

三田まちゼミ

きれい

美容やメイクなど、基本からプロのテクニックまでを学びます。



1 美しい基本の眉の描き方

黄金バランスに沿った、美しい基本の眉の描き方を学んで、顔立ちの印象をワンランクUPさせましょう!

2/6(水)・2/13(水)・2/20(水)
各日13:00~14:30

●定員:各4名 ●持ち物:なし ●材料費:なし
●講師:松田 恵理

会場:化粧品のマツウラ

申込 TEL 079-562-2605
三田市駅前町2-1 キッピーモール1F外・不定休
受付時間 平日10:00~20:00(土日祝は19:00まで)

2 目力UP!奥二重メイク術

にじむ、よれる、きつく見える…奥二重ならではの悩み、眉毛のスペシャリストである私と一緒に解決しませんか?特に30代以上の女性にオススメの講座です。

2/6(水) 13:00~14:00
2/13(水) 14:00~15:00

●定員:各4名 ●持ち物:手鏡・手持ちの化粧品(アイメイク用)
●材料費:なし ●講師:川瀬 真綾

会場:eyebrow bar

申込 TEL 079-599-7007
南が丘1-22-6-101(駐車場あり) ※駐輪場奥の入口
受付時間 10:00~18:00・定休日 日曜日・祝日

3 お風呂でかんたん!5歳EYEの作り方

頭皮マッサージで、目力アップ効果があることをご存知ですか?美容師とアイリスト(まつエク施術師)両方の経験のある私が、皆さんが誰でも簡単にできる方法を伝授します。

2/6(水) 14:00~15:00
2/13(水) 13:00~14:00

●定員:各5名 ●材料費:なし
●講師:福井 安佳里

会場:beauty salon W

申込 TEL 079-563-5050
南が丘1-22-6-101(駐車場あり) ※正面の入口
受付時間 10:00~21:00・定休日なし

4 手持ちの化粧品で5歳若見えテクニック講座

今お持ちの化粧品を使って、5歳若く見えるメイクのテクニックをお伝え致します。

2/21(木)・2/26(火)
各日14:00~15:00

●対象:各5名 ●持ち物:お手持ちの化粧品
●材料費:なし ●講師:Saholちゃん

会場:三田ローズガーデン

申込 TEL 090-7762-1954
三輪2-1-12 丹商ビル201・不定休
受付時間 10:00~18:00・定休日なし

5 ミドルエイジからのヘアスタイル、髪の悩み、ズバリ!お答えします!

年齢に合わせた髪や頭皮への適切なお手入れ方法を、ベテラン美容師が伝授します。髪のハリ、ボリューム、毛先のバサつき等のお悩みをお持ちの方は是非お越しください!

2/25(月) 11:00~12:00
2/25(月) 14:00~15:00

●対象:50代以上の女性 ●定員:各4名
●持ち物:なし ●材料費:なし ●講師:西山 昭男

会場:美容室NISHIYAMA

申込 TEL 079-563-6176
南が丘1-36-17(市立図書館前) 不定休 月曜、第3火曜
受付時間 月10:00~18:00、火~日17:00~21:00

6 40代からのテレビでは教えてくれない髪と地肌のコト

さまざまな悩みの原因、「シャンプーでは落ちない汚れ」の解説と地肌や髪質の改善を促す「ヘアキュー体験」をして頂きます。

2/4(月)・2/11(月)・2/18(月)・2/25(月)
各日11:00~12:00

●対象:40代以上の女性 ●定員:各4名
●持ち物:なし ●材料費:なし ●講師:沖友 可尚

会場:美容室プロフェッショナル

申込 TEL 079-564-6448
相生町22-16 受付時間 9:00~17:00 定休日 月曜日

三田まちゼミ

健康

気軽にチャレンジできるストレッチや安眠枕について学びます。



7 最高の癒しは、ストレス発散!

初心者でもできる、簡単なトレーニングとヨガで、日頃の疲れとストレスを解消しましょう!動きやすい服装でお越しください。

2/8(金)・2/15(金)・2/22(金)
各日19:00~20:00

●定員:各7名 ●持ち物:なし ●材料費:なし
●講師:安井 聡(パーソナルトレーナーSOU)

会場:myスポット by マエスポ

申込 TEL 080-4709-1248
南ヶ丘1-40-5 マエナカスポーツ内
受付時間 9:00~21:00 定休日なし

8 無意識を意識できますか?

ヨガと深い呼吸で、無意識を意識する、今、話題のマインドフルネス。心と身体を軽くするきっかけを作ってくれます!動きやすい服装でお越しください。

2/10(日)・2/17(日)・2/24(日)
各日11:00~12:00

●定員:各7名 ●持ち物:なし ●材料費:なし
●講師:安井 聡(パーソナルトレーナーSOU)

会場:myスポット by マエスポ

申込 TEL 080-4709-1248
南ヶ丘1-40-5 マエナカスポーツ内
受付時間 9:00~21:00 定休日なし

9 「私のこの症状どこに行ったら良いの?!」その疑問にお答えします!

症状に合わせた、病院・接骨院・マッサージ・整体・カイロプラクティックの活用方法をご存知ですか?理由も合わせて「包み隠さず」お話しします。さらに、軽い症状には骨の歪みを整えるストレッチもお伝えします!!

2/4(月)・2/6(水)・2/10(日)
各日10:00~11:00・13:00~14:00

●定員:各5名 ●持ち物:なし
●材料費:なし ●講師:廣本 彬

会場:カイロオフィスシチフク 三田院

申込 TEL 079-553-1908 駅前町8-18
定休日 土、日、月曜日 受付時間 10:00~21:00(「まちゼミの予約です」とお申し出ください)

10 誰でもできる! 家庭にあるバスタオルで安眠枕を作ろう

家庭にあるバスタオル2枚で簡単に作れる、「頸椎(けいつい)に合わせた理想的な寝姿勢」へと導くあなたに合う枕と一緒に作ってみよう!

2/4(月)・2/6(水)・2/10(日)
各日11:30~12:30・14:30~15:30

●定員:各5名 ●持ち物:バスタオル2枚・普段お使いの枕(頸椎に合っているか診断します) ●材料費:なし ●講師:廣本 彬

会場:カイロオフィスシチフク 三田院

申込 TEL 079-553-1908 駅前町8-18
定休日 土、日、月曜日 受付時間 10:00~21:00(「まちゼミの予約です」とお申し出ください)

三田まちゼミ

つくる

プロに教わる料理のコツやテクニック、雑貨の作り方などを学びます。



11 余った食材でカンタン・時短♪料理講座

冬の季節に嬉しい、「お鍋の余った食材」でできる簡単メニューを、創業50年の歴史ある和食料理店の店主がこっそり教えます。

2/3(日)・2/11(月)・2/17(日)
各日14:00~15:00

●定員:各5名 ●持ち物:エプロン・タオル
●材料費:500円 ●講師:田中 輝彦

会場:味の店さんだ

申込 TEL 079-565-0184 中央町10-19
受付時間 12:00~22:00 定休日 日曜日

12 女性必見! 魚のさばき方と美しい盛り付け方

魚料理はめんどうくない?いつものさばき方に、一工夫加えるだけで絶品美味しいお刺身に大変身!一度お試しあれ!

2/4(月)・2/18(月)
各日14:30~16:00

●対象:女性 ●定員:各5名
●持ち物:普段お使いの包丁・エプロン・タオル
●材料費:1,000円以内(時価) ●講師:山道 育太郎

会場:海鮮酒房 魚の介

申込 TEL 079-555-6868 中央町12-7
受付時間 平日18:00~23:00、日祝18:00~22:00 不定休

13 男の料理教室! 料理人に教わる魚のさばき方と盛り付け方

目利きの基礎から美味しく見える盛り付け方まで幅広く学べる、お父さんのための料理教室です。

2/3(日)・2/17(日)
各日15:00~16:30

●対象:男性 ●定員:各5名
●持ち物:普段お使いの包丁・エプロン・タオル
●材料費:1,000円以内(時価) ●講師:山道 育太郎

会場:海鮮酒房 魚の介

申込 TEL 079-555-6868 中央町12-7
受付時間 平日18:00~23:00、日祝18:00~22:00 不定休

14 初めてでもカンタン! 天然酵母の手作りパン講座

素人による初心者さんに向けてのパン講座。~天然酵母でパンを手作りしてみませんか~

2/2(土)・7(木)・13(水)・19(火)
各日16:00~17:30

●定員:各5名 ●持ち物:エプロン・タオル
●材料費:500円 ●講師:奥 好美

会場:本となごみの空間 オクショウ

申込 TEL 079-562-3030 中央町16-3 定休日 日曜日、祝日
受付時間 7:00~17:00

15 暮らしの楽しみ方 ~はじめてのレザークラフトに挑戦~

経年美化を楽しめる革で、毎日使えるあなただけのコインケースを作りませんか?

2/5(火) 10:00~12:00
2/18(月) 13:00~15:00
2/26(火) 10:00~12:00

●定員:各6名 ●持ち物:なし ●材料費:1500円
●講師:原(レザークラフト講師)・コタニ住研スタッフ

会場:コタニ住研ショールーム

申込 TEL 079-563-1121 南が丘1-40-34 定休日 水曜日
受付時間 平日9:00~17:00(水曜日を除く)

三田まちゼミ

まなぶ

実生活ですぐに活用できる様々な分野のことを、プロから学びます。



16 誰でもすぐにできる! 知って損しないライフプラン

簡単なライフプランシートを作成しながら、あなたのご家庭の将来設計について考えてみませんか?お気軽にご参加ください。

2/4(月)・2/10(日) 13:30~15:00
2/12(火)・2/15(金) 10:00~11:30

●定員:各3名 ●持ち物:筆記用具
●材料費:なし ●講師:小谷 俊仁

会場:コタニ住研ショールーム

申込 TEL 079-563-1121 南が丘1-40-34 定休日 水曜日
受付時間 平日9:00~17:00(水曜日を除く)

17 そうだ!整理収納のプロに聞こう!

お片づけを始めると必ずぶつかる「もったいない」の壁…。そんな「もったいない」に向き合い、上手なモノの手放し方をお教えます!!!

2/5(火)・2/14(木)・2/23(土)
各日10:00~11:30

●定員:各6名 ●持ち物:なし ●材料費:なし
●講師:野間 和美(おうちじかん)、中村 紀子(神戸三田オークション代行 shuhuノリコ)

会場:三田市商工会4階 研修室②

申込 TEL 090-2749-0268
またはTEL 090-5640-5797
天神1丁目5-33 受付時間 平日9:00~17:00 定休日 土日祝

18 あなたただけの「毎日のラッキーカラー」を見つけよう!

色の世界を知って、あなたのラッキーカラーの出し方を学んでみませんか?

2/10(日)・2/21(木)
各日11:00~12:00

●定員:各5名 ●持ち物:なし ●材料費:なし
●講師:森下 正子

会場:三田ローズガーデン

申込 TEL 090-7762-1954 三輪2-1-12 丹商ビル201
受付時間 10:00~18:00 定休日なし

19 いまさら聞けないスマホ講座

超初心者の方に向けて簡単なスマホ、タブレットの便利な使い方を教えます。少人数で行う講座です。

2/1(金) 13:30~14:30
2/5(火) 10:00~11:00
2/15(金) 13:30~14:30

●定員:各3名
●持ち物:スマホ、タブレット(iOS、Android)
●材料費:なし ●講師:岩谷 博

会場:三田パソコン教室

申込 TEL 079-563-6699 中央町15-6
定休日 日曜日 受付時間 平日9:30~19:00

20 体感!初めてのロボットプログラミング

組み立てたロボットが命を吹き込まれたように動き出し、プログラムの変更をすると動きが変わり変わったロボットになります。子供たちがプログラミングを体感できる講座です。

2/2(土) 13:30~14:30
2/16(土) 16:30~17:30
2/17(日) 10:00~11:00
2/17(日) 13:30~14:30(1,2年生限定)

●対象:小学生 ●定員:各3名
●持ち物:なし ●材料費:なし ●講師:栗原 滝子

会場:三田子どもパソコンじゅく

申込 TEL 079-563-6699 中央町15-6
定休日 日曜日 受付時間 平日9:30~19:00

21 家でできる簡単染み抜き講座

皆さんを悩ませる、ボールペン・化粧・襟汚れ…。100均でも手に入るグッズでできる、家庭での洗濯におけるワンポイントを説明します。

2/8(金)・2/22(金)
各日10:00~11:30

●定員:各6名 ●持ち物:なし
●材料費:なし ●講師:尾崎 勝浩

会場:クリーニングセンターおさき 相生橋店

申込 TEL 079-562-2638 中町5-8 定休日 金曜日
受付時間 11:00~18:00(金曜日を除く)

22 これでカラオケ上達!? 上手なマイクの使い方・選び方

マイクへの声の乗せ方次第で、あなたの歌は変わります。きちんと知られていない、マイクの正しい使い方を音楽の専門家がお教えます。

2/8(金) 13:00~14:00 2/19(火) 15:00~16:00
2/13(水) 10:00~11:00 2/25(月) 11:00~12:00

●定員:各6名 ●持ち物:なし ●材料費:なし
●講師:平瀬 友喜

会場:平瀬楽器 自遊空間Ami

申込 TEL 079-564-2052 三田町29-9
受付時間 10:00~19:00 定休日 水曜日

23 お子さまの「できない」を「できる!」に変える関わり方

お子さまが粘り強く物事に取り組める姿勢を育むには、保護者の関わりがとて大切。ヤマハ音楽教室スクールアドバイザーの経験から、お子様のやる気を引き出す効果的な声のかけ方や考え方を伝授します。

2/7(木) 13:00~14:00
2/12(火) 11:00~12:00
2/20(水) 13:00~14:00

●定員:各6名 ●持ち物:なし ●材料費:なし ●講師:平瀬 慶子

会場:平瀬楽器 三田センター

申込 TEL 079-563-3600 中央町15-16
受付時間 10:00~20:00 定休日 日曜日

24 幸せな老後のための本格エンディングノート活用術

幸せな老後プランを、和気あいあいとお話しながら一緒に書いてみませんか?

2/5(火) 11:00~12:00
2/13(水) 14:00~15:00
2/21(木) 11:00~12:00

●定員:各3名 ●持ち物:なし
●材料費:1000円(教材費)
●講師:石井 麻里

会場:行政書士石井麻里事務所

申込 TEL 079-505-2614 中央町4-5 三田ビル6階
受付時間 9:00~17:00 定休日 土日祝

25 穏やかな暮らしを守るためのお金の講座

第1部 知って得する年金の話

年金ってどのくらいもらえるの? 年金額が減るって本当? 増やす方法は? そんな疑問にわかりやすくお答えします。

2/14(木) 13:30~15:15

申込 TEL 079-563-4031 中央町4-41 受付時間 平日 9:00~17:00 定休日 土・日・祝

第2部 円満に相続できるよう、生前贈与を有効的に活用しよう!

将来の相続を見据え、生前贈与をうまく活用するポイントや、分かりやすくお答えします。

●時間:14:30~15:15
●定員:20名
●教材費:無料
●持ち物:筆記用具・電卓
●講師:久保 和廣(みなと銀行 三田支店長)

会場:みなと銀行 三田支店

25 穏やかな暮らしを守るためのお金の講座

第2部 円満に相続できるよう、生前贈与を有効的に活用しよう!

将来の相続を見据え、生前贈与をうまく活用するポイントや、分かりやすくお答えします。

●時間:14:30~15:15
●定員:20名
●教材費:無料
●持ち物:筆記用具・電卓
●講師:久保 和廣(みなと銀行 三田支店長)

会場:みなと銀行 三田支店