

# まちのプロに習う



フラワーショップふれりあ ハーバリウム作り講座

2017 8/21(月) >>> 9/20(水)

うわい!  
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

期間中、豊岡市（一部八鹿町）の37店舗がミニ講座を開きます

主催/まちゼミ実行委員会 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  
平成29年度ひょうごまちおこし支援事業



## What's

得する、街のゼミナール。略して「とくまるゼミナール」は豊岡市（一部八鹿町）にある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、情報を無料で受講者（お客様）にお伝えする講座です。

- 「とくまる」の特徴
- 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
  - 少人数勢  
2～15人
  - 講座中、販売や営業活動は行いません

### お申し込み方法

#### ①講座を選ぶ

当パンフレットの全39講座から受講したいものをお選びください。

#### ②申し込む

お店へ直接お電話で申し込み。「とくまるゼミの申し込みです」とお伝えください。

#### ③参加する

受講当日、時間、場所をお間違いないようにご参加ください。材料費、教材費がかかる講座はお店にお支払いください。

### ご注意点

- 定員になり次第締め切らせていただきます。●お申し込みは各店の受付時間内をお願いします。
- 小学生以下は保護者同伴でのご参加をお願いします。
- お申し込み後のキャンセルは、材料費を頂戴する場合がございます。

### 講座出店店舗一覧

#### 作る

1. アグリガーデン
2. ピスタチオプロジェクト
3. かじか窯
4. かばん工房 遊靴
5. 神鋼石材 株式会社
6. 株式会社 絆工房
7. 文森堂
8. 株式会社 村上建設
9. 10. ASA江原まるにし
11. 川崎仏光堂
12. 有限会社 うりた重機興業
13. 有限会社 河西ふとん店
14. 15. フラワーショップふれりあ

#### 学ぶ

16. イガキフォトスタジオ&Photo cafe
17. ゼロの学校
18. 城崎温泉但馬牛専門店 いろりダイニング三國
19. おおきた石材店
20. コムサポートオフィス
21. 有限会社 花房商店
22. ONE Point.
23. ネットショップあるまま

#### 身体を動かす

24. 一般社団法人 CROSS
25. クロスフィールドパラグライダーズスクール
26. 海の家 メリ Adventure Tours
27. NPO法人 コミュニティ日高
28. フォレストアドベンチャー・奥神鍋
29. 株式会社 マルマツスポーツ

#### 料理

30. オーベルジュ豊岡1925
31. SWEETS & DINER プティ・パ
32. 麺屋 繁千葉 ~SENKA~
33. おいしい豆腐蘇武の里 まめcafe
34. タベルナ サクハタ
35. 高砂

#### キレイになる

36. ナリス化粧品 みすゞgroupデアイム豊岡
37. NAILSALON R
38. はま鍼灸整骨院 元気の素デイサービス
39. KCSセンター八鹿

## 作る

### 11 ヘンプアクセサリ作り体験

麻ひも(ヘンプ)のナチュラルでオシャレなアクセサリ作り。当店のケーキとドリンクを味わいながら楽しく作りましょう。

①9月5日(火) ②9月12日(火)  
14:00-16:00 14:00-16:00  
③9月19日(火)  
14:00-16:00

対象/どなたでも 講師/店スタッフ  
会場/自店 募集人数/各6名  
材料費/2,000円(材料代、ケーキ、ドリンク代)

アグリガーデン  
豊岡市日高町太田159-10  
定休日/木曜  
ご予約はこちら tel.0796-45-0806 (11:00-15:00)

### 12 お洒落アクセサリを作ろう

今話題の「レジン」または「ミサンガ」のどちらかを選択。自分だけのとおきのアクセサリを作ろう。夏休みの工作の宿題にもオススメ!

①8月22日(火) ②8月24日(木)  
③8月29日(火) ※レジンのみ  
④8月30日(水) ⑤9月13日(水) ⑥8月30日(水)

対象/お子さまから大人まで  
講師/辻井晴樹、己美  
会場/ワークピア日高 募集人数/各10名  
材料費/500円(糸、パーツ代など) 持ち物/はさみ

ピスタチオプロジェクト  
豊岡市日高町岩中40-3  
定休日/不定休  
ご予約はこちら tel.070-5342-9308 (10:00-17:00)

### 13 マイカップを作ってみませんか?

葉っぱを貼ったり絵を描いたり、自分だけの模様をつけ、自分の手にあった形に成形。毎日使えるものに。お渡しは1ヶ月後。

①8月21日(月) ②8月26日(土)  
10:00-12:00 10:00-12:00  
13:00-15:00 13:00-15:00

対象/お子さまからご年配の方まで  
講師/小田垣かすみ(陶芸家) 会場/自店  
募集人数/各6名 材料費/1,000円 持ち物/エプロン、手ぶき用タオル

かじか窯  
豊岡市日高観音寺671  
定休日/不定休  
ご予約はこちら tel.090-6828-4251 (10:00-18:00)

### 14 革製! 大人スマホケースを作ろう

自分のスマホ、アイフォンに合わせてオンリーワン革製ケースを制作しよう。たくさんの革の中から、外・内の両面自由に選ぶ、名前も入ります。

8月21日(月) ~ 26日(土)  
14:30-17:30

対象/どなたでも 講師/店スタッフ  
会場/自店 募集人数/各4名  
材料費/6,000円 持ち物/スマホカバー(プラスチック製)

かばん工房 遊靴  
豊岡市出石町内町76-5  
定休日/不定休  
ご予約はこちら tel.0796-52-5055 (10:00-16:00)

### 15 石の表札をつくりませんか?

御影石に自分で文字を書き、 Cutterナイフでなぞります。あとは弊社のスタッフがプロ仕様仕上げます。

①8月25日(金) ②8月29日(火)  
13:30-15:00 13:30-15:00

対象/小学生、中学生とご家族 講師/店スタッフ  
会場/自店 募集人数/各6名 材料費/3,000円(石、ゴムシート、保険代)  
持ち物/市販のカッターナイフ、ボールペン、車手 汚れてもよい服装でご越しください

神鋼石材 株式会社  
豊岡市日高町岩中501-1  
定休日/なし (8/13~16は休み)  
ご予約はこちら tel.0796-42-0054 (9:00-17:00)

### 16 手洗いが楽しいスイーツタオル

手洗いが楽しくなるスイーツタオルを親子で作りますか?好きなスイーツシートをハサミでチョコチョコキ。思わず食べたくなります。

①9月2日(土)  
10:00-12:00  
13:00-15:00

対象/小学生  
講師/店スタッフ 会場/自店  
募集人数/各8名 材料費/0円

株式会社 絆工房  
豊岡市日高町浅倉243  
定休日/土・日・祝  
ご予約はこちら tel.0796-43-2880 (9:00-17:00)

### 17 スクラップブック作り

色んな材料を使って楽しくレイアウトした手作りアルバム。思い出がたくさん詰まった自分だけのスクラップブックを作ろう!

①9月5日(火) ②9月14日(木)  
13:00-15:00 13:00-15:00

対象/どなたでも 講師/村上 沙与理 会場/自店 募集人数/各6名  
材料費/500円(色紙、折り紙、画用紙、マスキング、リボン代)  
持ち物/写真(1~3枚)、ハサミやノリ、使いたい材料などあればご持参ください。

文森堂  
豊岡市日高町日置22-5  
定休日/なし  
ご予約はこちら tel.0796-42-1392

### 18 ピカピカの泥ダンゴを作ろう

みがいてみがいてみがいて、泥ダンゴをピカピカにしてみよう!! 色つけもできるよ。

①8月26日(土)  
11:00-12:00

対象/小学生 講師/宮脇昌之  
会場/自店 募集人数/各10名 材料費/300円  
持ち物/汚れてもいい服装でご参加ください

株式会社 村上建設  
豊岡市日高町中26-1  
定休日/土・日・祝  
ご予約はこちら tel.0796-42-0900 (9:00-17:00)

### 19 新聞エコバッグ教室 初級編

読み終わった新聞をどうしていますか?古新聞を活用して初心者でも作れる地球に優しいエコバッグの作り方を教えます。

①8月21日(月) ②8月28日(月)  
14:00-15:00 14:00-15:00  
③8月30日(水)  
10:00-11:00

対象/どなたでも 講師/店スタッフ  
会場/自店 募集人数/各3名  
材料費/0円

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  
ご予約はこちら tel.0796-42-0240 (9:00-17:00)

### 110 新聞エコバッグ教室 中級編

お馴染みの新聞エコバッグ教室の中級編です。ちょっとおしゃれでちょっとカワイイ新聞エコバッグの作り方を教えます。

①9月4日(月) ②9月12日(火)  
14:00-15:30 14:00-15:30  
③9月20日(水)  
10:00-11:30

対象/どなたでも 講師/店スタッフ  
会場/自店 募集人数/各3名  
材料費/0円

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  
ご予約はこちら tel.0796-42-0240 (9:00-17:00)

### 111 天然石を使ったブレスレット作り

数十種類ある天然石を使ってオリジナルのブレスレットを作ってみませんか?

①9月3日(日) ②9月5日(火)  
14:00-15:30 14:00-15:30

対象/どなたでも 講師/川崎尚宏  
会場/自店 募集人数/各4名  
材料費/1,000円(天然石、シリコンゴム代) 持ち物/必要な方は老眼鏡

川崎仏光堂  
豊岡市日高町国分寺237-2  
定休日/水曜  
ご予約はこちら tel.0796-42-0722 (9:00-18:00)

### 112 乗ろう! 描こう! ショベルカー

夏休みの思い出に、絵日記や絵画、布バッグにショベルカーの絵を描きませんか?詳しくは「土組」のHPをご覧ください。www.tsuchikumi.com

8月21日(月) ~ 25日(金)  
10:00-11:30

対象/お子さま 講師/土組、スタッフ 会場/自店  
募集人数/各5名 材料費/500円(布バッグ希望の方のみ)  
持ち物/絵日記や絵画に必要な道具 ※暑さ対策をお願いします

有限会社 うりた重機興業  
豊岡市日高町野々庄766-18  
定休日/土・日・祝  
ご予約はこちら tel.0796-21-4525 (9:00-17:00)  
メールでも可能  
メール info@tsuchikumi.com

### 113 マイザブ作ってみませんかVII

「見て」「さわって」座りたくなるザブトン。伝統的職人芸で作ってみませんか?あなたに伝授します。※ザブトンのサイズ/約55x59(cm)

①8月24日(木) ②9月7日(木)  
10:30-12:00 10:30-12:00

対象/主婦(お子さま連れも可) 講師/店職人  
会場/自店 募集人数/各2名  
材料費/1,500円(綿、生地、糸、伝統技法) 持ち物/マス

有限会社 河西ふとん店  
豊岡市日高町祢布998  
定休日/なし  
ご予約はこちら tel.0796-42-5228 (9:00-18:00)

### 114 エアープランツで箱庭を作ろう!

不思議かわいい植物「エアープランツ」で自分だけの箱庭を作ませんか?土も水も要らない超簡単植物!アレンジ自在!

①8月23日(水) ②8月27日(日)  
③9月12日(火) ④9月14日(木)

対象/小学生~ご年配の方、男性の方歓迎!  
講師/店スタッフ 会場/自店 募集人数/各8名  
材料費/2,500円(エアープランツ2コ、雑貨、木の実、木枠代)

フラワーショップふれりあ  
豊岡市日高町祢布988  
定休日/木曜  
ご予約はこちら tel.0796-42-3366 (10:00-19:00)

### 115 超話題! ハーバリウムを作ろう

不思議な液体に浮遊する花として注目の植物標本!ハーバリウムを作ってみませんか?お部屋のインテリアや贈り物に最適です。

①8月29日(火) ②9月6日(水)  
③9月10日(日) ④9月16日(土)

どの日も時間/10:00-11:30  
13:00-14:30  
15:00-16:30

対象/どなたでも 講師/店スタッフ  
会場/自店 募集人数/各5名  
材料費/2,200円(ガラス花器、専用オイル、ドライ・プリザーブドフラワー代)

フラワーショップふれりあ  
豊岡市日高町祢布988  
定休日/木曜  
ご予約はこちら tel.0796-42-3366 (10:00-19:00)

# 学ぶ

## 116 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

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

## 117 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

対象/お子さま(小学生以上)、付添いの大人も可  
講師/千場康行 会場/自店  
募集人数/各3名 材料費/0円

ゼロの学校  
ご予約はこちら  
豊岡市寿町7-3 コトキ荘 tel.050-5308-7929 (10:00-21:00)  
定休日/日曜

## 118 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%オフ先着10名!

①8月27日(日) ②9月7日(木)  
18:00-20:30 18:00-20:30  
③9月10日(日)  
18:00-20:30

対象/中学生以上 講師/岡田聖司  
会場/自店 募集人数/各10名  
材料費/6,000円(但馬牛肉他食材代)  
※ドリンク代は別料金。4名以上で催行。集合は10分前をお願いします。

城崎温泉但馬牛専門店 いろりダイニング三國  
ご予約はこちら  
豊岡市城崎町湯島219 tel.0796-32-4870 (8:00-20:00)  
定休日/水曜

## 119 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

対象/お墓の掃除でお困りの方  
講師/お墓ディレクター1級 大北和彦 会場/コミュニティセンター  
募集人数/各7名 材料費/500円 持ち物/汚れてもいい服装でお越しください

おおきた石材店  
ご予約はこちら  
豊岡市野上342 tel.0796-22-3594 (8:00-18:00)  
定休日/なし

## 120 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インスタグラム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

対象/どなたでも  
講師/今井ひろこ 会場/FLAP TOYOOKA(豊岡じばんセンター5F)  
募集人数/各8名 材料費/200円(会場使用費、資料代) 持ち物/スマートフォン

コムサポートオフィス  
ご予約はこちら  
豊岡市小田井町5-3 フラツツダイ201号室 tel.0796-24-3139 (10:00-17:00)  
定休日/なし

## 121 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  
13:30-15:00  
③9月8日(金)  
13:30-15:00

対象/どなたでも 講師/花房靖裕  
会場/花房商店竹野工場(豊岡市竹野町竹野31)  
募集人数/各8名

有限会社 花房商店  
ご予約はこちら  
豊岡市竹野町竹野375 ※会場は別定休日/日・祝 tel.0796-47-0003 (9:00-18:00)

## 123 子どもとスマホの安全チェック



よく耳にするSNSの乗っ取り、色々面倒だし、大丈夫だろうと油断した結果がもたらします。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

対象/小中高生とそご家族  
講師/清水 寛 会場/自店  
募集人数/3組各6名 材料費/0円 持ち物/スマートフォンなど

ネットショップあるまま  
ご予約はこちら  
豊岡市日高町置104-6 tel.0796-42-5604 (9:00-18:00)  
定休日/日・祝

## 124 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うまくなりますよ。

①8月24日(木) ②9月1日(金)  
③9月8日(金)  
※お子さまのみ

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

一般社団法人 CROSS  
ご予約はこちら  
豊岡市城南町9-22 tel.080-5319-7380 (10:00-19:00)  
定休日/なし

## 122 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  
※趣味専用 ※ビジネス専用

対象/個人、ビジネスマン  
講師/店スタッフ 会場/自店 募集人数/各5名  
材料費/0円 持ち物/スマホ、タブレット等(iOSに限る)

ONE Point.  
ご予約はこちら  
豊岡市日高町奈佐路739-13 2F tel.0796-20-4103 (10:00-15:00)  
定休日/日・祝

## 126 竹野へGO! ジオカヌー体験



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じよう!

①9月6日(水) ②9月13日(水)  
③9月20日(水)  
どの日も時間/14:30-15:30

対象/小学4年生以上 講師/店スタッフ  
会場/自店 募集人数/各5名 材料費/1,000円(保険代、レンタル料)  
持ち物/帽子、マリンシューズ、ぬれてもいい服装、着替え ※日焼け対策をお願いします

海の家 メリ Adventure Tours  
ご予約はこちら  
豊岡市竹野町切浜1048 tel.090-3355-4047 (9:00-18:00)  
定休日/不定休

## 127 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、ストレス解消しましょう。

①8月25日(金) ②9月7日(木)  
18:30-19:30 10:00-11:00  
③9月8日(金)  
18:30-19:30

対象/どなたでも 講師/店スタッフ  
会場/自店 募集人数/各10名  
材料費/200円(保険代) 持ち物/飲み物、タオル、着替え

NPO法人コミュニティ日高  
ご予約はこちら  
豊岡市日高町赤布954-6 tel.0796-42-2505 (10:00-16:00)  
定休日/なし

## 128 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。

①8月24日(木) ②9月1日(金)  
③9月3日(日) ④9月4日(月)  
⑤9月10日(日)  
どの日も時間/9:00-10:00

対象/身長140cmまたは小学4年生以上  
講師/マネジャー坂田高治、アシスタントマネジャー坂田  
会場/自店 募集人数/各15名 材料費/1,000円(保険代など)  
持ち物/運動靴、着替え、少し汚れてもいい服装でお越しください

フォレストアドベンチャー・奥神鍋  
ご予約はこちら  
豊岡市日高町山田690 tel.070-2301-9531 (8:30-18:30)  
定休日/なし

## 129 ツインポール®で美ボディ目指そ♥



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  
③9月19日(火)  
9:30-10:30

対象/運動不足を感じておられる方  
講師/Twinpole Revolution® インストラクター 橋本 和加子  
会場/自店 募集人数/各5名 材料費/300円(傷害保険、レンタルポール代)  
持ち物/スポーツドリンクなどの水分、動きやすい靴と服装、タオル等

株式会社 マルマツスポーツ  
ご予約はこちら  
豊岡市日高町国分寺400-30 tel.0796-42-0015 (9:30-19:30)  
定休日/水曜

## 130 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ドブルと、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  
(10分前にお集まりください)

対象/どなたでも  
講師/店スタッフ 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

## 131 夏にスイーツな思い出をDIY



プチパ名物?! 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

対象/女性(お子さまも可)  
講師/店スタッフ 会場/自店 募集人数/各4名  
材料費/1,000円(トランク材料、スイーツ、ドリンク代)

SWEETS & DINER プティ・パ  
ご予約はこちら  
豊岡市中央町10-1 tel.0796-23-1723 (10:00-15:00)  
定休日/日曜・第1月曜

## 132 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)  
どの日も時間/15:00-16:30

対象/女性限定(親子でご参加も可)  
講師/店スタッフ 会場/自店 募集人数/各4名  
材料費/1,000円(ラーメン1杯、ソフトドリンク1杯付き) 持ち物/エプロン

麵屋 繁千葉 ~SENKA~  
ご予約はこちら  
豊岡市中央町10-20 tel.090-8197-0576 (9:00-11:30)  
定休日/水・日

## 133 簡単! おとうふスイーツ講座



おとうふ嫌いでモイケちゃうかも!? 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よ

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

対象/どなたでも  
講師/まめcafe 神崎裕子 会場/自店 募集人数/各8名  
材料費/500円(コーヒー、試食付き)

おいしい豆腐蘇武の里 まめcafe  
ご予約はこちら  
豊岡市日高町松岡8-6 tel.0796-20-3825 (13:00-18:00)  
定休日/日・月

## 134 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

対象/どなたでも  
講師/足立幸二 会場/自店 募集人数/各6名  
材料費/1,000円(試食、ホワイトソースのお土産付き) 持ち物/筆記用具

タベルナ サクハタ  
ご予約はこちら  
豊岡市日高町中199-1 tel.0796-20-4365 (15:00-17:00)  
定休日/水曜

## 135 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お手料理を見せましょう。(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

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  
ご予約はこちら  
豊岡市日高町日置112 tel.0796-42-0255 (11:00-17:00)  
定休日/不定休

## 136 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。セルフフットマッサーの練習。アロマバスボム作り。化粧水とボムお持ち帰り頂きます。

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

対象/女性  
講師/農産みず(日本エステティック協会認定エステティシャン) 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 ※膝までのマッサーがしやすい服装でご来店ください

ナリス化粧品 みずgroupアタイム豊岡  
ご予約はこちら  
豊岡市立野町4-31 (Glas J'sさま隣り) tel.090-7343-8011 (10:00-18:00)  
定休日/不定休

## 137 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てみませんか? 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

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  
ご予約はこちら  
養父市八鹿町宿南2320-1 tel.090-2355-6336 (9:30-18:00)  
定休日/火曜・その他

## 138 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。ブドウ提供: 田中農園

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

対象/ダイエット・アトピー・妊活に興味ある女性  
講師/小児アトピー・不妊・鍼灸師 田中宏幸 会場/元気の薬デザインサービス(旧八鹿映画館)  
募集人数/各8名 材料費/3,000円(ブドウ、酵素専用ボトル、てん菜砂糖、ミネラル代)

はま鍼灸整骨院・元気の薬デザインサービス  
ご予約はこちら  
養父市八鹿町八鹿1808-1 tel.079-665-8004 ①8:00-12:30  
②14:30-19:00  
定休日/土(午後)・日・祝

## 139 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します。

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

対象/女性 講師/姿勢科学士 植木 真理子  
会場/自店 募集人数/各6名 材料費/300円(お菓子、ドリンク代)  
持ち物/美しく健康になりたい気持ち

KCSセンター八鹿  
ご予約はこちら  
養父市八鹿町下網場348-1 tel.079-662-7585 (9:20-20:00)  
定休日/水・日・祝

## このマークのある講座は「お子さま向け」

**クーポン有**

「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」の店舗でご使用いただけます。お問合せは実行委員会まで。

**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、信頼関係を築ききっ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