

1 簡単!キラキラ糸かけ曼荼羅講座

ANBERASHU 講師 / 有衛 富男
9/19(火) 9/26(火)
各 13:00 ~ 14:30
作
あなただけの糸かけ曼荼羅を作成します。作った作品はお持ち帰りいただけます。

2 恋愛運&自信UP!?イヤリングづくり

心の甘味処 ふるる庵 講師 / 中村 有希
9/2(土) 9/3(日)
9/9(土) 9/10(日)
各 10:00~11:30
作
シルクや藍染めなど好きな布を選び伝統工芸のつまみ細工を応用して作りま...

3 <ハギレの小さなアート>

ブティック アキ 講師 / 村田 昭代
10/5(木)
11:00 ~ 12:00
14:00 ~ 15:00
作
アキオリジナル製品の、布地たちの、ハギレで、小さなフレームの中に飾...

4 記念日タペストリーを作ろう!

(株) 田中写真印刷 講師 / 野邊 元気
10/5(木)
11:00 ~ 12:00
14:00 ~ 15:00
作
大好評!大切な記念日や、お子さんの誕生日をお祝いするときに大活躍! そんなタペストリーを一緒に作ってみませんか??

5 プレゼントに最適!!可愛い小物作り教室

MELUJU 講師 / 村富 里帆
9/7(木) 9/14(木)
9/21(木) 9/28(木)
各 11:00 ~ 12:30
作
楽しくお話ししながら、世界に1つだけの可愛い小物を作りますか?

6 古着をポーチに生まれ変わらせよう

Cerulean(セルリアン) 講師 / 坂元 友香里
9/6(水) 9/20(水)
10/4(水)
各 10:00 ~
作
着なくなった古着をリメイクして、ポーチに作り変えますか? ミシンを使用しますが、初心者でも簡単に作れます。

7 健康志向の方も満足!? 簡単IH クッキング♡

九州電力株式会社 日南営業所 講師 / 桑山 由紀 作本 久美
9/5(火) 9/13(水)
9/21(水) 9/27(水)
10/3(火)
各 10:00 ~ 12:00
作
メニュー①さば缶と味噌汁②レンコンのデリサラダ③バナナブレッド おいしいものを食べて、心も体も元気になりましょう!!

8 「コーヒーマイスターのコーヒー抽出技術」

珈琲 講師 / 清水 泰博
9/1(金) 18:30 ~ 20:00
9/13(水) 10:00 ~ 11:30
9/16(土) 18:30 ~ 20:00
食
コーヒー豆の焙煎度、精製方法のちがいに、自分好みのコーヒーみつけてみませんか。

9 伝わる!話し方講座

bamboo 講師 / 竹内 佳朱子
9/5(火) 9/12(火)
各 10:00 ~ 11:00
学
相手に何かを伝えるときのコツを伝授します。コミュニケーションスキルもUP!

10 改正「相続法」を知ろう

司法書士・行政書士 いしなだ事務所 講師 / 石渡 貴樹 立山 淳子
9/7(木)
10:00 ~ 11:00
9/14(木) 9/21(木)
各 13:00 ~ 14:00
学
来年4月1日から相続登記が義務化されます。基本的な相続の仕組み、どのような点が変わったのか。少人数制で分かりやすくお話しします。

11 親子で体験☆農家の1日☆

サニーズファーム 講師 / 向高 亮次
9/16(土) 9/23(土)
9/30(土)
各 10:00 ~ 11:30
学
農家が普段行っている仕事を親子で一緒にやってみよう!! 野菜の苗植えや水やりにも挑戦してみよう!!

12 「数秘術で自分を知る!私だけの取扱い説明書」

とうごうのサロン 講師 / 竹中 可奈子
9/9(土) 9/20(水)
各 10:00 ~ 11:30
学
夫婦、親子、人間関係が良くなる方法は数秘術(占い)からみると一人一人異なります! あなたらしく生きていけるアドバイスをお茶会形式でお伝えします♡

13 生前贈与でこんなに違う未来のお金を考える

(株) 宮崎銀行 油津支店 講師 / 安藤 裕洋
9/21(木)
10:00 ~ 11:30
13:00 ~ 14:30
学
大切な資産を大切な家族の方へ引継ぐために、上手な相続の仕方について一緒に考えてみませんか? 気になる事があれば何でもご相談下さい。

14 今更聞きにくい!! スマホの使い方教えます

九州電力株式会社 日南営業所 講師 / QTnet 宮崎支店
9/5(火) 9/27(水)
各 11:00 ~ 15:00
学
予約の程、希望時間をお伝え下さい。1コマ1時間となっております。スマホの基本操作や便利な機能など専門スタッフが丁寧に教えます。料金メニューのご相談も受付中! スマホのお悩みをぜひご相談ください。

15 心理師からまなぼう、こころの聴き方

いまにしこころの相談室 講師 / 今西 広嗣
9/12(火) 9/21(木)
9/26(火)
各 14:00 ~ 15:00
学
相手と信頼関係をつくる時に大切な、「聴き方」についてまなびませんか?

16 韓国風ラッピングを学ぼう

フーリスト歌津 講師 / 歌津 和浩
9/16(土) 9/30(土)
10/7(土)
各 10:00 ~ 11:00
学
Instagramで人気の韓国風ラッピングを学んでみませんか? 一体感のある色合いを学んで様々なプレゼントにも応用できます。

17 携帯ひとつでカンタン動画編集

まごころ 講師 / 峯上 直也
9/12(火) 9/19(火)
9/26(火)
各 14:00 ~ 15:30
学
TV番組やCM企業プロモーションなど様々な映像制作を経験してきた編集ノウハウを分かりやすく教えます。

18 子供に迷惑を掛けないための終活準備講座

(株) メモリアル日南 講師 / 守山 宏幸
9/15(金) 10/3(火)
各 13:00 ~ 14:30
学
終活に役立つ情報をたくさんご用意しております。是非この機会に足を運んでみませんか?

19 神社の朝のお仕事体験

吾平津神社(乙姫神社) 講師 / 日高 啓貴
9/3(日) 9/17(日)
10/8(日)
各 6:00 ~ 7:00
学
神社の1日は、朝のお祭りで始まります。神事に参列後、境内の清掃を通じて心身のリフレッシュはいかがですか?

20 親子で体験!何だか面白そうな防災のイロハ

(株) ブルースター 日南支社 講師 / 坂本 美咲
9/9(土) 9/18(月・祝)
10/1(日)
各 10:00 ~ 12:00
学
100円ショップにあるものを使ってお米を炊いて食べてみましょう。そして、親子で防災に関する知識を楽しく学びませんか?

21 『肩こり&腰痛を予防するトレーニング』

とうごう整骨院 とうごうのパーソナルジム 講師 / 竹中 智之
9/3(日) 9/6(水)
各 13:00 ~ 14:00
9/9(土) 9/12(火)
各 19:00 ~ 20:00
健康
「自己流でストレッチや運動をしてみるものの、肩こりや腰痛が改善しない」とお悩みの方のために、身体のケアと運動の両面からアドバイスします。

22 始めませんか?10年後のための体づくり

ラニススポーツクラブ 講師 / 藤丸 航
9/5(火) 13:00 ~ 14:00
9/15(金) 13:00 ~ 14:00
9/19(火) 13:00 ~ 14:00
9/30(土) 19:00 ~ 20:00
健康
まずINBODY(体成分分析装置)でご自身の体を知っていただきます。その後自宅でのトレーニング法をお伝えします。

23 知っている人だけが得をする

記念品のこうち 講師 / 高知 貞徳
9/1(金) 9/5(火) 9/7(木)
9/12(火) 9/15(金) 9/19(火)
9/22(金) 9/25(月) 9/28(木)
10/1(日) 10/4(水) 10/6(金)
10/8(日) 10/10(火)
各 10:30 ~ 11:30
健康
くすんだお米は、不幸に見る? 幸せに見るお米は、プロンの力!! それは「強い浸透性」「解毒作用」「引き出す力」ミツの事を同時に同時に発揮します。

24 『下半身リンパケア、足ツボ体験』

とうごうのサロン 講師 / 竹中 可奈子
9/1(金) 9/23(土・祝)
各 10:00 ~ 11:00
健康
足ツボってなに? 痛い? どういうの? リンパケアしてみたい! そんなあなたのために♡この「まちゼミ」で無体験会をします!! ぜひ来てね~♡

25 オステオパシーの肩こり対策法

日南オステオパシー施術院 サンテラボ 講師 / 野川 悟史
9/9(土) 10:30 ~ 11:30
9/15(金) 13:30 ~ 14:30
10/7(土) 10:30 ~ 11:30
健康
肩こりがひどく、頭痛まで起きてしまう方へ、簡単にできるオーダーメイドなセルフケアをお伝えします。

26 骨格診断で理想のボディラインへ

IMPROVE GYM(インブルージム) 講師 / 川元 翼
9/9(土) 9/15(金)
10/7(土)
各 10:30 ~ 12:00
美
二の腕が気になる! お腹だけ出てる! お尻が大きい! 足が細くない! 一人一人のトレーニング方法を骨格診断でお伝えします。

27 知ってる!? 基礎代謝が低下する理由と対策法

日南オステオパシー施術院 サンテラボ × IMPROVE GYM(インブルージム)
9/2(土) 10:30 ~ 12:00
9/23(土・祝) 10:30 ~ 12:00
10/5(木) 13:30 ~ 15:00
健康
むくみ、冷え、便秘などなど、悩みに合わせた対処法をお伝えします。

28 親子で体験!何だか面白そうな防災のイロハ

100円ショップにあるものを使ってお米を炊いて食べてみましょう。そして、親子で防災に関する知識を楽しく学びませんか?