のべおか まちゼミ

講座名の色に注目!!

5種類26講座
受講料無料

- つくる　作品制作をおこなう講座
- たべる　飲食に関する講座
- きれい　美容・キレイを追求する講座
- 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

のべおか まちゼミ

1 楽しく、季節行事の話をして苔玉を作ります。

店舗名：東海グリーンワークス　講師 / 西府 茂樹

開催日時など
美味しいコーヒーを飲みながら、正月飾り等の話をして、
お正月に向けたシャレオツな苔玉を作って、持って帰っていただきます。
❶11/22(土)10:00-11:00　❷11/22(土)13:00-14:00
❸11/22(土)15:00-16:00　❹11/30(日)10:00-11:00
❺11/30(日)13:00-14:00　❻11/30(日)15:00-16:00
(定員) 4名 (対象) 10歳以上 (持ち物) なし (教材費) 1,500円

申込 090-4294-8705　10:00-17:00
会場住所：延岡市卸本町13 DESAKIパーク内プラセール延岡店側
営業時間：10:00-18:00　定休日：火・水曜日

2 手作り味噌教室

店舗名：ライフ企画　講師 / 椛山 浩子

開催日時など
今、話題の腸活に不可欠な酵素の話をしながら発酵食品のお味噌を
手作り、お持ち帰り頂きます。お味噌汁や発酵ドリンクの試飲もあります。
❶11/20(木)10:30-12:00　❷12/2(火)10:30-12:00
❸12/13(土)13:30-15:00
(定員) 6名 (対象) 12歳以上
(持ち物) エプロン、三角巾、ハンドタオル、1kg味噌が入る容器 (教材費) 1,500円

申込 090-3012-5452　9:00-20:00
会場住所：延岡市伊形町5928-6
営業時間：10:00-17:00　定休日：不定休

3 数の子の選び方と漬け方教えます

店舗名：友井商店　講師 / 友井 康弘

開催日時など
コリコリした数の子の選び方のコツを教えます。
おせち料理で数の子を漬けてみませんか？
❶11/15(土)13:00-13:50　❷11/15(土)19:00-19:50
❸11/16(日)10:00-10:50
(定員) 5名 (対象) なし (持ち物) なし (教材費) なし

申込 0982-33-5845　8:00-17:00
会場住所：延岡市祇園町1丁目3-2
営業時間：8:00-18:00　定休日：日曜日・祝日

4 がごめ昆布とめんつゆで作った松前漬けを食べてみよう

店舗名：友井商店　講師 / 友井 康弘

開催日時など
粘りの強いがごめ昆布で、美味しい松前漬けが簡単につくれます。
お正月の料理の一品として挑戦してみませんか？
❶11/18(火)13:00-13:50　❷11/19(水)13:00-13:50
❸11/20(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　8:00-17:00
会場住所：延岡市祇園町1丁目3-2
営業時間：8:00-18:00　定休日：日曜日・祝日

5 サッポロビールのおいしいのみかた

店舗名：【コラボ】とんちゃん・(資)藤原酒店　講師 / 有働 太貴・藤原 荘一郎

開催日時など
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!!
❶11/27(木)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 0982-32-2351　17:00-22:00
会場住所：延岡市延岡市幸町3-145-2
営業時間：18:00-24:00　定休日：日曜日

6 小顔セルフマッサージ

店舗名：ビューティーハウス りつこ　講師 / 小澤 利穂

開催日時など
毎日のスキンケアにほんの一手間かけて小顔美人になりませんか???
❶11/20(木)17:30-18:30　❷11/27(木)18:00-19:00
❸12/7(日)16:00-17:00
(定員) 3名 (対象) 18歳以上 (持ち物) なし (教材費) なし

申込 0982-34-6531　9:30-16:00
会場住所：延岡市昭和町1丁目4-8
営業時間：9:30-16:00　定休日：月曜日・第1火曜日・第3日曜日

7 明日から描ける！美眉づくりレッスン

店舗名：ビューティセンタータナカ　講師 / 黒木 宏美

開催日時など
これから描けそう！と眉かきが苦手な方から喜ばれている講座です。
楽しく眉美人を目指しませんか？眉の他にも時間の限りお答え致します。
❶11/15(土)11:00-12:00　❷11/17(月)13:00-14:00
❸11/20(木)11:00-12:00　❹11/23(日)13:00-14:00
(定員) 3名 (対象) 20歳以上 女性のみ (持ち物) お使いのメーク道具 (教材費) なし

申込 0982-33-2951　10:30-18:00
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日曜日

8 フィットネスバンドでキレイになろう！

店舗名：興梠接骨院　講師 / 興梠 貴士

開催日時など
フィットネスバンドを用いてエクササイズすることにより、いつもと違う感覚
で少ない回数で済む効率の良いトレーニングをお伝えします。
❶11/15(土)18:00-19:00　❷11/30(日)17:00-18:00
❸12/7(日)11:00-12:00
(定員) 6名 (対象) なし (持ち物) 運動着、タオル (教材費) なし

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

9 男の薄毛をカッコよく見せる方法！

店舗名：スマイルヘアーヨシダ　講師 / 吉田 貴章

開催日時など
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かっこいい方はいます。一緒に目指しませんか！
❶11/17(月)13:30-14:30　❷11/19(水)9:00-10:00
❸12/6(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　10:00-18:00
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：月曜日・第1火曜日・第3日曜日

10 「男磨き」正しい髭剃りを身につけよう！

店舗名：スマイルヘアーヨシダ　講師 / 吉田 貴章

開催日時など
T字カミソリで、ヒゲを上手に剃る方法を学んでみませんか！
❶11/17(月)15:00-16:00　❷11/26(水)9:00-10:00
❸12/13(土)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　10:00-18:00
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：月曜日・第1火曜日・第3日曜日

11 あなたも今日からきもの美人＝「名古屋帯」前結び体験会＝

店舗名：森久きもの学院　講師 / 山本 裕見子・甲斐 芳子・森 攝子

開催日時など
「名古屋帯」「半巾帯」の前結びを体験し、日本の伝統文化である
「きもの」の文化に触れてみませんか？
❶11/20(木)10:00-12:00　❷11/23(日)10:00-12:00
❸12/4(木)10:00-12:00
(定員) 5名 (対象) 女性のみ (持ち物) 名古屋帯及び半巾帯 (貸与あり) (教材費) なし

申込 0982-32-2834　10:00-17:00
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：第2・第4水曜日

12 NISAで始める資産運用 ～入門編～

店舗名：FPキャピタル　講師 / 黒木 隆二

開催日時など
これからNISAを始めたい方のための講座です。NISAとはどんな制度で
どう始めれば良いのかなど、キホンのキから解説します。
❶11/22(土)10:00-11:30　❷11/23(日)10:00-11:30
❸12/6(土)10:00-11:30　❹12/7(日)10:00-11:30
(定員) 6名 (対象) なし (持ち物) メモ用紙、筆記用具 (教材費) なし

申込 080-1739-8000　10:00-18:00
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：10:00-18:00　定休日：不定休

13 BARを愉しむ大人のためのBAR基礎講座

店舗名：BAR NAKED (ネイキッド)　講師 / 倉本 正幸

開催日時など
「なんだか敷居が高い」「注文の仕方がわからない」そんなお話しを良く耳に
します。オーダー方法やマナー等BARの「基礎」をわかりやすくお話しします。
❶11/17(月)19:00-20:00　❷11/18(火)19:00-20:00
❸11/19(水)19:00-20:00
(定員) 6名 (対象) 20歳以上 (持ち物) 筆記用具 (教材費) 1,000円

申込 0982-26-2080　19:30-21:00
会場住所：延岡市船倉町1-4-1　ケイティハウス2F
営業時間：19:30-4:00　定休日：木曜日

14 伝わる！わかりやすい！「文章の書き方」講座

店舗名：日向経済新聞　講師 / 小御門 綾

開催日時など
「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教えします。
宮崎県北地域のハッピーニュースを届ける日向経済新聞の主催です。
❶11/17(月)10:00-11:00　❷11/17(月)18:00-19:00
❸11/18(火)18:00-19:00
(定員) 4名 (対象) なし (持ち物) 筆記用具 (教材費) なし

申込 080-5177-1185　9:00-18:00
会場住所：延岡市山下町1-4-4
営業時間：9:00-18:00　定休日：不定休

15 ダウンコートが簡単に自分で洗えます

店舗名：洋裝のにしざわ　講師 / 西沢 清子

開催日時など
毛布・ダウンジャケット等、家庭で洗えない洗濯物を洗います。
❶11/19(水)13:00-14:00　❷11/27(木)13:00-14:00
❸12/5(金)13:00-14:00　❹12/6(土)13:00-14:00
❺12/7(日)13:00-14:00　❻12/8(月)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一点 (教材費) なし

申込 0982-33-5332　9:00-17:00
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・日曜日

16 家庭でできるニット類の虫穴補修

店舗名：洋服補正のシルエット　講師 / 稲用 正博

開催日時など
カーディガン、セーター、ジャージ類の破れ、虫穴、補修。
❶11/16(日)13:00-14:30　❷11/30(日)13:00-14:30
(定員) 2名 (対象) ①洋裁経験者②洋裁に興味のある人③50歳～65歳
(持ち物) 破れ、虫にやられたニット類　※なければ当方で準備します (教材費) なし

申込 090-3075-5782　10:00-18:00
会場住所：延岡市栄町2-19
営業時間：10:00-18:00　定休日：日曜日

17 プロが伝授！賢い生前整理・遺品整理・断捨離

店舗名：買取のべおか　講師 / 中原 誠・律子

開催日時など
生前整理・遺品整理・断捨離についての不安や疑問を一気に解決！
その道のプロが教えます。不要品は売却できます！賢い売り方伝授します。
❶11/15(土)8:00-9:00　❷11/29(土)8:00-9:00
❸12/13(土)8:00-9:00
(定員) 3名 (対象) 60歳以上 女性のみ
(持ち物) 査定したいお品物 (無くても可)　(教材費) なし

申込 0982-60-1085　9:00-17:00
会場住所：延岡市中川原町2-4920
営業時間：9:00-17:00　定休日：日・月曜日

18 英語でスノードームづくり

店舗名：延岡インターナショナルスクール　講師 / 川崎 紗莉奈

開催日時など
世界にひとつだけのオリジナルスノードームをつくろう！
「Instagramからの申込みも受付中」nobeoka_intl_school
❶11/15(土)10:00-11:00　❷11/28(金)10:00-11:00
❸12/5(金)10:00-11:00　❹12/7(日)10:00-11:00
(定員) 5名 (対象) 3歳以上 (持ち物) なし (教材費) なし

申込 070-9185-1480　9:00-18:00
会場住所：延岡市平原町5丁目702－8
営業時間：8:00-19:00　定休日：不定休

19 頑張りすぎない子育てのコツお話しましょう

店舗名：保育施設うちのん　講師 / 堀之内 タミ

開催日時など
子育てについて1人でかかえこまずにまずは気軽にお話してみるところ
から。パパ、ママ、祖父母の方、ぜひどうぞ😍お子様連れOK！
❶11/15(土)10:30-11:30　❷11/29(土)10:30-11:30
(定員) 2名 (対象) なし (持ち物) なし (教材費) なし

申込 090-7983-3006　10:30-18:00
会場住所：延岡市桜小路344-1
営業時間：8:30-18:30　定休日：日曜日・祝日

20 子ども食堂って？見て、知って、できること

店舗名：子どもネットワークのべおか　講師 / 堀之内 タミ

開催日時など
子ども食堂は誰もがつながる居場所です。
役割や活動内容をお伝えし、疑問質問にお答えします。
❶11/15(土)14:00-15:00　❷11/29(土)14:00-15:00
(定員) 5名 (対象) なし (持ち物) なし (教材費) なし

申込 090-7983-3006　10:30-17:30
会場住所：延岡市桜小路344-1
営業時間：9:00-17:30　定休日：不定休

21 ジブリがいっぱい！空き家雑談カフェ

店舗名：㈱タウンマネージャーのべおか　講師 / 阿部 信孝

開催日時など
空き家の対策や活用方法について、専門家が雑談形式で分かりやすく解説！
ジブリがいっぱいの空間で、お茶菓子をご用意してお待ちしております♪
❶11/19(水)10:00-11:00　❷11/22(土)10:00-11:00
❸11/26(水)15:00-16:00　❹11/29(土)15:00-16:00
(定員) 3名 (対象) なし (持ち物) なし (教材費) なし

申込 070-2400-5088　9:00-18:00
会場住所：延岡市山下町1丁目3番地1
営業時間：9:00-18:00　定休日：日曜日・祝日

22 書いて気づく私らしさ♪ジャーナリング体験

店舗名：手帳ワークショップ akoMagic　講師 / 森 晃子

開催日時など
ワークシートに書きながら心を整え、自分らしさを見つける体験ができます。
一緒に、やさしく自分と向き合う時間を持ってみませんか？
❶11/14(金)11:00-11:50　❷11/14(金)14:00-14:50
❸11/17(月)11:00-11:50　❹11/17(月)14:00-14:50
❺11/18(火)11:00-11:50　❻11/18(火)14:00-14:50
(定員) 2名 (対象) 20歳以上 女性のみ (持ち物) お使いの手帳 (なくても可)　(教材費) なし

申込 080-5203-0621　10:00-16:00
会場住所：延岡市古城町　ご予約時に場所をお伝えします。
営業時間：10:00-16:00　定休日：土・日曜日・祝日

23 カンタンらくらく歩き方講座

店舗名：中島スポーツ　講師 / 中島 宏一郎

開催日時など
腰やひざが痛みなくずっと歩くための方法をお伝えします。
年齢や体力に関係なくどなたもご参加いただける内容です。
❶11/17(月)11:00-12:00　❷11/22(土)11:00-12:00
(定員) 4名 (対象) なし (持ち物) シューズ (教材費) なし

申込 0982-35-6511　10:30-19:00
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日曜日

24 肩こりすっきり体操教室

店舗名：中島スポーツ　講師 / 中島 宏一郎

開催日時など
肩まわりの構造からトリセツ(使い方)までわかりやすくお伝えします。
年齢・体力に関係なくご参加いただける毎回大人気の講座です！
❶11/17(月)13:00-14:00　❷11/22(土)13:00-14:00
(定員) 4名 (対象) なし (持ち物) なし (教材費) なし

申込 0982-35-6511　10:30-19:00
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日曜日

25 ぐっすり眠って次の日元気♪眠りの相談室

店舗名：城山ふとん店　講師 / 松田 陽子

開催日時など
忙しい毎日にこそ質の良い眠りを。実際に寝具を体験いただき
自分に合う寝具がわかります。活力ある毎日を過ごしましょう♪
❶11/14(金)18:00-19:00　❷11/15(土)15:00-16:00
❸11/15(土)18:00-19:00　❹11/21(金)17:00-18:00
(定員) 5名 (対象) なし (持ち物) なし (教材費) なし

申込 0982-34-2252　10:00-18:00
会場住所：延岡市大貫町4丁目2964
営業時間：10:00-18:00　定休日：水曜日

26 心と身体につながるアロマワークショップ

店舗名：心と身体の健康部　講師 / 松本 輝美

開催日時など
アロマ柔軟剤を作ろう！市販のアロマ製品による香害のお話と、
経皮毒について学ぼう。
❶11/19(水)10:30-12:00　❷11/26(水)10:30-12:00
❸12/3(水)10:30-12:00　❹12/8(水)10:30-12:00
(定員) 10名 (対象) なし (持ち物) なし (教材費) 1,000円

申込 080-5210-4629　9:00-20:00
会場住所：延岡市出北2丁目14-3
営業時間：10:00-16:00　定休日：不定休