

1 着け方を教えて欲しいウィッグをお持ちではありませんか?

アージュ 講師/秋森 由香

開催日時 5/12(土) 10:30-11:30
5/19(土) 10:30-11:30



上手につけられないと眠ったままのウィッグをお持ちの方にウィッグのチェックと着け方をお教える無料講座です。


- 定員/各回2名
- 対象/ウィッグ(部分かつら含む)をお持ちの方(他店購入分OK)
- 持ち物/ご自身のウィッグ

☎088-875-4660 ● 受付/10:30-17:00
高知市帯屋町1丁目5-3 高知大丸北口前 ● 定休日/水曜

5 万年筆組み立て教室

内田文昌堂 講師/パイロットコーポレーション 大澤 紀紀

開催日時 5/26(土) 10:30-11:30・13:30-14:30
15:30-16:30



万年筆の魅力をお伝えします!!スケルトン万年筆を組み立て、仕組みやお手入れを学びます。仕上げにインクを充填したら、さ誰にお手紙書こうかな。


- 定員/各回6名
- 材料費/1,080円

☎088-824-1277 ● 受付/8:30-19:00
高知市本町1丁目3-21 ● 定休日/無休

9 スカーフの巻き方教室

Kyoyo by 鳩家 講師/安藤 恭代

開催日時 5/8(火)・5/21(月)・5/28(月) 各日/15:00-16:00



スカーフを使ってイメージ一新。簡単なスカーフの巻き方をマスターしましょう。出番の無いスカーフをお持ち下さい。コーディネート相談もOK。


- 定員/各回2名または1組

☎088-824-1111 ● 受付/10:00-19:00
高知市はりまや町1丁目1-23 ● 定休日/水曜

13 新しいステキを見つけよう!

高知大学学生団体コンパス 講師/橋口 穂花

開催日時 5/26(土) 13:00-15:00



商店街に興味がある人もない人も「え、こんなステキなものあったんだ!」「これ、気になってたんだよね!」を見つけ、発見し、その人だけのステキを街で感じよう!新たなステキ発見を私たち、コンパスと一緒に楽しみましょう!

- 開催場所/高知市学生活動交流館
- 定員/5名

☎080-6465-1901 ● 受付/9:00-21:00
高知市曙町2丁目5-1 ● 定休日/無休

17 好印象の証明写真の撮られ方

デジタルフォト日光 講師/徳弘 敏光

開催日時 5/9(水)・5/23(水)・5/30(水) 各日/14:00-15:00



就活、パスポート、マイナンバーカード、免許証、各種顔写真。人生の節目で何度か撮る「証明写真」。写りが変わると印象も変わります!生前写真にも利用できます。

- 定員/各回3名
- 持ち物/当日お撮りしますので髪型と服装を整えてください。

☎088-823-5501 ● 受付/10:00-19:00
高知市帯屋町1丁目8-3 ● 定休日/第3水曜

21 普段の歩き方を変えて基礎代謝を上げよう!

フットワーク 足の元気館 講師/久保 進介

開催日時 5/1(火)・5/3(木祝)・5/5(土祝)・5/8(火)・5/11(金)・5/13(日)・5/16(水)・5/18(金)・5/19(土)・5/20(日)・5/22(火)・5/24(木)・5/26(土)・5/27(日)・5/30(水)・5/31(木) 各日/9:00-10:00



軸のしっかりした綺麗な姿勢で、体重移動を意識した歩き方を学ぶことができます。普段の生活での歩き方を改善して、代謝の良い身体を目指そう!

- 定員/各回2~4名
- 持ち物/運動のできる服装

☎0120-56-1192 ● 受付/10:30-18:30
高知市はりまや町2丁目11-23 ● 定休日/水曜

25 オリジナルメガネスタンドを作ろう!

メガネのクスノセ 講師/楠瀬 昭一

開催日時 5/12(土) 11:00~12:00
5/23(水) 11:00~12:00



テーブルや枕元にあると便利なメガネスタンド(メガネ立て)をオリジナルで作ってみませんか?プレゼントにも喜ばれますよ!

- 定員/各回4名

☎088-872-1346 ● 受付/10:00-17:00
高知市帯屋町1丁目14-7 ● 定休日/無休

29 魔法の水でお仏壇をキレイに!

吉本共栄堂 講師/吉本 康彦

開催日時 5/11(金) 11:00-11:45



簡単、短時間で仏壇・仏具を見違えるほどキレイにする方法を説明します。魔法の水(高性能洗浄液)をプレゼント!

- 定員/8名

☎088-823-1377 ● 受付/10:00-18:00
高知市帯屋町1丁目9-7 ● 定休日/水曜

33 プロと一緒に本物のマヨネーズを作ろう!

(株)高知商工会館 講師/西内 義之

開催日時 5/13(日) 15:00-16:30



プロの指導で、ドレッシングの定番のマヨネーズを手作りしてみませんか。まるでソフトクリームのような食感に感動すること間違いなしです!

- 定員/5名
- 対象/中学生以下は家族の方をご参加ください。
- 持ち物/エプロン

☎088-875-1171 ● 受付/9:00-17:30
高知市本町1-6-24 ● 定休日/不定休

2 水引と和紙でカンタン!しおりづくり

金高堂書店 講師/合田裕子(じゃばかる:旧土佐市観光Stlye)

開催日時 5/13(日) 11:00-12:00・13:00-14:00・14:30-15:30



和紙に色とりどりの水引を貼ってしおりを作ります。とっても簡単でも美しいしおりに、母の日のメッセージを添えて!


- 対象/小学生以上の親子
- 定員/各回6組
- 材料費/500円

☎088-822-0161 ● 受付/10:00-18:00
高知市帯屋町2丁目2 チェントロ1F ● 定休日/無休

6 エスコーターズと帯ぶらしてみませんか

エスコーターズ 講師/エスコーターズ

開催日時 5/20(日) 10:00-11:30
5/27(日) 10:00-11:30



まちゼミ参加店にエスコートします。「帯ぶら」をしながら、まちゼミの予習をして、お得なまちゼミをGETしませんか?


- 定員/各回3名
- 集合場所/高知市学生活動交流館(京町商店街内)

☎088-875-1178 ● 受付/9:30-17:00
高知市本町1丁目6-24 ● 定休日/土曜、日曜、祝日

10 エンディングノートを使った終活セミナー

こうぎん帯屋町プラザ 講師/三井住友海上プライマリ生命 砂嶋 信宏

開催日時 5/10(木) 18:00-19:00
5/19(土) 14:00-15:00



「終活」とは、人生の「終焉」を考えることを通じて自分を見つめ「今」をより良く自分らしく生きる活動です。「終活」について考えてみませんか?

- 定員/各回4名

☎0120-077-085 ● 受付/10:30-19:00
高知市帯屋町2丁目2-14 OKAMURA帯屋町ビル3階 ● 定休日/土日以外の祝日

14 土佐和紙のすべてー原料・道具・技術ー

高知県立高知城歴史博物館 協力/高知県立紙産業技術センター

開催日時 5/12(土) 14:00-15:30
5/26(土) 14:00-15:30



古文書や文化財の修復用紙として世界に知られる土佐和紙。原料や道具等に実際に触れていただきながら、土佐和紙ができるまでのすべてを学びます。


- 定員/各回10名

☎088-871-1600 ● 受付/9:00-18:00
高知市高知道手筋2丁目7-5 ● 定休日/無休(平成31年1月31日まで)

18 NISAの有効活用について

野村證券高知支店 講師/清岡 紀帆・中田 舞

開催日時 5/9(水) 13:30~15:00
5/17(木) 13:30~15:00



投資非課税制度(NISA)の有効な活用方法について、基本的なところからお話させていただきます。

- 定員/各回15名

☎088-824-0413 ● 受付/8:40-17:10
高知市はりまや町1丁目2-6 ● 定休日/土曜、日曜、祝日

22 初心者向け「つまみ細工」を体験してみませんか

服地のデパートヤマサキ 講師/花あかり

開催日時 5/6(日) 14:00-15:30



小さな正方形の布を折り、つまんで花びらを作り、組み合わせて花のストラップに仕上げます。初心者歓迎です。


- 定員/5名
- 材料費/500円

☎088-823-2721 ● 受付/14:00-15:30
高知市帯屋町2丁目1-17 ● 定休日/無休

26 着物のよろず相談

めろでいー 講師/桑名 真紀

開催日時 5/9(水)・5/16(水)・5/23(水) 各日/14:00-15:30



着物リフォーム、リメイク、着付けなど着物の生活の楽しみ方教えます。

- 定員/各回5名または2組
- 持ち物/自分の着物があればもってきてください。

☎088-861-1073 ● 受付/10:00-18:00
高知市はりまや町1丁目5-11 ● 定休日/火曜

30 お出汁の旨味について

旨味屋 講師/泉谷 節子

開催日時 5/9(水) 10:00-11:30
5/23(水) 10:00-11:30



出汁の種類別に味をみていただき、それぞれの旨味体験してもらい、家庭に役立てて欲しいです。

- 定員/各回5名
- 持ち物/筆記用具

☎088-855-7850 ● 受付/10:00-17:00
高知市帯屋町2丁目4-2 ● 定休日/水曜

34 おいしいビールを求めて

cafe&bar SHELTER 講師/堅田 佳嗣

開催日時 5/8(火) 19:00~20:00
5/11(金) 18:00~19:00
5/18(金) 18:00~19:00



生ビールやジントニック・ハイボール。同じものを使っているはずなのに、お店と家では味が違うのは何故?その理由や気を付けているところをお教えます。※試飲あり


- 定員/各回4~5名
- 対象/20歳以上でおいしいビールを飲みたい人
- 材料費/500円

☎088-872-1415 ● 受付/14:00~翌4:00
高知市帯屋町1丁目14-15 ● 定休日/水曜

3 上手に眉を描けるコツ教えます

リベラル 講師/田中、金谷

開催日時 5/11(金)・5/12(土)・5/26(土) 各日/10:30-11:30・13:00~14:00・15:00~16:00



眉は顔の印象を決める大事なポイント。ゴールデンバランスの眉の描き方と、スッキリメソットの仕方と一緒にマスターしませんか?


- 対象/女性
- 定員/各回3名

☎088-873-2516 ● 受付/10:00-19:00
高知市帯屋町1丁目10-22 ● 定休日/水曜

7 これで君も時計職人!?オリジナル腕時計作り

大西時計店 講師/シズン時計(株)

開催日時 5/12(土) 10:30-13:00 親子 14:00-16:00
[小学~大学生(途中休憩あり)]



時計の歴史を知り、正確な時を刻む時計を作り続ける職人の技術に触れ、世界に一つの腕時計を自分で作る事で、時を計る「時計」の素晴らしさを体感します。

- 開催場所/てんこす(2F)
- 定員/各回15名または15組
- 持ち物/時計文字板のデザインを予め制作していただきます。

☎088-823-0024 ● 受付/10:00-18:00(水曜のみ17:50まで)
高知市帯屋町1丁目13-20 ● 定休日/無休

11 猫ポンポン

コマドリはりまや店 講師/山崎

開催日時 5/11(金) 13:00-15:00
5/13(日) 13:00-15:00



今話題の犬ぽんぽんに続き、猫ぽんぽんも人気上昇中!毛糸をぐるぐる巻いて作ってみませんか。

- 定員/各回5名
- 材料費/1,500円

☎088-882-2945 ● 受付/10:00-19:00
高知市はりまや町1丁目5-8 ● 定休日/無休

15 目指せ!ムシ歯ゼロ!!

じゅん歯科クリニック 講師/辻 桜

開催日時 5/12(土) 11:00-12:00・15:00-16:00
5/19(土) 11:00-12:00・15:00-16:00



歯磨きの大切さを分かりやすく説明した後、歯磨きのレッスンでムシ歯予防のレベルアップを目指します!

- 定員/各回3組
- 対象/小学・中学生
- 材料費/歯ブラシ(100円)

☎088-855-7558 ● 受付/10:00-17:00
高知市帯屋町1丁目13-12 ● 定休日/日曜、祝日

19 クリームデコレーションのやり方・コツ

パティスリー ネグリタ 講師/山中 優

開催日時 5/6(日) 14:00-15:30



基本的なクリームの塗り方から、いつもとは違う大人なケーキへの仕上げ方までパティシエが教えます。スポンジ(直径15cm)はご用意しております。


- 定員/4名
- 材料費/1,500円
- 持ち物/エプロン

☎088-855-7587 ● 受付/12:00-21:00
高知市帯屋町1丁目14-15 ● 定休日/月曜

23 その洗顔方法で大丈夫ですか?

POLAエステイン香長 講師/日本エステティック協会認定エステティシャン 三谷

開催日時 5/9(水) 10:30-12:00
5/12(土) 14:00-15:30
5/16(水) 10:30-12:00



自分の肌を知り、正しい洗顔をすることで、びっくりするほどお肌がかわる講座です。洗顔しスキンチェックします。(スキンチェック渡しは後日)

- 定員/各回4名
- 対象/当店のご利用が初めての18歳以上の女性
- 持ち物/タオル、メイク直し用品

☎088-824-4611 ● 受付/10:00-17:00
高知市追手筋1丁目3-11 金子ビル2F ● 定休日/日曜、祝日

27 メガネのお手入れ方法

メガネのカドタ 講師/門田・水口

開催日時 5/8(火) 14:00-15:30
5/19(土) 10:00-11:30
5/25(金) 14:00-15:30



意外と知らない、メガネのお手入れ&きれいに長持ちさせる方法を教えます。受講の方にはメガネのお手入れセットをプレゼント!


- 定員/各回3名
- 対象/親子参加もOK
- 持ち物/お使いのメガネがあれば

☎088-872-3096 ● 受付/10:00-19:00
高知市帯屋町1丁目9-2 ● 定休日/無休

31 親子で和牛ハンバーグ作り!

クードボール 講師/福原 真

開催日時 5/13(日)・5/20(日)・5/27(日) 各日/11:00-12:30



親子でハンバーグ作りを体験しませんか?美味しいハンバーグの作り方を伝授します。完成後はハヤシライスに乗せてみんなで楽しく食べられます。


- 定員/各回10名または3~4組
- 持ち物/エプロン、三角巾
- 材料費/500円
- 対象/親子(お子様は3歳以上、保護者は1名以上の参加をお願いします。)

☎080-4031-5880 ● 受付/10:00-22:00
高知市本町1丁目2-30 ● 定休日/日曜

35 テイスティングと抽出

Talk about it coffee bar 講師/山宮

開催日時 5/22(火)・5/24(木)・5/26(土) 各日/18:30-20:00



いろいろなコーヒーを飲みくらべて、好みのコーヒーを見つけていただく。いつもご自宅で使われているコーヒー器具で、おいしく淹れるアドバイスします。

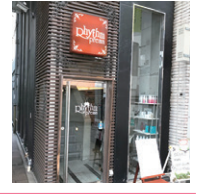
- 定員/各回4名
- 材料費/1,000円
- 持ち物/エプロン、お持ちであればご自宅に使われている抽出器具
- 注意事項/当日は香水や整髪料・柔軟剤など香りの強いものはお控えください。

☎050-5327-5235 ● 受付/9:00-18:00
高知市はりまや町1丁目9-4 ● 定休日/不定休

4 貴方も明日から眉美人

リズムプレマ 講師/今橋 幸男

開催日時 5/9(水) 10:30~12:00
5/16(水) 10:30~12:00



お顔のパーツの中で形を変えられるのが眉になります。眉のつくりかたで人相が変化します。運氣の上がる眉のつくりかたを教えます。

- 定員/各回4名
- 持ち物/自宅での眉のお手入れ道具一式

☎088-803-8677 ● 受付/10:00-18:00
高知市はりまや町1丁目1-21リズムビル1F ● 定休日/月曜
http://www.rhythmprema.com

8 久留米緋でつくる楽しいクルミボタンづくり

かすり・つくりのむらい 講師/村井 房子

開催日時 5/24(木) 11:00~12:00



伝統の久留米緋の端材を使ってクルミボタンを作ってみませんか。

- 定員/5名
- 持ち物/布用ハサミ
- 材料費/300円

☎088-872-9207 ● 受付/10:00-17:00
高知市帯屋町2丁目2-19 ● 定休日/無休

12 コロンとかわいいがま口

コマドリはりまや店 講師/丸岡

開催日時 5/7(月) 13:00-15:00
5/13(日) 10:00-12:00



手縫いで作る初心者の方にオススメのシンプルながま口です。


- 定員/各回5名
- 材料費/700円

☎088-882-2945 ● 受付/10:00-19:00
高知市はりまや町1丁目5-8 ● 定休日/無休

16 親子で楽しく雑貨屋さん体験!

雑貨屋ZOO 講師/宮本 景子

開催日時 5/3(木祝) 11:00-12:00・14:00-15:00
5/7(月) 14:00-15:00
5/14(月) 14:00-15:00



いつもは買い物を楽しむ雑貨屋さんで、ラッピングしたり、本物のレジに触れて少しだけ店員さんになってみませんか?雑貨屋のお仕事体験!!お給料あり!


- 定員/各回2組
- 対象/年少さん~小学生の親子(子供1名、保護者1名)

☎088-822-4411 ● 受付/10:00-20:00
高知市帯屋町1丁目13-23 アペニュービル3F ● 定休日/無休

20 「逃げ地図」をつくって防災を考えよう

タウンモビリティステーション ふくねこ 講師/(公社)高知県建築士会青年委員会・女性委員会

開催日時 5/19(土) 11:00-12:30・14:00-15:30



「逃げ地図」とは避難地点までの時間を色鉛筆で塗り分ける手作りの地図のこと。直感的に危険な場所や逃げる方向を理解できる手法について学びます。

- 定員/各回8名または2組
- 対象/小学高学年以上

☎090-9773-7984 ● 受付/9:30-18:00
高知市はりまや町1丁目1-24 ● 定休日/月曜~水曜

24 包んで持つ「風呂敷」の活用

(株)マエダかばん店 講師/前田 清子

開催日時 5/21(月) 14:00-15:00



おしゃれな風呂敷が海外で人気!伝統の風呂敷包みの方法を学び、楽しめます。


- 定員/5名
- 持ち物/家庭にある風呂敷

☎088-823-5600 ● 受付/10:30-19:00
高知市帯屋町1丁目14-11 ● 定休日/水曜

28 親子でつろう!母の日ギフト☆ネックレス

米沢サング店 講師/米沢 尚子、土田 佳子

開催日時 5/5(土祝)・5/6(日)・5/12(土) 各日/14:00-15:00・16:00-17:00



今年の母の日は自分でつくってみませんか。珊瑚や天然石を使い、オリジナルデザインを考えて、とっておきのプレゼントを贈ってみましょう。


- 定員/各回2組
- 対象/小、中学生の親子(お子様のみでも可)
- 持ち物/必要な方は眼鏡など
- 材料費/1,080円
- 受付/10:00-17:00

☎088-822-3511 高知市はりまや町1丁目3-15 ● 定休日/無休

32 楽しく食べよう!オリジナルクレープ作り!

Crepe house 3rd(クレープハウスサード) 講師/谷川 佳子

開催日時 5/13(日) 9:30-11:00
5/27(日) 9:30-11:00



好きなクリームやソース・フルーツ等を自由に組み合わせ合わせてアレンジしてみてください。みんなで作って食べて楽しみましょう!

- 定員/各回親子2~3名、2組
- 対象/親子
- 持ち物/お持ちであればエプロン

☎088-855-3610 ● 受付/12:00-16:00(平日のみ)
高知市追手筋1丁目9-17 ● 定休日/火曜

36 人気メニュースペイン土鍋ご飯づくり!

土佐清水ワールド幡多パル高知本店 講師/小松 昇平

開催日時 5/19(土) 14:00-15:00



幡多パルは幡多地域6市町村と連携協定を締結したお店です。今回は、お店で人気メニューのスペイン土鍋ごはんのレシピをご紹介します。

- 定員/5名

☎088-873-1034 ● 受付/11:30-13:30・17:00-23:00
高知市帯屋町1丁目14-20 ● 定休日/月曜