

55 誰も教えてくれない 正しいスキンケア～実践編～ 講師：倉嶋愛美 淡野裕子

学校もお母さんも教えてくれない、正しいお肌のお手入れ方法をまつ毛とお肌のプロが教えます！クレンジングから保湿はもちろん、マツエクが長持ちするアイメイクの落とし方、効果的なまつげ美容液の塗り方、焼けない日焼け止めの正しい塗り方を実践形式で学べます。

7月10日(月)
 ●10:30～12:00 ●会場/milli hair&eyelash(米子市二本木994-4) ●定員/各4名
 ●12:30～14:00 ●会場/Raviel ●定員/各3名
 ●14:30～16:00 ●会場/シマトリ2階談話室(米子市新開2丁目3-10) ●定員/各4名 ●持ち物/なし

milli hair&eyelash (受付はLINEのみ) LINE ID:@531vijwf

56 はじめてのセルフ おなかマッサージ&腸活のキホン 講師：淡野裕子

悩める不調をおなかマッサージでコントロール！イライラしたらここを揉む！東洋医学と酵素栄養学をベースに身体と気持ちの不調を読み解き、セルフケアができるようになります。イライラしやすいお子様のケアにも。お悩み別ハーブティーをプレゼント。

7月13日(木) 10:30～11:30 ●会場/Raviel ●定員/各3名
 7月13日(木) 12:00～13:00 ●会場/milli hair&eyelash(米子市二本木994-4) ●定員/各2名 ●持ち物/おながまわりのゆったりとした服装 ●場所の詳細は申込完了時にお伝えします。

Raviel (受付はLINEのみ) LINE ID:@raviel

57 眉の描き方、簡単テクニック! 講師：藤尾久子

自分の眉、気に入っていますか？基本を知ると5才若返ること間違いなし！

7月15日(土) 10:30～12:00 ●会場/有)藤尾化粧品店(米子市榎屋町44) ●定員/各4名または各2組 ●持ち物/なし
 7月21日(金) 10:30～12:00 ●会場/有)藤尾化粧品店(米子市榎屋町44) ●定員/各4名または各2組 ●持ち物/なし

(有)藤尾化粧品店 ☎0859-22-4805(藤尾) 受付/10:00～19:00 定休日/木

58 自分に甘い40代でも スリット痩せる食事術と体質チェック 講師：ダイエットアドバイザー cka

甘いものが好き、お酒が好き、ダイエットが続かない、忙しい運動が苦手、そんな方におすすめの我慢ゼロ！冷蔵庫の中身だけでできる実用派食事術！&体質チェック！

7月20日(木) 19:00～20:00 ●会場/シマトリ2階談話室(米子市新開2丁目3-10) ●定員/各4名 ●持ち物/なし
 7月23日(日) 13:30～14:30 ●会場/シマトリ2階談話室(米子市新開2丁目3-10) ●定員/各4名 ●持ち物/なし
 7月23日(日) 15:30～16:30 ●会場/シマトリ2階談話室(米子市新開2丁目3-10) ●定員/各4名 ●持ち物/なし

健康美サロンNatural&Do LINE QRコードからお申込みください 定休日/不定休

59 はじめてのマツエク 講師：倉嶋愛美

マツエクって、どんなもの？どんな年齢の人がするの？まつ毛が短くても大丈夫？不安を全て解消し、華やかなお目を手に入れましょう。実際に両目で20本お直し！お似合いの長さやデザインののご提案を致します。(他店様のつけたしは不可)

7月21日(金) 14:00～15:30 ●会場/milli hair&eyelash(米子市二本木994-4) ●定員/各2名 ●持ち物/なし

milli hair&eyelash (受付はLINEのみ) LINE ID:@531vijwf

60 大山上って カップラーメンを食べる会 講師：倉嶋愛美

鳥取県を代表する大山、いつ登りましたか？または、登ったことはありますか？頂上で食べるカップラーメンは最高です！達成感を味わいましょう！(雨天中止)

7月31日(月) 8:00～14:00 ●会場/大山駐車場(西伯郡大山町大山字博労座40-1外) ●定員/2名 ●持ち物/タオル、水1.5L以上、チョコ、靴など、カップラーメン、割り箸、軍手、ゴミ袋、着替え、帽子

milli hair&eyelash (受付はLINEのみ) LINE ID:@531vijwf

第3回 全60講座 参加費無料!
米子まちゼミ
 プロの知識・コツを直接学べる!

2023.6.30(金) ▶ 7.31(月)
 6.10(土) 受付開始!

お店の方が講師となってプロならではの専門的な知識やコツを無料*でお客様にお伝えする少人数制のミニ講座です。様々なお店が参加し、1時間～1時間30分程の時間で少人数制のゼミを実施する楽しい学びの場です!
 *講座内容によっては教材費がかかります。

お申し込みの手順
 Step 1 ゼミを選ぶ
 Step 2 お店へ直接申し込む
 Step 3 参加する

開講カレンダー

6/30(金)	1, 34, 50	7/15(土)	4, 7, 8, 30, 34, 35, 39, 43, 44, 47, 48, 51, 53, 57
7/1(土)	1, 2, 3, 4, 5, 37, 50, 51, 52, 53	16(日)	3, 45
2(日)	5, 6, 7, 8, 37, 38, 39, 50	17(月)	21, 25, 51, 53
3(月)	9, 34, 40, 41	18(火)	5, 34
4(木)	1, 5, 10, 34	19(水)	5, 11, 34, 36
5(金)	5, 11, 30, 34, 42, 43, 54	20(木)	9, 26, 34, 40, 42, 53, 58
6(土)	12, 31, 34, 53	21(金)	34, 49, 57, 59
7(日)	13, 14, 34	22(土)	4, 19, 23, 27, 28, 29, 35, 51, 53, 54
8(土)	4, 15, 31, 32, 37, 51, 52, 53	23(日)	5, 7, 8, 17, 20, 32, 43, 45, 58
9(日)	1, 5, 16, 17, 18, 19, 20, 31, 44, 45, 50	24(月)	34
10(月)	21, 22, 34, 44, 55	25(火)	5, 34
11(火)	1, 5, 34, 40	26(水)	5, 11, 34
12(水)	1, 5, 10, 11, 23, 24, 30, 34, 38, 54	27(木)	5, 34, 53
13(木)	24, 34, 46, 53, 56	28(金)	34, 40
14(金)	13, 33, 34	29(土)	4, 42, 51, 53
		30(日)	5, 25, 38, 54
		31(月)	34, 60

注意事項

- 各講座とも定員になり次第締め切らせていただきます。
- 申し込みは、各店の受付時間内をお願いします(受付初日は、電話回線の混雑が予想されます)。
- 受講の対象者が限定されている講座がありますのでご確認ください。
- お子様連れの方は、電話受付時に同伴可能かどうかをご確認ください。
- 小学生以下の方は保護者同伴でご参加をお願いします。
- 各講座ともに、お申し込みの際に受講時の持ち物をご確認ください。
- 講座内容によっては教材費がかかります(講座会場で徴収させていただきます)。
- 教材費の詳細は、お申し込みの際に各店舗にてご確認ください。
- 講座会場にて、他の受講者に対する営業活動や勧誘はご遠慮ください。

米子まちゼミに関するお問い合わせ
 米子商工会議所 地域振興課
 ☎ 0859-22-5131

※講座に関するお問い合わせは各店舗へお願いします。

米子まちゼミ インスタグラム (check!)

講座の様子を日々更新しています。ぜひチェックしてみてください!

こちらからアクセス!

まなぶ・つくる・健康・きれいの4テーマ60講座!
 各講座に付いた番号を地図でご確認ください。

大山方面

どのゼミに参加しよう?

MAP

各講座の内容は中面をご覧ください

まなぶ LEARN

知識や知恵を
まなぶ講座

3 頭を使わず面白いボードゲームあそび体験

講師：高平美生

【初心者オススメ】難しいことは、考えたくない！でもボードゲームって興味ある！そんな問い合わせ結構ある!! 年齢や雰囲気に合わせてボードゲームをご紹介します。

- 会場/あそびCafeコロン (米子市日ノ出町1丁目13-23 2F)
- 定員/6名程度 ●持ち物/なし

7月1日(土) 7月16日(日)
11:00~12:30 11:00~12:30

あそびCafeコロン ☎0859-57-4447(高平)
受付/13:00~22:00 定休日/月火

6 撮られる人、観る人を幸せにする写真

講師：フォトブローカー 大塚健一朗

世界的なウェディング写真家 大塚健一朗氏による「人生の捉え方、夢の描き方」をテーマに講演を行います。当日、先着5名様限定で、写真撮影会もします。

- 会場/バンケット&ウェディング シュシュ(米子市加茂町2丁目180 国際ファミリープラザ9F)
- 定員/10名 ●対象/気持ちの若い方
- 持ち物/なし

7月2日(日) 10:30~11:30

バンケット&ウェディング シュシュ [B&M&M&E]
☎0859-30-2423 受付/10:00~18:00 定休日/なし

9 終活ノート準備ノートを使って書いてみましょう

講師：小笠原広枝

葬儀社の葬仙が作った終活ノートを使って分かり易く説明します。

- 会場/葬仙 (米子市長砂町1075)
- 定員/各8名
- 対象/終活に興味がある方
- 持ち物/なし

7月3日(月) 7月20日(木)
10:00~11:00 10:00~11:00

葬仙 ☎0859-34-4444(小笠原)
受付/9:00~17:00 定休日/なし

12 終活セミナー (エンディングノート書き方編)

講師：フジツバサ73ン

終活の第一歩エンディングノートの書き方を分かりやすくお伝えします。お1人お1人に合ったノートの選び方・書き方など。エンディングノートプレゼント。

- 会場/光風渡部葬祭場 (米子市錦町3丁目105-6 2F)
- 定員/各10名
- 持ち物/エンディングノート持参OK

7月6日(木) 7月6日(木)
11:00~12:00 13:00~14:00

光風渡部葬祭場(武庫) ☎0859-33-4444(石橋)
受付/10:00~17:00 定休日/なし

1 看取り士を知って下さい

講師：大橋敬子

看取り士とは何か知っていますか？現在の在宅看取りの現状や看取り士がなぜ必要なのかについてご説明します。

- 会場/県立武道館会議室3 (米子市南三柳3192-14) ◎の日だけ、会議室2
- 定員/各10名 ●持ち物/なし

6月30日(金) 7月9日(日)
18:00~19:00 14:00~15:00
7月1日(土) 7月11日(火)
19:00~20:00 19:00~20:00
7月4日(火) 7月12日(水)
13:00~14:00 19:00~20:00

ご縁は室 ☎k.ohashi.4kids@gmail.com

4 プログラミングって何だろう

講師：進藤元明

プログラムの骨格である制御構造を3種、ロボットを動かすことで体感していただきます。

- 会場/環境(rutie.info) (米子市東倉吉町21)
- 定員/各2名 ●持ち物/USBメモリ

7月1日(土) 7月22日(土)
7月8日(土) 7月29日(土)
7月15日(土) いずれも13:30~14:30

環境(rutie.info) ☎090-7593-3585(進藤)
受付/10:00~17:00 定休日/日祝

7 モデル事務所社長が教える男の魅力UP講座

講師：山本咲香

内面と外見の磨き方と愛され方、男の魅力UPさせる方法を伝えます。(個別カウンセリングも可)

- 会場/HYBRID BANK WEST (米子市末広町144)
- 定員/各4名 ●男性限定
- 持ち物/なし

7月2日(日) 11:00~12:00
7月15日(土) 11:00~12:00
7月23日(日) 11:00~12:00

HYBRID BANK WEST
QRコードから申し込ください

10 簡単な色合わせと組み合わせ (アパレル)

講師：西村空

服のコーディネートを毎日悩んでいる方、色の組み合わせに困っている方は是非受講して下さい!

- 会場/niki (米子市角盛町1丁目72-3)
- 定員/各3~5名
- 持ち物/なし

7月4日(火) 7月12日(水)
12:00~13:00 11:00~12:00

niki ☎0859-36-8906(西村)
受付/12:00~18:00 定休日/火

13 夏を楽しむ(浴衣の着付け)

講師：平野美智子 平野 暁

初めてでも簡単にできる浴衣の着付け講座です。素敵に浴衣を着こなし、今年の夏を楽しみましょう!

- 会場/平野屋呉服店 (米子市法園寺町66)
- 定員/各3名
- 持ち物/浴衣一式

7月7日(金) 7月14日(金)
10:00~12:00 10:00~12:00
(女性のみ) (男性のみ)

(資)平野屋呉服店 ☎0859-22-4431(平野)
受付/10:00~16:00 定休日/木

2 弁護士が教えるわかりやすい成年後見制度

講師：松田久永

高齢者や障がい者の権利利益を守る成年後見制度について、弁護士が経験をお話します。

- 会場/角盛通り法律事務所 (米子市角盛町3丁目101-5)
- 定員/8名 ●持ち物/筆記用具

7月1日(土) 10:00~11:30

角盛通り法律事務所 ☎0859-21-5990(松田)
受付/9:00~17:00 定休日/土日祝

5 老後不安を解消する新NISAの正しい使い方

講師：平尾貴志

老後の生活を豊かにするために必要な3つのポイントをお伝えします。知っているか知らないかで人生が大きく変わります。いずれも18:00~19:30

- 会場/アセット・マネジメント米子 (米子市紙町2-13) ●定員/1組3名まで

7月1日(土) 7月11日(火) 7月25日(火)
7月2日(日) 7月12日(水) 7月26日(水)
7月4日(火) 7月18日(火) 7月27日(木)
7月5日(水) 7月19日(水) 7月30日(日)
7月9日(日) 7月23日(日)

アセット・マネジメント米子(無料) ☎0859-35-0190 または ☎090-1188-0374(平尾)
受付/10:00~17:00 定休日/土日祝

8 モデル事務所社長が教える女の魅力UP講座

講師：山本咲香

内面と外見の磨き方と愛され方、女の魅力をUPさせる方法を伝えます。(個別カウンセリングも可)

- 会場/HYBRID BANK WEST (米子市末広町144)
- 定員/各4名 ●女性限定
- 持ち物/なし

7月2日(日) 14:00~15:00
7月15日(土) 14:00~15:00
7月23日(日) 14:00~15:00

HYBRID BANK WEST
QRコードから申し込ください

11 はじめての大人のためのボードゲームあそび体験

講師：高平美生

【初心者オススメ】子どもにはまだ早い?大人のためのボードゲーム「紹介」「ルール説明」「実際にプレイ」でのあそび体験をご紹介します。

- 会場/あそびCafeコロン (米子市日ノ出町1丁目13-23 2F)
- 定員/6名程度 ●対象/20歳以上
- 持ち物/なし

7月5日(水) 7月26日(水)
7月12日(水) いずれも20:00~21:30
7月19日(水)

あそびCafeコロン ☎0859-57-4447(高平)
受付/13:00~22:00 定休日/月火

14 浴衣で七夕ランチ。簡単すぎるセルフ小顔マッサージ

講師：淡野裕子

美味しいランチとスイーツを食べながら簡単だけど効果抜群な小顔マッサージを伝えます。メイクをしたままでもOK! 塗るだけ小顔ジェルのプレゼント付き。

- 会場/①伊在上福原店(米子市上福原117-2) ②Nagacha Cafe1801(米子市角盛町72-2)
- 定員/各3名
- 持ち物/浴衣を着て現地集合

7月7日(金) 11:00~12:30
7月7日(金) 14:30~16:00

Raviel.
LINEで受付QRコードから申し込ください
LINE ID:@raviel

43 お部屋の中でも“森林浴”&マインドフルネス体験

講師：濱田美穂

～ひのきウッドボールでセルフケア、呼吸瞑想でマインドフルネス体験、アイスブレイクなどのワーク～

- 会場/ぬめくみ(米子市日久美町97-3)
- 定員/各4名
- 持ち物/あればヨガマット
- 備考/材料代800円(ひのきウッドボール、サンドペーパーは講座で使用し、お持ち帰り頂きます。)

7月5日(水) 7月15日(土) 7月23日(日)
13:30~14:50 13:30~14:50 10:30~11:50

ぬめくみ ☎090-3899-7819(濱田)
定休日/土日

46 R-1クッキング!

講師：河本清

宅配R-1ドリンクを使って美味しいケーキを作ってみましょう。

- 会場/日久美宅記センター 会議室(日久美町254-8)
- 定員/3名
- 対象/18歳以上
- 持ち物/エプロン、調理しやすい服装(道具などは不要)

7月13日(木) 10:00~11:00

日久美宅記センター(無料) ☎090-7974-6422(河本)
受付/月~金)8:30~17:30、(土)8:30~12:30 定休日/なし

49 栄養満点! 10分でできる簡単ヴィーガンスイーツ作り

講師：淡野裕子

まぜる+まるめるの簡単だけど美味しいプリンスボール作り! 砂糖、グルテン、添加物、卵、乳すべてゼロ。お子様も安心して食べられるスイーツを作れます。

- 会場/Raviel
- 定員/各4名 ●混ぜたり丸めたりができる年齢のお子様なら同伴可能
- 持ち物/エプロン、持ち帰り容器(ビニール袋可) ●備考/材料費1,500円
- ドライフルーツ・ナッツ・アップ
- ロティン・オーツミルクなど

7月21日(金) 10:30~12:00 ●混ぜたり丸めたり
7月21日(金) 12:30~14:00 ●持ち物/エプロン、持ち帰り容器(ビニール袋可) ●備考/材料費1,500円

Raviel (受付はLINEのみ) LINE ID:@raviel

51 小顔マッサージでー10歳若返り講座

講師：岩崎ひとみ

40代50代の顔痩せマッサージ★未来の自分のために始めましょう★たるみ・シワ・ほうれい線・目鼻立ち

- 会場/ヒーリングサロンアロマティコ★ (米子市皆生温泉3丁目16-1)
- 定員/各4名
- 持ち物/手鏡、ターバン、自分が飲むお水、デコルテがでるTシャツ

7月1日(土) 7月17日(月・祝) いずれも
7月8日(土) 7月22日(土) 10:00~11:30
7月15日(土) 7月29日(土)

ヒーリングサロンアロマティコ★ ☎090-9508-1875(岩崎)
受付/15:00~20:00 定休日/なし

54 初心者・未経験者のための筋トレ体験会

講師：美谷優介

トレーナー歴10年のボディメイクのプロが分かり易く解説しながら教えます。ぜひ気軽に遊びに来てください。

- 会場/パーソナルジム No Limit (米子市東福原3-8-17)
- 定員/各3名 ●対象/20~50代
- 持ち物/なし

7月5日(水) 7月22日(土)
10:00~11:00 9:30~10:30
7月12日(水) 7月30日(日)
20:00~21:00 9:30~10:30

パーソナルジム No Limit
☎personalgym.nolimit@gmail.com

44 姿勢を正せば、人生が変わる!!

講師：中川隆・植谷 愛津・橋田

あなたの今ある心や身体の新しさ。もしかしら、身体の中み・生活習慣・身体の動かし方のクセのせいかもしれません。関節・神経・予防医学の専門家があなたのサポートを致します。

- 会場/関サオール (米子市東倉吉町134-7 2F)
- 定員/各6名 ●持ち物/なし

7月9日(日) 7月10日(月) 7月15日(土)
13:00~14:00 10:00~11:00 19:00~20:00

関サオール ☎090-9739-9649
受付/9:00~23:00 定休日/なし

47 毎日使えるオリジナルアロマ作り

講師：自然療法のお店土と草

香りを楽しむだけでなく! 植物の芳香成分を利用したお子様も安心・虫よけアロマクラフトを作ってみましょう。

- 会場/光風渡部葬祭場 (米子市錦町3丁目105-6 2F)
- 定員/5名
- 持ち物/なし
- 備考/材料代500円

7月15日(土) 10:00~11:00

光風渡部葬祭場(武庫) ☎0859-33-4444(石橋)
受付/10:00~17:00 定休日/なし

50 25キロ痩せてリバウンドなし健康ダイエット講座

講師：遠近教一

院長自らが25kg痩せてリバウンド一切なし、元気になる健康ダイエット法をお伝えします。

- 会場/トオチカヘルスクエア (米子市安宿97-4) ●定員/各3名
- 持ち物/体を動かしやすい服装でお越しください。

6月30日(金) 7月2日(日)
15:00~16:00 13:00~14:00
7月1日(土) 7月9日(日)
13:00~14:00 13:00~14:00

トオチカヘルスクエア ☎0859-48-1507(遠近)
受付/平日)9:00~19:00 (日)10:00~15:00 定休日/水

52 私の肌はどんな肌? マスクの下は大丈夫?

講師：藤尾久子

SV(肌診断機器)による肌測定の結果、肌悩みのお手入れ法が解決!!

- 会場/(有)藤尾化粧品店 (米子市相屋町44)
- 定員/各4名または各2組
- 女性限定 ●持ち物/なし

7月1日(土) 7月8日(土)
10:30~12:00 10:30~12:00
7月1日(土) 7月8日(土)
14:00~15:30 14:00~15:30

(有)藤尾化粧品店 ☎0859-22-4805(藤尾)
受付/10:00~19:00 定休日/水

53 本気の方のみ♡ 食べて痩せるダイエット方法

講師：岩崎ひとみ

激しい運動しない、空腹をガマンしない 健康的に食べて痩せるダイエット法知りたくありませんか?

- 会場/ヒーリングサロンアロマティコ★ (米子市皆生温泉3丁目16-1)
- 定員/各4名
- 持ち物/筆記用具、自分が飲むお水

7月1日(土) 7月15日(土) 7月27日(木)
7月6日(木) 7月17日(月・祝) 7月29日(土)
7月8日(土) 7月20日(木) 10:00~11:30
7月13日(木) 7月22日(土) 10:00~11:30

ヒーリングサロンアロマティコ★ ☎090-9508-1875(岩崎)
受付/15:00~20:00 定休日/なし

45 自費生活で身体なまってもませんか?

講師：理学療法士 原田真斗 石倉愛美

尿漏れや便秘、ポッコリお腹で悩んでいませんか? 骨盤底筋強化が、解消のポイントです。

- 会場/キャンパスライフエル英三館 (米子市南三柳206-2)
- 定員/各5名 ●持ち物/なし

7月9日(日) 7月16日(日) 7月23日(日)
13:00~14:30 13:00~14:30 13:00~14:30

キャンパスライフエル英三館(武庫) ☎050-5363-1406(武海)
受付/平日9:00~17:00 定休日/日

48 お好きな香りで作用を楽しもう!!オリジナルアロマ作成

講師：自然療法のお店土と草

ポティエール作り。不眠解消アロマオイル・脂肪燃焼アロマオイル、どちらか1つお選びいただけます。

- 会場/光風渡部葬祭場 (米子市錦町3丁目105-6 2F)
- 定員/5名
- 持ち物/なし
- 備考/材料代800円

7月15日(土) 11:30~12:30

光風渡部葬祭場(武庫) ☎0859-33-4444(石橋)
受付/10:00~17:00 定休日/なし

各講座の色に注目! 4テーマに分かれています。

まなぶ 知識や知恵をまなぶ講座

健康 からだや健康についての講座

つくる 作る、体験する講座

きれい 美容・キレイを追求する講座

15 明日から使えるお洒落術 講師：横野聖絵

お洒落の概念は十人十色。考え方、組み立て方、ポイントをわかりやすくお伝えします。

- 会場/ティアモ (米子市西福原2-1-10 米子天満屋2F)
- 定員/2名 ●対象/女性限定
- 持ち物/メモ帳・筆記用具 ※必要な方のみ

●7月8日(土) 13:30~14:30

ティアモ ☎0859-35-1664(横野)
受付/10:00~19:30 定休日/なし

16 暮らしまご相談会 講師：前田 勇

「歳をとって中々お参りにいけん」「異外で子供が働いていてお墓を見る者がおらん」等、次世代に迷惑をかけたくないとお悩みをお持ちの方。そんなお悩みをお寺の住職がお聞かせします。

- 会場/浄土真宗本願寺派 八雲山 善徳寺 本堂(米子市角盤町2丁目38)
- 定員/10名 ●持ち物/筆記用具・ノート

●7月9日(日) 10:00~11:00

前田運動具店 ☎0859-33-4372(前田)
定休日/日

17 猫がいる治療院が教える「猫のお迎えセミナー」 講師：橋本詔之

これから猫を家族にお迎えしたいとお考えの方に、当院が猫をお迎えする時の準備や心構えなど実体験を交えてお伝えします。

- 会場/h+ エイチプラスはり灸院 (米子市上後藤4丁目14-24)
- 定員/各4名 ●持ち物/なし

●7月9日(日) 10:00~11:30 ●7月23日(日) 13:30~15:00

h+ エイチプラスはり灸院 ☎0859-46-0530(橋本)
受付/9:30~18:00 定休日/水日祝

つくる CREATE 作る、体験する講座

30 大切な思い出を文章に綴ってみよう! 講師：西村隆平

大切な思い出を書き始めるためのきっかけ作りをお手伝いとして、人生の整理術をお伝えします。「(自分史ノート)プレゼント」

- 会場/小さな今井 (米子市法勝寺64)
- 定員/各3名
- 対象/50代以上の方
- 持ち物/思い出のお写真

●7月5日(水) 10:30~12:00 ●7月12日(水) 10:30~12:00 ●7月15日(土) 10:30~12:00

小さな今井 (enami) ☎0859-28-5551(西村)
受付/10:00~18:00 定休日/土日祝

31 初めてでも簡単! プリザーブドアレンジ 講師：笠木理恵

プリザーブドフラワーは長い間楽しめるお花です。お好みの花色を選んで、自分だけのオリジナル作品に仕上げましょう。

- 会場/本の学校 都文塾 (米子市新聞2丁目3-10)
- 定員/各3名
- 持ち物/作品持ち帰る袋
- 備考/テキスト代、花材、花器1,100円

●7月6日(木) 14:15~15:45 ●7月8日(土) 14:15~15:45 ●7月9日(日) 14:15~15:45

growth story ☎090-9735-6334(笠木)
受付/10:00~19:00 定休日/日祝

18 美味しい珈琲の淹れ方 講師：加藤会 en

ご自宅でも簡単に楽しめる美味しい珈琲の淹れ方を伝授します! 本格的な淹れ方からお手軽な淹れ方などをご案内します。豆! 知識もお楽しみ♪

- 会場/光風渡部祭場 (米子市錦町3丁目105-6 2F)
- 定員/10名
- 持ち物/なし

●7月9日(日) 11:00~12:00

光風渡部祭場[東渡部] ☎0859-33-4444(石橋)
受付/10:00~17:00 定休日/なし

19 はじめての家族でボードゲームあそび体験 講師：高平勇生

【親子ともに未経験でも大丈夫】ボードゲームあそび体験! 年齢に合わせてボードゲーム選び「紹介」「ルール説明」「実際にプレイ」でのお遊び体験を紹介します。

- 会場/あそびCafeコロコロン (米子市市/出町1丁目13-23 2F)
- 定員/6名程度 ●持ち物/なし

●7月9日(日) 11:00~12:30 ●7月22日(土) 11:00~12:30

あそびCafeコロコロン ☎0859-57-4447(高平)
受付/13:00~22:00 定休日/月火

20 認知症に備える「後悔しない相続」のすすめ 講師：浦川真理

親が元気なうちに始める相続の手段は、家庭事情・経済事情により使える制度が違ってきます。気さくな行政書士にお悩みの交通整理を相談してみませんか?

- 会場/米子公会堂 集會室4 (ひまわり駐車場割引あり) (米子市角盤町2丁目2-61)
- 定員/各5名 ●20歳以上
- 持ち物/筆記用具

●7月9日(日) 13:30~14:30 ●7月23日(日) 13:30~14:30

行政書士 浦川事務所 ☎0859-38-3140(浦川)
受付/10:00~17:00 定休日/土日祝

32 はじめての無料スマホアプリで動画編集(初心者歓迎) 講師：高平勇生

切り貼り・速度・アフレコ・字幕・自動字幕・読み上げ・BGM等、を無料スマホアプリCapCutで編集してみよう!(YouTubeショート動画など)

- 会場/あそびCafeコロコロン (米子市市/出町1丁目13-23 2F)
- 定員/6名程度
- 持ち物/スマートフォンまたはタブレット

●7月8日(土) 11:00~12:30 ●7月23日(日) 11:00~12:30

あそびCafeコロコロン ☎0859-57-4447(高平)
受付/13:00~22:00 定休日/月火

33 よく響くラジオCMを作ってみよう! 講師：河塚和重 平尾達志

ラジオのCM効果とCM原稿の制作ポイントを伝授し、参加者にはCM原稿を作って頂き実際に録音して効果を実感して頂きます。終了後は山階放送のスタジオ見学を行います。

- 会場/BSS山階放送 (米子市西福原1丁目1-71)
- 定員/最大15名
- 対象/一般の方(大人の方)
- 持ち物/筆記用具

●7月14日(金) 14:00~15:00

山BSS企画 ☎0859-33-0661(平尾)
受付/9:00~17:30 定休日/土日祝

34 オリジナル室名札を作ろう 講師：後藤由依

パソコンでデータ作成をして、それを印刷、プレートに貼ってオリジナルの室名札を作りましょう!

- 会場/画ノーマクラフト (米子市東706-380)
- 定員/各2名程度(ファミリーの場合数名可)
- 持ち物/なし
- 備考/サインプレート、シール材料500円

●7月15日(土) 10:00~11:00 ●期間中の平日 10:00~11:00

画ノーマクラフト ☎0859-21-1004(後藤)
受付/9:00~17:00 定休日/日祝

21 生年月日だけでわかる人間関係 講師：浦上達一郎

簡単に生年月日だけ調べて売り上げが2倍になる。人間関係がスムーズになる。成功したいなら学ぶべき講座です。

- 会場/米子コンベンションセンター(ビッグシップ)(米子市末広町294)
- 定員/各20名 ●持ち物/なし

●7月10日(月) 13:30~15:30 ●7月17日(月) 13:30~15:30

タイムトンネル ☎0859-30-3648(浦上)
受付/10:00~19:00 定休日/月水金

22 これでわかった相続税のしくみ 講師：播磨匡広

複雑に感じる相続税の概要についてわかりやすくお伝えします。また、令和5年度税制改正で相続税・贈与税が大きく改正となりました。改正の内容について解説します。

- 会場/まほろば税理士法人 (米子市河崎1373番地4)
- 定員/5名 ●持ち物/なし

●7月10日(月) 14:00~

まほろば税理士法人 ☎0859-24-0306(播磨)
受付/9:00~18:00 定休日/土日祝

23 「そこにある絶景 米子城」をざっくり体験! 講師：岡 雄一

絶景の城 米子城の魅力や、現地等でVRや写真を使ってご紹介いたします。

- 会場/米子城(フィールドワークです) ※雨天時は米子市文化ホール2階研修室
- 定員/各10名程度
- 持ち物/スマホ(VRアプリをダウンロードします)、動きやすい服装、水分補給のための飲み物

●7月12日(水) 10:00~11:30 ●7月22日(土) 10:00~11:30

米子市文化財団(米子市文化ホール) ☎0859-35-4171(岡)
受付/9:00~17:30 定休日/火

35 フィンガーペイント体験 初めてのアート作品で思い出を残そう! 講師：保木本賀一

手や指を一切汚さず、お片付けも不要! お子様様の五感を刺激し、世界に一つだけのペイントアートを作ってみよう! 作品は乾燥させるため後日ご来店頂くか、お届けにまいります。

- 会場/無印良品の家米子店 (米子市昭和町68-1) ●定員/各4名
- 持ち物/300円(キャンパス・絵の具代)

●7月15日(土) 10:00~11:00 ●7月22日(土) 10:00~11:00 ●7月22日(土) 13:00~14:00

無印良品の家米子店(無印良品) ☎0859-21-1550(保木本賀一)
受付/10:00~18:00 定休日/毎週水・第2・4木曜、第4日曜

36 夏を楽しむ(手ぬぐいで作るあずま袋) 講師：平野美智子

おうちにある手ぬぐいであずま袋を作ります! 簡単にできますよ!

- 会場/平野屋呉服店 (米子市法勝寺町66)
- 定員/各3名
- 持ち物/手ぬぐい

●7月19日(水) 10:00~12:00

(資)平野屋呉服店 ☎0859-22-4431(平野)
受付/10:00~16:00 定休日/木

健康 HEALTH からだや健康についての講座

24 タイプ別コミュニケーション 講師：笠木理恵

人のコミュニケーションは4タイプ。関わり方次第で物事が好転します。人間関係対応力をアップさせましょう!

- 会場/本の学校 都文塾 (米子市新聞2丁目3-10)
- 定員/各3名 ●18歳以上の方
- 持ち物/筆記用具

●7月12日(水) 19:15~20:15 ●7月13日(木) 19:15~20:15

growth story ☎090-9735-6334(笠木)
受付/10:00~19:00 定休日/日祝

25 メダカすくい&初心者向け! メダカの飼育教室 講師：佐藤美智

産し効果があるといわれるメダカを育ててみませんか? ご家族みなさまでメダカすくいをしながら、メダカの飼育方・育て方についてスタッフと一緒に楽しくお話ししましょう!

- 会場/光風渡部祭場 (米子市錦町3丁目105-6 2F)
- 会場/美保テクノス園(米子市昭和町25)
- 定員/各3組 ●持ち物/なし

●7月17日(月) 10:00~11:00 ●7月30日(日) 10:00~11:00 ●7月17日(月) 13:00~14:00 ●7月30日(日) 13:00~14:00

美保テクノス園 ☎080-6262-6533(佐藤)
受付/9:00~17:00 定休日/水

26 終活セミナー(相続編) 講師：ファイナンシャルプランナー

実は誰にでも関係ある相続のお話。相続する側・される側など色々なパターンをご紹介します。小さな疑問にもお答えします!

- 会場/光風渡部祭場 (米子市錦町3丁目105-6 2F)
- 定員/各10名 ●持ち物/なし

●7月20日(木) 11:00~12:00 ●7月20日(木) 13:00~14:00

光風渡部祭場[東渡部] ☎0859-33-4444(石橋)
受付/10:00~17:00 定休日/なし

37 季節にあった薬膳茶を飲み比べてみよう 講師：遠藤聖弘

身近にある薬草には役割があります。今のお身体の問題と改善方針を皆様にお伝えします。希望者には施術でどのように身体が変化するか実感していただけます。

- 会場/遠藤全快堂薬局 (米子市日野町165)
- 定員/各3名 ●持ち物/なし

●7月1日(土) 10:00~11:00 ●7月2日(日) 10:00~11:00 ●7月8日(土) 10:00~11:00

遠藤全快堂薬局 ☎0859-22-3634(遠藤)
受付/9:00~18:00 定休日/第2・第4・第5日

38 健康診断ではわからない身体の問題を見つけよう 講師：橋本詔之

参加された方全員の骨格・姿勢を分析し、今のお身体の問題と改善方針を皆様にお伝えします。希望者には施術でどのように身体が変化するか実感していただけます。

- 会場/h+ エイチプラスはり灸院 (米子市上後藤4丁目14-24)
- 定員/各3名 ●持ち物/ゆとりの少ない動きやすい服装(下は必ずズボン)

●7月2日(日) 10:00~12:00 ●7月12日(水) 10:00~12:00 ●7月30日(日) 10:00~12:00

h+ エイチプラスはり灸院 ☎0859-46-0530(橋本)
受付/9:30~18:00 定休日/水日祝

39 子どもから大人まで、けん玉の体験教室(初心者歓迎) 講師：高平勇生

【未経験から始める】日本けん玉協会普及員が教えるけん玉教室♪フザを一つ二つ覚えてみましょう!! 貸出用けん玉もあります。興味があるから始めよう!

- 会場/あそびCafeコロコロン (米子市市/出町1丁目13-23 2F)
- 定員/6名程度
- 持ち物/けん玉(ない方は貸出用数本あり)

●7月2日(日) 11:00~12:30 ●7月15日(土) 11:00~12:30

あそびCafeコロコロン ☎0859-57-4447(高平)
受付/13:00~22:00 定休日/月火

27 分譲マンションを負債にしないために 講師：後藤秀一

管理会社がついていても不良資産化するマンションが多数あります。資産価値を守るために所有者が知っておくべきことを解説します。

- 会場/米子市公会堂 集會室4 (米子市角盤町2丁目2-6 1)
- 定員/各5名 ●持ち物/なし

●7月22日(土) 9:30~10:30 ●7月22日(土) 13:30~14:30

後藤事務所 ☎0859-32-1478(後藤)
受付/8:30~17:30 定休日/土日祝

28 専門家(〇〇士)の上手な使い方 講師：後藤秀一

身に降りかかった問題を誰に相談するべきか。専門家の選び方と相談前に気を付けたいポイントについて解説します。

- 会場/米子市公会堂 集會室4 (米子市角盤町2丁目2-6 1)
- 定員/各5名 ●持ち物/なし

●7月22日(土) 10:30~11:30 ●7月22日(土) 14:30~15:30

後藤事務所 ☎0859-32-1478(後藤)
受付/8:30~17:30 定休日/土日祝

29 人生を豊かにする副業 講師：後藤秀一

国も推奨する副業ですが、むやみに手を出すと落とし穴もあります。人生が楽しくなる、自分に合った副業の始め方を学んでみませんか。

- 会場/米子市公会堂 集會室4 (米子市角盤町2丁目2-6 1)
- 定員/各5名 ●持ち物/なし

●7月22日(土) 11:30~12:30 ●7月22日(土) 15:30~16:30

後藤事務所 ☎0859-32-1478(後藤)
受付/8:30~17:30 定休日/土日祝

40 小顔になりつつ肩こり解消講座 講師：遠近教一

上半身特にデコルテをほくすことで、肩、首、顔の血流、リンパ促進で小顔&肩こり解消します。

- 会場/トオチカヘルスケア (米子市安徳97-4) ●定員/各3名
- 持ち物/体を動かしやすい服装でお越しください。

●7月3日(月) 10:00~11:00 ●7月20日(木) 15:00~16:00 ●7月11日(火) 13:00~14:00 ●7月28日(金) 17:00~18:00

トオチカヘルスケア ☎0859-48-1507(遠近)
受付/(平日)9:00~19:00 (日)10:00~15:00 定休日/水

41 フリースタイルダンス 講師：Muu

未経験でもアットホームな空間、音を楽しみカラダを動かすをモットーに♪ お気軽にご参加下さい。

- 会場/光風渡部祭場 (米子市錦町3丁目105-6 2F)
- 定員/10名
- 持ち物/動きやすい服装、水筒、動きやすい靴、タオル

●7月3日(月) 17:00~17:40

光風渡部祭場[waaa] ☎0859-33-4444(石橋)
受付/10:00~17:00 定休日/なし

42 TVでやってた! 毛細血管チェックをやってみよう! 講師：青嶋真央

元気に長生きするためには毛細血管の状態がとっても大切です。TV番組で使っているのと同じ機械で血管チェックをしてみましょう!

- 会場/素間元氣堂薬局 (米子市新聞6丁目4-7)
- 定員/各3名 ●持ち物/なし

●7月5日(水) 10:00~11:00 ●7月20日(木) 14:00~15:00 ●7月29日(土) 10:00~11:00

素間元氣堂薬局 ☎0859-34-9171(青嶋)
受付/(平日)9:00~18:00 (土)9:00~13:00 定休日/土は13:00まで営業 日祝