

9/5日(火)より受付スタート!! お申し込みは直接各店へ。

※各店の予約受付時間内にご予約ください。

講座は4つのカテゴリーに色分けしています

健康

食べる

つくる

まなぶ

01 耳から快適なカラダづくり

9/26(火)・10/6(金)・10/13(金)
10:00～11:00



耳のツボを使った簡単セルフマッサージをご紹介します。耳から血流をうながすことで、カラダのこりをほぐします。

■会場:岩戸796 ■講師:金子 左央梨
■対象:どなたでも ■材料・教材費:無料
■定員:3名 ■持ち物:なし

RAKU～楽～ ☎ 080-6416-9869

予約受付時間 平日11:00～18:00 [定休日] 水曜

07 親子で駄菓子を食べながら、楽しくお話ししよう

9/30(土)・10/14(土) 15:00～16:00



高千穂の良い所やオススメの場所、好きな野菜や嫌いな野菜など、駄菓子を食べながら楽しくお話ししませんか。

■会場:三田井1099-1 ■講師:内倉 亜澄・甲斐 江里奈
■対象:親子 ■材料・教材費:500円(駄菓子代)
■定員:3組 ■持ち物:なし

がまだせ市場直売所 鬼八の蔵 ☎ 73-1831

予約受付時間 9:00～17:00 [定休日] なし

13 みんなで描こう!【次世代に残したい!高千穂の景色】合作アート

9/22(金) 16:00～17:00 10/7(土) 10:00～11:00
10/7(土) 14:00～15:00 10/12(木) 17:00～18:00



まちづくり会社の展示スペースに飾る風景画を制作しませんか?4講座に分けて、1枚の大きな絵を描きます!どう繋がるかは完成後のお楽しみ♪

■会場:三田井802-3(宮交バスセンター近く) ■定員:4名
■講師:伊藤 くるみ・佐藤 愛 ■材料・教材費:無料
■対象:どなたでも ■持ち物:絵具セット、クレヨン等好きな画材

(株)高千穂まちづくり公社 ☎ 72-5048

予約受付時間 平日8:30～17:30 [定休日] 土曜・日曜・祝日

19 調律って何? ピアノの中身解体ショー☆

9/17(日)・10/1(日)・10/15(日)
13:00～14:00



外からは見えないピアノのからくりを分解してご説明します。調律体験もできます。親子でもお一人でも!

■会場:押方959(南州コンサルタント西隣) ■定員:7名
■講師:工藤 香織 ■対象:どなたでも
■材料・教材費:無料 ■定員:5名 ■持ち物:なし

工藤ピアノ調律事務所 ☎ 090-9583-2312

予約受付時間 14:00～18:00 [定休日] 日曜

02 歌って健康! 歌えばみんな神さまじゃ

9/21(木)・9/28(木)・10/5(木)・10/12(木)
14:00～15:00



カラオケの使い方と楽しみ方を伝えます。採点機能や異性の歌を歌うコツ、上手い下手に関係ない盛り上げ方など。

■会場:三田井796 ■講師:瀬田 文記
■対象:どなたでも ■材料・教材費:無料
■定員:4名 ■持ち物:なし

カラオケレインボウ ☎ 72-4918

予約受付時間 平日19:00～22:00 [定休日] 火曜

08 超簡単!高千穂産米粉の肉まん風

9/15(金) 12:30～13:30 / 14:30～15:30



高千穂産の米粉を使って目からウロコの超簡単!な野菜たっぷり肉まんを作しましょう!

■会場:自宅(三田井平和町) ■講師:佐藤 有美
■対象:どなたでも ■材料・教材費:500円(食料代)
■定員:3名 ■持ち物:エプロン、マスク、ハンドタオル

(株)岩戸精米 ☎ 74-8728

予約受付時間 平日10:00～15:00 [定休日] 土曜・日曜・祝日

14 スウェーデン料理&スイーツ初体験

9/21(水)・9/23(土)・10/14(土)
14:00～15:00



スウェーデンの料理&スイーツ作りを楽しみませんか?お話しながらいただきましよう!①シニアフードトースト②ブラウニー③チョコボール作り

■会場:三田井1099-1 ■講師:ニエミ・マリナ ■定員:6名
■対象:どなたでも ■材料・教材費:1,000円(食材・飲み物代)
■持ち物:エプロン等大人用のみ貸出可

がまだせ市場直売所 鬼八の蔵 ☎ 73-1831

予約受付時間 9:00～17:00 [定休日] なし

20 懐かしの童謡唱歌 少人数の合唱サークル

9/24(日) 13:30～15:00



簡単な童謡・唱歌を一緒に歌いましょう♪女性男性問いません。楽譜はご準備いたします。

■会場:押方959(南州コンサルタント西隣) ■定員:7名
■講師:工藤 香織 ■対象:どなたでも
■材料・教材費:無料 ■持ち物:お茶など水分補給できるもの

工藤ピアノ調律事務所 ☎ 090-9583-2312

予約受付時間 14:00～18:00 [定休日] 日曜

03 おうちでできる 美味しいコーヒーの淹れ方

9/27(水) 14:00～15:00
9/30(土)・10/4(水) 19:00～20:00



自宅でもできる美味しいコーヒーの淹れ方、保存の仕方などコーヒーの豆知識をお伝えします。

■会場:岩戸793-2 ■講師:佐藤 トモ子 ■定員:3名
■対象:どなたでも ■持ち物:なし
■材料・教材費:200円(コーヒー豆代、一口デザート)

喫茶この花 ☎ 080-5605-1902

予約受付時間 平日13:00～17:00 [定休日] 水曜・木曜

09 親子で楽しむ料理体験 野菜でお絵描き米粉ピザ

9/17(日) 10:00～11:00



親子で楽しく!野菜をますます大好きになれるお絵かきピザを作りましょう。米粉と小麦粉の違いについても説明します。

■会場:三田井平和町 ■材料・教材費:500円(野菜等食材)
■講師:佐藤 有美 ■対象:3才から小学校低学年の親子
■定員:2組 ■持ち物:エプロン、マスク、ハンドタオル

青空キッチン高千穂スクール ☎ 090-4485-0737

予約受付時間 平日10:00～15:00 [定休日] 不定休

15 スウェーデン風 “まったりフライデー”体験

10/6(金) 18:00～19:00



スウェーデンで最も大切な曜日である金曜日。タコスとお酒・ソーダを味わいながら、タコスの作り方や文化について話します。まったり楽しい時間を過ごしましょう!

■会場:三田井1099-1 ■講師:ニエミ・マリナ ■定員:6名
■対象:どなたでも ※お酒の提供は20歳以上 ■持ち物:なし
■材料・教材費:2,000円(食材・飲み物代)

がまだせ市場直売所 鬼八の蔵 ☎ 73-1831

予約受付時間 9:00～17:00 [定休日] なし

21 ラッピングの基礎とリボンかけ

9/18(月)・10/3(火) 10:00～11:30



箱物の包装とリボンかけを教えます。プレゼントを贈るときはこうしたらいの?など相談にのりますよ。

■会場:三田井1143 ■講師:小手川 奈穂子
■対象:どなたでも ■持ち物:包装したいもの(お酒、箱等)あれば
■定員:5名 ■材料・教材費:300円(包装紙、リボン代等)

小手川酒店 ☎ 72-2037

予約受付時間 9:00～17:00 [定休日] なし

04 カンタン・美味しい! 韓国ラーメンアレンジレシピ

9/28(木) 19:30～20:30
10/1(日) 13:00～14:00



日本でも人気の「辛ラーメン」を使って、カンタン・美味しい韓国ラーメンのアレンジレシピを作ります!

■会場:三田井1444-1 ■講師:井上 華織 ■定員:2名
■対象:料理ができる方 ■持ち物:エプロン、三角巾
■材料・教材費:500円(ラーメン、具材代)

Korean Dinning&Café はるはる ☎ 83-1234

予約受付時間 火曜～金曜14:00～20:00 [定休日] 月曜

10 ARIGATOのパスタ作り教室 <<ペペロンチーノ編>>

9/21(木)・10/12(木) 15:00～16:30



お店で作るうま味のあるパスタをご紹介します。失敗しない美味しいパスタと一緒に作りましょう!

■会場:三田井1444-1 ■講師:甲斐 敦
■対象:どなたでも ■材料・教材費:200円(材料費)
■定員:4名 ■持ち物:エプロン

カフェ ARIGATO ☎ 82-2161

予約受付時間 平日13:00～15:00 [定休日] 水曜

16 本格焼酎“暁”の秘密 ～焼酎蔵見学～

9/24(日)・10/1(日) 10:00～11:00



昔ながらの手造り製法の焼酎です。古い焼酎蔵の中で焼酎ができるまでの過程をお伝えします。

■会場:河内1835-5 ■講師:河内 隆昭
■対象:どなたでも ■材料・教材費:無料
■定員:5名 ■持ち物:なし

アカツキ酒造 ☎ 090-5929-5318

予約受付時間 平日9:00～16:00 [定休日] 日曜

22 初めての韓国旅行講座

9/21(木) 20:00～21:00
10/1(日) 14:00～15:00



パスポートの取り方から予算・スケジュールの立て方、韓国での楽しみ方などいろいろお話しします!

■会場:三田井1444-1 ■講師:井上 華織
■対象:どなたでも ■材料・教材費:無料
■定員:2名 ■持ち物:なし

Korean Dinning&Café はるはる ☎ 83-1234

予約受付時間 火曜～金曜14:00～20:00 [定休日] 月曜

05 はじめてのお茶会と天庵のそば

9/21(木)・10/6(金) 17:00～18:30



お抹茶の点て方、作法について楽しみながらご紹介します。天庵のそば作りについてもこだわりをお伝えします。

■会場:三田井1180-25 ■講師:山本 美喜子・児嶋 佐代子
■対象:どなたでも ■材料・教材費:1,500円(抹茶・そば)
■定員:10名 ■持ち物:なし

そば処天庵 ☎ 72-3023

予約受付時間 平日9:00～11:00 [定休日] 不定休

11 マエダで習うホールケーキ

9/23(土)・9/30(土) 14:00～15:00



記念日のホールケーキをつくってみましょう!クリームの塗り方、搾り方、飾り方のコツをお伝えします。

■会場:三田井1026-12 ■講師:東原 尚仁 ■定員:2名
■対象:どなたでも ■材料・教材費:1,500円(材料代)
■持ち物:エプロン、三角巾、ケーキ用クーラーBOX

前田菓子舗 ☎ 72-2696

予約受付時間 8:30～19:00、水曜は14:00迄 [定休日] 日曜

17 みんなで楽しく歌いましょう!

10/13(金) 10:00～11:00 / 14:00～15:00
10/14(土) 10:00～11:00



童謡・唱歌を中心に、参加者のリクエストも入れて、みんなで楽しく歌いましょう!!

■会場:三田井783 いろいろでんき2F ■持ち物:なし
■講師:興祖 美智子・石本 あゆみ・柿原 治美
■対象:どなたでも ■材料・教材費:無料 ■定員:10名

いとう音楽教室 ☎ 080-2754-8168

予約受付時間 平日10:00～16:00 [定休日] 日曜

23 大人の科学～廃校理科室で懐かしの理科授業～

10/4(水) 19:00～20:00



理科室、アルコールランプ、リトマス紙…懐かしい理科の実験をしてみませんか。

■会場:向山1232-1(旧向山北小理科室) ■定員:5組
■講師:甲斐 有香 ■対象:どなたでも
■材料・教材費:500円(材料費) ■持ち物:なし

子ども実験教室 science-key ☎ 090-1272-7936

予約受付時間 平日9:00～17:00 [定休日] 水曜のみ営業

06 フランス人講師がつくるガレット

9/20(水)・10/11(水) 17:00～18:30



高千穂産そば粉を使って、フランス人の講師より本場ガレットの作り方を伝えます。

■会場:三田井1180-25 ■講師:山本 美喜子・児嶋 佐代子
■対象:どなたでも ■材料・教材費:1,000円(材料代)
■定員:10名 ■持ち物:なし

そば処天庵 ☎ 72-3023

予約受付時間 平日9:00～11:00 [定休日] 不定休

12 100均グッズで簡単トレース(写し絵)台!

9/23(土) 10:00～11:00



イラストが苦手でも大丈夫!100均で売っているファイルケースとUSBテープライトを使って簡単に写し絵台を作成できます。

■会場:三田井802-3(宮交バスセンター近く) ■定員:4名
■講師:興祖 亜香里 ■材料・教材費:850円(材料費)
■対象:どなたでも ■持ち物:はさみ、イラストをなぞる用のペン

(株)高千穂まちづくり公社 ☎ 72-5048

予約受付時間 平日8:30～17:30 [定休日] 土曜・日曜・祝日

18 高千穂産釜炒り茶・烏龍茶・紅茶の美味しい入れ方&のみくらべ

10/3(火) 19:00～20:00



高千穂でつくられたこだわりのお茶を飲みくらべてみませんか。おススメの淹れ方もお伝えします。

■会場:GOKOKU gold tea salon(三田井1145-1)
■講師:甲斐 雅也 ■対象:どなたでも
■材料・教材費:無料 ■定員:5名 ■持ち物:なし

甲斐製茶園 ☎ 77-1537

予約受付時間 平日17:00～19:00 [定休日] 不定休

24 親子で科学～身近なものでモビール作り～

10/7(土) 9:00～10:30



天秤を使って釣り合いの実験をした後、身近なものでモビールを作ります。

■会場:向山1232-1(旧向山北小理科室) ■定員:3組
■講師:甲斐 有香 ■対象:親子
■材料・教材費:500円(材料費) ■持ち物:なし

子ども実験教室 science-key ☎ 090-1272-7936

予約受付時間 平日9:00～17:00 [定休日] 水曜のみ営業