

第10回

全30講座



知って得する
体験教室

とくまる ゼミナール

3.17 (fri) ▶ 4.16 (sun)

日高・竹野・但東・豊岡・八鹿
各エリア内参加店にて

問合せ先
Tel:0796-42-1251
Fax:0796-42-4350
mail:hidaka@ingnet.jp

主催/まちゼミ実行委員会
(豊岡市商工会日高支部内)
後援/豊岡市

とくまるゼミナール
オフィシャル
ホームページ
※最新情報はFBで
http://www.hidaka-syoutenkai.com/zemi_top.html

とくまるゼミナール
フェイスブック
最新情報、更新中!
[@tokuzemi で検索]
<https://www.facebook.com/tokuzemi/>

とくまるってなに?

お店の人が講師となって、専門店ならではの専門知識や情報、コツを無料で教えてもらえる、まちの中の少人数制のミニ講座です。体験していただくのが目的です。講座中の販売や営業活動は一切ありません。お気軽にお申し込みください。

受付開始▶3月14日(火)

- ・定員になり次第締め切らせていただきます。
- ・申し込みは、各店の受付時間内をお願いします。
- ・申込み初日は、電話回線の混雑が予想されます。
- ・受講対象者、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。
- ・お子様連れでのご参加希望の方は、各店舗にお気軽にお問い合わせください。

受講料 無料★
※講座の内容によっては材料費がかかる場合がございます

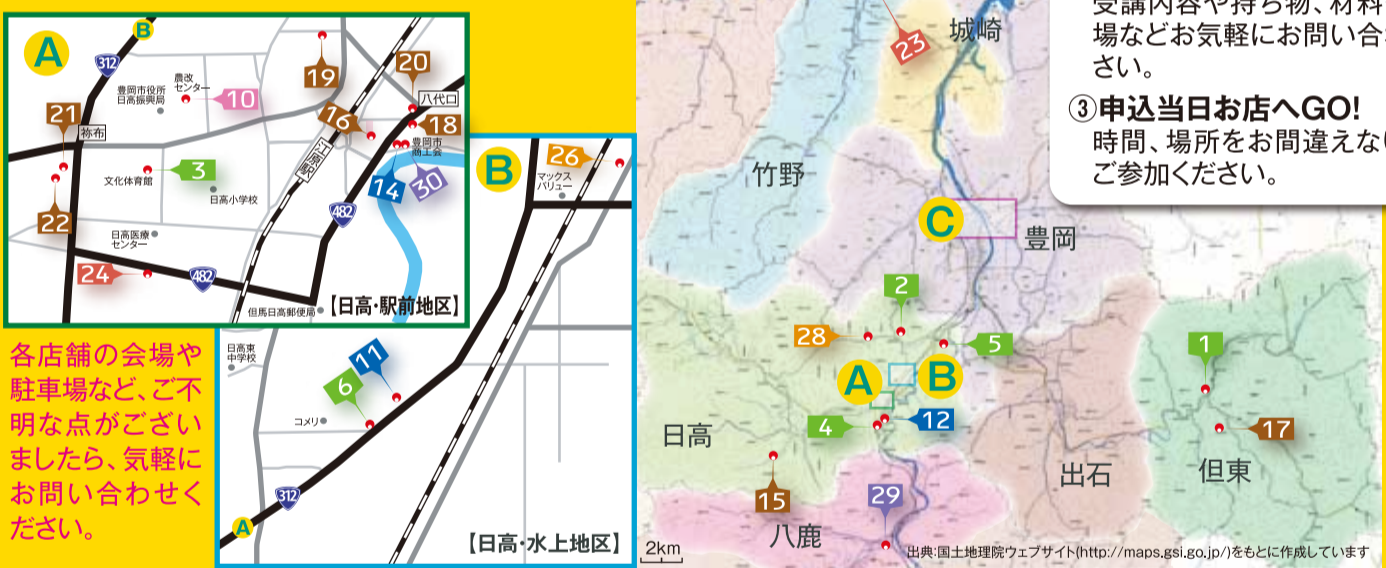
とくまるの申込方法

- ①まずは受講したい講座を選ぶ
折込チラシまたはFBページやサイトの内容をみて講座をお選びください。
- ②直接お店に申込み!
受けたい講座のお店へ直接「とくまるゼミ申込みです」とお電話でお申し込みください。受講内容や持ち物、材料費、駐車場などお気軽にお問い合わせください。
- ③申込当日お店へGO!
時間、場所をお間違えないようにご参加ください。

講座の種類について

- キッズ** 大人と一緒に子供だけでも体験できる講座です
- きれい** 美容・きれいを追求する講座です
- まなぶ** 新しい発見や学びがある講座です
- つくる** 作品を制作・経験する講座です
- たべる** 料理に挑戦・味わう講座です
- マネー** 賢く知ってお得に暮らすための講座です
- 健康** 健康に過ごすことを体験する講座です

とくまる開催会場マップ



各店舗の会場や駐車場など、ご不明な点がございましたら、気軽にお問い合わせください。

とくまるゼミナール 参加店募集中!

お客様にご来店いただくキッカケづくりや取組みのPRなど多面的な活用が出来ます。詳しくは問合せ先または各店にお尋ね下さい。

1 レッツゴーアドベンチャー軽トラで遊ぼう! チャレンジ企画第1弾

但東自動車株式会社 豊岡市但東町出合51
受付 0796-54-0206 ●時間/9:00~18:00 ●定休日/日曜・祝祭日

講師/岩出公直
仕事と遊びに大活躍の軽トラを使って色々な遊びにチャレンジ!今回はその第1弾としてスラックラインとトランポリンに挑戦!

開催日 4/15(土) 9:00~12:00
会場/自店
●材料費/なし ●定員/10名
●持ち物/運動のできる服装でお越し下さい ●対象者/どなたでも

2 木工教室 ~大工さんと作る木のイス~

中田建築 豊岡市日高町奈佐路739-12(作業場)
受付 090-4563-6201 ●時間/8:00~18:00 ●定休日/日曜日

講師/中田建築 木組大工
大工さんと一緒に木のイスを作ってみませんか。木とふれあう機会なかなかありません。気軽に参加してください。

開催日 4/2(日) 10:00~12:00
会場/自店
●材料費/1,000円 ●定員/6名
●持ち物/汚れてもいい服装 ●対象者/どなたでも

3 モンゴル文字で書いてみよう

NPO法人 コミュニティ日高 豊岡市日高町祢布954-6
受付 0796-42-2505 ●時間/10:00~16:00(月~金) ●定休日/なし

講師/水谷東洋
あなたの夢・希望をモンゴル文字でかいてみませんか?

開催日 4/2(日) 4/15(土) 14:00~16:00 14:00~16:00
会場/自店
●材料費/200円 ●定員/10名
●持ち物/あれば書道道具 ●対象者/小学生以上

4 親子で作るアニマルふろしき

株式会社 絆工房 豊岡市日高町浅倉243
受付 0796-43-2880 ●時間/10:00~17:00 ●定休日/土曜・日曜・祝日

講師/絆工房STAFF
ハサミでチョコキチョコキ切って生地に貼るだけ。簡単だけどずっと使えるアニマル風呂敷。
もうすぐ新学期。お弁当袋にも最適!

開催日 3/25(土) ①10:00~12:00 ②13:00~15:00
会場/自店
●材料費/なし ●対象者/どなたでも

5 かぶと虫発掘体験パート2 大きなかぶと虫の幼虫をゲット!

有限会社 うりた重機興業 豊岡市日高町野々庄766-18
受付 0796-21-4525 ●時間/9:00~17:00 ●定休日/土曜・日曜・祝日

講師/瓜田 誠(土組)
今年もやります!無添加の飼育マットなので、小さなお子さまも安心して触れます。詳しくは「土組」のHPまで!

開催日 3/27(月) 3/28(火) 3/29(水) 10:00~11:30 10:00~11:30 10:00~11:30
4/3(月) 4/4(火) 4/5(水) 10:00~11:30 10:00~11:30 10:00~11:30
会場/自店(屋内) ●定員/各5名程度
●材料費/1,000円(幼虫1匹、高業土、容器+プレゼント付き) ●持ち物/手袋・タオル ●対象者/どなたでも www.tsuchikumi.com/

6 春休み親子教室 大豆から豆腐を作ってみよう!

おいしい豆腐蘇武の里 まめcafé 豊岡市日高町松岡8-6
受付 0796-20-3825 ●時間/9:00~18:00 ●定休日/日曜日・月曜日

講師/店主 神崎崇彰
自分で作ったお豆腐の味は格別!!大豆からどうやって豆腐が出来るかな?親子で学んでみませんか?

開催日 3/27(月) 4/3(月) 10:30~12:00 10:30~12:00
会場/自店 ●材料費/500円
●定員/各日 小学生親子2名3組
●持ち物/エプロン、三角巾、軍手 ●対象者/どなたでも

7 手芸講座 ~春のがま口ポーチ作り~

おおたユニフォームセンター 豊岡市元町12-10
受付 0796-22-5663 ●時間/9:00~19:00 ●定休日/日曜日・祝日

講師/太田佐千子
アンコールにお応えして、がま口ポーチ作り講座を再開!春のお菓子と一緒に楽しく作りましょう。

開催日 3/25(土) 13:30~15:30
会場/中区会館 ●定員/6名
●材料費/1,000円(材料代、会場備品代、お菓子、ドリンク代含む) ●持ち物/裁縫道具 ●対象者/小学5年生未満は大人同伴

講座メニュー

- キッズ
- きれい
- まなぶ
- つくる
- たべる
- マネー
- 健康

クーポン参加店

8 筋肉トレーニングは女性を救う!!

～筋肉チェック実施～

カーブス 豊岡正法寺

豊岡市正法寺639-1

受付 0796-24-2408 時間 10:00～19:00
定休日 日曜日・祝日

講師/店長 徳網はるか
女性だけの30分エクササイズ。マシンを使って筋トレ体操をしましょう。ぽっこりお腹も改善できるかも。

開催日 4/1(土) 4/15(土)
14:00～17:30 14:00～17:30

会場/自店 定員/5名
材料費/なし 対象者/女性限定
持ち物/運動出来る服装、室内用運動靴、飲み物、タオル

9 いつまでも若々しくいたい!

そんな願いを叶えるエイジングケアサロン

エイジングケアサロン らしく

豊岡市昭和町2-45

受付 0796-22-1382 時間 9:00～17:00
定休日 日曜日・祝日

講師/らしくスタッフ
① 電位治療器・寝転ぶマッサージ機の体験
② ヒーリングスパ(通常¥3,000→¥500で体験)～音楽を聴きながらの極上のヘッドSPAを体験～(シャンプー・簡単ブロー込み)※①と②の併用可

開催日 3/18(土) 3/25(土) 4/1(土)
9:00～16:00 9:00～16:00 9:00～16:00
4/8(土) 4/15(土)
9:00～16:00 9:00～16:00

会場/自店 定員/①10名②5名
材料費/0～500円 持ち物/なし 対象者/どなたでも

10 好評! ポール体操

体が楽になり疲れが取れます

株式会社 健寿ラボ

豊岡市日高町万場334

受付 0120-82-0315 時間 10:00～18:00
定休日 土曜日・日曜日

講師/相模鉄道健康インストラクター 下田幸子
ポール(直径15cmのポリエチレン製筒)1本で出来る体のメンテナンス。肩こり、腰痛、股関節痛、膝痛などに効果を体感できます。

開催日 4/8(土)
①10:00～12:00 ②13:00～15:00 ③15:00～17:00

会場/農政センター和室 定員/5名 対象者/どなたでも
材料費/500円(ポール貸出料) 持ち物/動きやすい服装

11 つよく、そして優しく!

空手を学ぼう!

実戦空手道 烈士塾

豊岡市日高町松岡103-1

受付 0796-42-3800 時間 9:00～18:00
定休日 日曜日

講師/田中文博
空手の基礎を中心に体験していただきます。年令を問わず、若者男女それぞれが空手のすばらしさを実感していただけるはずです!

開催日 3/22(水) 3/29(水) 4/5(水)
18:00～19:00 18:00～19:00 18:00～19:00
4/12(土)
18:00～19:00

会場/自店 定員/10名
材料費/なし 対象者/幼年～大人まで
持ち物/飲み物

12 お墓の終活セミナー～春彼岸編～

お墓に関する悩みを解決

神鋼石材株式会社

豊岡市日高町岩中501-1

受付 0796-42-0054 時間 9:00～17:00
定休日 日曜日・なし

講師/弊社スタッフ
実家のお墓の管理やお墓の後継の問題などお墓について悩んでおられる方のために「特別な対策」をお教えします。

開催日 3/17(金) 3/18(土)
13:30～15:00 13:30～15:00

会場/自店 定員/4名
材料費/なし 対象者/どなたでも
持ち物/筆記用具

13 毎日10分の学習で点数アップ!

脳ストレス軽減型iPhoneアプリ。

有限会社 サンエフシステム

豊岡市豊岡市鎌田86

受付 0796-22-4552 時間 9:00～20:00
090-1488-0183 定休日 日曜日

講師/山 富士男
エクセルで自作した問題が単語帳アプリに変身します。誤解問題が繰返し出題され効果的に記憶可能。入試や資格試験に重宝です!

開催日 3/25(土)
15:00～17:00

会場/自店 定員/10名
材料費/なし 対象者/どなたでも
持ち物/iPhone, iPad, iPodTouchのいずれか

14 いざという時に困らないための

エンディングノート書き方セミナー

相続手続支援センター 兵庫支部豊岡支店

豊岡市中陰152-1-101 (事務局:にしむら家FP事務所)

受付 0796-34-6564 時間 9:00～18:00
定休日 日曜日・祝日

講師/西村大輔
毎回ご案内する度に大勢の方が参加され、お役に立てましたこと、うれしく思っております。あなたが充実した人生を楽しむために。

開催日 4/11(火)
10:00～11:00

会場/豊岡市商工会 日高支部 定員/5名 材料費/540円(エンディングノート代)
持ち物/筆記用具 対象者/終活に興味のある方

15 オリジナルの大皿やプレートを作ってみませんか?

かじか窯

豊岡市日高町観音寺671

受付 090-6828-4251 時間 10:00～18:00
定休日 不定休

講師/陶芸家 小田垣かすみ
ご家族用、ご自分用、又は、お子さんの記念品など大皿やプレート。好きな木の葉、つる草、レース、ハンコ、絵等、模様付も色々。

開催日 3/25(土) 3/27(月)
10:00～12:00 10:00～12:00
13:00～15:00 13:00～15:00

会場/自店 定員/6名
材料費/1作品2,500円(陶土、焼成代)
持ち物/エプロン、手拭きタオル 対象者/お子様から御年配の方まで

16 暖かい灯りをお部屋に...

「和」のランプシェードづくり。

文森堂

豊岡市日高町日置22-5

受付 0796-42-1392 時間 10:00～18:00
定休日 日曜日・なし

講師/上村
黒竹の軸に和紙のカサ。飾りは、和紙や千代紙や絵の具を使って仕上げます。

開催日 3/22(水) 4/8(土)
10:00～12:00 10:00～12:00

会場/自店 定員/6名
材料費/600円 対象者/どなたでも
持ち物/ベンチ

17 自分(家族)を癒す

ルームフレグランス(アロマ)作り

ON THE ROAD

豊岡市但東町相田222-3

受付 0796-20-3949 時間 10:00～16:30
定休日 日曜日・金曜日

講師/アロマセラピスト 細川智子
自分が癒される香りをご存知ですか? アロマの香りは神経の高ぶりを沈めたりリラックスさせてくれます。自分が癒される香りを見つけましょう! (^^)

開催日 3/25(土) 3/26(日) 3/27(月)
10:30～12:00 10:30～12:00 10:30～12:00
3/28(火) 3/29(水)
10:30～12:00 10:30～12:00

会場/自店 定員/なし
材料費/1,000円(材料費、飲み物代) 対象者/どなたでも

18 初心者でもできる古新聞活用法!

新聞でオシャレバッグを作ろう

ASA江原まるにし

豊岡市日高町日置115番地の6

受付 0796-42-0240 時間 13:00～17:00
定休日 日曜日・祝日・不定休

講師/ASA江原まるにしスタッフ
読み終えた新聞をどうしていますか? 古新聞を活用して地球に優しいエコバッグの作り方を教えてください。

開催日 3/27(月) 3/29(水) 4/11(火)
15:00～16:00 15:00～16:00 15:00～16:00
4/13(木)
15:00～16:00

会場/自店 定員/3名
材料費/なし 対象者/どなたでも
持ち物/なし

19 和の香り

匂い袋(の中身のみ)作り体験教室

川崎仏光堂

豊岡市日高町国分寺237-2

受付 0796-42-0722 時間 9:00～18:00
定休日 水曜日

講師/川崎尚宏
桂皮に桜、バニラなど、十数種類の香りを合わせて、あなた好きな香り(ぼと)いませんか? 袋の中身(香り)のみを作るので簡単です。

開催日 3/20(月祝) 3/30(水) 4/4(火)
14:00～15:00 14:00～15:00 14:00～15:00

会場/自店 定員/4名
持ち物/必要な方は老眼鏡
材料費/1,000円(巾着袋、不織布、天然香料、他) 対象者/どなたでも

20 あるまま新聞の記者体験

ネットショップ あるまま

豊岡市日高町日置104-6

受付 0796-42-5604 時間 9:00～18:00
定休日 日曜日・祝日

講師/あるままスタッフ 小田倫也
毎月発行しているあるまま新聞の1コーナーを書いてみませんか? テーマは母の日の贈り物。制作した記事は5月号に掲載します。

開催日 3/25(土) 4/5(水)
15:00～17:00 15:00～17:00

会場/自店 定員/3名
材料費/なし 対象者/どなたでも
持ち物/なし

21 マイザブ作ってみませんかVI

有限会社 河西ふとん店

豊岡市日高町柿本998

受付 0796-42-5228 時間 9:00～18:00
定休日 日曜日・なし

講師/弊社職人
「伝統の職人技」を「みて」「きいて」作ってみませんか?
※ サイズは銘仙判(約55cm×59cm)です。

開催日 3/29(水) 4/5(水)
10:30～12:00 10:30～12:00

会場/自店 定員/3名
材料費/1,500円(綿、生地、糸、他)
持ち物/なし 対象者/主婦(お子様連れも可)

22 木製フレームの中に

【かわいい♡】を詰め込もう!!

フラワーショップ ふれりあ

豊岡市日高町柿本988

受付 0796-42-3366 時間 10:00～19:00
定休日 木曜日

講師/ふれりあスタッフ
ふれりあワークショップの中でも上位人気。世界でたった1つあなただけのオリジナルフレーム作り。プレゼントにも最適!

開催日 3/21(火) 4/4(火) 4/12(水)
10:00～12:00 10:00～12:00 10:00～12:00
4/16(日)
10:00～12:00

会場/自店 定員/8名
材料費/サイズ2,500円 Mサイズ2,000円 対象者/どなたでも
(お家or動物or看板or棚などのオシャレ雑貨アイテム、ソファラワー、木の美など)

23 自分で出来る、かんたん甘酒!

有限会社 花房商店

豊岡市竹野町竹野275

受付 0796-47-0003 時間 9:00～18:00
定休日 日曜日・祝日

講師/花房靖裕
健康に美容に今注目の甘酒! 自宅でも出来る、かんたん甘酒づくり講座。甘酒の試飲もあります。

開催日 3/18(土) 4/1(土)
10:00～11:00 10:00～11:00

会場/花房商店竹野工場(豊岡市竹野町竹野231)
材料費/300円(米こうじ代) 定員/各6名 対象者/どなたでも
持ち物/HOT対応魔法瓶タイプの水筒500ml～1L、エプロン、三角巾、タオル2枚

24 おうちで おしゃれに イタリアン★

ジャガイモで作るもちり pasta「ニョッキ」

Taveruna SAKUHATA

(タベルナ サクハタ) 豊岡市日高町岩中199-1

受付 0796-20-4365 時間 14:30～17:00
定休日 水曜日

講師/タベルナサクハタシェフ 足立幸二
材料はジャガイモ、卵、粉チーズ、小麦粉だけ! ねんどを感覚で作れる。親子で楽しい一口大の手づくりパスタ。あとは茹でただけのニョッキ生地とトマトソースのお土産付き!

開催日 3/29(水) 4/12(水)
14:00～16:00 14:00～16:00

会場/自店(日高病院前のイタリアンです)
材料費/1,000円(試食100円付、お土産、資料代) 定員/各6名程度
持ち物/エプロン、ニョッキ生地持ち帰り用タッパ(大きめ)、筆記用具

25 石窯で焼きたて本場の味!

ナポリピザ体験☆

ピッツェリア ポルコロツソ

豊岡市中央町10-12

受付 0796-20-3022 時間 10:00～16:00
定休日 不定休

講師/オーナーシェフ 秋田太義
本場のナポリピザを作りましょう! 生地まわし→トッピング→石窯焼き体験! 焼きたて熱々を召し上がれ!

開催日 3/17(金) 3/31(金) 4/14(金)
12:00～15:00 12:00～15:00 12:00～15:00

会場/自店 定員/各6名
持ち物/エプロン 対象者/どなたでも
材料費/1,200円(内容:7サイズ1枚、ドリンク付き)

26 子育て世代の方、必聴です!

個人賠償保険って役に立つんですよ。

キンキョースドカーショップ

豊岡市日高町土屋378-1

受付 0796-43-1881 時間 9:30～18:00
定休日 日曜日・なし

講師/細川和也・宮脇昌至
子供が友達の家で物を壊した経験された事ないですか? あるいはなんでも個人賠償保険で対応できるんですよ。個別相談可。

開催日 3/25(土) 4/12(土)
10:00～11:00 10:00～12:00
13:00～14:00 13:00～14:00
15:00～16:00 15:00～16:00

会場/自店 定員/各5名
材料費/なし 対象者/子育て世代
持ち物/自動車保険証券、自転車保険証券 他

27 いくらまでお得?

知って始める、ふるさと納税

西村税理士事務所

豊岡市立野町7番10号

受付 0796-23-2827 時間 9:00～17:00
定休日 土曜日・日曜日・祝日

講師/税理士 西村和彦
何かと話題のふるさと納税。気にはなっているけれどどうすれば良いのか、が分からなかった方に朗報! ふるさと納税講座がまちせみに初登場。

開催日 3/25(土) 4/8(土)
11:00～12:00 11:00～12:00

会場/当事務所 定員/各8名
材料費/なし 対象者/どなたでも
持ち物/源泉徴収票 確定申告書、スマートフォン、タブレット、ノートパソコン

28 知って得する! 知って安心!

リフォーム補助金

株式会社 村上建設

豊岡市日高町中26-1

受付 0796-42-0900 時間 8:00～17:00
定休日 土曜日・日曜日・祝日

講師/一級建築施工管理技士 村上勝幸
窓の結露をどうにかしたい。ここにテスリが欲しい。ちょっとしたリフォームでも補助金が出る可能性があります。ぜひ活用しましょう!

開催日 4/4(火) 4/14(金)
13:30～14:30 13:30～14:30

会場/自店 定員/各6名
材料費/なし 対象者/どなたでも
持ち物/なし

29 膝が気になる方へ～痛み、O脚～

予防のために今できること～

カイロプラティック姿勢科 KCSセンター八鹿

養父市八鹿町下網場348-1

受付 079-662-7585 時間 9:20～20:00
定休日 土曜日・水曜日・日曜日・祝日

講師/姿勢科学士 植木真理子
曲げ伸ばしがつらい、正座がしにくい、O脚が気になるなど膝の悩み。歳のせいにしていいの? 膝とO脚の深い関係って?

開催日 4/9(日) 4/12(水) 4/15(土)
10:00～11:00 10:00～11:00 14:00～15:00

会場/自店 定員/各5名程度
材料費/なし 対象者/どなたでも
持ち物/なし

30 椅子に座って簡単!

健康ノルディック・エクササイズ

株式会社 マルマツスポーツ

豊岡市日高町国分寺400-30

受付 0796-42-0015 時間 9:30～19:00
定休日 土曜日・水曜日

講師/JNNIリハビリケア協議会 橋本和加子
身体への負担も少ない健康エクササイズ。2本のポールも持たずアロマの香りを楽しみながら気持ちよ～くカラダを伸ばしましょう!

開催日 3/31(金) 4/14(金)
19:30～20:30 19:30～20:30

会場/ワークピア日高 定員/各5名
材料費/200円(傷害保険)
持ち物/お茶などの水分、タオル、運動しやすい服装 対象者/どなたでも

講座カレンダー

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