

ー 参加までの流れ ー

- Step1
- ゼミを選ぶ
- Step2
- 申し込む
- Step3
- 参加する

＊きれい&おしゃれ＊

スキンケアやおしゃれを学ぶ講座

— 学ぶ —

知識や知恵を学ぶ講座

食べる

飲食に関する講座

- 受けた講座のお店へ、直接電話で「まちゼミ申込みです」とお申し込みください。
- 予約受付時間は各店舗により異なります。
- 当日は各日程の講座に参加してください。
- 持ちものがある場合はお忘れないようにお願いします。

ご注意

- * ご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。
- * 内容によっては材料費がかかるものもあります。
- * 材料費は、原則として講座当日に会場で徴収いたします。
- * 材料費はすべて税込み価格です。
- * お申込み後のキャンセルは、材料費を頂戴する場合がありますのでご了承ください。



夜の部「ナイトまちゼミ」実施店
17:00 以降の講座があります



小学生も参加できます。

まちゼミ参加者限定
クーポン配布中!

まちゼミを受講すると、お店からまちゼミ実施店舗で使用できる、「まちゼミクーポン」をプレゼント中! まちゼミに参加したら、クーポンを使って買い物などを楽しんでいきませんか? 利用できる店舗やサービス内容は、クーポンをご覧ください。

ご利用期間 令和8年3月8日(日)まで

開催スケジュール／令和8年

● 小学生も参加できます。 ○ 夜の部「ナイトまちゼミ」実施店

	日 —	月 —	火 —	水 2/4	木 2/5	金 2/6	土 2/7
午前						5	7 2 4 12
午後				7 11 8	7	5 4 10	7 4 2 5
	2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	2/13	2/14
午前	12 14	5		7 15			9 2 4
午後	5 2 14	5	8	5 4 11 8 7	2 3 3	9 7	13 2 4 6
	2/15	2/16	2/17	2/18	2/19	2/20	2/21
午前						6	4
午後	6		8		1	1	1 4 5
	2/22	2/23	2/24	2/25	2/26	2/27	2/28
午前		1			5		4
午後	1 5	1 5		11 8	5 3 3	6	4 6 5
	3/1	3/2	3/3	—	—	—	—
午前	13						
午後							

参加特典

高知まちゼミ(2月4日～3月3日)の講座に参加した方のなかで、「高知まちゼミ」の公式ラインを当日フォローしてくれた方に、SくんPちゃんのノベルティグッズをプレゼント。

高知まちゼミ実行委員会・高知TMO事務局 お問い合わせ Tel. 088-875-1176

お城下のお店の人から教えてくれる! 全25講座
得する街のゼミナール

第20回

まちゼミ

受講料
無料

開催期間 令和8年2月4日(水)～3月3日(火)

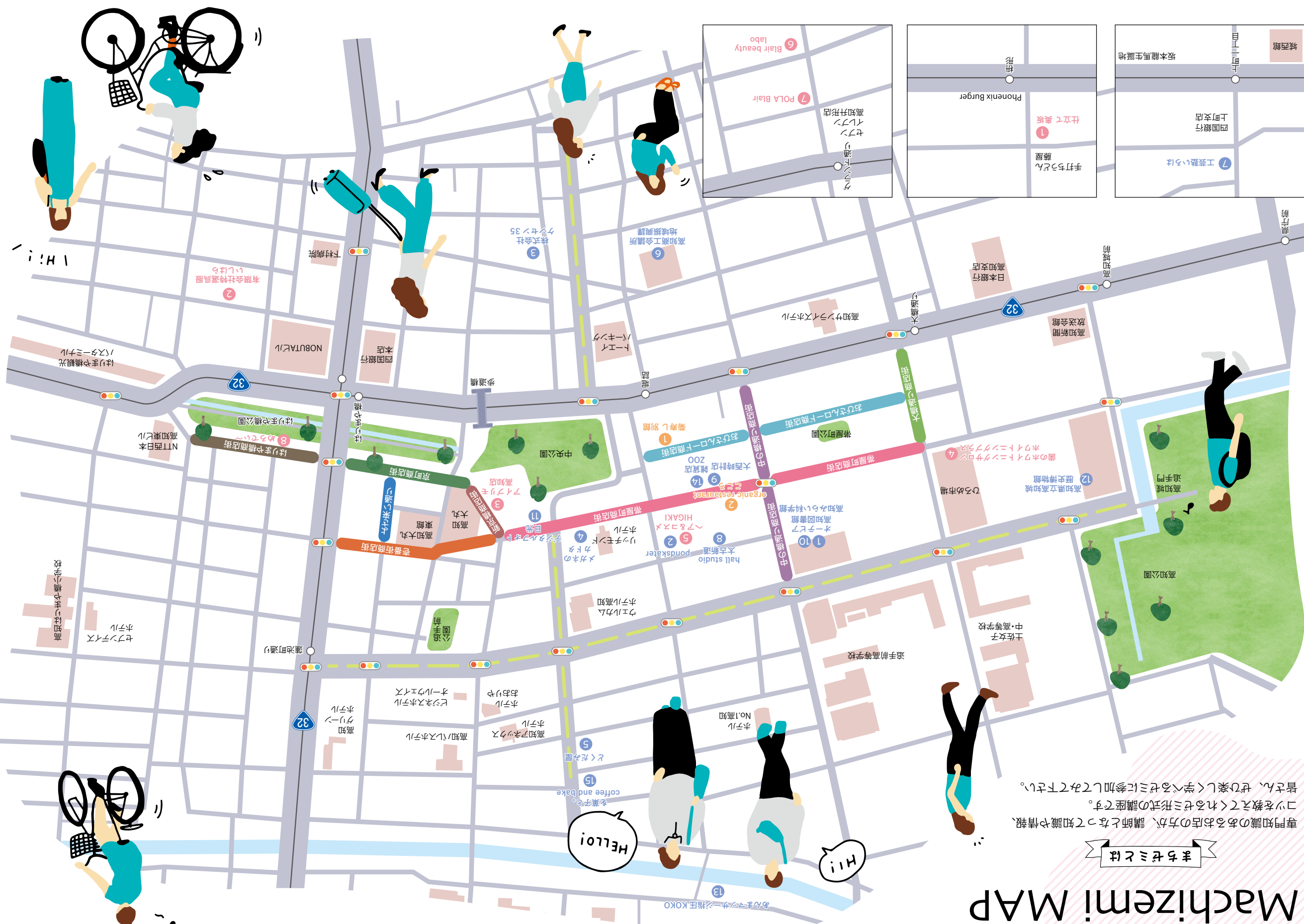
受付開始 令和8年1月31日(土)



HPIはコチラから



Instagram



専門知識のあるお店の方から、講師となった知識や情報、
コツを教えられるゼミ形式の講座です。
皆さん、ぜひ楽しく学べるゼミに参加してみてください。

まちゼミとは

Machizemi! MAP

1和裁の運針を体験！オリジナル腰紐を作ろう

🌙

講師／奥坂 萌子

📞090-9550-2474

(高知市上町1丁目5-16)

開催日時

2/20(金)18:00～19:30
2/21(土)・2/22(日)各日とも13:00～14:30

着付け小物の腰紐を手作りしませんか？和裁の基本である運針を体験しながら楽しくオリジナル腰紐作り♪



●定員/1講座あたり4名または2組

●持ち物/なし

●材料費/500円

●対象者/中学生以上

●受付/9:00～18:00

●定休日/不定休

2初めまして！着物の着方・半巾帯講座

講師／依岡多鶴子、川村文乃

📞088-880-0047

(高知市南はりまや町1-16-5)

開催日時

2/7(土)・2/14(土)各日とも10:00～12:00、14:00～16:00

着物を着てみたい始めてみたい方に着物の着方、襦袢の着方、簡単な半巾帯の結び方をお伝えします。



●定員/1講座あたり5名

●持ち物/ご自分の長襦袢、着物、半巾帯と着付け小物

●材料費/なし

●対象者/18歳～

●受付/10:00～18:00

●定休日/日・祝日

3ダイヤモンドジュエリー試着体験

👧👦

講師／アイプリモスタッフ（ジュエリーコーディネーター）

📞088-826-9922

(高知市帯屋町1-7-17)

開催日時

2/12(木)・2/26(木)
各日とも12:00～18:00
(1時間程度)

最高の輝きのダイヤモンドジュエリーを見たり着けたり！日頃入りづらいジュエリーショップにまちゼミだから気軽に越し下さい♪



●定員/1講座あたり2～3名または1組

●持ち物/キラキラのジュエリーをワクワク楽しむ気持ち

●材料費/なし

●対象者/大人の方もお子様も可

●受付/11:00～18:00

●定休日/火・水

4歯のホワイトニング体験

講師／畑山季美枝

📞088-871-5255

(高知市帯屋町2-3-3 スカイシブビル2F)

開催日時

2/7(土)・2/14(土)・2/21(土)・2/28(土)
各日とも10:00～16:00

歯科衛生士がカウンセリング・施術をしっかりとサポートさせて頂きます。美しい白い歯をご自身で体験して下さい。



●定員/1講座あたり4名または2組

●持ち物/なし

●材料費/1,500円

●対象者/中学生（保護者同伴）高校生以上～

●受付/10:00～16:00

●定休日/不定休

5ベネフィーク 15分肌体感コース

講師／池

📞088-873-7233

(高知市帯屋町1-14-5)

開催日時

2/6(金)・2/9(月)・2/26(木)
各日とも10:00～16:00

たっぷりの美容液を使った15分のお手軽エステ。美容のプロの手わざをご堪能下さい。（座ったままで、目から下の施術です。）



●定員/1講座あたり1日定員8名

●持ち物/なし

●材料費/500円

●対象者/20代～70代女性

●受付/10:00～18:00

●定休日/火・水

6心おどる♡グラスドレスづくり（お茶付き）

👧👦

講師／杉本 理紗

📞080-4037-6671

(高知市鷹匠町2丁目2-27 2F)

開催日時

2/14(土)・2/15(日)・2/28(土)
※各日とも13:00～15:00

りぼんやビジュ・ストーン・レースを使用してグラスドレスをつくりませんか？大人のための心おどる作時間♡（写真は一例です）



●定員/1講座あたり4名

●持ち物/なし

●材料費/4,400円(税込) グラス・ドレスに使用する材料・お茶代

●対象者/なし

●受付/予約サイトにて受付

●定休日/なし



申込フォーム

7美眉レッスン☆簡単3ステップ

🌙

講師／杉本 理紗

📞088-855-3775

(高知市本町5-5-17)

開催日時

2/7(土)・2/11(祝)※各日とも10:00～15:00
2/13(金)18:00～21:00

プロから学ぶ!!好印象アイブロウレッスン。簡単3ステップ習得で美眉を実現→プロ用ツールお土産付き～



●定員/1講座あたり1名または1組2名

●持ち物/なし

●材料費/2,750円(税込) アイブロウブラシ・レッスンに使用する化粧品

●対象者/10代～80代

●受付/Hotpepperから

●定休日/日



申込フォーム

8着物リフォームあれこれ

講師／桑名真紀

📞088-861-1073

(高知市はりまや町1-5-11)

開催日時

2/4(水)・2/11(水)・2/25(水)
※各日とも14:00～16:00

着物リフォームあれこれと着物に付いての相談なんでも受けます。



●定員/1講座あたり5名または1組

●持ち物/相談したい着物

●材料費/なし

●対象者/なし

●受付/10:00～16:00

●定休日/火

1絵本の修理を体験しよう！

👧👦

講師／オーテピア高知図書館司書

📞088-823-4946

(高知市追手筋2丁目1-1)

開催日時

2/23(月・祝)
10:00～11:00、13:00～14:00、15:00～16:00

図書館で行っている絵本の修理方法を教えます。専用の道具の説明や家庭で活かせる修理のコツの紹介も。申込みや詳細は、当館ウェブ・サイトへ。



●定員/1講座あたり4組

●持ち物/なし

●材料費/なし

●対象者/どなたでも(小学生以下は保護者の方の付き添いが必要)

●受付/朝9時から、申込フォームにて先着順受付。

●定休日/月・毎月第3金(祝日の場合は開館)・2月24日(火)～3月3日(火)システム改修のため休館



詳細・申込フォーム

2DJ体験をしてみよう！

講師／國澤龍太

📞090-6888-7713

(高知市帯屋町1-15-15ボラリス帯屋町2F)

開催日時

2/8(日)
14:00～15:30

DJって何をしているの？普段触る事の無い、DJ機材を触ってみよう！※未経験者限定



●定員/1講座あたり5名

●持ち物/なし

●材料費/なし

●対象者/なし

●受付/メール希望(lefty516art@gmail.com)

●定休日/日・月

3宝石珊瑚のお話とネックレスづくり

講師／ケンセン35(サンゴ)


📞088-873-5111

(高知市堺町9番13号)

開催日時

2/12(木)・2/26(木)
各日とも13:30～14:30

あまり知られていない宝石珊瑚のおはなしといういろんな色の本物の珊瑚を使って自分だけのアクセサリを作りましょう。



●定員/1講座あたり3名または3組

●持ち物/なし

●材料費/5,000円

●対象者/どなたでも

●受付/9:00～17:30

●定休日/土・日

4老眼なんてこわくない！！

講師／門田・水口


📞088-872-3096

(高知市帯屋町1-9-2)

開催日時

2/10(金)・2/11(水)
各日とも14:00～15:30

前は見えていたのに、新聞やスマホが見づらい。すぐ疲れる。そんな誰にでも訪れる老眼についてお話します。ご自分の利き目も測ってみましょう！



●定員/1講座あたり3名

●持ち物/お使いのメガネがあれば

●材料費/なし

●対象者/どなたでも

●受付/10:00～18:30

●定休日/不定休

5ゼロから始めるダーツ生活

👧👦🌙

講師／浜田学

📞080-5667-0961

(高知市廿代町7-1上野ビル3F東)

開催日時

2/7(土)・2/8(日)・2/11(水・祝)・2/21(土)・2/22(日)・2/23(月・祝)
2/28(土)各日とも14:00～16:00、18:00～20:00

ダーツをスポーツ感覚で楽しむ!!ルールやマナー、適切な身体の使い方を基本からレクチャーします。点数計算が重要な場面もあり脳トレにも最適!!



●定員/1講座あたり2～8名

●持ち物/運動しやすい服装

●材料費/2,000円

●対象者/全年齢

●受付/メール希望(manabunokeitai@gmail.com)

●定休日/なし

6創業相談会

講師／高知商工会議所 経営指導員 横山・國友

📞088-875-1176

(高知市本町1-6-24)

開催日時

2/20(金)10:00～12:00
2/27(金)13:30～16:30

自分のお店を待つために、情報収集や準備を行っている方向けに、高知市の補助金や融資制度の概要、記帳指導支援など創業に関する相談を承ります。



●定員/1講座あたり1組

●持ち物/なし

●材料費/なし

●対象者/高知市内で今後創業を希望される方

●受付/8:30～17:15(12:00～13:00を除く)

●定休日/土・日・祝

7桜染めのブチストール

講師／岡村留里

📞088-879-4009

(高知市上町1-3-15上町AKTYビル3F)

開催日時

2/4(水)・2/5(木)
各日とも13:00～14:00

八重桜の枝を煮出した染料で、オーガニックのブチストールを桜色に染めます。春に身に着けるのが待ち遠しくなるアイテムです♪



●定員/1講座あたり4名

●持ち物/エプロン・お手拭き

●材料費/3,000円

●対象者/小学生以上

●受付/予約サイトにて受付

●定休日/日・月



申込フォーム

8ミュージカル・ライオンキングのナンバーで歌って踊ってしゃべってみよう

👧👦🌙

講師／遠藤敏彦、遠藤園


📞088-874-4968

(高知市帯屋町1-14-8 1F)

開催日時

2/10(火)・2/17(火)
各日とも17:30～18:30

ミュージカル・ライオンキングのナンバー「早く王様になりたい」のセリフをしゃべって歌とダンスにつなげてみよう！



●定員/1講座あたり10名

●持ち物/動きやすい服装と靴

●材料費/なし

●対象者/4歳から小学生

●受付/17:30～18:30

●定休日/水

9はじめての金・プラチナ

🌙

講師／ファイナンシャルプランナー AFP認定者 文野 幸

📞088-823-0024

(高知市帯屋町1-13-20)

開催日時

2/13(金)17:00～18:00
2/14(土)11:00～12:00

金・プラチナ 現物投資入門初めて金を持つと思うたら、知っておきたい基本の知識をファイナンシャルプランナーが解説します。



●定員/1講座あたり6名

●持ち物/なし

●材料費/なし

●対象者/どなたでも

●受付/10:00～18:00

●定休日/水

10天体望遠鏡で星を見よう！

🌙

講師／高知みらい科学館 学芸員

📞088-824-8222

(高知市追手筋2-1-1 オーテピア5F)

開催日時

2/6(金)
18:00～19:00

オーテピアの屋上で天体望遠鏡を使って星をみよう。土星、木星、すばるが見ごろ。雨天時は室内で星のお話。



●定員/8名

●持ち物/防寒着

●材料費/なし

●対象者/高校生以上(中学生以下は保護者と一緒に)

●受付/9:00～17:00

●定休日/月(祝日の場合は開館)

11光と姿勢でー5歳!!大人のキレイな証明写真

👧👦

講師／徳弘敏光


📞088-823-5501

(高知市帯屋町1丁目8-3)

開催日時

2/4(水)・2/11(水)・2/25(水)
各日とも12:00～18:00

光と姿勢でー5歳を叶える。自然な表情で好印象に変ります。美肌仕上げのL版写真をプレゼント。



●定員/1講座あたり約30分1・2名

●持ち物/手鏡やくしやピンなど 身だしなみセット

●材料費/なし(データ保存については別1,100～3,300円)

●対象者/どなたでも参加可能

●受付/11:00～18:00

●定休日/第3水

12土佐和紙で「包む」と「結ぶ」体験

講師／田原あけみ氏(cocoro*kurumu)

📞088-871-1600

(高知市追手筋2-7-5)

開催日時

2/7(土)・2/8(日)
各日とも10:00～11:30

土佐和紙で包んで水引を結び、バレンタインのチョコレートをラッピング♪日本人が大切に育んできた「心を包む」や「結ぶ伝統」に触れてみませんか。



●定員/1講座あたり10名

●持ち物/なし

●材料費/1,000円(税込)(和紙、箱、お菓子)

●対象者/中学生以上(小学生以下は保護者同伴)

●受付/9:00～18:00

●定休日/無し※期間中

13姿勢とタッピングで自信がつくセルフケア

講師／村田由紀


📞088-875-2823

(高知市大川筋1-7-30)

開催日時

2/14(土)13:00～14:30
3/1(日)10:00～11:30

心と身体はつながっています。身体を整えることで気分が明るくなったり、自信がつかます。どこでもできるセルフケアを覚えよう！



●定員/1講座あたり4名または2組

●持ち物/なし

●材料費/なし

●対象者/10才～

●受付/10:00～17:00(080-4159-2248)

●定休日/日

14自分だけのビーズリング作り

講師／宮本景子

📞088-822-4411

(高知市帯屋町1-13-23 アベニュービル3F)

開催日時

2/8(日)※他の日時ご希望の方はご相談下さい。
11:30～12:30、13:00～14:00

カラフルでキラキラしたビーズをテグスへ通し、お花やギザギザ編みをしてリングを作ろう！



●定員/1講座あたり2名または1組

●持ち物/なし

●材料費/200円

●対象者/なし

●受付/11:00～18:30

●定休日/なし

15おいしいハンドドリップコーヒーの淹れ方講座

講師／堀川大貴

📞090-6298-9066

(高知市廿代町9-2 コーボすずき一階東)

開催日時

2/11(水)
10:00～12:00

コーヒードリップにおける基本的な知識から応用まで、美味しくコーヒーが淹れられるお手伝いを致します。お土産にコーヒー豆も付きますよ♪



●定員/1講座あたり6名または3組(2名)

●持ち物/メモが取れる物

●対象者/1,500円 コーヒー(持ち帰り用)豆

●対象者/20～60代

●受付/12:00～17:00

●定休日/月～水

1細巻体験教室

👧👦

講師／平村咲夜

📞088-823-3413

(高知市本町1丁目1-10)

開催日時

2/19(木)
14:00～15:00

本格職人寿司を手掛ける菊寿しの職人と一緒に細巻寿司作りに挑戦しましょう！巻いたお寿司はお持ち帰りいただけます。



●定員/1講座あたり5名

●持ち物/エプロン・ハンカチ

●材料費/2,000円(税込)

●対象者/なし

●定休日/日・月

●受付/申込フォームにて抽選受付、2月8日(日)17時までに、右のQRコードよりお申し込みください。抽選結果は、2月13日(金)に当選メールの送付にて発表とさせていただきます。



申込フォーム

2そば打ち体験

👧👦🌙

講師／渋谷菜己

📞050-8892-7396

(高知市帯屋町1-14-8 2F)

開催日時

2/12(木)
17:00～19:00

そば職人さんに教わって、打って伸ばして、切って、茹でて、美味しく食べていただきます。

●定員/1講座あたり4名または3組

●持ち物/エプロン・ハンダナ・ハンドタオル・参加費

●材料費/2,000円(税込)

●対象者/7歳から15歳までのお子様は、大人の同伴で

●定休日/水

●受付/11:00～17:00(090-8365-9777)

＊きれい＆おしゃれ＊

スキンケアやおしゃれを学ぶ講座

学ぶ

知識や知恵を学ぶ講座

食べる

食に関する講座

お城下のお店の人が教えてくれる！全25講座
得する街のゼミナール

第20回

まちゼミ

□主催:高知まちゼミ実行委員会（高知TMO事務局）
高知商工会議所 経営支援1課（担当:石元・國友・横山）
Tel. 088-875-1176 Fax.088-873-0572 mail.keian@ccweb.or.jp

□後援:高知県 高知市

高知市中心商店街
マスコットキャラクター
エスくん・ピーちゃん

高知の商店街を「実店街」にしようと、
2108年からタイムマシンでやってきました。



©やなせたかし