-3390 【受付】9:00~17:00

18 はじめようゴルフ



1月28日火 17:30~18:30
2月11日火 11:00~12:00
13:30~14:30
基本的なゴルフのマナーとルール。ゴル
フスイングの基本を実際に体験してい
ただきます。
●定員:3名
●材料費:無料
■講師:平岡 圭

インドアゴルフ スクール アベレージK

小町町155-1 【会場】自店
☎85-6724 【受付】13:00~18:00

21 「あした死ぬかもよ？」から 学ぶ27の質問



2月1日土・7日金・19日水
各日 14:00~15:00
読書好きの講師がイチ押し本を紹介。ひ
ろくたろう氏の著書「あした死ぬかも
よ?」人生最後の日に笑って死ぬる27
の質問を紹介します。
●定員:6名
●材料費:無料
■講師:松嶋 直之

セレミューズ(株)

生駒市元町1-6-12 生駒セイセイビル 6F 【会場】自店
☎75-4444 【受付】9:00~17:00

24 聞いて安心老い支度 介護のコーディネーター



2月5日水 13:00~14:00
2月11日火 10:00~11:00
2月20日木 10:30~11:30
介護は突然やってくるものであり、予測
することは困難です。いざという時に慌
てない為に知っておきたい介護の準備
に必要な事をご紹介します。
●定員:3名または2組
●材料費:無料
■講師:江本 武

愛来る

東松ヶ丘2-8森下ビル1階 【会場】自店
☎73-5157 【受付】9:30~18:00 【定休日】不定休

27 やましん わくわくマネースクール



2月15日土
11:00~12:00
お金にまつわる面白クイズやお札の勘
定体験を通して「やましん」で親子一緒
にお金の勉強をしませんか？
●対象:小学生(保護者の同伴ができる方)
●定員:20名または10組
●材料費:無料
■講師:若手職員

大和信用金庫 生駒支店

東松ヶ丘16番8号 【会場】自店
☎74-1212 【受付】9:00~17:00

30 10年先も自分で歩く 1日15分トレーニング



1月26日土
2月13日木
各日 14:30~15:30
自分の足で歩くこと、そんな当たり前の
ことが突然できなくなると、老いは想像
を超えてスピードを増す。15分間ト
レーニングで10年先も健康に！
●定員:8名
●材料費:2000円(今話題のストレッチボール)
●持ち物:動きやすい服装で
■講師:栗田将之 大西淳

セレミューズ(株)

生駒市元町1-6-12 生駒セイセイビル 605会議室
☎75-4444 【受付】9:00~17:00