

学ぶ



対象/どなたでも(事業者大歓迎!)
講師/フォトグラファー井垣亮、真紀
会場/自店 募集人数/各4名
材料費/1,000円(カレーランチセット代) 持ち物/カメラ(スマートフォン可)、撮りたい物

イガキフォトスタジオ&Photo cafe
ご予約はこちら
豊岡市城崎町湯島620-2 tel.0796-32-4151 (9:00-18:00)
定休日/月曜


いいね!を増やそうブツ撮り講座



SNSなどに投稿する写真をランクアップしませんか?
撮りたい物(商品)を持ってきてください。ランチ付きです。

①9月4日(月) ②9月11日(月)
11:00-13:00 11:00-13:00

ロボットプログラミング教室



ブロックを組み立て、プログラムで動かしたり音を鳴らしたり。
SONYの最新鋭教育玩具ロボット・プログラムキット[KOOV]で遊ばせませんか。

①8月22日(火) ②8月29日(火)
15:00-17:00 15:00-17:00

但馬牛の秘密を知る大人の勉強会



とくまる限定企画!
但馬牛の秘密を学び、三國でしか味わえない最高級但馬牛コース料理に舌鼓。
通常価格の40%オフ6先着10名!

①8月27日(日) ②9月7日(木)
18:00-20:30 18:00-20:30

プロが教えるお墓掃除のポイント



ホームセンターで売っているものでお墓掃除。専門的な道具は必要ありません。お墓をきれいに、という気持ちだけでお持ちください。

①9月3日(日)
10:30-12:00

インスタグラムの使い方 超入門編



登録したものの、使いこなせてないと感じている事業者向けにInstagramの基本的な使い方と、ビジネス活用法をお伝えします。

①8月24日(木) ②9月13日(水)
19:30-20:30 19:30-20:30

なるほど!醤油工場見学



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

①9月1日(金) ②9月3日(日)
10:00-11:30 10:00-11:30

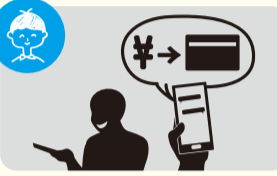
趣味&仕事に!使えるアプリ紹介!



今やスマホやタブレットを触らない日はないですね。趣味に仕事に、お役立ち面白アプリの情報交換をしましょう。

①9月9日(土) ②9月16日(土)
18:00-20:00 18:00-20:00

子どもとスマホの安全チェック



よく耳にするSNSの乗り取り。色々面倒だし、大丈夫だろうと油断した結果おかしな結果も。しまつた!と後悔する前に。

①8月22日(火) ②8月29日(火)
14:00-15:00 14:00-15:00


動身か体を



対象/小学生以上のお子さま、大人(女性)
講師/山下晴史
会場/ワークピア日高 募集人数/お子さま10名、大人5名
材料費/お子さま500円、大人1,000円(会場費) 持ち物/飲み物、運動靴、動きやすい服装

①8月24日(木) ②9月1日(金)
13:30-15:00 13:30-15:00

ブレイクダンスワークショップ



基本のステップを中心に体験していただきます。かっこよく踊れるようになってみませんか? 身体のコントロールもまわりますよ。

①8月24日(木) ②9月1日(金)
③9月8日(日)


パラグライダー飛行体験



小さなお子さま(小学生以下)を対象にしたチビッコ体験飛行。分かりやすい説明で安心して参加していただけます。

①8月22日(火) ②8月23日(水)
③8月28日(月) ④8月29日(火)
⑤9月7日(木) ⑥9月13日(水)

竹野へGO! ジョカヌー体験



透き通る海、爽やかな風をあびながら竹野の海の豊かさを感受しよう!

①9月6日(水) ②9月13日(水)
③9月20日(水)

スポチャンを体験しよう!



誰もが経験したことのあるチャンバラごっこから発展したスポーツ。日高文化体育館で運動不足解消、ストレス解消しよう。

①8月25日(金) ②9月7日(木)
18:30-19:30 10:00-11:00

レッツ!フォレストアドベンチャー



フランス発祥のアドベンチャー! 自然共生型アウトドアをみんなで一緒に体験してみませんか? 全5コースの中の1コースを体験します。雨天決行。見学OK。

①9月3日(日) ②9月4日(月)
③9月10日(日)

ツインポール®で美ボディ目指す♡



2本のポールを使ってウォーキング&筋トレ&ストレッチ。楽しく美しくウォーキングしながら美ボディを目指しましょう。

①8月31日(木) ②9月16日(土)
19:30-20:30 19:30-20:30

料理



対象/どなたでも
講師/シェフ 会場/自店 募集人数/各10名 材料費/2,000円

オーベルジュ豊岡1925
ご予約はこちら
豊岡市中央町11-22 tel.0120-210-289 (10:00-20:00)
定休日/不定休

シェフ直伝!「おもてなし料理」



一品を華やかに! プロの技が光る家庭でできるオーブンと、野菜を使った焼き菓子の2品をシェフが伝授します。来客時にも役立ちますよ。

①9月11日(月)
11:00-14:00

夏にスイーツな思い出をDIY



プチバク名物?！スイーツランクを作ってみませんか? 実はスイーツランクはDIY。夏の思い出にいかがですか?

①8月29日(火) ②9月5日(火)
15:00-16:30 15:00-16:30

お家でもつくれる本格ラーメン



インスタントラーメンのスープをアレンジして本格的に。トッピングの焼豚を簡単につくるコツも教えます。

①8月24日(木) ②8月26日(土)
③9月2日(土) ④9月9日(土)

簡単!おとうふスイーツ講座



おとうふ嫌いでもイケちゃうかも!? おとうふのムースや蒸しパンなど、子ども好きなスイーツの作り方を教えます。

①9月8日(金) ②9月15日(金)
15:00-16:30 15:00-16:30


美味しいホワイトソースを作ろう



グラタンやシチュー、パスタソースにまで応用がきくホワイトソース。美味しくなるちょっとしたコツをシェフが伝授します。

①9月6日(水)
10:00-12:00

デキる男は料理もできる!



夏はBBQなど、男性が料理をする機会が増えます。奥様や、子どもたちに素敵なところを見せましょう。(魚肉夏野菜を調理予定)

①8月24日(木) ②8月31日(木)
20:00-21:00 20:00-21:00

とくまるゼミナール



対象/男性限定
会場/自店 募集人数/各5名
材料費/600円 持ち物/エプロン、三角巾

高砂
豊岡市日高町日置112 tel.0796-42-0255 (11:00-17:00)
定休日/不定休

キレイになる



対象/女性
講師/農産みずみずgroupデイズ美研
会場/自店 募集人数/各4名 材料費/3,000円(化粧水&コットン:2,484円分、バスボム材料代) 持ち物/タオル・手拭き・霧吹き ※数までのマッサージがしやすい服装でご来店ください

①8月25日(金) ②9月4日(月)
10:00-11:30 10:00-11:30
13:30-15:30 13:30-15:30

1本で顔もかかともキレイに♡



1本で顔もかかとも綺麗になれる化粧水の使い方。セルフフットマッセージの練習。アロママッサージ。化粧水とボムお持ち帰り頂けます。

①8月25日(金) ②9月4日(月)
10:00-11:30 10:00-11:30
13:30-15:30 13:30-15:30

フットネイルアート体験



自分ではできないプロのネイルアートを体験しませんか? 素足になる季節を可愛いネイルアートで気分を上げましょう。※体験は足の指2本

①9月3日(日) ②9月4日(月)
10:00-12:00 10:00-12:00

女性のための酵素ジュース講座



ダイエット・妊活・アトピーについての知識をお伝えしながら、ブドウのミネラル酵素ジュースを作ります。

①9月3日(日) ②9月10日(日)
10:00-12:30 10:00-12:30
14:00-16:30 14:00-16:30


美と健康★女性のための姿勢教室



猫背、O脚、ぽっこりおなか、肩こり、めまい、頭痛など、姿勢をよくすることであなたの未来が変わるかも!? 姿勢の専門家がお教えます。


①8月23日(水) ②8月26日(土)
10:00-11:00 10:00-12:30
18:30-19:30 16:00-17:00

このマークのある講座は「お子さま向け」



「とくまるクーポン」有りの表示
「とくまるクーポン」は、とくまるゼミナール参加者だけに受講の際お渡ししているクーポンです。当パンフレットの「クーポン有」の店舗でご利用いただけます。お問い合わせは実行委員会まで。

とくまるクーポン



対象/女性
講師/高尾 里恵子 (JNA認定講師) 会場/自店 募集人数/各4名 材料費/500円 持ち物/飲み物

NailSalon R
養父市八鹿町宿南2320-1 養父市八鹿町八鹿1808-1
定休日/火曜・その他

加盟店大募集!



お店、事業所の方が講師となってお客様に専門知識を無料で提供する取り組みです。地域のお客様とのコミュニケーションがとれ、信頼関係を築きかけ作りになります。ぜひご参加ください。

講座の企画のご相談もお気軽にどうぞ。
まちゼミ実行委員会(豊岡市商工会内) tel.0796-42-4751