

32 60代から始める! 美容鍼灸シワたるみケア 講師 延真 眞生

美容鍼灸の効果と自宅でできるシワたるみケアの講座です。気になるお顔のお悩みご相談ください。いくつになってもキレイでいるためのお手伝いをさせていただきます☆

1/17日 13:00~14:00 2/ 7日 13:00~14:00
1/24日 13:00~14:00 2/14日 13:00~14:00
1/31日 13:00~14:00

- 材料費/300円(資料代) ●定員/5名 ●対象/60代~80代(対象年齢以外の方はご相談ください) ●持ち物/なし ●会場/泉南市権代1丁目4-5(訪問鍼灸マッサージ アクティブ)

訪問鍼灸マッサージ アクティブ 申込 ☎090-5672-9412
受付時間/9:00~18:00 定休日/日曜日

35 認知症予防に! おとなのぬりえ講座 講師 坪内 美恵子

認知症予防にいかされているおとなのぬりえ。どうすればいいかわからない方。趣味で9年続けている私と一緒に楽しませませんか?今回はマンダラの絵画を塗りますよ~

1/18日 14:00~16:00 2/2日 14:00~16:00
1/24日 14:00~16:00

- 材料費/なし ●定員/3名 ●対象/女性でぬりえ初心者のかた ●持ち物/なし ●会場/泉南市権代3-34-17(メガネだいき王国泉南ゲート)

メガネだいき王国 泉南ゲート 申込 ☎072-483-0717
受付時間/10:00~18:00 定休日/水曜日

38 プロの手で本格エステのプチ体験! 講師 福田、北谷、神崎

エステ受けてみたいけど、ちょっと恥ずかしい、気後れる。という方! エステ体験会をします! 本格的なエステを受けた方はフルコースでも受付OKです。

2/ 1日 10:00~13:00~15:00~
2/10日 10:00~13:00~15:00~
(プチ体験は1時間、フルコースは2時間)

- 材料費/プチ体験は無料、フルコースの場合は3,300円(化粧品代) ●定員/2名 ●対象/どなたでも ●持ち物/なし ●会場/泉南市岡田7-1664-310(メナード岡田南)

メナードフェイシャルサロン 岡田南 申込 ☎080-3765-2143
受付時間/1月11日から9:00~18:00 定休日/不定休

41 髪を守る洗い方とケア方法で、薄毛予防&美髪 講師 公文 智晴

頭皮診断や髪の太さ計測、実験したりワイワイ楽しく美容と健康のお話美容健康マニアのオーナーがお悩みにもお答えします。明日から話したくなる美容のお話ししましょ。

1/24日 16:00~17:00
2/ 2日 16:00~17:00

- 材料費/なし ●定員/5名 ●対象/どなたでも ●持ち物/普段お使いのシャンプーお持ちで成分分析します、無しでもOK ●会場/泉南市男里4-7-4(ヘアフォーム)

ヘアフォーム 申込 ☎072-484-4066
受付時間/9:00~18:00 定休日/毎週月・第2・3火

44 5才若返る大人のスタイル術 講師 阿形 久美子

ちょっとしたコツでドライバーがまるでプロの仕上がりに! プロのスタイリストが自宅で作れるブローの秘訣を伝授します。ぜひお気軽にお越しください。

2/10日 10:00~11:00

- 材料費/なし ●定員/2名 ●対象/どなたでも ●持ち物/なし ●会場/泉南市信達牧野1289-1(サローネ・ロッソ)

サローネ・ロッソ 申込 ☎072-483-5610
受付時間/9:00~18:00 定休日/日曜日

47 気になる猫背のなおし方 講師 西村 和美

なぜ猫背になったのか? 骨盤ってよく聞くけど...いくつの骨からできてる? 良い姿勢のキーポイントである骨盤についてお話しさせていただきます。膝、肩の運動をさせていただきます。

2/13日 10:30~12:00
2/13日 13:00~14:30

- 材料費/なし ●定員/6名 ●対象/どなたでも ●持ち物/水、バスタオル、動きやすい服装、ヨガマット ●会場/泉南市新家2965-1-102(レンタルスタジオミイ)

カイロプラクティック 健愛 申込 ☎090-1917-2255
受付時間/9:00~18:00 定休日/不定休(時間は要相談) 施術中は電話に出れませんが折り返しお電話致します。

33 ササっと動けるカラダ作り! カンタン体操 講師 相良 優太郎

シニア世代にさしかかり身体のおとろえを感じてませんか? 誰でもカンタンに自宅でできる体操をお伝えします! この機会にお身体のお悩みなんでも相談して下さい☆

1/23日 10:00~11:00 2/ 6日 10:00~11:00
1/30日 10:00~11:00 2/13日 10:00~11:00

- 材料費/なし ●定員/5名 ●対象/70代以上 ●持ち物/タオル、動きやすい服装 ●会場/泉南市権代1丁目4-5(訪問鍼灸マッサージ アクティブ)

訪問鍼灸マッサージ アクティブ 申込 ☎090-5672-9412
受付時間/9:00~18:00 定休日/日曜日

36 自分の手で綺麗を作ろう! 講師 福田 有理

フレンジングの終わりのサイン! 知ってますか? 洗顔はいつまで終わり? 正しい基礎化粧品使い方レッスン! 個人に合わせて一緒にいきます! これを機に自分の手で自分の綺麗を作りませんか?

1/18日 10:00~12:00 1/29日 10:00~12:00
1/18日 13:00~15:00 2/13日 13:00~15:00
1/18日 15:00~18:00 2/13日 15:00~17:00

- 材料費/なし ●定員/5名 ●対象/親子、友達、ご夫婦参加OK ●持ち物/タオル、ターバンか髪留め ●会場/泉南市岡田7-1664-310(メナード岡田南)

メナードフェイシャルサロン 岡田南 申込 ☎080-3765-2143
受付時間/1月11日から9:00~18:00 定休日/不定休

39 自分磨きのスキンケア・メイクレッスン 講師 アルビオンビューティアドバイザー

水油計で肌チェックし、肌状態に合わせたスキンケアレッスン。なりたい印象に近付けるメイクレッスン。眉スタイリングも致します。

1/18日 10:30~12:00 2/9日 10:30~12:00
1/18日 14:00~15:30 2/9日 14:00~15:30
※午前の部:スキンケア、午後の部:メイクレッスン

- 材料費/なし ●定員/4名 ●対象/18才以上、または18才以上の親子 ●持ち物/なし ●会場/泉南市信達牧野1276(コマシン)

コマシン 申込 ☎072-483-2350
受付時間/10:00~19:00 定休日/月曜日

42 なぜ男性はハゲるのか? 諦めない貴方を応援 講師 公文 智晴

コーヒーやワインを飲みながらゆる〜髪のお話しませんか? ①究極のビョウアワフター②なぜ髪は抜ける? ③薄毛を止める方法④AGAってどうなの? など大人の座談会します。

1/24日 19:00~20:00
2/ 2日 19:00~20:00

- 材料費/400円(ドリンク代、お代わり自由) ●定員/5名 ●対象/どなたでも ●持ち物/なし ●会場/泉南市男里4-7-4(ヘアフォーム)

ヘアフォーム 申込 ☎072-484-4066
受付時間/9:00~18:00 定休日/毎週月・第2・3火

45 玄米焼酎でびわの葉エキス作りしましょ!! 講師 岩崎 恵

自然療法のひとつに、びわの葉を使うものがあります。びわの葉エキス作りをしながら健康などのお話しをします。

2/1日 10:30~11:30
2/1日 13:30~14:30

- 材料費/500円(材料代) ●定員/4名 ●対象/どなたでも ●持ち物/葉切り用ハサミ、清潔な空の広口びん(約300ccサイズ) ●会場/泉南市権代2丁目35-29(自然食品Aina)

自然食品Aina 申込 ☎072-485-0261
受付時間/10:00~18:00 定休日/日曜日

まぢゼミ Instagram

友だち募集中! LINE

34 間違いだらけ!! メガネのはなし 講師 アブドゥラ坪内(王国) 特賞

眼鏡職歴50年のアブさんが語る。眼は脳の出先器官やのにメガネについてマチガイ情報があふれています。 (例)メガネを掛けたら眼がわるなる...

1/17日 14:00~15:00
1/19日 14:00~15:00

- 材料費/なし ●定員/4名 ●対象/どなたでも ●持ち物/なし ●会場/泉南市権代3-34-17(メガネだいき王国泉南ゲート)

メガネだいき王国 泉南ゲート 申込 ☎072-483-0717
受付時間/10:00~18:00 定休日/水曜日

37 推し活トークをしながらハンドケア 講師 福田、北谷、神崎

推し活についてみんなで話をしながらハンドケア! 綺麗になりませんか? 様々な推し活について楽しく話をしましょう。話したいことがある方もない方も! 話を聞くだけでも!

1/20日 15:00~16:00 1/24日 15:00~16:00
1/22日 15:00~16:00 2/ 4日 15:00~16:00

- 材料費/なし ●定員/5名 ●対象/どなたでも ●持ち物/なし ●会場/泉南市権代2-22-13 コンコルドビル102(整体トレーニング楽笑)

メナードフェイシャルサロン 岡田南 申込 ☎080-3765-2143
受付時間/1月11日から9:00~18:00 定休日/不定休

40 マツエクをお仕事にしませんか? プロと話す相談会 講師 右近 三恵子

まつ毛に関する事や悩み相談 マツエクをお仕事にしたい、美容室でマツエクを始めたいなどあなたに合わせたお話やアドバイスをさせていただきます。

1/23日 10:00~12:00
1/30日 10:00~12:00

- 材料費/無料 ●定員/8名 ●対象/どなたでも ●持ち物/なし ●会場/泉南市新家2965-1-102(レンタルスタジオミイ)

レンタルスタジオミイ 申込 ☎072-484-3617
受付時間/11:00~15:00 定休日/年中無休

43 子育てママ必見! 5分で簡単ヘアアレンジ 講師 阿形 久美子

ママに大人気! プロのスタイリストが教える簡単レッスン。ヘアアレンジが苦手な方にもわかりやすくレクチャーします。忙しい朝でもこれで安心!

1/27日 10:00~12:00

- 材料費/なし ●定員/2名 ●対象/どなたでも ●持ち物/なし ●会場/泉南市信達牧野1289-1(サローネ・ロッソ)

サローネ・ロッソ 申込 ☎072-483-5610
受付時間/9:00~18:00 定休日/月曜日

46 身体のゆがみを自宅でケアしよう! 講師 西村 和美

腰痛、肩こり、膝、腰の痛みをゴムバンドやバスタオルを使って改善する方法を実践します。なぜ歪むのか? 二歩歩行をする人間の骨盤の大切さをぜひ知ってください。

2/6日 10:30~12:00
2/6日 13:00~14:30

- 材料費/なし ●定員/6名 ●対象/どなたでも ●持ち物/水、バスタオル、動きやすい服装、ヨガマット ●会場/泉南市新家2965-1-102(レンタルスタジオミイ)

カイロプラクティック 健愛 申込 ☎090-1917-2255
受付時間/9:00~18:00 定休日/不定休(時間は要相談) 施術中は電話に出れませんが折り返しお電話致します。

第8回 お店の人が教えてくれる! プロの知識を無料で学べる **全47講座**

せんなんまちゼミ 得する街のゼミナール

受講申込受付 **1/10(金) スタート!!** 開催期間 **1月17日(金) 2月14日(金)**

スタンプラリー 先着250個限り 始めました! 講座を受講でスタンプを1つ進呈。3つ集めるごとに景品引き換えチケットを1枚発行!

景品 焼キニオンスパイイスがつくる今現在最高のレトルトカレー

うりやー! The BEEF CURRY スパイイス・エディション 200g

引換場所 ▶ 泉南市商工会 (泉南市りんくう南浜2-5)
引換期間 ▶ 令和7年2月17日~2月28日
平日の9:30~17:00、土日祝は対応不可
景品の数には限りがあり、無くなり次第引換を終了とさせていただきます。引換の終了は公式Instagramでお知らせいたします。

スタンプラリーに参加する場合はスマホアプリ[LINE]のインストールが必須となります。必ずゼミ受講までにインストールと初期設定をお願いいたします。(店舗でインストールや初期設定等の対応は致しかねます。)

お申し込み手順

01 選ぶ → 02 申込み → 03 当日

01 選ぶ: チラシの内容をよく見て講座をお選びください。

02 申込み: 受けたい講座のお店へ「まちゼミ申し込みです」と、直接電話をしてください。

03 当日: 時間、場所などお間違いのないようご参加ください。このマークは→ 親子で参加OK!

※駐車場の有無、材料費などは事前にお店へご確認ください。※キャンセルはお早めにお電話ください。※申し込み後のキャンセルは、材料費をいただく場合もあります。

このマークは参加特典あり! → 特典

試供品やお店で使えるクーポンなどいろいろ! 特典の内容はコチラから →

見学 1 株式会社YCH(吉田珈琲本舗) 2 山陽製紙株式会社本社 3 株式会社キニオンスパイイス 4 ファイナショナルフランニング村田 5 税理士法人LOGICA乳明会計事務所 6 税理士法人LOGICA乳明会計事務所 7 エスフォーハウジング(株NINA) 8 エスフォーハウジング(株NINA) 9 プレスガーデン 泉南本店 10 プレスガーデン 泉南本店 11 あけみ塾 12 あけみ塾 13 あけみ塾 14 あけみ塾 15 NPOせんなんまちづくりねっと 16 地元野菜直売所 サザンびあ 17 地元野菜直売所 サザンびあ 18 PAVOハンドメイド雑貨店 19 PAVOハンドメイド雑貨店 20 リトルパタフライ中谷 21 すみれのみり 22 すみれのみり 23 あまとも商店 24 あまとも商店

美容・健康 25 珈琲豆屋 カサブランカ 26 珈琲豆屋 カサブランカ 27 デイセンターせんなん 28 さんざんベーカリー 29 整体トレーニング楽笑 30 整体トレーニング楽笑 31 整体トレーニング楽笑 32 訪問鍼灸マッサージ アクティブ 33 訪問鍼灸マッサージ アクティブ 34 メガネだいき王国 泉南ゲート 35 メガネだいき王国 泉南ゲート 36 メナードフェイシャルサロン岡田南 37 メナードフェイシャルサロン岡田南 38 メナードフェイシャルサロン岡田南 39 コマシン 40 レンタルスタジオミイ 41 ヘアフォーム 42 ヘアフォーム 43 サローネ・ロッソ 44 サローネ・ロッソ 45 自然食品Aina 46 カイロプラクティック健愛 47 カイロプラクティック健愛

体験せのめい

受講申込受付 **1月10日(金) スタート!!**

詳細はQRコードを読み込んでグループマップへアクセスしてください。

MAP

日 sun	月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri	土 sat
「せんなんまちゼミ」申込は1月10日(金)よりスタート!			お問い合わせ ▶ 泉南市商工会 ☎ 072-483-6365		1/17 16 18 29 30 32 34 まちゼミスタート	18 4 6 7 8 19 35 36 39
19 4 10 11 20 34	20 29 30 37	21 12 16 29	22 31 37	23 1 33 40	24 13 18 29 32 35 37 41 42	25 4 14 19 27 28 30 31
2 5 25 35 41 42	3 6 7 21 30	4 12 37	5 8 22 31	6 1 26 33 46	7 17 18 29 32	2/1 3 5 13 14 19 25 38 45
9 9 15 18 20 39	10 8 38 44	11	12 9 22 24 31	13 1 26 33 36 47	14 18 32	8 3 12 13 14 19 31

せんなんまちゼミ受講者の皆様へ

参加の際には下記点をご確認ください

- ・定員になり次第締め切りとなります。
- ・申し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があります。
- ・小学生以下の方は保護者同伴での参加をお願いします。
- ・講座により材料費が必要な場合があります。
- ・会場での他の受講者への営業活動・勧誘はおやめください。

