

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 10月16日(日曜)

- ・定員になり次第締め切らせていただきます。
- ・申し込みは、各店の受付時間内にお越しください。
- ・申し込みは、電話回線の混雑が予想されます。
- ・受講料は、各講座の持ち物をご確認ください。
- ・小学生以下は保護者同伴のご参加をお願いいたします。
- ・お申し込み後、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

とくまるの申し込み方法

①まずは受講したい講座を選ぶ

折込チラシまたはF B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。

講座のジャンルについて

まなぶ

新しい発見や学びがある講座です

きれい

美容・きれいを追求する講座です

たべる

料理に挑戦・味わう講座です

つくる

作品を制作・経験する講座です

健康

健康に過ごすことを体験する講座です

第9回 全39講座 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

10.22(SAT)▷11.21(MON)

日高・神鍋・竹野・出石・但東・豊岡・八鹿
各エリア内参加店にて

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、兵庫県商工会連合会
【ひょうごまちおこし支援事業】

01 「子供の前にDIY」お父さんの休日にワンポイントラッピング

美車工房 will power 輝 豊岡市但馬町矢根1092
受付 090-3038-3257 時間 09:00~18:00
定休日 不定休

■講師/寺井will power、寺井nice dream
車のDIY!知識が楽しくて、しかも、先入観とは異なる。車を自分で洗車する父親(男)は、かっこいい!をお手伝いするワークショップ!簡単なDIYの中で見た目のインパクトは最大!

10/29(水) 11/12(水) 11/13(木)
13:30~15:30 13:30~15:30 13:30~15:30

会場 モンゴメリービル 定員 各5名
材料費 1,000円(ラッピングシート、ハンドブック)
持ち物 自家用車 対象者 車の運転に自信があるお父さん!

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F B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/

02 ブチ陶芸教室

素焼の小皿、小鉢、ミニ木鉢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 小田嶋かすみ
土を伸ばしたり焼いたり掘りや削りで模様、時には取手や足を付けたり。素土、赤土、白土、多量植物や野菜、藍、灰、使い方も十人十色。(お渡しは1ヶ月後)

10/24(水) 10/29(水)
10:00~12:00 10:00~12:00
13:00~15:00 13:00~15:00

会場 自店 定員 各6名
材料費 1作品800円(陶土、完成代)
持ち物 エプロン、タオル、よれも良い服装 対象者 お手から陶芸がのびる方まで

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。

03 フランス発祥! みんなでフォレストアドベンチャーにチャレンジ!

フォレストアドベンチャー-奥神鍋 豊岡市日高町山田690
受付 070-2301-9531 時間 08:30~18:30
定休日 なし

■講師/マウンテン・ガイド協会認定インストラクター・フォレストアドベンチャー・奥神鍋
PBN!自然を生き抜くためのスキルを習得し、一緒に楽しむことができます!1日コース、1日2コース、2コース、雨天決行、見学OK

10/26(水) 11/2(水) 11/9(水)
11/16(水) 10:00~12:00 10:00~12:00
13:00~15:00 13:00~15:00

会場 自店 材料費 1,000円(保険など)
定員 各15名 持ち物 運動服、飲み物、少しおやつ、雨具
対象者 身長140cm以上または小学校4年生以上 体重30kgまで

04 スカッと発散! どんどん燃焼!

キックボクササイズ 豊岡市日高町松岡103-1
受付 090-3168-7193 時間 09:00~18:00
定休日 日曜日・祝日

■講師/田中中博
リズムに合わせてキック、パンチ!初めてでも、楽しくエクササイズが出来ます。健康なカラダづくりを始めましょう!

10/27(水) 11/10(水) 11/17(水)
13:00~14:00 13:00~14:00 13:00~14:00

会場 自店 定員 各20名
材料費 なし 対象者 中学生以上、男女不拘
持ち物 飲み物、タオル、運動できる格好

05 ボール体操教室、豊岡で初開催

体が楽になり疲れたがとれます

株式会社健康ラボ 豊岡市日高町万馬334
受付 0120-82-0315 時間 09:00~18:00
定休日 土曜日・日曜日

■講師/中村あけみ
ボール(直径15cmポリウレタン製)1本でできる簡単ストレッチ!肩こり、腰痛、体のゆがみなど効果を体験できるすくも!

11/14(月)
10:00~11:30 13:00~14:30 15:00~16:30

会場 豊岡センター和室(豊岡市日高町万馬)
材料費 なし 定員 各7名
持ち物 体操できる柔軟な服装、飲み物、タオル 対象者 どなたでも

06 スパイスを上手に使って 極上チキンカレーを作ろう!!

株式会社ベリッタ 豊岡市八鹿町伊佐61-1
受付 079-666-8389 時間 11:00~17:00
定休日 木曜日

■講師/ベリッタシェフ 谷祐輔
ベリッタでも人気のスパイスカレー!普段使えないスパイスの使い方や効能を知り、簡単に美味しいチキンカレーを作ってみませんか?

11/3(水) 11/9(水)
11:00~14:00 11:00~14:00

会場 自店 定員 各6名
材料費 1,000円(材料一式、ワンダリタ付)
持ち物 エプロン、三角巾、タオル、筆記用具 対象者 どなたでも

07 本格的な冬の味覚食材を使った 家庭でできる炊き込みご飯

豊岡劇場 ビアドリット 豊岡市元町10-18
受付 0796-34-6257 時間 11:30~14:00
定休日 月曜日

■講師/店長 田中淳也
寒い季節に旨みたっぷりのホカホカ炊き込みご飯が食べたい!お家でできる!当店のオリジナルレシピを一緒につくってみましょう!

11/7(月)
14:00~15:30

会場 自店 定員 各3名
持ち物 エプロン 対象者 どなたでも
材料費 なし(希望によりお土産がたつものは持ち帰りして頂きます)

08 秋の景色を満喫しながら、ワイワイ楽しくファミリーゴルフ!

ホテルシルク温泉 やまびこ 豊岡市但馬町正法寺165
受付 0796-54-0141 時間 09:00~17:00
定休日 無休

■講師/シルク温泉
シルク温泉には併設されたファミリーゴルフ場があります!18ホールの本格派コースから望む山景も最高。プレーのあとはお食事や温泉も!

10/22(土) 10/23(日)
10:00~11:30 10:00~11:30
13:30~15:00 13:30~15:00

会場 ファミリーゴルフ場 定員 各3名
持ち物 タオル、飲み物、運動できる服装
材料費 5,400円(ゴルフボール) 対象者 ファミリーカップル

09 ヒーリング効果たっぷり♥ キャンدلづくりでHAPPYな時間

Healingシェアハウス~Natsural~ 豊岡市竹野町羽根124
受付 080-6144-0212 時間 10:00~20:00
定休日 不定休

■講師/かんぽりー・マスター・山下奈津子
色とりどりのロウの中から好きな色を選んで、自分だけのオリジナルキャンドルに、おうちで火を灯してゆたかりと、癒しの時間を提案します!

10/28(金) 11/10(木)
10:00~12:00 10:00~12:00

会場 シェ・ノワ(豊岡市竹野町羽根124)
材料費 1,000円(材料一式) 定員 各8名
持ち物 エプロン 対象者 遠征したい時期を逃さない方

10 但馬の魅力再発見!

北前館 豊岡市竹野町竹野50-12
受付 0796-47-2020 時間 10:30~17:00
定休日 木曜日

■講師/佐々木安子・友田寛也
ただのかげまちミュージアムで竹野の基礎知識を学んだあと、実際にフィールド体験。ジオパークエリア竹野を散歩して魅力再発見!※雨天決行、雨天時は室内で体験いたします。

10/29(土) 11/6(日) 11/19(土)
10:00~11:30 10:00~11:30 10:00~11:30

会場 自店及び自店周辺
材料費 なし 定員 各10名
持ち物 野外での活動に合わせた服装 対象者 小学生以上

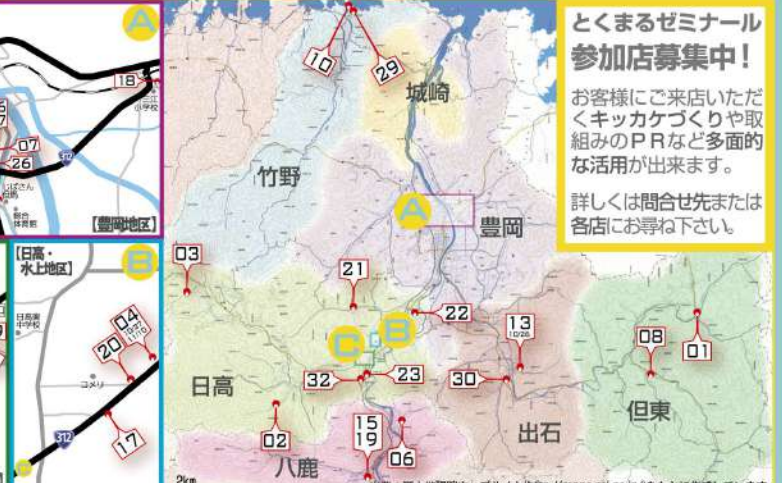
11 必見! 日本茶デザイナーが教えてくれる 日本茶教室

Sachi Japanese tea 豊岡市日高町日高224
受付 090-5035-9089 時間 18:00~20:00
定休日 土曜日・日曜日・祝日

■講師/日本茶インストラクター 成田幸世
飲み比べてわかる日本茶の新しい世界。それぞれの茶葉に合ったお菓子と一緒に「五感」で感じて下さい。但馬のお茶も登場します。お土産付きです。

11/7(月)
10:30~12:00 13:30~15:00 17:00~18:30

会場 ワークビア日高第1会議室
定員 各8名 持ち物 なし
材料費 800円(茶葉5種、お菓子5種) 対象者 どなたでも



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。

15

意外と知らない本当の健康法

～腰痛・膝痛編～

カプロプラクティク・国際 KCSセンター大阪

受付 079-662-7585

講師 師 / 根本真真理

腰やひざの痛みで困ったことはありませんか。これから先を元気で過ごしたい方へ。

豊父市八幡町下綱場348-1

18

09:20～20:00

定休日 水曜日・日曜日・初日

開催 10/23日 10/26水

①10:00～11:00 ③12:00～11:00

②14:00～15:00 ④14:00～15:00



会場 自店

材料費 なし 定員 各名程度

持ち物 なし 対象者 どなたでも



※お申し込みは、お電話にて

19 意外と知らない本当の健康法

～頭痛・肩こり編～

カイトプラクティス・姿勢 KCSセンター八幡

講師 079-662-7585

講師／橋本真理子

頭痛や肩こりで困っている方へ。クスリや薬で…その場の対処だけでいいのですか？

費父市八幡町下網場348-1

時間 09:20～20:00

定休日 水曜日・日曜日・祭日

開日 11/3 木曜 11/9 木曜

①10:00～11:00 ②10:00～11:00
③14:00～15:00 ④14:00～15:00

会場 自店

材料費 なし 定員 各6名程度
持ち物 なし 対象者 どなたでも



23 お墓の終活セミナー

～これからのお墓の話～

神鋼石材株式会社

受付 **0796-42-0054**

■講師 / 葬士スタッフ

実家のお墓の管理やこれからのお墓のこと、お墓について悩んでおられる方のために、石材店が「特別な対策」をお教えます。

豊岡市日高町若中501-1

8:30～17:00

※ 定休日 無休

開場日	11/18(金)	11/19(土)	
	13:30～15:00	13:30～15:00	

会 場 **自店**

材料費 なし 定 価 各6名

持ち物 筆記用紙 対象者 どなたでも



27

簡単！？ギターの弾き語り講座

おおたユニフォームセンター

受付 0796-22-5663

時間 08:00~19:00

定休日 日曜日・祝日

■講師 / 太田博章

ギターの弾き語り、一緒にやってみませんか？
 ？他の楽器での参加も歓迎。楽しく弾いて、
 楽しく歌うコツをお教えします。

開校日 10/22(土)

19:00 ~ 20:30

会場 福岡天神

会場 福岡天神

材料費 500円(会場受付) 定員 5名程度

持ち物 (お持ちの方は楽器・スコア・ピックギターなど)、手汗拭きの参加も可
 対象者 お子から大人の方まで「弾いて歌う」という楽しさを伝えるなどです。

31 文森堂

暖かい灯りをお部屋に…
「和」のランプシェードづくり

受付 0796-42-1392

■講師／森田・上村

黒竹の軸に和紙の力さ。

飾りは千代紙や絵の具を使って仕上げます。

豊岡市日高町日置22-5

10:00～18:00

時 間

定休日 なし

10/22(土) 11/4(金)

10:00～12:00 13:00～15:00



会場 自店

材料費 **600円(黒竹と和紙)**

持ち物 なし 対象者 どなたでも

定員 **各6名**

35 ノルディックポールで Let'sエクササイズ

株式会社マルマツスポーツ

受付 0796-42-0015

講師 / JNC/バドミントン2級選手 橋本和加子

2本のポールを使って歩くノルディックウォーク。歩くだけでなく楽しくカラダを動かして肩甲骨を鍛えませんか？雨天時も開催

10/25(土)	10/29(土)	11/8(土)
10:00~11:30	19:30~21:00	18:00~11:30
11/12(土)		
19:30~21:00		

〒800-0201 高松市日高町分寺400-30

開 演 09:30~19:30

定休日 水曜日

会 場 本店総合

定 員 各10名

材料費 200円(ポール、シューズ各1本、100円)

諸費用 会場利用料(500円)、スズーディング料(500円)

対象者 18歳以上



39 「読む」だけじゃない！ 新聞でオシャレバッグを作ろう

ASA江原まににし

受付 **0796-42-0240**

講師 / ASA江原まににスタッフ

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域に優しいオシャレな古新聞バックの作り方をお教えします。

11/2(水)	11/10(木)	11/15(火)
14:00～15:30	14:00～15:30	10:30～12:00
11/18(金)		
10:30～12:00		

会場 本店

材料費 なし	定員 各3名
語学費 なし	対象者 どなたでも

豊岡市日高町日置115-6

時間 **09:00～17:00**

定休日 **土曜日・日曜日・休日**



ピンク



パープル

※背景色 ■=つくる ■=きれい ■=たべる ■=健康 ■=まなぶ