

30 自分でできる住まいの自己診断講座 講師 小玉 真太

住まいのリフォーム、塗り替えをお考えの方に、自己診断のチェックポイントや、住まいの悩み解決策を説明します。

9/9 (土) 9/12 (火) の各14:00～15:00
9/17 (日)

■材料費/無料 ■定員/6名 ■持ち物/なし
■対象/マイホームをお持ちの方、アパートのオーナー様

会場 (株)小玉エジニアリング 日南市戸高3丁目2-4
受付時間/9:00～18:00
申込 0120-306-296 定休日/不定休

31 知って得する学生服のお手入れ術 講師 山田 昭子 山田 一成

上手な洗いや、上手な干し方。制服をきれいにするコツを教えます。

9/9 (土) 14:00～15:00
10/7 (土) 14:00～15:00

■材料費/無料 ■定員/5名 ■持ち物/なし
■対象/中学生以上の子供さんをお持ちの保護者の方

会場 山田商事(株)ワークース 日南市油津1丁目5-1
受付時間/9:00～19:00
申込 0987-23-1182 定休日/なし

32 初心者のためのface bookのはじめ方 講師 奥田 慎平

スマホ初心者の方にfacebook(フェイスブック)のはじめ方をレクチャーします。これであなたもいんな人とつながる!

9/14 (木) 9/18 (祝) の各15:00～16:00
9/20 (水)

■材料費/無料 ■定員/5名 ■持ち物/スマホ ■対象/なし

会場 fan! -ABURATSU- Sports Bar&HOSTEL 日南市岩崎3丁目7-26
受付時間/18:00～23:00
申込 0987-55-5666 定休日/月曜日

33 自分で書いてみよう! 遺言 講師 石渡 真樹 立山 淳子

遺言はあなたの思いを次世代に伝えるツールです。ツボを押さえて、高い力を抜いて気軽に書いてみませんか?

9/21 (木) 10:30～12:00
10/5 (木) 16:30～18:00

■材料費/無料 ■定員/4名 ■持ち物/なし ■対象/なし

会場 石渡合同事務所 日南市祇庭5丁目4-55
受付時間/10:00～12:00
申込 0987-25-9985 定休日/土日祝日

34 「後見人が必要な?」と思った家族の為の講座 講師 石渡 真樹 立山 淳子

判断能力が下がってしまうと、預金が下せなくなる等制約が多くなります。なんだかメンドクサイと思う後見制度を解説します。

9/11 (月) 16:30～18:00
10/2 (月) 16:30～18:00

■材料費/無料 ■定員/4名 ■持ち物/なし ■対象/なし

会場 石渡合同事務所 日南市祇庭5丁目4-55
受付時間/10:00～12:00
申込 0987-25-9985 定休日/土日祝日

35 かんたんラッピング・「プレゼント」をもっとおしゃれに! 講師 前田 佳月

わくわく笑顔になれるプレゼントの可愛く下せなくなる等制約が多くなります。なんだかメンドクサイと思う後見制度を解説します。

9/6 (水) 9/12 (火) 9/25 (月) 10/6 (金) の各14:00～15:00

■材料費/無料 ■定員/3名 ■対象/なし
■持ち物/ハサミ・カッター

会場 (有)ギフトハウスエダ 日南市吾田西3-11-30
受付時間/9:00～18:00
申込 0987-22-5377 定休日/土日祝日

36 自分で出来る簡単フットケア 講師 柴田 佐和子

足の裏のケアとふくらはぎのリッパを流すことで、すっきりむくみのない体づくりをご自宅でも出来るようになります。

9/5 (水) 10:30～12:00 9/10 (日) 18:00～19:30
9/19 (水) 10:30～12:00 10/3 (火) 10:30～12:00

■材料費/無料 ■定員/5名または2組 ■対象/別荘なし(介護でもOK)
■持ち物/バスタオル(寝装 足の指先からびざまをケア)

会場 ヒナ・Cosmesi 日南市祇庭5丁目11-11 日南駅前ビル1F
受付時間/10:00～18:00
申込 090-9572-8638 定休日/毎週月曜日

37 体の不調を感じていませんか!! 自分で出来るケア講座 講師 坂本 洋子

自分でできる、簡単足裏マッサージと、とてもおきの呼吸法をご一緒にしましょう!! ★健康の相談も受け付けます!

9/11 (月) 10:00～11:00
9/12 (火) 14:00～15:00
9/13 (水) 19:00～20:00

■材料費/無料 ■定員/4名 ■持ち物/タオル2枚 ■対象/なし

会場 善按配(いんあばい) 日南市坂本267-3
受付時間/9:00～17:00
申込 090-8910-4446 定休日/不定休

38 寝たきりにならないための体操 講師 (上田豊寿院) 上田 貴之

いすに座って、寝たきりにならない為の簡単な体操を行います。

9/3 (日) 9/17 (日) の各14:00～15:00
10/1 (日)

■材料費/無料 ■定員/7名 ■持ち物/スニーカー・寝装
■対象/70才以上の元気な方

会場 糸びすの社(上田豊寿院) 日南市上平野町3-1-11
受付時間/9:00～19:00
申込 0987-22-2610 定休日/日、祝日

39 キッズゼミ 親子でストレッチ 講師 河野 浩吉

親子で楽しみながらストレッチを行います。

9/8 (金) 9/22 (金) の各19:30～20:30
10/6 (金)

■材料費/無料 ■定員/親子3組 ■持ち物/運動のできる服装
■対象/小学生の親子

会場 Link オステオジールーム 日南市岩崎3丁目5-12
受付時間/10:00～22:00
申込 080-9109-0521 定休日/日曜日・祝日

40 女性でもできる 筋トレ&体操 講師 河野 浩吉

女性でも簡単に出来る筋トレ&スロ一本体操を中心に行います。

9/16 (土) 14:00～15:00
9/19 (火) 19:30～20:30
9/30 (土) 14:00～15:00
10/3 (火) 19:30～20:30

■材料費/無料 ■定員/3名 ■持ち物/運動のできる服装 ■対象/女性

会場 Link オステオジールーム 日南市岩崎3丁目5-12
受付時間/10:00～22:00
申込 080-9109-0521 定休日/日曜日・祝日

41 自然治癒力を高める びわの薬湯灸体験 講師 竹中可奈子

びわの薬灸がなぜ良いのか、何に効果があるのかをお話していき、最後に体験してもらいます。子供さんからご年配の方まで安心して体験できます。

9/13 (水) 10:00～11:00
9/27 (火) 10:00～11:00

■材料費/無料 ■定員/4名 ■持ち物/なし
■対象/女性限定(子ども可)

会場 SOIN-ソーン 日南市東井分甲 804-1
受付時間/9:30～16:30
申込 090-7989-4654 定休日/日曜日・祝日・土曜午後

42 自爪を美しく、健康にする方法 講師 竹中可奈子

二枚爪や折れる等、悩みがある方に、爪の切り方、整え方、普段ケアをつけることネイルオイルの付け方などを紹介します。

9/6 (水) 10:00～11:00
9/20 (水) 10:00～11:00

■材料費/無料 ■定員/4名 ■持ち物/なし
■対象/女性限定

会場 SOIN-ソーン 日南市東井分甲 804-1
受付時間/9:30～16:30
申込 090-7989-4654 定休日/日曜日・祝日・土曜午後

43 60・70歳代集まれ!! 正しく歩く つまづかない歩き方!! 講師 守永 佳子

年齢がいくと膝が曲がり下を向いて歩く人が多い。前を見てつまづかないで歩けるように正しい歩き方を学びませんか?

9/8 (水) 11:00～12:00
9/29 (金) 11:00～12:00
10/1 (日) 11:00～12:00

■材料費/無料 ■定員/3名 ■対象/60歳代 70歳代
■持ち物/タオル・飲み物・歩ける靴(パンプス・サンダル不可)

会場 笑十指(スマイルエンジェル) 日南市平野 2558-2
受付時間/9:00～18:00
申込 090-3015-4913 定休日/金曜日

44 健康と美肌は足元から(自宅で出来るセルフケア) 講師 守永 佳子/生駒久美子

冷え性を改善。足が冷えて寝付けない方、シャワーで済ませてしまう方、足湯と足の指をちょっと触るだけでポカポカと。自分の体は自分で育てよう!!

9/4 (月) 10:30～12:00
9/23 (祝) 10:30～12:00
10/6 (金) 19:00～20:30

■材料費/1,000円(自宅セルフケア付)
■定員/4名 ■持ち物/タオル
■対象/女性限定

会場 モイスティーヌ日南サロン 日南市春日町7-12 2F (モイスティーヌ日南サロン)
日南市平野 2558-2 (笑十指)
受付時間/10:00～18:00
申込 0987-22-2589 (モイスティーヌ日南サロン) 定休日/水・日・祝 (祝日不定休あり)

「お店の人が教えてくれる!」 受講者募集・受講料無料

第1回 得する街のゼミナール

まちゼミ 日南まちゼミ

開催: 2017年9月1日(金)～10月10日(火)

「まちゼミ」とは? お店の人が講師となって専門店ならではの知識や情報、コツを無料で教える少人数制のミニ講座です。

お申込みの手順 ※安心して受講していただくため、お店からの販売は一切ありません!

- 1 ゼミを選ぶ** チラシの内容をよく見て講座をお選びください。
- 2 お店へ申し込む** 受けたい講座のお店へ直接電話でお申込み下さい。「まちゼミ申込です。」と声をかけて下さい。受講内容や持ち物、材料費などの詳細も各店へお気軽にお問い合わせください。
- 3 当日** 時間、場所をお間違えないようにご参加下さい。

開催会場 MAP

開催会場の地図です。大きく、油津・吾田・既肥地区の3つに分けてあります。講座番号で会場を示しています。少し離れた開催場所の地図は、4ページ目をご覧ください。

既肥地区

油津地区

吾田地区

【主催】日南まちゼミ実行委員会 【事務局】日南商工会議所 TEL 0987-23-2211 FAX 0987-23-2238 担当: 松田