

得する街のゼミナール

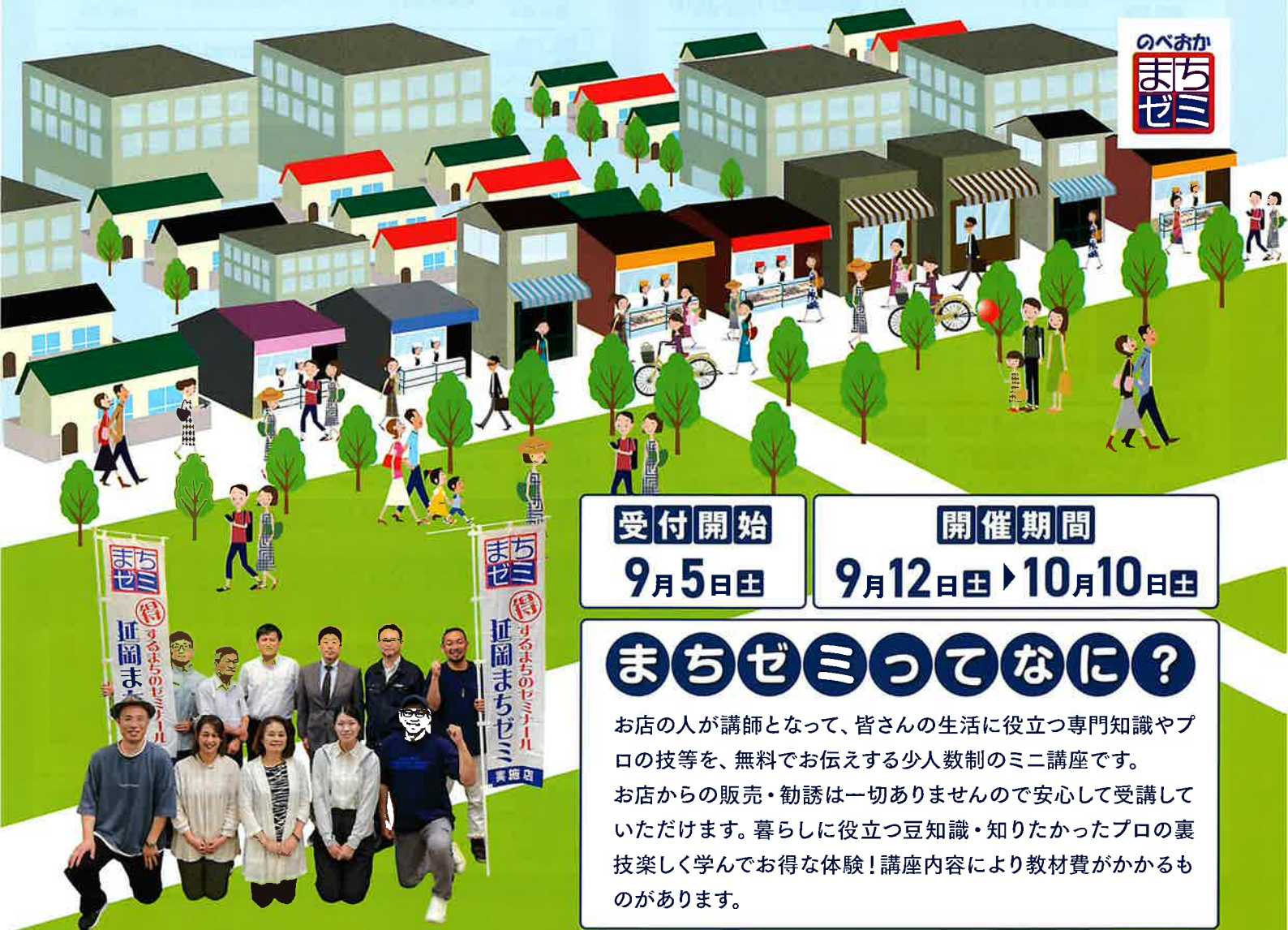
延岡まちゼミ

販売行為なし

受講料無料

全24講座

第13回



受付開始

9月5日土

開催期間

9月12日土 ▶ 10月10日土

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または講座にQRコードがある場合はそこから。

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。

QRコード予約のやり方

グループフォーム
LINE公式アカウント
Instagram

→ 内容を入力しご予約ください
→ 友達追加後にトークにてまちゼミ申込と送信ください
→ フォロー後にメッセージにてまちゼミ申込と送信ください

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！

	つくる 作品制作をおこなう講座		きれい 美容・キレイを追求する講座		たべる 飲食に関する講座
	まなぶ 新しい発見がある講座		健康 健康に過ごすための講座	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

㈱東海グリーンワークス



西府 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って帰って頂きます。

- ① 9/20(日) 11:00-12:00
- ② 9/20(日) 13:00-14:00
- ③ 9/20(日) 15:00-16:00
- ④ 9/26(土) 11:00-12:00
- ⑤ 9/26(土) 13:00-14:00
- ⑥ 9/26(土) 15:00-16:00

定員 4名または2組
対象 小学校3年生以上
持ち物 なし
教材費 1,500円

申込 ☎090-4294-8705
9月5日(土)から受付開始。
受付対応時間は10:00-16:00。
申込みはお電話からお願いいたします。

会場住所 延岡市御本町13 営業時間 10:00~18:00 定休日 火曜

2 手作り味噌教室

ライフ企画



椋山 浩子

今、話題の腸活に不可欠な酵素の話をしながら醗酵食品のお味噌を手作りします。お味噌汁や醗酵ドリンクの試飲もあります。

- ① 9/15(火) 10:30-12:30
- ② 9/25(金) 10:30-12:30
- ③ 10/1(木) 10:30-12:30
- ④ 10/10(土) 13:30-15:30

定員 8名
対象 10歳以上
持ち物 エプロン、三角布、ハンドタオル、1kgの味噌が入る容器
教材費 1,500円

申込 ☎090-3012-5452
9月5日(土)から受付開始。
受付対応時間は9:00-20:00。
申込みはお電話からお願いいたします。

会場住所 延岡市伊形町5928の6 営業時間 10:00~17:00 定休日 不定休

3 プロ直伝!家ハイボールを最高に美味しく!

BAR NAKED



倉本 正幸

プロの技とコツを学ぶだけで、いつもの家ハイボールが驚くほど美味しく変わります!今日から実践できる、バーテンダー直伝のテクニックをマスターしましょう。

- ① 9/24(木) 19:00-20:00
- ② 9/25(金) 19:00-20:00
- ③ 9/26(土) 19:00-20:00

お酒のテイスティングがあるのでお車での来場はご遠慮ください。

定員 6名
対象 20歳以上
持ち物 メモ等必要な方は筆記用具持参、動きやすい服装。
教材費 1,000円

申込 ☎0982-26-2080
9月5日(土)から受付開始。
受付対応時間は20:00-21:00。
申込みはお電話からお願いいたします。

会場住所 延岡市富倉町1-4-1 ケイティハウス2F 営業時間 19:30~4:00 定休日 木曜

4 万華鏡とごほうびソフト

川原いちご農園・ANNIE(コラボ)



川原 智子/田中 照代

自分だけの万華鏡を作った後は、自分でソフトクリームを巻いて、おいしいごほうびタイム!

- ① 9/14(月) 10:00-11:00
- ② 9/15(火) 13:00-14:00
- ③ 9/28(月) 10:00-11:00

定員 3名
対象 どなたでも
持ち物 なし
教材費 なし

申込 ☎090-2584-4265
9月5日(土)から受付開始。
受付対応時間は10:00-17:00。
申込みはお電話またはInstagramからお願いいたします。

会場住所 延岡市松の木田町1195 営業時間 11:00~16:00(平日)11:00~17:00(土日祝) 定休日 月曜、火曜

5 男の薄毛をカッコよく見せる方法!

スマイルヘアーヨシダ



吉田 貴章

男性は年齢を重ねてくると薄毛が心配になってきます。でも大丈夫!薄毛でも清潔感があり堂々としてカッコいい方はいます。一緒に目指しませんか!

- ① 9/14(月) 13:00-14:00
- ② 9/25(金) 19:00-20:00
- ③ 10/3(土) 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
9月5日(土)から受付開始。
受付対応時間は10:00-18:00。
申込みはお電話またはLINEからお願いいたします。



会場住所 延岡市中川原町1丁目4505-5 営業時間 9:00~19:00 定休日 月曜、第一火曜、第三日曜

6 「男磨き」痛くないヒゲ剃りを学ぼう!

スマイルヘアーヨシダ



吉田 貴章

T字カミソリで、ヒゲを上手に痛くなく剃る方法をお伝えします!

- ① 9/14(月) 11:00-12:00
- ② 9/26(土) 19:00-20:00
- ③ 10/2(金) 19:00-20:00

定員 3名
対象 男性のみ
持ち物 なし
教材費 なし

申込 ☎0982-35-6177
9月5日(土)から受付開始。
受付対応時間は10:00-18:00。
申込みはお電話またはLINEからお願いいたします。



会場住所 延岡市中川原町1丁目4505-5 営業時間 9:00~19:00 定休日 月曜、第一火曜、第三日曜

7 明日から描ける!美眉づくりレッスン

ビューティセンタータナカ



黒木 宏美

眉描きが苦手な方から喜ばれている講座です。自分の顔立ちを生かせばとても自然な眉に。コツを知って楽しく旬の眉美人を目指しませんか?

- ① 9/12(土) 11:00-12:00
- ② 9/15(火) 13:00-14:00
- ③ 9/18(金) 11:00-12:00
- ④ 9/28(月) 13:00-14:00

定員 3名
対象 20歳以上・女性のみ
持ち物 お使いのメイク道具
教材費 なし

申込 ☎0982-33-2951
9月5日(土)から受付開始。
受付対応時間は10:30-18:00。
申込みはお電話からお願いいたします。

会場住所 延岡市幸町1-83 営業時間 10:30~18:30 定休日 第1、第3日曜

8 おうちでクリーニング

洋服のにしざわ



西沢 清子

クリーニングに出す洋服、カビのついた革のバッグなど洗い方を教えます。

- ① 9/24(木) 13:00-14:00
- ② 10/1(木) 13:00-14:00
- ③ 10/10(土) 13:00-14:00

定員 5名
対象 どなたでも
持ち物 クリーニングに出す洗濯物、カビのついた革のバッグ
教材費 なし

申込 ☎0982-33-5332
9月5日(土)から受付開始。
受付対応時間は10:00-16:00。
申込みはお電話からお願いいたします。

会場住所 延岡市山下町2丁目2-11 営業時間 10:00~16:00 定休日 土曜、日曜

まちゼミのSNS 公式アカウント

要チェック!

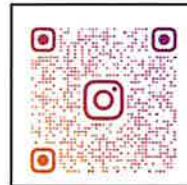
WEB



Facebook



Instagram



YouTube



9 病院等の給食で使用する惣菜を食べてみよう

友井商店



友井 康弘

病院や介護施設で使われる冷凍惣菜は減塩でやわらかく加工しています。介護の現場で提供されている惣菜を試食して感想をお聞かせ下さい。

- ① 9/12(土) 13:00-14:00
- ② 9/12(土) 18:30-19:30
- ③ 9/13(日) 11:00-12:00

定員 5名
対象 どなたでも
持ち物 なし
教材費 なし

申込 ☎0982-33-5845

9月5日(土)から受付開始。
受付対応時間は9:00-17:00。
申込みはお電話からお願いいたします。

会場住所 延岡市祇園町1-3-2 営業時間 8:00-18:00 定休日 日曜、祝日

10 冷凍の惣菜を食べてみよう

友井商店



友井 康弘

冷凍惣菜は「時短」「人手不足」「ロス減少」を解消するために、様々な場で使用されています。冷凍惣菜を試食して感想をお聞かせ下さい。

- ① 10/6(火) 14:00-15:00
- ② 10/7(水) 15:00-16:00
- ③ 10/8(木) 13:00-14:00

定員 5名
対象 どなたでも
持ち物 なし
教材費 なし

申込 ☎0982-33-5845

9月5日(土)から受付開始。
受付対応時間は9:00-17:00。
申込みはお電話からお願いいたします。

会場住所 延岡市祇園町1-3-2 営業時間 8:00-18:00 定休日 日曜、祝日

11 サッポロビールのおいしいのみかた

とんちゃん



有働 太貴

サッポロビールの歴史や飲食店だけでしか飲めない限定ビールを勉強しましょう!!

- ① 9/29(火) 17:00-18:00

定員 10名
対象 20歳以上
持ち物 なし
教材費 2,000円

申込 ☎090-9798-4013

9月5日(土)から受付開始。
受付対応時間は17:00-22:00。
申込みはお電話からお願いいたします。

会場住所 延岡市幸町3-145-2 営業時間 18:00-22:00 定休日 日曜

12 うどん麺で作る辛麺に挑戦!

株式会社いきるちから



佐藤 太一

家庭にある一般的な調味料で作る辛麺。うどん、卵、挽肉、韭(にら)、にんにく。調理初心者でも参加できます。アレルギー対応は行っていません。

- ① 9/12(土) 15:00-16:30
- ② 9/25(金) 15:00-16:30

定員 6名
対象 どなたでも
持ち物 エプロン、三角巾、マスク
教材費 600円

申込 ☎090-2082-2026

9月5日(土)から受付開始。
受付対応時間は10:00-18:00。
申込みはお電話からお願いいたします。

会場住所 祇園町2丁目2-12 GIONテラス内 営業時間 11:30~ 定休日 不定休

13 延商生と学ぶ! 話題のAI体験&スマホワザ

宮崎県立延岡商業高等学校/宮崎県立延岡しろやま支援学校延岡商業校



延岡商業の生徒

今話題のAIってなに? 延商生が分かりやすくご紹介! 明日からすぐ使える便利なスマホ活用術も一緒に楽しくレッスンして、お悩みを解決します。

- ① 9/12(土) 11:00-12:00
- ② 9/26(土) 11:00-12:00

定員 10名
対象 どなたでも
持ち物 スマホ
教材費 なし

申込

9月5日(土)から受付開始。
申込みはGoogleフォームからお願いいたします。



会場住所 延岡市桜ヶ丘3丁目7122番地 営業時間 定休日

14 延商生がナビ! いちばん優しいエクセル入門

宮崎県立延岡商業高等学校/宮崎県立延岡しろやま支援学校延岡商業校



延岡商業の生徒

苦手な方も大歓迎! 画面の見方や家計簿に役立つ基本の計算を延商生が1から優しく教えます。パソコンの「できた!」を一緒に体験しましょう!

- ① 9/12(土) 10:00-11:00
- ② 9/26(土) 10:00-11:00

定員 10名
対象 どなたでも
持ち物 なし
教材費 なし

申込

9月5日(土)から受付開始。
申込みはGoogleフォームからお願いいたします。



会場住所 延岡市桜ヶ丘3丁目7122番地 営業時間 定休日

15 頑張りがすぎない子育てのお話し

保育施設うちもん



堀之内 タミ

子育ての不安や悩み、抱え込んでいませんか? 保育士、児童発達支援管理責任者と気軽に話してみませんか?

- ① 9/12(土) 10:30-11:30
- ② 9/19(土) 10:30-11:30
- ③ 9/26(土) 10:30-11:30

定員 2名
対象 どなたでも
持ち物 なし
教材費 なし

申込 ☎090-7983-3006

9月6日(日)から受付開始。
受付対応時間は10:00-18:00。
申込みはお電話からお願いいたします。

会場住所 延岡市桜小路344-1 営業時間 7:30-18:30 定休日 不定休

16 子ども食堂って? 子ども支援って?

子どもネットワークのべおか



堀之内 タミ

子ども食堂や子ども宅食の現状を知って、地域の子どものためにできることを一緒に話しましょう。

- ① 9/12(土) 14:00-15:00
- ② 9/19(土) 14:00-15:00
- ③ 9/26(土) 14:00-15:00

定員 5名
対象 どなたでも
持ち物 なし
教材費 なし

申込 ☎090-7983-3006

9月6日(日)から受付開始。
受付対応時間は10:00-17:00。
申込みはお電話からお願いいたします。

会場住所 延岡市桜小路344-1 営業時間 7:30-18:30 定休日 不定休

17 あなたも今日からきもの美人＝前結び体験会＝ 森久きもの学院



『名古屋帯』の前結びを体験
して、もっと身近に『きもの』
の文化に触れてみませんか！

- ① 9/13(日) 13:30-15:30
- ② 9/14(月) 10:00-12:00
- ③ 9/25(金) 14:00-16:00
- ④ 10/2(金) 10:00-12:00

甲斐 芳子/山本 裕見子/森 堀子

定員 3名 **申込** ☎0982-32-2834
対象 女性のみ
持ち物 名古屋帯、長襦袢、小物類(貸与あり)
教材費 なし
9月5日(土)から受付開始。
受付対応時間は10:00-17:00。
申込みはお電話からお願いいたします。

会場住所 延岡市祇園町1丁目3-8 **営業時間** 9:30-18:30 **定休日** 水曜

19 今さら聞けない!相続の基本講座 FPキャピタル



知っているだけで、家族の未
来が変わる。今さら聞けない
相続の基本を、専門用語なし
で分かりやすく解説します。

- ① 9/20(日) 10:00-11:30
- ② 9/26(土) 10:00-11:30
- ③ 10/4(日) 10:00-11:30

黒木 隆二

定員 6名 **申込** ☎080-1739-8000
対象 どなたでも
持ち物 メモ用紙、筆記用具
教材費 なし
9月5日(土)から受付開始。
受付対応時間は10:00-19:00。
申込みはお電話またはQRコード受付から
お願いいたします。



会場住所 延岡市東本小路121-1(中小企業振興センター) **営業時間** 10:00-19:00 **定休日** 日曜

21 一生歩ける体へ!ジムマシン入門講座 女性専用リラクゼーションジム LiFit×Bloom



女性専用ジムで各種ジムマシ
ンを一挙に体験。正しい使
い方を学べば、無理なく続け
られて将来も自分の足で歩け
る体に。初心者大歓迎です。

- ① 9/12(土)13:30-14:30
- ② 9/16(水)13:30-14:30
- ③ 9/18(金)10:30-11:30
- ④ 9/20(日)13:30-14:30
- ⑤ 9/24(木)13:30-14:30
- ⑥ 9/26(土)10:30-11:30

阿部 信孝

定員 3名 **申込** ☎070-2400-5088
対象 16歳以上の女性のみ
持ち物 動きやすい服装(上履き不要)
教材費 なし
9月5日(土)から受付開始。
受付対応時間は9:00-18:00。
申込みはお電話または
Googleフォームからお願いいたします。



会場住所 延岡市山下町一丁目1番地5 **営業時間** 8:00-22:00 **定休日** 年中無休

23 「ひざ」「腰」ラクラク変身体操教室 中島スポーツ



座ったまま、寝たままできる
カンタンな体操です。すでに
痛みのある方も体力に自信の
ない方も行えます。年齢体力
不問。

- ① 9/12(土) 13:00-14:00
- ② 9/19(土) 13:00-14:00
- ③ 9/26(土) 13:00-14:00

中島 宏一郎

定員 6名 **申込** ☎0982-35-6511
対象 どなたでも
持ち物 ヨガマット(貸出用あり)、靴下
教材費 なし
9月5日(土)から受付開始。
受付対応時間は10:30-19:00。
申込みはお電話からお願いいたします。

会場住所 延岡市安賀多町2-5-8 **営業時間** 10:00-19:00 **定休日** 第3日曜

18 アイロンプレスの方法 釦のはずれない付方 洋服補正のシルエット



カッターシャツ、ブラウス、ス
ラックス等のプレスの方法。
釦のはずれない付け方

- ① 9/13(日) 13:00-14:30
- ② 9/27(日) 13:00-14:30

稲用 正博

定員 2名または1組 **申込** ☎090-3075-5782
対象 どなたでも
持ち物 プレスしたい着用品
教材費 なし
9月5日(土)から受付開始。
受付対応時間は10:00-18:00。
申込みはお電話からお願いいたします。

会場住所 延岡市栄町2-19 **営業時間** 11:00-17:00 **定休日** 日曜

20 伝わる!わかりやすい!「文章の書き方」 日向経済新聞



「うまく文章を書いてみたい」
という方にちょっとしたコツ
をお伝えします。宮崎県北の
ハッピーニュースを届ける「日
向経済新聞」の主催です。

- ① 9/12(土) 10:00-11:00
- ② 9/14(月) 18:00-19:00
- ③ 9/17(木) 15:00-16:00

小御門 綾

定員 4名 **申込** ☎080-5177-1185
対象 どなたでも
持ち物 筆記用具
教材費 なし
9月5日(土)から受付開始。
受付対応時間は9:00-18:00。
申込みはお電話またはQRコード受付から
お願いいたします。



会場住所 延岡市山下町1-4-4 **営業時間** 9:00-18:00 **定休日** 土曜・日曜

22 フィットネスバンドにて時短で丈夫な足腰をつくろう 奥松接骨院



フィットネスバンドを用いて
時短にて効率よく足腰を鍛
えます。美脚、美尻にも効果
的です。老いも若いも大歓
迎。

- ① 9/12(土) 11:00-12:00
- ② 9/13(日) 11:00-12:00
- ③ 9/20(日) 11:00-12:00
- ④ 9/21(月) 11:00-12:00
- ⑤ 10/3(土) 11:00-12:00
- ⑥ 10/4(日) 11:00-12:00

奥松 貴士

定員 6名 **申込** ☎0982-27-4359
対象 どなたでも
持ち物 体操着、タオル、水分
教材費 なし
9月5日(土)から受付開始。
受付対応時間は9:00-19:00。
申込みはお電話からお願いいたします。

会場住所 延岡市山下町1-3-5 **営業時間** 9:00-19:00 **定休日** 木曜

24 「頭」「肩こり」スッキリ変身体操教室 中島スポーツ



ゴムバンドや様々な呼吸法を
使い気持ちのよい体操を行
います。自宅でもカンタンに
できる変身方法もやさしくお
教えします。年齢体力不問。

- ① 9/12(土) 11:00-12:00
- ② 9/19(土) 11:00-12:00
- ③ 9/26(土) 11:00-12:00

中島 宏一郎

定員 6名 **申込** ☎0982-35-6511
対象 どなたでも
持ち物 ヨガマット(貸出用あり)、靴下
教材費 なし
9月5日(土)から受付開始。
受付対応時間は10:30-19:00。
申込みはお電話からお願いいたします。

会場住所 延岡市安賀多町2-5-8 **営業時間** 10:00-19:00 **定休日** 第3日曜

【ご注意】

※ 各講座、定員になり次第締め切らせていただきます。※ 受講対象者が限定されている講座もありますのでご注意ください。※ 申込みは、直接各店の受付時間内をお願い致します。※ 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、電話回線の混雑が予想されますのでご了承ください。※ 駐車場の有無などは、お申込み時にご確認ください。※ 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。

主催：延岡市商店会連合会/延岡まちゼミ実行委員会

後援：延岡市/延岡商工会議所