



第19回 姫路

得とくゼミナール

商店街を勉強の場に～日々の生活の中に学びのヒント～

全28講座

SDGs × 商店街

ゴール4 質の高い教育をみんなに
ゴール12 つくる責任 つかう責任

開講
期間

2022年
8月5日(金)～22日(月)

受付
開始

2022年
7月31日(日)

申込は各お店へTEL
「ひめじゼミ申し込み」とお伝えください。

※一部、店舗により異なります

姫路ゼミって？

お店の人がプロの技術や専門の知識を
教えてくれます！生活に、趣味に、役立つ情報がいっぱい！



(注) ひめじゼミの受講料は原則無料ですが、材料費や資料費等が
必要な講座もございます。

- 新型コロナウイルス感染拡大の影響により、急遽、内容変更や開催中止の場合があります。詳しくは各申込店舗にご確認ください。
- ご参加にあたっては、マスク又はフェイスガード等を着用の上、体調不良や発熱時は参加の自粛をいただく等、感染防止対策にご協力をお願いします。

会場MAP (姫路駅前周辺)



※会場と店舗所在地は異なる場合もございます。

講座 内容



〈学 ぶ〉知識や知恵を学ぶ講座。



〈美 容〉美容・キレイを追求する講座。



〈作 る〉作ったり、体験する講座。



〈料 理〉飲食に関する講座。

【注意事項】

- ※受付日時はお店により異なります。各店の受付時間内にお電話ください。
- ※各講座定員になり次第、締め切らせていただきます。
- ※講座内容により、申込対象者が限定されている場合がございます。
- ※各講座とも、申し込みの際に受講時の持ち物等をご確認ください。
- ※小学生以下のお子さまは保護者同伴での参加をお願い致します。
- ※講座開催の様子を記録用として撮影させていただく場合がございます。
- ※都合が悪くなった(特に当日キャンセル)場合、すみやかに申込店舗へご連絡をお願いします。



ぼうしや薬局本店 (駅前町259)
簡単！骨の健康チェック

MAP
1

開催日 8月17日(水) 8月1日(月)から受付
受付 TEL.079-223-0133 (受付時間 10:00～18:00)
内容 まだ大丈夫と思っている方こそ要注意！骨密度測定で骨の健康をチェックしてみてもいい？15名までの予約制です。(一人5分程度の測定)

【会場】 ぼうしや薬局本店
【開催時間】 14:30～16:00 (一人5分程度の測定)
【講師】 スタッフ
【定員・対象】 15名



パリミキ 聞こえの窓口 姫路店 (駅前町311)
耳年齢チェック

MAP
2

開催日 8月18日(木)
受付 TEL.079-281-6300 (受付時間 10:00～18:00)
内容 最近、「少し聞こえにくくなったかも？」と思ったことはありませんか？簡単な耳年齢チェックと補聴器の種類について認定補聴器技能者がお話しします。

【会場】 パリミキ 聞こえの窓口 姫路店
【開催時間】 11:00～12:00
【講師】 三澄凡子
【定員・対象】 5名



(株)ベルコ代理店 終活センター (亀井町67)
家族葬シミュレーションと終活相談会

MAP
3

開催日 8月5日(金)～22日(月)の期間中の営業日
受付 TEL.079-288-7702 (受付時間 10:00～17:00、定休日 土曜・日曜・祝日)
内容 家族葬・一般葬などのシミュレーションを行いプロの相談員が提案致します。当日にアンケートご記入の方に豪華商品プレゼントさせていただきます。

【会場】 (株)ベルコ代理店 終活センター
【開催時間】 10:00～17:00
【講師】 店主・スタッフ
【持ち物】 筆記用具
【定員・対象】 各日8名(または4組)



ナカジマ靴店 (紺屋町44)
健康とおしゃれは足元から！

MAP
4

開催日 8月5日(金)
受付 TEL.079-221-3535 (受付時間 11:00～17:00)
内容 快適に靴を履き続けるには自分に合った靴選びと愛用のこもったメンテナンスが必要です。靴と健康、家庭で行う基本のお手入れ方法をお伝えします。

【会場】 ドールコーヒー呉服町2階
【開催時間】 ①11:00～12:30 ②15:00～16:30
【講師】 西岡・友定 (持ち物) 表革の靴
【定員・対象】 各回5～6名/小学4年生以上、親子参加も歓迎



はまもとコーヒー (二階町49)
コーヒーに関する雑学

MAP
5

開催日 8月17日(水)
受付 TEL.079-282-2233 (受付時間 7:00～17:00、定休日 木曜)
内容 コーヒーに関する雑学をお話しします。疑問に思っていることにお答えします。くれぐれもコーヒーのたて方の教室ではありませんので、ご注意ください。

【会場】 はまもとコーヒー
【開催時間】 14:00～15:00
【講師】 濱本卓弥
【材料費】 500円(コーヒー・デミケーキ※当日徴収)
【持ち物】 筆記用具 【定員】 5名



美布乃 (綿町100)
きもの進化論「フィット仕立て」体験会

MAP
6

開催日 8月5日(金)～22日(月)の期間中の営業日
受付 TEL.079-225-0320 (受付時間 11:00～17:00、定休日 火曜)
内容 新しい技術のフィット仕立てのきものを体験していただけます。洋服の上から5分で着物姿に大変身？お手持ちの着物や帯にもできます。

【会場】 美布乃
【開催時間】 11:00～17:00
【講師】 古山圭伊子
【定員・対象】 各日2名



ビッグドラゴン (二階町102)
自動卓で楽しむ！健康マージャン

MAP
7

開催日 8月9日(火) 10日(水) 16日(火) 17日(水)
受付 TEL.079-281-9838 (受付時間 11:00～16:00)
内容 麻雀好きが集まるアットホームな雰囲気麻雀教室です。一人でも気軽にお越しください。麻雀プロの講師がサポートします。(時間内出入り自由)

【会場】 ビッグドラゴン
【開催時間】 10:00～12:00 (時間内出入り自由)
【講師】 北川・高山・ふうあ
【定員・対象】 各日28名/18才以上





(株) つゆき姫路屋ふとん店
枕の悩み解消



開催日

8月21日[日]

受付

TEL.0120-00-5682 (受付時間 10:00~18:30・定休日 火曜)

内容

いろいろと枕を使ってみたがなかなか自分に合った枕がみつからないとよく相談をいただきます。質の良い眠りをご提案します。西川のオーダー枕の無料測定です。



【会場】

【開催時間】

【講師】

【定員・対象】

(株) つゆき姫路屋ふとん店

10:30~17:00

三村茂子

7組



宮宗（みやそう）神具店
（二階町105）

MAP

9

神棚にまつわるあれこれのお話

開催日

受付

内容

8月5日【金】6日【土】11日【木祝】

TEL.079-222-2665

（受付時間 10:00～18:00・定休日 火曜）

神棚ってどうやってお祀りするの？お札やお供物はどうするの？など知っているようで知らない神棚にまつわるお困り事にわかりやすくお答えいたします。

【会場】

【開催時間】

【講師】

【持ち物】

【定員・対象】

宮宗（みやそう）神具店

10:30～11:30

鑛山孝美

筆記用具

各日6名





但陽信用金庫 姫路支店 (二階町111)

自分で入、自分で増やす、もうひとつの年金

MAP

10

開催日

8月17日[水]

8月1日[月]から受付

受付

TEL.079-224-2171

(受付時間 9:00~17:00・定休日 土曜日曜祝日)

内容

イデコは、ほぼすべての方が加入できるようになった年金制度です。積立するだけで節税効果も期待でき、老後資金を準備する手段として注目されています。

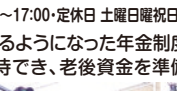
[会場] 但陽信用金庫 姫路支店 3階会議室

[開催時間] 13:00~14:00

[講師] 但陽信用金庫 個人営業推進部

[持ち物] 筆記用具

[定員・対象] 18名





アースシネマズ姫路 (駅前町27テラス) 姫路4階)

早朝映画館見学会

MAP

11

開催日

8月9日【火】

8月2日【火】から受付

受付

TEL.079-287-8800

(受付時間 10:00～18:00)

内容

映画を上映する為に必要な映写機を使用して、映像が写るまでの過程を見ていただきます。更に、近畿圏で数館しかない設備の4DXを体験していただきます。

【会場】 アースシネマズ姫路

【開催時間】 8:30～9:00

【講師】 担当者

【定員・対象】 20名(または10組) / 小学生以下のお子様とその保護者の方





ボンマルシェ大手前店 (綿町104-2)

親子でペットボトルキャップアート体験

MAP

12

開催日

8月18日【木】

8月1日【月】から受付

受付

TEL.0120-114-782

(受付時間 10:00~16:00)

内容

夏休みに楽しくSDGsについて学んでみませんか? 普段何気なく捨てているペットボトルのキャップがアートに大変身!

【会場】 イーグレひめじ3階創作室

【開催時間】 14:00~15:30

【講師】 小太郎リレー株式会社 小出桃花

【持ち物】 ご家庭にペットボトルのキャップがあればご持参ください。(※なくても結構です)

【定員・対象】 20名(1組3名まで) / 親子ペア(小学生くらいのお子様)





CASSA spilobby (カッサスピロビ) (西駅前町88)

自分を知る五臓チェック 漢方アロマワークショップ

MAP

13

開催日 **8月5日 [金] ~ 22日 [月] の期間中の平日**

受付 **TEL.079-284-2882** (受付時間 10:00~21:00)

内容 東洋医学に基づいた漢方アロマのワークショップを開催します。毎日の生活で弱まった臓腑を探り、自分に合った漢方アロマブレンドを作ってみましょう。

【会場】 CASSA spilobby

【開催時間】 10:00~11:00または13:00~14:00
(希望者によりどちらになります)
漢方アロマアドバイザー 漢方アロマセラピスト

【講師】

【材料費】 3,000円 (漢方アロマブレンド10mlボトル
※当日徴収)

【定員・対象】 最低催行人員2名

塗る漢方 塗る鍼灸薬





フォンテーヌ 姫路みゆき通り店 (駅前町349第3みき正駅前ビル1階)
自宅でできる簡単ヘアケア講座



開催日
8月5日[金] 21日[日]

受付
TEL.079-223-1722 (受付時間 10:00~18:00・不定休)

内容
 マイクロスコープで頭皮の状態をチェックし、お一人お一人に合わせた自宅で出来るヘアケアをご指導いたします。参加者にシャampoo・トリートメントプレゼント!

【会場】
 フォンテーヌ 姫路みゆき通り店

【開催時間】
 8月5日 10:00~17:00
 21日 10:00~15:00

【講師】
 小野田剛 **【持ち物】** 筆記用具

【定員・対象】
 各日3名





hairsalon 采 aya (呉服町24)

SDGsな美髪体験会

MAP

15

開催日

受付

内容

8月5日 [金] ~ 22日 [月]

TEL.079-224-8214 (受付時間 8:00~20:00、定休日 月曜、第2・4木曜)

シャンプーで簡単に変わる・ふわっとボリューム・ツヤのある分け目なしのヘアスタイルを体験してみませんか?これを知れば毎日がキレイ!

HP・Instagram・Facebook配信中!

[会場] hairsalon 采 aya

[開催時間] 10:00~11:00

[講師] 養畑菜 (ミノハタアヤ)

[材料費] 2,000円 (シャンプー・施術とスタイリング施術※当日徴収)

[定員・対象] 各日2名 (または1組)





お気に入り空間ブーブル (二階町18ANGERO二階町2階)

小顔になる!!セルフ顔こりほぐし講座

開催日 **8月11日【木祝】20日【土】**

受付 **TEL.090-3721-0717** (受付時間 10:00~18:00)

内容 姿勢や顔の表情癖から出来るコリを手でほぐして小顔を手に入れましょう!
口があきやすい、目元もはつります。自宅で出来るセルフケア講座。

【会場】 お気に入り空間ブーブル

【開催時間】 ①11:00~12:00 ②14:00~15:00
③16:00~17:00

【講師】 長谷川容子

【材料費】 1,000円 (レシジュ、オイル代※当日徴収)

【持ち物】 立ち鏡、ヘアバンド、メイク用品

【定員・対象】 各回5名 / 顔のコリが気になる方



MAP
16



リラクゼーションサロンhana(はな) (二階町18ANGERO二階町3階)

あったかハンドマッサージ

MAP

17

開催日 8月12日[金] 18日[木] 21日[日]

受付 TEL.090-6206-5029 (受付時間 10:00~18:00・不定休)

内容 アロマの香りで癒し効果抜群!簡単にできるハンドマッサージで、自分も大切な人も癒しましょう。アロマリップおみやげ付。

[会場] リラクゼーションサロンhana

[開催時間] 8月12日 11:00~12:00、18日 11:00~12:00、21日 14:00~15:00

[講師] 癒しすとはな(いやしすとはな)

[材料費] 1,000円(アロマオイル・アロマリップ代*当日徴収)

[持ち物] 動きやすい服装

[定員・対象] 各日4名(または2組)






POLA姫路駅前店 (綿町153マンエビル1階)

たるみさよならEMSによるエステ体験

MAP 18

開催日

受付

内容

8月10日[水] 11日[木祝] 19日[金] 21日[日]

TEL.079-288-6002 (受付時間 10:00~18:00・定休日 火曜)

マスク生活によるお顔のたるみを撃退。お顔の筋肉に直接アプローチするEMSを体験できます。ご自宅でもできる効果的なセルフマッサージをお伝えします。

【会場】 POLA姫路駅前店

【開催時間】 ①10:30~12:00 ②14:00~15:30

【講師】 POLAエスティシャン

【材料費】 2,200円※当日徴収

【定員・対象】 各回2名／女性限定





生活の木 (南町1山陽百貨本店本館5階)

みんなの地球石けん手作りワークショップ

MAP

19

開催日

8月20日【土】 21日【日】 22日【月】

受付

TEL.079-223-1831 (受付時間 10:00~19:00)

内容

手こね石けんとハーブを使って、まるで地球のような石けんを作ります。
(出来上がったソープと残った材料はお持ち帰りいただけます。)

【会場】 生活の木

【開催時間】 11:00~12:00

【講師】 ショップスタッフ

【材料費】 1,960円※当日徴収

【持ち物】 筆記用具

【定員・対象】 各日2名





さをりStudioゆう (二階町79レールーヤ姫路二階町ビル2階)

とっても簡単!手織体験

MAP

20

開催日 ①**8月5日[金]~12日[金]** ※6日・9日は休み
 ②**8月18日[木]~22日[月]** ※20日は休み

受付 **TEL.079-240-6853** (受付時間 10:00~16:00・定休日 火曜)

内容 とっても簡単!さをり織りは自由で楽しく織る手織。好きな色の糸を選んで20cm巾のコースターを織ります。約30分であなたのオリジナル作品が完成です。

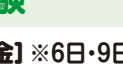
[会場] さをりStudioゆう

[開催時間] ①10:30~②13:30~③14:30~(約30分)

[講師] スタッフ

[材料費] 600円 (さをり糸代※当日徴収)

[定員・対象] 各回2~3名





コーキング&カフェROBUST (ロバスト) (二階席80)
夏のハンドメイドアクセサリー作り

MAP 21

開催日 8月6日 [土] 13日 [土] 20日 [土]

受付 TEL.079-280-7003 (受付時間 10:00~19:00)

内容 夏にぴったりのアクセサリーを手作りしてみませんか?

【会場】 コーキング&カフェROBUST
【開催時間】 11:30~12:30
【講師】 omimi accessory minori
【材料費】 1,000円 (パーツ等※当日徴収)
【定員・対象】 各回3名





パソコン教室ディードットステーション姫路教室 (二階階34号モジュール二階階1F)

スマホの写真で自分だけのウチワを作ろう!

開催日 8月6日[土] 10日[水] 20日[土] 8月1日[月]から受付

受付 TEL.079-287-6061 (受付時間 13:30~18:00・定休日 日曜祝日)

内容 文書作成ソフトWORDだけで、世界にひとつだけのウチワを作ってみます。
背景を消したり、周囲をぼかしたりロゴを作ったり、色々やってみましょう!

会場 パソコン教室ディードットステーション姫路教室

開催時間 10:00~12:00

講師 長尾信二

材料費 無料(追加分は+200円)

持ち物 写真何枚でも(スマホ、メモリアカード等)、眼鏡等(スクリーンで説明するため)

定員・対象 各日2組



MAP

22



おみぞ筋子育てほっとステーション (呉服町59 2階)

革で遊ぼう!小物作り

MAP

23

開催日

受付

内容

8月19日 [金]

8月1日 [月] から受付

TEL.079-221-5115

(受付時間 10:00~16:00・定休日 日曜)

実際に革製品の製作に使用した革の端切れを使用して製作します。SDGsの取り組みも考えながら、本物の革を使用して革小物の製作体験ができます。

[会 場]

[開催時間]

[講 師]

[材 料 費]

[定員・対象]

おみぞ筋子育てほっとステーション

11:00~12:00

ベレテリア斎藤

2,000円 (革代※当日徴収)

12名



花そぼ・料理ゆう (西二階町36)

利き酒と蕎麦のおはなし

MAP
24

開催日

8月7日[日]

受付

TEL.079-285-0888 (受付時間 10:00~21:00・定休日 木曜日)

内容

食事が深まり、健康にも良いお酒。今回は灘の老舗「白鶴」さんと共に利き酒と天ぷら蕎麦を楽しみます。女性大歓迎です。

【会場】

花そぼ・料理ゆう

【開催時間】

①14:30~16:00②16:30~18:00

【講師】

下村裕司

【材料費】

1,700円 (利き比べ酒・蕎麦・天ぷら※当日徴収)

【持ち物】

筆記用具

【定員・対象】

各回10名／20才以上



こばやし茶店 (二階町66)

「お茶しま専科」美味しいお茶の淹れ方講座

MAP

25

開催日 **8月10日[水] 21日[日]**

受付 **TEL.079-225-0232** (受付時間 10:30~18:00・定休日 火曜)

内容 おいしいお茶を淹れるコツや保存方法、お茶の味比べなど
 知ると毎日のお茶がおいしくなる情報がいっぱい!夏におす
 すめなお茶も教えちゃいます!

【会場】 こばやし茶店

【開催時間】 ①10:30~12:00 ②14:00~15:30

【講師】 小林健太郎

【材料費】 500円※当日徴収

【定員・対象】 各回7名





杵屋（二階町本店）（二階町95）

日本の伝統的和朝食を英語で学ぼう

MAP

26

開催日 8月5日【金】～22日【月】の期間中の**水曜・土曜・日曜**

受付 **TEL.079-267-2333**（受付時間 10:00～16:00）

内容 English!!日本の伝統的「和」朝食を英語を学びながら作ります。
外国人に日本の文化を伝える伝道師になりませんか？インパウンドの波がまた、やってきます!!

【会場】 杵屋（二階町本店）

【開催時間】 14:00～16:00

【講師】 内藤浩一、大前優一

【材料費】 2,500円※当日徴収

【定員・対象】 各回20名（または10組）





杵屋（二階町本店）（二階町95）
和菓子作り体験

MAP
27

開催日 8月5日[金]～22日[月]の期間中の**火曜・木曜・日曜**

受付 **TEL.079-267-2333**（受付時間 10:00～16:00）

内容 職人の手作りの技を、自分のものにしてみませんか？
 ご自宅で作れる講座です。

【会場】 杵屋（二階町本店）

【開催時間】 14:00～15:00

【講師】 内藤浩一、大前優一

【材料費】 1,000円※当日徴収

【定員・対象】 各回20名（または10組）





**播州龍野 醤油屋の贈いめし (二階町18ANGERO二階町1階)
龍野銘菓・淡口醤油まんじゅうの手作り体験**

MAP 28

開催日

受付

内容

8月18日[木] 22日[月]

TEL.0791-72-8321 (受付時間 10:00~16:00・定休日 月曜)

醤油クイズで淡口と濃口の違いを楽しく学びながら、醤油まんじゅうの手作り体験ができます。蒸したてのまんじゅう2個と抹茶をお召し上がりください。

【会場】

【開催時間】

【講師】

【材料費】

【持ち物】

【定員・対象】

播州龍野 醤油屋の贈いめし

14:30~16:00

浅井良昭、中塚小百合

1,000円(クイズ等の試食、まんじゅう、抹茶=当日徴収)

エプロン

各日10名/幼児・小学生~大人まで

