13 つらい肩こり…意外と知らない予防のお話

講師／植木真理子

肩こりでお悩みの方へ。体質だから仕方ないなんて思っていませんか？諦める前に知っておきたい本当の話。

開催日時 8月22日(土)・9月9日(水)・9月13日(日)
①10:00～11:00②13:30～14:30
③19:00～20:00
会場 KCSセンター八鹿
募集定員 各6名

カイロプラクティック KCSセンター八鹿 tel.079-662-7585

◉所在地／養父市八鹿町下網場348-1 ◉定休日／水曜日・土曜日・日曜日
◉受付時間／9:20～19:00

14 気づいていますか?子どもの姿勢 親子 de しせいチェック!

講師／植木真理子

集中力がない、頭やおなかが痛くなる・・・子どもの体のSOSに気づいてますか？親子でチェックしてみよう！(小学生親子優先)

開催日時 8月23日(日)・29日(土)
9月5日(土)
①10:00～11:00②13:30～14:30
会場 KCSセンター八鹿
募集定員 各4組 持ち物 30cm以上の定規(または下敷き)

カイロプラクティック KCSセンター八鹿 tel.079-662-7585

◉所在地／養父市八鹿町下網場348-1 ◉定休日／水曜日・土曜日・日曜日
◉受付時間／9:20～19:00

15 おおた恩楽堂 ～人と街とをつなぐ音楽のお話・第1話～

講師／太田博章

歌、ギター、作曲からMCまで、太田博章が豊岡暮らしの中で培ってきた音楽との上手なつきあい方のヒントをさりげなく語ります。

開催日時 9月13日(日)17:00～19:00
会場 ennas×P-FACE cafe & relax
募集定員 10名程度 持ち物 音楽を愛する心
材料費 500円(ワンドリンク＆ミニライブ付)

おおたユニフォームセンター tel.0796-22-5663

◉所在地／豊岡市元町12-10 ◉定休日／日曜日・祝日
◉受付時間／9:00～19:00

16 手芸講座 ～ペンポーチ作り～

講師／太田佐千子

手芸講座第2弾は、ラミネート生地を使ったスリムでおしゃれな私だけのペンポーチ作り。冷たいお茶とお菓子もご用意しています。

開催日時 8月21日(金)13:30～15:30
9月13日(日)10:00～12:00
会場 中区会館
募集定員 各6名 持ち物 裁縫道具
材料費 1,000円(ラミネート素材他)

おおたユニフォームセンター tel.0796-22-5663

◉所在地／豊岡市元町12-10 ◉定休日／日曜日・祝日
◉受付時間／9:00～19:00 ※小学5年生未満のお子様は、大人の方の付き添いをお願いします。

17 情報発信のススメ 知って使える?!発信力

講師／清水 寛

伝えなければ知られない。でも知って欲しいことって何？ヒントは「いつ誰に」を考えることから始まります。

開催日時 9月3日(木)19:30～21:00
4日(金)13:30～15:00
5日(土)10:00～11:30
会場 画流 募集定員 各5名
持ち物 筆記用具、発信したい想い

ネットショップ あるまま tel.0796-42-5604

◉所在地／豊岡市日高町日置104-6 ◉定休日／日曜日・祝日
◉受付時間／9:00～18:00

18 マイザブ 作ってみませんかⅣ

講師／弊社職人

伝統の職人わざ、見て、聞いて、作ってみませんか？

開催日時 8月27日(木)
10:30～12:00
会場 河西ふとん店バイパス店
募集定員 3名
材料費 1,500円(綿、糸、生地)

有限会社 河西ふとん店 tel.0796-42-5228

◉所在地／豊岡市日高町祢布998
◉受付時間／9:00～18:00

19 なるほど! 醤油工場見学

講師／花房靖裕

花房醤油の工場見学です。原料から製品が出来るまでを分かりやすくご紹介。搾りたて生醤油の体験も!(親子での参加も歓迎!)

開催日時 8月22日(土)・28日(金)・29日(土)
①10:00～11:30②13:30～15:00
※8月22日は②のみ
会場 花房商店竹野工場(竹野町竹野231)
募集定員 各8名

有限会社 花房商店 tel.0796-47-0003

◉所在地／豊岡市竹野町竹野375(会場は別) ◉定休日／日曜日・祝日
◉受付時間／9:00～18:00

20 簡単に自分でできる わが家の耐震診断

講師／建築士 村上勝幸

阪神・淡路大震災から20年、大地震に備え、わが家の地震に対する強さ、弱さのポイントを把握することが、防災意識を高めます。

開催日時 9月12日(土)・17日(木)
13:30～14:30
会場 村上建設
募集定員 各5名程度

株式会社 村上建設 tel.0796-42-0900

◉所在地／豊岡市日高町中26-1 ◉定休日／土曜日・日曜日・祝日
◉受付時間／9:00～17:00

21 ハッピーをいっぱい詰めて出かけよう♪

講師／絆工房スタッフ

トートバッグにかわいいデザインシートをチョキチョキ切って貼るだけ。後は絆工房の昇華プリント技術でオリジナルトートが完成!!

開催日時 8月22日(土)
①10:00～12:00②13:00～15:00
会場 絆工房
募集定員 各4組(1組3人まで)

株式会社 絆工房 tel.0796-43-2880

◉所在地／豊岡市日高町浅倉243 ◉定休日／土曜日・日曜日・祝日
◉受付時間／9:00～17:00

22 新聞で作る ナチュラルエコバッグ教室

講師／植松有紀

読み終えた新聞を活用してみませんか？ 新聞で作る地球にやさしいオシャレなエコバッグの作り方を教えます♪

開催日時 8月18日(火)・25日(火)
9月1日(火)・8日(火)・15日(火)
14:30～16:00
会場 ASA江原まるにし
募集定員 各3名

ASA江原まるにし tel.0796-42-0240

◉所在地／豊岡市日高町日置115-6 ◉定休日／土曜日・日曜日・祝日・新聞休刊日
◉受付時間／9:00～17:00

23 初めての焼きたて ふわふわカボチャパンを作ろう♪

講師／水嶋麻衣

親子向けのパン作り体験教室や、オーダーメイドパンの注文を承ります。パン作りの楽しさと焼きたての感動を味わいませんか？(持ち帰りOK!)

開催日時 8月25日(火)・9月8日(火)・15日(火)
①10:00～12:00②13:30～15:30
会場 My pan 募集定員 各2組
持ち物 エプロン・飲み物
材料費 1,000円(かぼちゃパン10個・資料代)

My pan(まいぱん) tel.0796-20-7677

◉所在地／豊岡市日高町伊府432-6 ◉定休日／不定休
◉受付時間／9:00～17:00

24 後悔しないお墓の作り方、あなただけにお教えします。

講師／お墓のプロ 大北和彦

豊岡西霊苑でお墓のプロと後悔しないお墓の作り方を学びませんか？これを知っていると満足するお墓が作れます。小雨決行。

開催日時 8月27日(木)15:00～17:00
9月19日(土)10:00～12:00
会場 豊岡西霊苑 募集定員 各10名
持ち物 メモ・筆記用具

おおきた石材店 tel.0796-22-3594

◉所在地／豊岡市野上342
◉受付時間／8:00～20:00

25 集客効果が出る 販売促進ツールの選び方

講師／今井ひろこ

ＨＰやチラシでも集客できないとお悩みのあなたへ。但馬でできる沢山の販売方法の中から、あなたの商品に合う方法を見つけます。

開催日時 9月2日(水)
13:30～15:00
会場 豊岡劇場 募集定員 15名
材料費 500円(お茶・資料代)

コムサポートオフィス tel.0796-24-3139

◉所在地／豊岡市小田井町5-3 フラッツオダイ201 ◉定休日／不定休
◉受付時間／9:30～17:00

26 気軽に参加してみよう! ナイトノルディックウォーク

講師／JNWLノルディックウォーク公認指導員 橋本和加子

但馬各地でも広まりつつあるノルディックウォーク。涼しい時間帯に気軽に楽しく全身運動してみませんか？

開催日時 8月21日(金)・27日(木)
9月11日(金)・17日(木)
19:30～20:30
会場 申し込み時に説明します
募集定員 各日20名(内ポールレンタルの方10名)
持ち物 動きやすい服装、水分など
材料費 200円(ポールレンタル)※ポール持参の方は無料

株式会社 マルマツスポーツ tel.0796-42-0015

◉所在地／豊岡市日高町国分寺400-30 ◉定休日／水曜日
◉受付時間／9:30～19:30

27 シニア世代大歓迎!! ♪ナツメロ歌って♪気分をリセットしよう～!!

講師／店主 今村則子

一人からグループまで参加可!!
歌える人は聞かせて下さい♪
歌えない人は一緒にうたいましょう♪
エスコートします♪

開催日時 8月23日(日)・24日(月)・
9月6日(日)・7日(月)・
13日(日)・14日(月)
13:30～15:30
会場 ログリゾートかんなべ 募集定員 各7名
持ち物 おやつ持参可 材料費 600円

ペンション ログリゾートかんなべ tel.0796-45-1286

◉所在地／豊岡市日高町東河内941-6
◉受付時間／9:00～15:00

28 ホームパーティ用 手巻き寿司講習

講師／谷口・今井

家族団らんや仲間との集まりに手巻き寿司はいかがですか？
ちょっとしたこつをお教えします。

開催日時 8月28日(金)・9月9日(水)
14:30～15:30
会場 高砂 募集定員 各5名
持ち物 エプロン・三角巾
材料費 300円

割烹 高砂 tel.0796-42-0255

◉所在地／豊岡市日高町日置103-2 ◉定休日／不定休
◉受付時間／11:00～19:00

29 ちびっ子!! 出石そば道場(大人の方もOKです)

講師／店主 湯口千尋

体験は4工程
①練りこみ ②のばし ③たたみ ④切り

開催日時 8月22日(土)
10:30～12:30(作って、試食)
会場 そば道場(森の館1階)
募集定員 15名程度
持ち物 エプロン(準備もあります)
材料費 860円(税込)
(作ったそば5皿＋プロのそば1皿。計6皿。)

森の館[そば道場・陶芸教室] tel.0796-52-2248

◉所在地／豊岡市出石町福住15-1(国道426：ほたる橋信号から南へ50m。駐車可。)
◉受付時間／9:30～17:00 ◉定休日／木曜日 ※試食のみもOKです。お問合せ下さい。

30 初めてでもできる 出石そば作り!!

講師／店主 湯口千尋

体験は5工程(4食分：粉から作る)
①水まわし ②練りこみ ③のばし
④たたみ ⑤切り

開催日時 8月29日(土)10:00～12:30(作って、試食)
会場 そば道場(森の館1階)
募集定員 6名程度 持ち物 エプロン(準備もあります)
材料費 3,000円(税込)
(作ったそば8皿＋プロのそば2皿。計10皿。
半分の2食分はお持ち帰り)

森の館[そば道場・陶芸教室] tel.0796-52-2248

◉所在地／豊岡市出石町福住15-1(国道426：ほたる橋信号から南へ50m。駐車可。)
◉受付時間／9:30～17:00 ◉定休日／木曜日
※同伴：2人で作ることも出来ます。お問合せ下さい。同伴の方の試食代は500円プラス。小学生の方もOKです。

31 天然石を使った オリジナルブレス作り体験教室

講師／川崎尚宏

100種類以上ある天然石や部品から、世界にひとつだけのブレスを作ってみませんか？今回は普通コースと二重コースから選べます。

開催日時 8月21日(金)・27日(木)・31日(月)・
9月3日(木)・6日(日)14:00～15:30
9月11日(金)19:30～21:00
会場 川崎仏光堂 募集定員 各4名
持ち物 必要な方は老眼鏡
材料費 普通コース1,000円・二重コース1,800円
(天然石・シリコンゴム代)

川崎仏光堂 tel.0796-42-0722

◉所在地／豊岡市日高町国分寺237-2 ◉定休日／水曜日
◉受付時間／9:00～18:00

32 夏休み ジオラマ教室

講師／但馬鉄道模型CLUB

自分で考え作る、達成感を味わえる教室。大好きなミニカーを展示できるジオラマを製作します。

開催日時 8月24日(月)9:30～11:30
会場 文森堂 募集定員 15名
持ち物 えんぴつ2B(2本)・割り箸1本・はさみ・絵の具セット
材料費 1,080円(道路・山の土台、樹木など)

文森堂 tel.0796-42-1392

◉所在地／豊岡市日高町日置22-5 ◉定休日／なし
◉受付時間／9:00～19:00