第7回 とくまるゼミナール

お店の人が教えてくれる
知って得する体験教室

32講座
受講料無料!

開催期間 8月18日(火)▶9月19日(土)

受付開始 8月9日(日)

◉受付日時は講座によって異なる場合がございます。ご注意下さい。(日曜日が定休日の場合もございます)
◉上記期間中に各会場で実施いたします。また実施日はお店によって異なります。

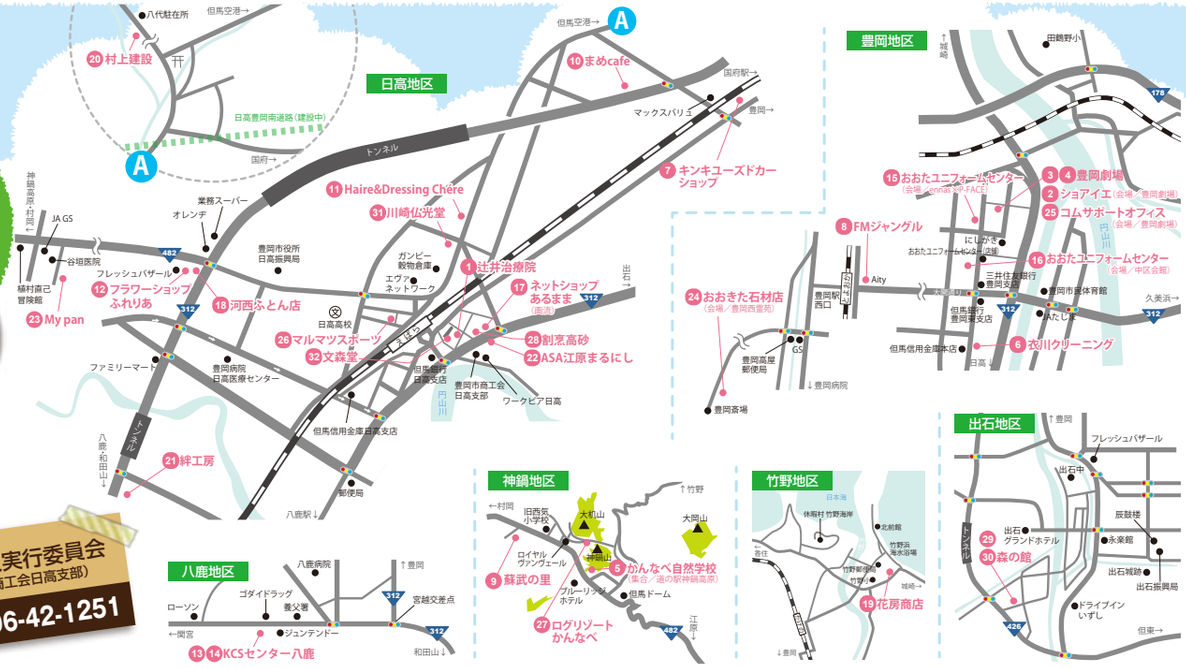
お申し込みは、お電話にて直接各店へ。

各講座番号の色に注目!
4つの種類に分かれています。
まなぶ / たべる / つくる / 健康

「とくまるゼミナール」オフィシャルホームページ
www.hidaka-syoutenkai.com/zemi_top.html

Facebookページ「とくまるゼミナール」もチェック!
活動記録を随時更新しています!
www.facebook.com/tokuzemi

まちゼミ実行委員会
(豊岡市商工会日高支部)
tel.0796-42-1251



1 国家資格の指圧師が教えます! 家庭でも出来る健康指圧教室

講師/辻井市郎

2人ペアで参加。まず指圧について学習。続いて家庭で出来る指圧を互いに実体験。夫婦、親子で健康な身体作りに挑戦しましょう!

開催日時 8月30日(日)・9月13日(日) ①9:30〜11:00②15:00〜16:30
会場 辻井治療院 募集定員 各4組8名
持ち物 手ぬぐい・タオル・バスタオル・筆記用具

辻井治療院 tel.090-8822-0213
◉所在地/豊岡市日高町日置字矢組36-9 ◉定休日/日・祝日
◉受付時間/8:00〜20:00

2 不眠・肩こりでお悩みの方へ あなたに合う枕を探してみませんか?

講師/あずきまくらのショアイエ 細谷かずみ

心地良い眠りを提案する手作り国産あずきまくらのショアイエです。あずきまくらの上質な眠りを体感してみませんか?

開催日時 8月27日(木)・9月6日(日)・15日(火) ①13:30〜14:30②18:30〜19:30
会場 豊岡劇場 小ホール
募集定員 各5名 材料費 300円(飲み物・資料代)

あずきまくらのショアイエ tel.0796-52-2122
◉所在地/豊岡市出石町口小野445 ◉定休日/なし
◉受付時間/随時(留守電の場合、メッセージを頂けたら折り返しご連絡いたします)

開催スケジュール

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

3 ひでにいの 映画館バックヤードツアー@豊劇

講師/石橋秀彦(ひでにい)

普段は入ることのできない映画館の裏側をご案内。映画鑑賞後、作品について語り合いましょう!
『セッション』(2014年・米)上映

開催日時 8月23日(日) 15:30〜18:30
会場 豊岡劇場 募集定員 8名
材料費 1,800円(映画鑑賞券・ワンドリンク)

豊岡劇場 tel.0796-34-6256
◉所在地/豊岡市元町10-18 ◉定休日/月曜日
◉受付時間/10:00〜23:30

4 2時間で1曲マスター♪ はじめてのウクレレ体験教室♪

講師/石橋未来子

楽器なんて弾いたことがない方も、カンタンに弾けるウクレレの講座です。お子様連れもOK。ウクレレ無料貸出。手ぶらでどうぞ。

開催日時 8月19日(水)・26日(水)・9月9日(水) ①13:00〜15:00②19:00〜21:00
会場 豊岡劇場 小ホール
募集定員 各5名 持ち物 ウクレレ(お持ちの方)

豊岡劇場 tel.0796-34-6256
◉所在地/豊岡市元町10-18 ◉定休日/月曜日
◉受付時間/10:00〜23:30

5 女性でもできる! 森のなかの簡単アウトドアクッキング

講師/かんなべ自然学校スタッフ

アウトドアって難しそうと思っていませんか?魔法のお鍋「ダッチオーブン」を使った簡単で美味しい料理を作って食べましょう♪

開催日時 9月8日(火)・9日(水)・10日(木) 10:00〜13:00
会場 集合場所:道の駅「神鍋高原」
募集定員 各10名 持ち物 飲み物・タオル
材料費 2,000円(食材・保険料・会場使用料・備品使用料)

NPO法人 かんなべ自然学校 tel.0796-20-3541
◉所在地/豊岡市日高町名色85-76
◉受付時間/9:00〜18:00

6 直せる?きれいになる? 革カバンクリーニング相談会

講師/衣川克典

久しぶりに出したカバンにカビが…。いつも握っている持ち手が黒く…。カバンの角がすれていて…。お困りのトラブルご相談下さい。

開催日時 9月4日(金)・15日(火) 10:00〜11:30
会場 衣川クリーニング
募集定員 各4名
持ち物 相談されたいカバン

有限会社 衣川クリーニング tel.0796-22-2290
◉所在地/豊岡市中央町18-8 ◉定休日/不定休
◉受付時間/9:00〜18:00

7 工作教室 電池で動く車を作ろう

講師/細川和也

電池で動く車を親子で一緒に作ってみませんか。夏休みの工作にも使えますよ。

開催日時 8月23日(日) 10:00〜11:30
会場 キンキユーズドカーショップ
募集定員 3名程度 材料費 500円

キンキユーズドカーショップ tel.0796-43-1881
◉所在地/豊岡市日高町土居378-1
◉受付時間/9:00〜17:00

8 君もDJ気分でラジオ出演! FMジャングルDJ体験講座

講師/FMジャングルDJ

プロのラジオDJが教える体験講座。簡単なレクチャーの後、16時から生放送を体験してみよう。好きな事を語りたい人集まれ!

開催日時 8月20日(木) 14:00〜17:00
会場 FMジャングル
募集定員 6名程度

FMジャングル 76.4MHz tel.0796-22-0764
◉所在地/豊岡市大手町4-5 アイティ7F 豊岡市民プラザ交流サロン内
◉定休日/日曜日 ◉受付時間/9:00〜19:00(月〜金)

9 みんなで楽しく作ろう! 豆乳・おからでピザ&豆腐でスイーツ!

講師/川田恵美子

発酵不要の短時間で出来るピザの生地には、生おからと豆乳を使用。豆腐を使って混ぜるだけのスイーツは、レアチーズ風に。ひとりピザ(20cm)1枚とスイーツを作ります。

開催日時 9月7日(月)・14日(月) 10:00〜12:00
会場 蘇武の里 募集定員 各6名
持ち物 エプロン 材料費 800円

おいしい豆腐 蘇武の里 tel.0796-45-2692
◉所在地/豊岡市日高町万劫190-1 ◉定休日/月曜日・火曜日
◉受付時間/15:00〜19:00(水〜日)

10 夏休み親子教室 大豆から豆腐を作ってみよう♪

講師/神崎崇彰

自分で作ったお豆腐の味は格別!! 大豆からどのようにお豆腐が出来るか、親子で学びませんか?

開催日時 8月24日(月)・31日(月) 10:30〜12:00
会場 まめcafe 募集定員 各2名3組(小学生親子)
持ち物 エプロン・三角巾・軍手
材料費 500円

おいしい豆腐 蘇武の里 まめcafe tel.0796-20-3825
◉所在地/豊岡市日高町松岡8-6 ◉定休日/日曜日・月曜日
◉受付時間/9:00〜18:00

11 今すぐ使える! まとめ髪・ヘアアレンジ&簡単ヘアアクセ作り

講師/[ヘアクリップ]tip 堀江百合恵
[アレンジ] 清水千加子

ヘアアレンジ講座第2弾♪今回はまとめ髪! 更にヘアアレンジに使えるヘアクリップも作れます! お子さまとご一緒にぜひどうぞ!!

開催日時 8月26日(水)9:30〜11:30
会場 Hair&Dressing Chére
募集定員 8名
材料費 100円(クリップ・リボンテープ・グルーガン)

Hair&Dressing Chére tel.0796-20-1187
◉所在地/豊岡市日高町国分寺253-2 ◉定休日/月曜日・第3日曜日・祝日
◉受付時間/9:00〜18:00

12 自分だけの ナチュラルリースを作ろう!

講師/ふれりあスタッフ

ナチュラル素材を自分なりに組み合わせて、素敵なお部屋飾りを作ってみませんか。

開催日時 8月19日(水)・25日(火) 9月6日(日)・9日(水) 13:00〜15:00
会場 フラワーショップ ふれりあ
募集定員 各6名
材料費 [S]1,500円・[L]2,500円

フラワーショップ ふれりあ tel.0796-42-3366
◉所在地/豊岡市日高町祢布988 ◉定休日/木曜日
◉受付時間/10:00〜19:00 ※サイズは当日お選びください