zoom オンライン講座

《第14回》

とくまるゼミナール

まちのプロに習う

2021 8/20(金) 〉〉〉 9/30(木)

申し込み開始日 8月1日(日)

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

14店舗がミニ講座を開きます

とくまるゼミナールとは?

得する、街のゼミナール。略して「とくまるゼミナール」はお店のオーナーやスタッフが講師となり、プロならではの専門的な知識や、技術を無料で受講者(お客様)にお伝えする講座です。

全国一斉 まちゼミ

主催/とくまるゼミナール実行委員会
お問い合わせ tel.0796-42-4751(豊岡市商工会内)
共催/豊岡市商工会　後援/豊岡市・豊岡市教育委員会

オンライン講座お申し込み手順

1. **講座を選ぶ**
裏面から受けたい講座をお選びください。

2. **専用フォームから申し込む**
受けたい講座のQRコードからお申し込みください。

3. **申し込み完了メールを受け取る**
店舗から正式な申込完了メール(受講案内)が届きましたら、受付完了(受講可能)となります。

4. **参加する**
材料がある場合は受講日までに引き取りまたは郵送でお受け取りください。
受講日時をお間違えのないよう、ご参加ください。

※定員になり次第締め切らせていただきます。
※小学生以下は保護者同伴でのご参加をお願いします。

1 新聞エコバッグ教室 入門編

読み終えた新聞はどうしていますか?古新聞を活用して初心者でも簡単につくれるエコバッグをお教えします。

①8月23日(月)14:00～15:00 ②8月30日(月)14:00～15:00
③9月8日(水)10:00～11:00 ④9月15日(水)10:00～11:00
⑤9月17日(金)15:00～16:00 ⑥9月24日(金)15:00～16:00

対象/どなたでも　講師/店スタッフ　募集人数/各1名
材料費/無料　用意するもの/無し

ASA江原まるにし
豊岡市日高町日置115-6
定休日/土、日、祝、不定休　営業時間/10:00～17:00
問合せ/0796-42-0240
申込

2 今から始めるキャッシュレス決済

CMで流れるキャッシュレス決済のお得なキャンペーン。わからないから始められない方。一緒に使えるようになりましょう。

①8月26日(木)15:00～15:40 ②9月9日(木)19:00～19:40

対象/キャッシュレス決済の利用を考えている方
講師/小田倫也　募集人数/各4～5名
材料費/無料　用意するもの/スマホ

ネットショップあるまま(画流有限会社)
豊岡市日高町日置104-6
定休日/日、祝　営業時間/9:30～18:00
問合せ/0796-42-5604
申込

3 おうちでツインポール®

2本のポールを使って気持ちよく身体を動かします。ポールレンタル有。おうちの椅子でも代用できます。

①8月23日(月)13:30～14:30 ②9月2日(木)19:30～20:30
③9月6日(月)13:30～14:30 ④9月16日(木)19:30～20:30

対象/どなたでも　講師/TWINPOLE®上級インストラクター 橋本 和加子
募集人数/各3名
材料費/無料(ポールレンタル希望の方は前日までに当店へお越しください)
用意するもの/タオル・スポーツドリンクなどの水分・椅子(背もたれ付4足のもの)

マルマツスポーツ
豊岡市日高町国分寺400-30
定休日/水　営業時間/10:00～19:00
問合せ/050-5587-3227
申込

4 フラワーポストカード作り

ドライフラワーを葉書にコラージュ★作って飾っておうち時間を楽しもう!オンライン講座中に1枚作成してね。葉書2セット+古書1枚付き ※郵送もできます。

①8月21日(土)15:00～15:45 ②8月22日(日)15:00～15:45
③8月25日(水)10:00～10:45 ④9月7日(火)10:00～10:45
⑤9月15日(水)10:00～10:45 ⑥9月25日(土)10:00～10:45
⑦9月28日(火)10:00～10:45

対象/どなたでも　講師/ふれりあスタッフ　募集人数/各3組
材料費/無料　用意するもの/のり、はさみ

フラワーショップふれりあ
豊岡市日高町祢布988
定休日/木　営業時間/10:00～19:00
問合せ/0796-42-3366
申込

5 オンラインで醤油工場見学!

おウチから醤油の工場見学をしてみよう。醤油が出来るまでを分かりやすくご紹介。自由研究にも。ご家族での参加もどうぞ!

①8月21日(土)11:00～12:00(おすすめ) ②13:30～14:30
③8月22日(日)11:00～12:00

対象/どなたでも
講師/花房靖裕　有花房商店(みそソムリエ)
募集人数/各20組　材料費/無料　用意するもの/無し

有限会社 花房商店
豊岡市竹野町竹野375
定休日/日、祝　営業時間/9:00～18:00
問合せ/0796-47-0003
申込

6 さざ波ビーチヨガ

竹野浜からヨガクラスをお届けします。初心者大歓迎!波の音を聴きながら、気持ちよく身体を動かして心身ともにリフレッシュ☆

①9月3日(金)11:00～12:00 ②9月4日(土)11:00～12:00

対象/どなたでも(健康な方)　講師/西田沙季　募集人数/各15名
材料費/無料　用意するもの/動きやすい服装、あればヨガマット

(株) Mother Earth
豊岡市竹野町竹野3396-1
営業時間/10:00～17:00
問合せ/0796-43-6888
申込

7 環境にも優しい冷蔵庫の使い方

省エネだけでなく、フードロス削減で無駄遣いも減少。環境にもお財布にもやさしい冷蔵庫の使い方をご紹介。

①8月20日(金)10:30～11:30

対象/どなたでも
講師/木築 基弘(地球温暖化防止コミュニケーター)
募集人数/10名　材料費/無料　用意するもの/メモ
8月17日(火)までに予約をお願いします

株式会社キヅキ商会
豊岡市元町11-21　定休日/土曜午後、日、祝
営業時間/8:00～17:00
問合せ/0796-22-5169
申込

8 知っておきたいサウナ講座

おすすめのサウナの入り方って?「ととのう」って何?サウナの知識や知られていない秘密、サウナにまつわる噓までお教えします!

①9月6日(月)10:00～10:30 ②14:00～14:30

対象/どなたでも
講師/飯田 勇太郎　志ん屋(サウナ・スパ健康アドバイザー)
募集人数/各6人　材料費/無料　用意するもの/無し
QRコードを読み取りLINE公式アカウントでご予約をお願いします(前日まで)

志ん屋
豊岡市日高町名色1572　定休日/なし
営業時間/8:00～17:00
問合せ/0796-45-0028
申込

9 子供の絵Tシャツ&会社案内動画

子供はみんなアーティスト!子供が描いた絵をTシャツにプリントしてみよう。また、会社内風景の動画もお楽しみください。

①8月28日(土)10:00～11:00

対象/5歳以上　講師/絆工房STAFF　募集人数/3人
材料費/500円(Tシャツポリエステル素材、アイロンプリントペーパー)
用意するもの/子供の絵、クッキングペーパー、アイロン
8月18日(水)までに予約をお願いします(衣川まで)

株式会社 絆工房
豊岡市日高町浅倉243　定休日/土、日、祝
営業時間/9:00～18:00
問合せ/0796-43-2880
申込

10 宿題突破!絵の先生に聞こう!

夏休み絵画の宿題の疑問・質問を自由にできる40分♪自分の絵がグレードアップ!まだ白紙の子は作品制作のヒントがもらえるかも?

①8月20日(金)10:00～10:45 ②8月21日(土)10:00～10:45
③8月24日(火)16:30～17:15　17:00～17:45

対象/小学生
講師/free bird　猪口有里　募集人数/3名　材料費/無料
用意するもの/絵の下描きやラフスケッチ(ある人)、メモ帳、筆記用具

絵画教室 free bird
問合せ/090-5099-8075(15:30-21:00)
申込

11 おうちで脳からゆがみ改善!

体の歪み気になりませんか?実は脳の働きで歪みを整えることが出来るんです。体力に自信がなくても大丈夫です!

①8月26日(木)19:30～20:30 ②9月1日(水)13:30～14:30
③9月9日(木)19:30～20:30 ④9月15日(水)13:30～14:30

対象/どなたでも
講師/コンディショニングトレーナー 中江大輝　募集人数/各10名
材料費/無料　用意するもの/ヨガマットなどあれば望ましいです

コンディショニングラボ Finedayz
豊岡市幸町6-2　定休日/日
営業時間/10:00～21:00
問合せ/080-2402-1804
申込

12 マスクでも届く声の出し方

「声がよく通るカメラマン」は、アナウンサーだった!発声法は誰でも習得できます。プロのレッスンを受けてみませんか?

①8月26日(木) ②8月29日(日)　どの日も時間
③9月4日(土) ④9月12日(日)　13:00～13:30

対象/どなたでも
講師/井坦真紀　募集人数/各4名
材料費/無料　用意するもの/無し

イガキフォトスタジオ
豊岡市城崎町湯島620-2　定休日/月
営業時間/9:00～18:00
問合せ/0796-32-4151
申込

13 夏休み貯金箱を創ろう!

ペットボトルや空き箱を使って、灯りや素朴なねんどの貯金箱をつくりましょう。

①8月20日(金) ②8月22日(日)　どの日も時間
③8月23日(月) ④8月24日(火)　10:00～12:00

対象/小学2年生～6年生　講師/森田一成　募集人数/各5名
材料費/306～468円(灯りは紙ねんど306円、缶の土ねんどは468円)
用意するもの/水彩絵の具、ねんどペラ、古新聞、ビニール袋

文森堂
豊岡市日高町日置22-5　定休日/なし
営業時間/9:00～18:00
問合せ/0796-42-1392
申込

14 ギャートルズ古代食でキレイにダイエット

話題の古代食KETO食!食べることで健康・美容に効果あり!有名アスリートも取り入れているケトジェニックを気軽に取り組むきっかけを提案します。

①8月25日(水) ②9月1日(水)
③9月8日(水) ④9月15日(水)　どの日もお客様と相談の上
⑤9月22日(水) ⑥9月29日(水)　10:00～20:00(約30分)

対象/健康や美容に興味がある方　講師/上村哲也
募集人数/各日10名　材料費/500円(KETO食冷凍ハンバーグ・パン代)
用意するもの/トマト、アボカド、レタス、チーズ、ケチャップ、マヨネーズ
講座では組み立てのコツと栄養バランスの意味をお伝えしたいです

カフェレストラン ベリッタ
養父市八鹿町伊佐61-1　定休日/水
営業時間/11:00～20:30
問合せ/079-666-8389
申込

zoom

講座は全て「Zoom」で開催されます

PC、スマートフォン、タブレット等にアプリをダウンロードし、ご参加ください。