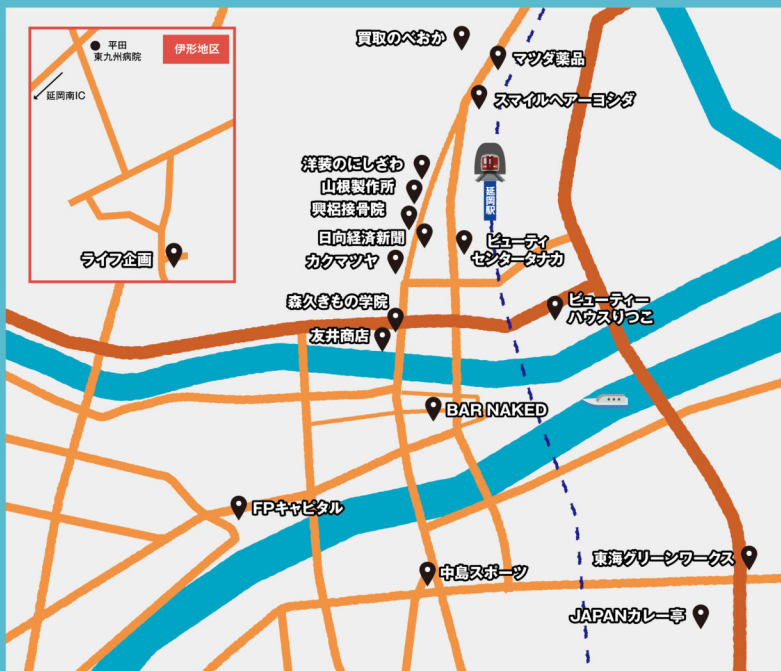


## まちゼミマップ



得する街のゼミナール

# 延岡まちゼミ

## 第11回

販売行為なし

受講料無料

全21講座

受付開始

7月6日

11/2の講座は  
受付開始が異なります。

開催期間

7月13日 田 ▶ 8月18日 田



まちゼミってなに？



お店の人が講師となって、皆さんの生活に役立つ専門知識やプロの技等を、無料でお伝えする少人数制のミニ講座です。お店からの販売・勧誘は一切ありませんので安心して受講していただけます。暮らしに役立つ豆知識・知りたかったプロの裏技楽しく学んでお得な体験！講座内容により教材費がかかるものがあります。

お申込み手順

### 1.ゼミを選ぶ

本チラシより受けたい講座を選びます。定員は1回あたりの人数です。

### 2.申し込む

受けたい講座のお店へ直接電話で申込みます。「まちゼミ」の申込みとお伝えください。

### 3.参加する

日付・場所と時間を間違えないようにご参加ください。

まちゼミ1講座受講されるごとに  
「のべおかCOIN」100ポイントを進呈！

まちゼミのSNS  
公式アカウント  
要チェック！

WEB



Facebook



Instagram



LINE公式





# 講座名の色に注目!! 5種類21講座 受講料無料

<b>Y</b> つくる 作品制作をおこなう講座	<b>!</b> たべる 飲食に関する講座	<b>!</b> きれい 美容・キレイを追求する講座
<b>!</b> まなぶ 新しい発見がある講座	<b>!</b> 健康 健康に過ごすための講座	<b>!</b> お申込みは各店へ

## 1 植物の話をしながら楽しく苔玉作りをします

会場: 東海グリーンワークス(下記住所内) 講師/西村 茂樹

観葉植物の管理方法など、分かりやすく説明をしながら実際に植物、天然の苔を使って自分で作って持ち帰りいただきます。

●7/21(日)10:00-11:30 ●7/21(日)13:00-14:30  
●7/27(土)10:00-11:30 ●7/27(土)13:00-14:30  
●7/28(日)10:00-11:30 ●7/28(日)13:00-14:30

(定員)4名(対象)小学生3年生以上(持ち物)無 教材費)1,500円

申込 090-4294-8700 住所: 延岡市計数町13 東海グリーンワークス延岡店  
090-1000-1905 住所: 延岡市山手町1-3-5 延岡店  
営業時間: 10:00-18:00 定休日: 火曜日

## 2 手作り味噌教室

会場: ライフ企画 講師/ 梶山 浩子

発酵に必要なミネラルの話を聞いて頂き、自宅で簡単に作る方法で1kgの味噌と味噌玉を作ってお持ち帰りいただきます。

●7/14(日)13:30-15:00 ●7/23(火)10:30-12:00  
●8/1(木)10:30-12:00 ●8/10(土)13:30-15:00  
●8/18(土)10:30-12:00 ●8/27(日)13:30-15:00

(持ち物)エプロン三角巾・ハンドタオル 1kgの味噌の空き容器 教材費)1,500円

申込 090-3012-5452 住所: 延岡市伊勢町5928-6  
9:00-20:00 営業時間: 10:00-17:00 定休日: 不定休

## 3 美味しいジントニックをつくらう(ハ)

会場: BAR NAKED(ネイキッド) 講師/ 倉本 正幸

ここ数年のブームで、ご自分でジントニックやジンジャーを作るという方も多いと思います。ポイントを押さえて美味しいジントニックを作りましょう。

●7/13(土)19:00-20:00 ●7/14(日)19:00-20:00  
●7/15(月)19:00-20:00

(定員)5名(対象)20歳以上  
(持ち物)お好きな飲み物は筆記用具持参、動きやすい服装。(教材費)1,000円

申込 0982-26-2080 住所: 延岡市船倉町1-4-1 ケータイハウスビル  
0900-2100 住所: 延岡市船倉町1-4-1 ケータイハウスビル  
営業時間: 19:30-4:00 定休日: 木曜日

## 4 伝統と歴史のある郷土料理のべおか八杯汁

会場: JAPANカレー亭 講師/ 甲斐 忠男

八杯汁の作り方を丁寧に説明しながら郷土料理を造る過程に皆さんと一緒に体験をします。

●7/13(土)14:00-15:00 ●7/20(土)14:00-15:00  
●7/27(土)14:00-15:00

(定員)5名(対象)なし(持ち物)エプロン、三角巾(教材費)なし

申込 0982-32-6133 住所: 延岡市北2-18-21  
14:00-15:00 営業時間: 11:30-14:00 定休日: 水・木曜日

## 5 寒天を入れて炊いたご飯を食べてみよう

会場: 友井商店 講師/ 友井 康弘

寒天を入れてお米を炊くと美味しくなります。ご飯と佃煮を試食していただきますのでお空をお交せ下さい。

●8/3(土)13:00-13:50 ●8/6(火)13:00-13:50  
●8/7(水)13:00-13:50

(定員)5名(対象)なし(持ち物)なし(教材費)なし

申込 0982-33-5845 住所: 延岡市延岡町1-3-2  
8:30-17:00 営業時間: 8:00-18:00 定休日: 日曜日・祝日

## 6 数の子の選び方と漬け方を教えます

会場: 友井商店 講師/ 友井 康弘

年末に向けて数の子や松前漬の漬けにチャレンジしてみませんか?

●7/23(火)13:00-13:50 ●7/24(水)13:00-13:50  
●7/25(木)13:00-13:50

(定員)5名(対象)なし(持ち物)なし(教材費)なし

申込 0982-33-5845 住所: 延岡市延岡町1-3-2  
8:30-17:00 営業時間: 8:00-18:00 定休日: 日曜日・祝日

## 7 男の薄毛をカッコよく見せる方法!

会場: スマイルベアヨシダ 講師/ 吉田 貴章

男性は年齢を重ねると薄毛が心配になります。でも大丈夫!薄毛でも清潔感があやまなくてかっこいい方はいます。一緒に目指しましょう。

●7/14(日)10:00-11:00 ●7/22(日)15:00-16:00  
●7/24(火)19:00-20:00 ●7/26(木)19:00-20:00

(定員)2名(対象)男性のみ(持ち物)なし(教材費)なし

申込 0982-35-6177 住所: 延岡市中原町1丁目4505-5  
10:00-18:00 営業時間: 9:00-19:00 定休日: 月曜日・第1火曜日・第3日曜日

## 8 はじめてのオイルケア!

会場: スマイルベアヨシダ 講師/ 吉田 貴章

頭皮や肌に負担をかけないようオイルケアを体験して、頭皮や身体の疲れを癒しませんか?

●7/22(日)11:30-12:00 ●7/22(日)13:00-14:30  
●7/27(土)19:00-20:00 ●7/31(火)19:00-20:00

(定員)2名(対象)なし(持ち物)教材費)1,000円

申込 0982-35-6177 住所: 延岡市中原町1丁目4505-5  
10:00-18:00 営業時間: 9:00-19:00 定休日: 月曜日・第1火曜日・第3日曜日

## 9 明日から掲げる!美眉づくりレッスン

会場: ビューティセンタータカ 講師/ 黒木 宏実

これなら掲げそうに思いますが苦手な方から褒められている講座です。楽しく美眉を目標しましょうか?質問の他にも時間的限りお答えいたします。

●7/14(日)13:00-14:00 ●7/17(日)11:00-12:00  
●7/22(日)13:00-14:00 ●8/1(木)11:00-12:00

(定員)3名(対象)女性のみ(持ち物)お好みのメーカー道具(教材費)なし

申込 0982-33-2951 住所: 延岡市幸町1-8-3  
10:00-18:30 営業時間: 10:30-18:00 定休日: 第1日曜日

## 10 浴衣DEおでかけ

会場: ビューティセンタータカ 講師/ 小澤 利穂

夏の風情の浴衣を着てお出かけしてみませんか?レンタルあり!また1日へのアレンジと着付けをお出し下さい。持込

●7/27(土)17:00-18:30 ●7/28(日)15:00-16:30  
●8/10(土)17:00-18:30 ●8/11(日)17:00-18:30

(定員)2名(対象)なし(持ち物)お気に入りのアクセサリーなどは持参下さい。(教材費)500円

申込 0982-34-6531 住所: 延岡市昭和町1-6-8 営業時間: 9:30-16:00  
9:30-16:00 定休日: 月曜日・第3日曜日・第1月曜日後の火曜日

## 11 フィットネスバンドで美尻になろう!

会場: 興良授産舎 講師/ 興良 穂子

フィットネスバンドを用いて美尻、しっかりとした足腰を作るよう指導致します。受付は7/8日より。

●7/17(土)11:00-12:00 ●7/22(日)11:00-12:00  
●7/27(土)11:00-12:00 ●7/28(日)11:00-12:00

(定員)4名(対象)なし(持ち物)着替え、タオル(教材費)なし

申込 0982-27-4359 住所: 延岡市山下町1-3-5  
11:00-12:00 営業時間: 9:00-19:00 定休日: 木曜日

## 12 制服の美しい着方とお手入れの仕方

会場: スクールショップカクツヤ 講師/ 水木 祥子-メーガー

新年度入学される、今年度入学された生徒の皆さん、制服のきれいな着方、お手入れの仕方を教えます。受付は7/13日より。

●7/13(土)14:00-15:00 ●7/20(土)14:00-15:00  
●7/27(土)14:00-15:00 ●8/3(土)14:00-15:00

(定員)4名(対象)小学生6年生、中学生の生徒と保護者の方々(持ち物)なし(教材費)なし

申込 0982-32-2454 住所: 延岡市山下町1-3-2  
14:00-15:00 営業時間: 10:00-18:30 定休日: 木曜日

## 13 今年こそあなたもゆたか美人

会場: 遠くまの学院 講師/ 甲斐 芽子・山本裕見子・森 穂子

ゆたかの着付け会開催

●7/14(日)10:30-12:00 ●8/5(月)14:00-15:30

(定員)3名(対象)18歳以上の女性のみ(持ち物)要相談(教材費)なし

申込 0982-32-2834 住所: 延岡市延岡町1-3-8(久良興ビル3F)  
10:00-17:00 営業時間: 9:30-18:00 定休日: 第2/第3水曜日

## 14 ダウンコートが簡単に自分で洗えます

会場: 洋装のしにさわ 講師/ 西沢 清子

カミヤのセーター、クリーニングに出す衣類を自分で洗ってしまいませんか?

●7/24(日)13:00-14:00 ●8/3(土)10:00-11:00  
●8/8(木)13:00-14:00 ●8/16(土)13:00-14:00  
●8/17(土)13:00-14:00

(定員)5名(対象)なし(持ち物)クリーニングに出す洗濯物ひとり2点まで(教材費)なし

申込 0982-33-5332 住所: 延岡市山下町2-1-2  
9:00-17:00 営業時間: 9:00-16:00 定休日: 土・日曜日

## 15 やっと分かった!アートの見方

会場: 山根製作所 講師/ 山根 俊輔・中村 謙

アートってよく分からないし、見方も、でも興味はある。そんな方へのための講座です。歴史や絵解きながら、アートの見方を学んでみませんか?

●7/19(金)18:00-19:30 ●7/21(日)13:30-15:00  
●7/26(金)18:00-19:30

(定員)5名(対象)13歳以上  
(持ち物)スケッチブック(A4程度)、鉛筆(教材費)なし

申込 080-1775-6207 住所: 延岡市山下町1丁目4-1-3  
9:00-18:00 営業時間: 9:00-18:00 定休日: 土・日曜日・祝日

## 16 初心者へのNISA・iDeCo講座

会場: FFPキャピタル 講師/ 黒木 隆二

新NISAやiDeCoのメリットやデメリットをお金のプロが分かりやすく解説します。金融商品の知識は一切ありません。

●7/20(日)10:00-11:30 ●7/27(日)10:00-11:30  
●8/3(土)10:00-11:30 ●8/4(日)10:00-11:30

(定員)6名(対象)なし(持ち物)メモ・筆記用具(教材費)なし

申込 080-1739-8000 住所: 延岡市船倉町349-30 桜小ビル1F  
10:00-18:00 営業時間: 10:00-18:00 定休日: 日曜日・祝日

## 17 プロが伝授!知って得る生前整理

会場: 買取のべおか マックスバリュ大館店 講師/ 中原 誠・中原 律子

生前整理・新築お祝い・お墓の入り・実家の片付けのセミナー。生前整理アドバイザーを持つ定年のプロが、知って得る生前整理の方法をお教えます。

●7/20(土)8:00-9:00 ●7/27(土)8:00-9:00  
●8/3(土)8:00-9:00 ●8/10(土)8:00-9:00  
●8/17(土)8:00-9:00

(定員)4名(対象)なし(持ち物)筆記用具(教材費)なし

申込 0982-26-1085 住所: 延岡市中原町2丁目4920  
9:00-17:00 営業時間: 9:00-17:00 定休日: 日・月曜日

## 18 伝わる!わかりやすい!「文章の書き方」講座

会場: 日向経済新聞(ごみかど事務所) 講師/ 小柳 健

「よく文章を書いてみたい!」「どうやってよかった?」を教えます。延岡、日向、川井、日之影、高千穂などのハイパーニュースを編む日向経済新聞の記者です。

●7/21(日)10:00-11:00 ●7/23(火)19:00-20:00  
●8/1(木)10:00-11:00 ●8/18(日)19:00-18:00

(定員)4名(対象)なし(持ち物)筆記用具(教材費)なし

申込 0982-27-2430 住所: 延岡市中原町1丁目4-4  
9:00-18:00 営業時間: 9:00-18:00 定休日: 木曜日・土曜日・日曜日

## 19 「ひざ」「腰」スッキリ!寝たまま体操教室

会場: 中島スポーツ 講師/ 中島 安一郎

自宅で寝たままできるカクタンな体操をお教えます。体力や年齢に関係なくどこでもできる内容です。

●7/14(日)13:00-13:40 ●7/15(月)13:00-13:40

(定員)4名(対象)なし(持ち物)ヨガマット(貸出あり)、靴下(教材費)なし

申込 0982-35-6511 住所: 延岡市安室町2-5-8  
10:00-19:00 営業時間: 10:00-19:00 定休日: 第3日曜日

## 20 「やせたい人限定」ウォーキング教室

会場: 中島スポーツ 講師/ 中島 安一郎

効率よく脂肪を燃やす方法から「ひざ」を痛めないウォーキング法まで理学と技を交え、やさしくお教えます。

●7/14(日)8:00-8:40 ●7/15(月)8:00-8:40

(定員)4名(対象)なし(持ち物)ノーランドシューズ(教材費)なし

申込 0982-35-6511 住所: 延岡市安室町2-5-8  
10:00-19:00 営業時間: 10:00-19:00 定休日: 第3日曜日

## 21 安心安全なサプリメントの選び方

会場: (資)マツダ薬品 講師/ 松田 武

自分の健康に必要で安全なサプリメントを選ぶには何が大切な点か一緒に勉強しましょう。

●7/19(金)14:00-15:00 ●7/20(土)14:00-15:00  
●7/27(土)14:00-15:00 ●8/3(土)14:00-15:00  
●8/10(土)14:00-15:00 ●8/17(土)14:00-15:00

(定員)2名(対象)なし(持ち物)資料(貸出無し)無くて可(教材費)なし

申込 0982-32-3873 住所: 延岡市中原町3-16  
10:00-15:00 営業時間: 8:00-19:00 定休日: 第2日曜日

### 【ご注意】

- ※ 受講料、定員に限り次第の順にさせていただきます。
- ※ 受講対象者が限定されている講座をあらかじめご了承ください。
- ※ 申込みは、直接各店の受付時間にお越しください。
- ※ 申込みの際、受講時の持ち物や注意事項、教材費をご確認ください。
- ※ 申込み初日は、電話連絡の遅延が予想されるのでご了承ください。
- ※ 駐車場の有無などは、お申込みにご確認ください。
- ※ 講座によっては教材費がかかるものもあります。
- ※ お申込み後のキャンセルは教材費を頂く場合があります。