

健康・つくる・きれい・まなぶの4テーマ62講座!

各講座に付いた番号を地図でご確認ください。



プロの知識・コツを直接学べる!
第4回 全62講座 参加費無料!
米子まちゼミ

2023.11.11(土) ▶ 12.10(日)

11.1(水) 受付開始!

まちゼミって何?

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

チラシを見て受講したい講座をお選びください。

Step 2

お店へ直接申し込む

受けたい講座のお店へ「まちゼミの申し込みです」とお電話ください。(講座によっては、メール・LINEでの受付もあります)

Step 3

参加する

時間、場所をお間違えないようにご参加ください。



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、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
Instagram

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!

check!



こちらからアクセス!

開講カレンダー

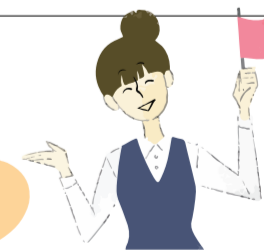
11/11(土)	4, 5, 8, 9, 12, 5, 6, 7, 11, 14, 10, 19, 26	11/20(月)	1, 2, 23	12/2(土)	7, 10, 25
12(日)	6, 7, 8, 8, 4, 14, 27	21(火)	3	3(日)	2, 6, 12
13(月)	10, 9, 10, 15	22(水)	8, 9, 10, 3, 8, 9, 10	4(月)	1
14(火)	3	23(木祝)	11, 1, 7, 2	5(火)	10, 9, 10, 2
15(水)	9, 12, 1, 20	24(金)	7, 6, 13	7(木)	6, 7, 15, 22
16(木)	6, 5,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

色 各講座の注目!
4テーマに分かれています。

健康 からだや健康についての講座
きれい 美容・キレイを追求する講座

つくる 作る、体験する講座
まなぶ 知識や知恵をまなぶ講座

受講チャンスをお見逃しなく!



色 各講座の注目!

4テーマに分かれています。

参加の申込方法は2つ!! ①電話: QRコードの記載がない講座 ②QRコード: メールまたはLINEからお申込みください。
 ※①と②どちらからもお申込みいただける講座もあります。

HEALTH
健康
 からだや健康についての講座


CREATE
つくる
 作る、体験する講座


BEAUTY
きれい
 美容・キレイを追求する講座

LEARN
まなぶ
 知識や知恵をまなぶ講座


17
カンタンな色合わせと組み合わせ 講師: 西村 空


 服のコーディネートに毎日悩んでいる方、色の組み合わせに困っている方へカンタンなコツをお伝えします。
 ●会場/niki (米子市角盤町1丁目72-3)
 ●定員/各3~5名
 ●11月18日(土) 11:00~12:00
 ●11月25日(土) 11:00~12:00
 niki ☎0859-36-8906 受付/12:00~18:00 定休日/火


18
月-2kg 炭水化物を摂りながら痩せる食事法 講師: 美谷優介

 短期間で痩せたり、食わずにダイエットをしても見た目も、健康的にも綺麗な身体にはなれないです。年間2000本のセッションをするトレーナー歴10年のボディメイクのプロが食べて痩せる方法をお伝えします。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)
 ●対象/20~50代の方 ●定員/各3名
 ●11月29日(水) 20:00~21:00 ●12月9日(土) 11:00~12:00
 パーソナルジム No Limit ☎0859-22-4431 受付/メールのみ 定休日/水

19
男物の着付け教室 講師: 平野美智子 平野 豊

 「着物を自分で着てみたい!」という男性の方へ着物と帯の着方をお伝えします。初心者の方もカンタンに着られる方法をお伝えします。
 ●会場/平野屋呉服店 (米子市法勝寺町66)
 ●定員/3名
 ●持ち物/着物、長襦袢、帯、腰紐2本
 ●11月11日(土) 10:00~12:00
 平野屋呉服店 ☎0859-22-4431 受付/10:00~12:00 定休日/木

健康 HEALTH
 からだや健康についての講座

1
坐骨神経痛! 痛みの出ているところに原因なし 講師: 岩崎ひとみ

 歳だからと諦めていませんか? 90%の人が知らない坐骨神経痛の原因となっている筋肉のケア方法を学びます。
 ●会場/アロマティコ★ (米子市皆生温泉3丁目16-1 皆生風雅内)
 ●定員/各3名
 ●持ち物/ヨガマット(ない方はバスタオル)、動きやすい服装
 ●11月19日(日) 10:00~11:30 ●11月27日(月) 14:00~15:30
 アロマティコ★ 受付/LINEのみ 定休日/不定休

2
「姿勢と骨格」から探る! お身体の不調相談会 講師: 植木詔之

 前回まちゼミで大好評につきリピート開催! あなたの骨格・姿勢が身体の悩み解決の答えを教えてくださいませんか!? 一緒に原因を探っていきましょう!
 ●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/ゆとりがないズボン着用でご来場ください。
 ●11月19日(日) ●11月26日(日) ●12月3日(日) いずれも10:00~11:30
 h+. エイチプラスはり灸院 ☎0859-46-0530 受付/9:30~18:00 定休日/水・日・祝


20
女子の着付け半幅帯 講師: 平野美智子 平野 豊

 半幅帯って何? いつ使う? という方でも大丈夫! 簡単に着られる方法を呉服屋が伝授します! お気軽にご参加ください。
 ●会場/平野屋呉服店 (米子市法勝寺町66)
 ●対象/女性
 ●定員/各3名
 ●持ち物/着物、長襦袢、半幅帯、腰紐1本、伊達締2本
 ●11月15日(水) 10:00~12:00
 平野屋呉服店 ☎0859-22-4431 受付/10:00~12:00 定休日/木


21
姿勢を正し、骨盤底筋も鍛えよう!! 講師: 橋谷泰地


 生理痛・尿もれなどの原因は「姿勢の悪さ」「骨盤底筋」が原因でもありません。ここでは骨盤を立てた正しい姿勢の取り方、骨盤底筋の鍛え方をお伝えします。骨格・筋肉の専門家から骨格の歪みの改善、骨盤底筋トレーニングについてサポート致します。
 ●会場/Chiropractic&Aesthetic PEACELEA (米子市東倉吉町134-7)
 ●定員/各6名
 ●11月18日(土) 10:00~11:00 ●11月26日(日) 13:00~14:00 ●11月29日(水) 10:00~11:00
 Chiropractic&Aesthetic PEACELEA ☎080-6329-9752 受付/9:00~19:00 定休日/なし


22
赤ちゃんを可愛く残すスマホ撮影のコツ 講師: photographer 井上彩夏


 カメラマンといえども娘の日常写真はほぼiPhone! だからこそ伝えたい4つのポイントをお伝えします。
 ●会場/muguet. design photo studio (米子市立町4-105-11)
 ●対象/親子参加可能(託児はございません)
 ●定員/各3組(1組2名)
 ●持ち物/お持ちのスマートフォン(カメラ可)
 ●11月18日(土) 10:00~11:00 ●12月7日(木) 10:00~11:00
 muguet. design photo studio 受付/LINEのみ 定休日/不定休


3
「おひとりさま」の「しあわせな老い」と心理 講師: 心理カウンセラー (医科学修士)

 同じような環境にあっても、年を重ねて「衰えに飲み込まれていく方」と「幸福感に満たされていく方」がいます。さて、その違いは。
 ●会場/米子市公会堂 集会室4 (米子市角盤町2-61)
 ●定員/5名
 ●持ち物/筆記用具
 ●12月9日(土) 15:30~16:30
 後藤事務所 ☎0859-32-1478 (LINEでもお申込みいただけます) 受付/9:00~17:00 定休日/土・日・祝


4
姿勢を正せば、人生が変わる!! 講師: 中川 隆

 あなたの今ある心や身体のしんどさ。もしかしたら、身体のゆがみ・生活習慣・身体の動きかし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/株式会社サオール (米子市東倉吉町134-7 2F)
 ●定員/各6名
 ●11月11日(土) 18:00~19:00 ●11月19日(日) 11:00~12:00 ●11月26日(日) 16:00~17:00
 株式会社サオール ☎090-9739-9649 受付/9:00~23:00 定休日/なし

5
薬剤師が伝える食育! こどものアレルギー対策 講師: 青砥真央

 相談薬局の薬剤師が今までの経験から得たメディアではあまり取り上げられない内容の食育をします! 小学生向けにわかりやすい内容です。ぜひ親子でご参加ください。
 ●会場/有限会社素問元氣堂薬局 (米子市新聞6-4-7)
 ●対象/小学生の親子(保護者だけでも可)
 ●定員/各2組
 ●11月11日(土) 9:30~10:30 ●11月25日(土) 9:30~10:30 ●12月9日(土) 9:30~10:30
 有限会社素問元氣堂薬局 ☎0859-34-9171 受付/9:00~18:00(土曜は13:00まで) 定休日/日・祝

23
お金のプロ直伝! お金と成功の未来日記作成 講師: 田代智彦 亀谷新太郎

 あやしいタイトルですが大丈夫!! お金と経営のノウハウを「未来日記作り」を通して楽しみながら体験します。
 ●会場/税理士法人コア・サポート (米子市両三柳220-1-2F)
 ●定員/各4名
 ●持ち物/筆記用具
 ●材料費/テキスト・日記シート代300円
 ●11月19日(日) 10:00~11:00 ●11月20日(月) 10:00~11:00
 税理士法人コア・サポート ☎0859-38-8910 受付/9:00~17:00 定休日/土・日・祝

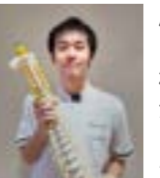
24
「そこにある絶景 米子城」をリアル体験! 講師: 岡 雄一

 絶景の城 米子城の魅力、現地で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) (米子市久米町)
 ●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、必要に応じて飲み物やカイロ など
 ●11月18日(土) 6:00~7:30 ●11月29日(水) 10:00~11:30
 米子市文化財団(米子市文化ホール) ☎0859-35-4171 受付/9:00~17:30 定休日/火


25
サブルーチンでプログラムを組み上げよう 講師: 進藤元明

 プログラムは処理の明確なサブルーチンに分解して、それを組み上げるようにして作成することが推奨されます。ロボットを動かして体感していただきます。
 ●会場/瑠璃(rulie.info) (米子市東倉吉町21)
 ●定員/各2名
 ●持ち物/有ればUSBメモリ
 ●12月2日(土) 13:30~15:00 ●12月9日(土) 13:30~15:00
 瑠璃(rulie.info) ☎090-7593-3585 受付/10:00~17:00 定休日/日・祝


6
ホトホト困る 膝の痛み解消セルフケア講座 講師: 遠近教一

 膝が腫れる。水がたまる。変形する。O脚になる。膝が痛い。歩くのがつらくなって何もできなくなります。でも手入れをすれば大丈夫。改善のためのセルフケアです。
 ●会場/トオチカヘルスケア (米子市安倍97-4)
 ●定員/各5名
 ●持ち物/体を動かしやすい服装でお越しください。
 ●11月12日(日) 15:00~16:00 ●11月16日(木) 14:00~15:00 ●11月28日(火) 13:00~14:00 ●12月8日(金) 17:00~18:00
 トオチカヘルスケア ☎0859-48-1507 (LINEからもお申込みいただけます) 受付/9:00~19:00 定休日/水

7
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ぐすことで、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 (米子市安倍97-4)
 ●定員/各5名
 ●持ち物/体を動かしやすい服装でお越しください。
 ●11月12日(日) 11:00~12:00 ●11月30日(木) 14:00~15:00 ●11月24日(金) 16:00~17:00 ●12月2日(土) 14:00~15:00
 トオチカヘルスケア ☎0859-48-1507 (LINEからもお申込みいただけます) 受付/9:00~19:00 定休日/水

8
反り腰を改善して美姿勢へ!! 講師: 菅澤悠輝

 反り腰の影響で姿勢が悪く見えたり、ぼっこりお腹、腰痛などで悩まれていますか? その原因はもしかしたら骨盤の歪みのせいかもしれません。骨盤を整えて美姿勢になるためのサポートを致します。
 ●会場/カイロプラクティックRe・Bone (米子市東倉吉町134-7)
 ●定員/各4名
 ●11月11日(土) 13:00~14:10 ●11月12日(日) 13:00~14:10 ●11月22日(水) 11:00~12:10
 カイロプラクティックRe・Bone ☎080-5739-5608 受付/9:00~21:00 定休日/なし

26
プログラミングってなんだろう 講師: 進藤元明

 プログラムの骨組みである制御構造を3種紹介します。ロボットを動かして体感していただきます。プログラムの通りにロボットが動くのを見張る体験です。
 ●会場/瑠璃(rulie.info) (米子市東倉吉町21)
 ●定員/各2名
 ●持ち物/有ればUSBメモリ
 ●11月11日(土) 13:30~15:00 ●11月18日(土) 13:30~15:00
 瑠璃(rulie.info) ☎090-7593-3585 受付/10:00~17:00 定休日/日祝

27
美味しい珈琲の淹れ方 講師: 珈琲舎 en

 ご自宅でも本格的な美味しい珈琲を味わいたい!! そんな方へ珈琲の淹れ方・試飲をお楽しみいただけます。ご自宅で使用されているドリッパー持参大歓迎!! もちろん、初めての方大歓迎!! 手ぶらで参加も大歓迎!!
 ●会場/光風渡部葬祭場 (米子市錦町3丁目105-6)
 ●定員/各10名
 ●11月12日(日) 13:00~14:30
 光風渡部葬祭場 ☎0859-33-4444 受付/9:00~17:00 定休日/なし

色 各講座の注目!
 4テーマに分かれています。

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
 まなぶ 知識や知恵をまなぶ講座

6

「いらない」「売れない」土地の手放しかた 講師：行政書士・宅建士

不要な土地を相続することになりそうの方。相続したけど、手間とお金ばかりかかって困っている方。解決策、あります。

- 会場／米子市公会堂 集会室4 (米子市角盤町2-61)
- 定員／5名
- 持ち物／筆記用具

12月9日(土) 10:30～11:30

後藤事務所
☎0859-32-1478(LINEでもお申込みいただけます)
受付／9:00～17:00 定休日／土・日・祝

7

「申請しただけ」で業績UP?! 補助金の買い使い方 講師：行政書士・経営コンサルタント

補助金を申請して、「採択」されたのに業績が落ちる会社と、「不採択」なのに業績が伸びる会社。なにが違うのでしょうか？

- 会場／米子市公会堂 集会室4 (米子市角盤町2-61)
- 定員／5名
- 持ち物／筆記用具

12月9日(土) 11:30～12:30

後藤事務所
☎0859-32-1478(LINEでもお申込みいただけます)
受付／9:00～17:00 定休日／土・日・祝

8

これからを生き抜く！10代のキャリア教育 講師：商工会議所 ビジネスマネジャー

不確かな時代を生きていくことになる10代の皆さんと保護者の方へ。今から形成すべきキャリアについて説明します。

- 会場／米子市公会堂 集会室4 (米子市角盤町2-61)
- 定員／5名
- 持ち物／筆記用具

12月9日(土) 13:30～14:30

後藤事務所
☎0859-32-1478(LINEでもお申込みいただけます)
受付／9:00～17:00 定休日／土・日・祝

9

美しい姿勢になる為の体操教室 講師：西村靖幸

毎日の健康は骨盤から！寝たきりにならない身体作り。フレイル予防の為、ゴムバンドを使用した体操を行います。一緒に体を動かしましょうか？

- 会場／カイロプラクティック西村 (米子市東倉吉町134-7 1F)
- 定員／各2名

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

カイロプラクティック西村
☎080-5624-0396
受付／10:00～17:00 定休日／なし

10

40代でもできる1日5分の痩せる体作り 講師：高場よし恵

筋トレや食事に気をつけているのに、そのお腹痩せも痩せなかった。その原因と痩せる体作りを伝授します！

- 会場／カイロプラクティック&エステサロンHalu(米子市彦名町1799)
- 対象／女性 ●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。

11月13日(月) 10:30～12:00
11月22日(水) 12:30～14:00
12月5日(火) 14:30～16:00

カイロプラクティック&エステサロンHalu
受付はLINEのみ
受付／9:00～16:00 定休日／日・祝

11

あなたの身体の不調を変える！骨盤の歪みが原因かも！ 講師：金田 唯

あなたの身体の不調諦めていませんか？不調を変えるにはまずは今の身体の状態を知ること！身体の状態を知り自宅でも出来るセルフケアははじめませんか？

- 会場／カイロプラクティック・エステサロン結 (米子市観音寺町3-3-12プレジャーハウス102)
- 対象／女性 ●定員／各2名
- 持ち物／フェイスタオル、動きやすい服装

11月23日(木・祝) 10:00～11:30
11月23日(木・祝) 13:00～14:30

カイロプラクティック・エステサロン結
☎080-3899-3264
受付／10:00～18:00 定休日／月

8

これからを生き抜く！10代のキャリア教育 講師：商工会議所 ビジネスマネジャー

不確かな時代を生きていくことになる10代の皆さんと保護者の方へ。今から形成すべきキャリアについて説明します。

- 会場／米子市公会堂 集会室4 (米子市角盤町2-61)
- 定員／5名
- 持ち物／筆記用具

12月9日(土) 13:30～14:30

後藤事務所
☎0859-32-1478(LINEでもお申込みいただけます)
受付／9:00～17:00 定休日／土・日・祝

9

子育ての悩みと親の心のほぐしかた 講師：心理カウンセラー・保育士

「つい、子どもを怒ってしまう」「思うように子育てができなくて、イライラしてしまう」。そんなあなたに、少しヒントを。

- 会場／米子市公会堂 集会室4 (米子市角盤町2-61)
- 定員／5名
- 持ち物／筆記用具

12月9日(土) 14:30～15:30

後藤事務所
☎0859-32-1478(LINEでもお申込みいただけます)
受付／9:00～17:00 定休日／土・日・祝

10

はじめまして！看取り士です！ 講師：大橋敬子

鳥取県初のみとりステーション鳥取を9月10日に開所しました。これから、看取りの大切さと看取り士の必要性を沢山の方に知って頂きたいと思っておりますので、是非ご参加下さい。

- 会場／鳥取県立武道館 研修室 (米子市両三柳3192-14)
- 定員／各5名

11月11日(土) 11:00～12:00
11月18日(土) 14:00～15:00
12月2日(土) 11:00～12:00

みとりステーション鳥取ご縁は室
☎k.ohashi.4kids@gmail.com
☎080-3887-2881

12

遊び心で学ぶ健康づくり 講師：濱田美絵

食(食べ方、時間など)、睡眠(負債返還、質改善、環境づくり)、ストレッチ、ウォーク、表情づくりなどを通して楽しく健康づくりに取り組むポイントをお伝えします。

- 会場／workspace475 (米子市目久美町97-3)
- 定員／各8名 ●材料費／800円 (講座で使用するツボ押し棒/仕入れ値)

11月11日(土) 13:30～14:30
11月15日(水) 13:30～14:30
11月19日(日) 10:30～11:30

workspace475
☎090-3889-7819
受付／9:00～18:00 定休日／なし

1

本づくりアドバイザーが教える『自分史ノート』活用講座 講師：西村隆平ほか

あなたの「作りたい思い」をお手伝いさせていただきます。当社で作成したオリジナルの『自分史ノート』を活用して、楽しみながら本づくりを体験してみましょう！(自分史ノートは進呈いたします)

- 会場／小さな今井 (米子市法勝寺町64)
- 定員／各3名
- 持ち物／筆記用具など

11月18日(土) 11:00～12:00
11月28日(火) 11:00～12:00
11月29日(水) 11:00～12:00

小さな今井[今井印刷部]
☎0859-21-2775
受付／10:00～18:00 定休日／日・祝

1

本づくりアドバイザーが教える『自分史ノート』活用講座 講師：西村隆平ほか

あなたの「作りたい思い」をお手伝いさせていただきます。当社で作成したオリジナルの『自分史ノート』を活用して、楽しみながら本づくりを体験してみましょう！(自分史ノートは進呈いたします)

- 会場／小さな今井 (米子市法勝寺町64)
- 定員／各3名
- 持ち物／筆記用具など

11月18日(土) 11:00～12:00
11月28日(火) 11:00～12:00
11月29日(水) 11:00～12:00

小さな今井[今井印刷部]
☎0859-21-2775
受付／10:00～18:00 定休日／日・祝

11

空き家対策セミナー 講師：超空室対策 服島秀信

これから空き家になる可能性をすでに持っている、もしくは相続する可能性がある世帯に向けて対策を説明するセミナーです。

- 会場／米子コンベンションセンター 第二会議室 (米子市末広町294)
- 対象／30代～50代のすでに住宅を取得済み世帯
- 定員／20名
- 持ち物／筆記用具

12月10日(日) 14:00～15:30

じゅうmado米子
☎0859-38-8010
受付／10:00～18:00 定休日／火・水・祝

12

高断熱住宅への改修メリットとは 講師：じゅうmadoアドバイザー 江守陽介

日本の家は欧米と比較するとひどく暑い夏、寒い冬。高断熱改修を行うメリットを説明します。

- 会場／じゅうmado米子 (米子市両三柳2360-8)
- 定員／10組
- 持ち物／筆記用具

12月3日(日) 10:30～11:30

じゅうmado米子
☎0859-38-8010
受付／10:00～18:00 定休日／火・水・祝

13

こんなに安くなるの?! 電気代、ガス代!! 講師：うちエコ診断士 江守陽介

ご家庭のCO2排出量を調べ、ライフスタイルに合わせた改善策をアドバイス致します。

- 会場／zoomシステムを使った1対1でのオンライン相談
- 定員／各2名程度
- 持ち物／水道光熱費の使用量、料金がかかる明細書

11月16日(木) 10:00～16:00
11月24日(金) 10:00～16:00

両日共に10:00～16:00の内
1名あたり60～90分程度
(時間帯については事前相談あり)

ゼロカーボンとっとり
☎zero-carbon@eco-tottori.com
受付はメールのみ 定休日／土・日・祝

2

初級者向けスマホで作る動画講座 講師：遠藤波津輝

動画制作に興味がある、簡単なショートムービーを作ってみよう。まずは手軽なスマホから始めてみませんか？動画制作の基礎を学べます。

- 会場／鳥取県立武道館2F 研修室2 (米子市両三柳3192-14)
- 定員／5名
- 持ち物／スマートフォン

11月18日(土) 10:00～11:30

株式会社中広 こはく編集室
☎r-higuchi@chuco.co.jp
受付／メールのみ 定休日／土・日・祝

3

一緒に書いてみよう！はじめての遺言書 講師：原 匡史

「遺言書」は事前に準備しておくことで、自分の想いを伝え、遺族の方が困られないようにすることも大切なものです。しかし、重々しく取りつきにくい感じがするので、気になっている方は、この機会と一緒に試して作ってみませんか？

- 会場／米子商工会議所貸会議室 (米子市加茂町2-204)
- 定員／各5名
- 持ち物／筆記用具

11月22日(水) 13:00～15:00
11月29日(水) 13:00～15:00

原まさふみ行政書士事務所
☎0859-21-1372
受付／9:30～12:00 定休日／土・日・祝

4

カンタンにできる香袋作り!! 講師：平野美智子 平野 豊

お好きな柄の布を選んで自分だけのオリジナル香袋を作りましょう！持ち物はありません。お気軽にご参加ください。

- 会場／平野屋呉服店 (米子市法勝寺町66)
- 定員／3名

11月18日(土) 10:00～12:00

平野屋呉服店
☎0859-22-4431
受付／10:00～12:00 定休日／木

14

フォトグラファーと行く秋のフォトウォーク 講師：遠藤波津輝

プロカメラマンと共に秋を感じながら写真を撮り歩きます。その中で写真やカメラに関するご質問にお答えします。

- 会場／湊公園集合 (米子市西町)
- 定員／8名
- 持ち物／カメラ持参

11月12日(日) 10:00～11:30

株式会社中広 こはく編集室
☎r-higuchi@chuco.co.jp
受付／メールのみ 定休日／土・日・祝

15

SNS活用方法伝える届けるために考えること 講師：馬壁 昂

SNS運用が大切なのはわかるけどやり方がわからない。投稿しても思うように伸びないなど、基本的な考え方や気をつけたいポイントなどをお伝えします。

- 会場／米子市公会堂 集会室3 (米子市角盤町2-61)
- 定員／5名

12月7日(木) 10:00～11:30

株式会社中広 こはく編集室
☎r-higuchi@chuco.co.jp
受付／メールのみ 定休日／土・日・祝

16

小さいサイズでお悩みの方に寄り添うご相談 講師：横野里絵

普段小さいサイズが見つからずにお困りの方に。着こなしアドバイスをはじめ、お悩みごとのご相談にお応えします。

- 会場／TIAMO(ティアモ) (米子市西福原2-1-10米子天満屋2F)
- 対象／やせ型体型の方・身長不問
- 定員／2名
- 持ち物／メモ・筆記用具 ※必要な方

12月10日(日) 17:00～18:00

TIAMO(ティアモ)
☎0859-35-1664
受付／10:00～19:30 定休日／不定休 ※施設休業日に準ずる

5

よく響くラジオCMを作ってみよう！ 講師：河場和重 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原稿を作ったいただき、実際に録音して効果を実感していただきます。終了後は山陰放送のスタジオ見学を行います。

- 会場／BSS山陰放送 (米子市西福原1-1-71)
- 対象／一般の方(大人の方)
- 定員／5名
- 持ち物／筆記用具

11月16日(木) 14:00～15:00

株式会社BSS企画
☎0859-33-0661
受付／9:00～17:30 定休日／土・日・祝

6

マタニティペイントシールを作ろう 講師：designer 井上彩夏

イラストやエコー写真を用いて世界で1つのペイントシールをデザイナー兼フォトグラファーと一緒に作ろう！

- 会場／muguet. design photo studio (米子市立町4-105-11)
- 対象／妊婦様
- 定員／各3組(1組2名様)
- 材料費／シール代500円

11月18日(土) 13:30～16:00
12月7日(木) 13:30～16:00

muguet. design photo studio
受付／LINEのみ 定休日／不定休

7

好きな香りで作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はなく、植物の芳香成分を利用した安心・安全なアロマオイル。ストレス解消・不眠対策など幅広く効果を実感いただけます。

- 会場／光風渡部葬祭場 (米子市錦町3丁目105-6)
- 定員／各10名 ●材料費／オイル・容器代800円

12月10日(日) 10:00～11:00
12月10日(日) 11:30～12:30

光風渡部葬祭場
☎0859-33-4444
受付／9:00～17:00 定休日／なし

美容・キレイを追求する講座

きれいな BEAUTY

1 実践ダイエット！美しく痩せる食事術講座 講師：岩崎ひとみ

自分が食べてもいい量を知っていますか？この法則を身につければ、あなたも美しくススルって痩せていく！

- 会場／アロマティコ★ (米子市皆生温泉3丁目16-1 皆生風雅内)
- 定員／各4名
- 持ち物／筆記用具、ノート、電卓

11月23日(木祝) 10:00～11:30
12月10日(日) 10:00～11:30

アロマティコ★ 受付／LINEのみ 定休日／不定休

2 美と幸せを引き寄せるほっこりランチ会 講師：美容担当遠藤&鑑定士マヨマヨ

美味しくカラダ喜ぶ特別メニューのお食事を楽しみながら、美のプロがあなただけの美しさを引き寄せ、易学鑑定士が幸せの引き寄せについてお話しします！開運美容グッズのプレゼント付き。

- 会場／食堂市場-ichiba- (米子市皆生新田1丁目6-23 駐車場有り)
- 定員／各7名
- ランチ代／¥2,000(1ドリンク付)

11月17日(金) 11月18日(土) 12月8日(金) 12月9日(土) いずれも12:30～14:00

健康美と占いサロン ナチュラルエンドウ 受付／LINEのみ

12 眉の描き方、簡単テクニック！ 講師：藤尾久子

自分の眉、気に入ってますか？基本を知ると5歳若返ること間違いなし！

- 会場／藤尾化粧品店 (米子市紺屋町44)
- 定員／各4名または各2組

11月17日(金) 10:30～12:00
11月18日(土) 10:30～12:00

(有)藤尾化粧品店 ☎0859-22-4805(藤尾) 受付／10:00～18:00 定休日／木

13 はじめてのマツエクvol.2 最新！LEDコーティングお試し 講師：倉嶋愛美

マツエクを試みたいけど自分に似合うデザインがわからない、イメージと違ったらどうしよう？目元の悩みを解決でき、華やかさアップのマツエク。説明からお手入れ方法、最新のLEDコーティングでマツエクをお試しいただけます！(両目20本)

- 会場／milli hair&eyelash (米子市二本木994-4)
- 定員／3名

11月17日(金) 14:00～15:30

milli hair&eyelash 受付／LINEのみ 定休日／日・祝

14 おとこの美学 今日からできるスキンケア 講師：淡野裕子

男の第一印象は“秒”で決まる！ベストな印象をもたらすのは、清潔感！洗顔、保湿、正しいスキンケアは知ればとっても簡単！対面講座ではスキンケアサンプルのプレゼントも。

- 会場／毛穴ケア、光脱毛サロン ラヴィエール(米子市新開5-3-1)
- 対象／男性
- 定員／①オンライン5名、②各2名
- 備考／対面は手ぶらでどうぞ。オンラインはご自分のスキンケアをご用意ください。

11月11日(土) 20:00～21:00
11月17日(金) 10:30～11:30
11月17日(金) 12:00～13:00

毛穴ケア・光脱毛サロン ラヴィエール 受付／公式LINEのみ

3 美と幸せを引き寄せるほっこりお茶会 講師：美容担当遠藤&鑑定士マヨマヨ

美味しくカラダ喜ぶドリンクとスイーツを楽しみながら、美のプロがあなただけの美しさを引き寄せ、易学鑑定士が幸せの引き寄せについてお話しします！開運美容グッズのプレゼント付き。

- 会場／食堂市場-ichiba- (米子市皆生新田1丁目6-23 駐車場有り)
- 定員／各7名
- お茶代／¥1,000(スイーツ、1ドリンク付)

11月17日(金) 11月18日(土) 12月8日(金) 12月9日(土) いずれも15:00～16:30

健康美と占いサロン ナチュラルエンドウ 受付／LINEのみ

4 美と幸せを引き寄せる特別なディナー 講師：美容担当遠藤&鑑定士マヨマヨ

美味しくカラダ喜ぶ特別デトックスメニューのお食事を楽しみながら、美のプロがあなただけの美しさを引き寄せ、易学鑑定士が幸せの引き寄せについてお話しします！開運美容グッズのプレゼント付き。

- 会場／食堂市場-ichiba- (米子市皆生新田1丁目6-23 駐車場有り)
- 定員／各7名
- ディナー代／¥3,500(1ドリンク付)

11月17日(金) 11月18日(土) 12月8日(金) 12月9日(土) いずれも19:00～21:30

健康美と占いサロン ナチュラルエンドウ 受付／LINEのみ

5 初めての『光脱毛』体験 講師：野浪和美、角 杏香

ツルピカッ！初めての光脱毛体験。痛みもなく、あっという間。めんどうなタタミ処理とサウナナラ〜。安心の国産機器使用。

- 会場／トオチカヘルスケア (米子市安倍97-4)
- 定員／各5名
- 対象／中学生以上。経験者の方も歓迎。

11月11日(土) 14:00～15:00
11月16日(木) 15:00～16:00
11月25日(土) 13:00～14:00
11月28日(火) 11:00～12:00
12月8日(金) 11:00～12:00

トオチカヘルスケア ☎0859-48-1507(LINEからもお申込みいただけます) 受付／9:00～19:00 定休日／水

15 血流測定でわかる5年後の頭皮！ 講師：淡野裕子

血流と頭皮、美肌には深いつながり！血流測定スコープで身体と頭皮の状態を測定。簡単な頭皮マッサージを伝授します！

- 会場／毛穴ケア、光脱毛サロン ラヴィエール(米子市新開5-3-1)
- 対象／①女性、②男性
- 定員／各3名

11月13日(月) 10:30～12:00
11月13日(月) 13:00～14:30

毛穴ケア・光脱毛サロン ラヴィエール 受付／公式LINEのみ

16 知れば変わる！骨盤と呼吸法！ 講師：金田 唯

誰にも言えない女性の悩み!!実は尿もれ、PMS(月経前症候群)、生理痛などは、「姿勢の悪さからくる骨盤底筋群の緩み」が原因でもあります。日常生活で骨盤底筋群を鍛える方法を体験してみませんか？

- 会場／カイロプラクティック・エステサロン結 (米子市観音寺新町3-3-12プレジャーハウス102)
- 対象／女性
- 定員／各2名
- 持ち物／フェイスタオル、動きやすい服装

11月16日(木) 10:00～11:30
11月16日(木) 13:00～14:30

カイロプラクティック・エステサロン結 ☎080-3899-3264 受付／10:00～18:00 定休日／月

Let's learn together!

6 25kg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。痩せながら元気が出る健康ダイエット法をお伝えします。

- 会場／トオチカヘルスケア (米子市安倍97-4)
- 定員／各5名

11月11日(土) 13:00～14:00
11月24日(金) 17:00～18:00
11月16日(木) 13:00～14:00
12月3日(日) 13:00～14:00

トオチカヘルスケア ☎0859-48-1507(LINEからもお申込みいただけます) 受付／9:00～19:00 定休日／水

7 68才院長もした10歳若返り肌『金の糸』の秘密！ 講師：遠近教一

ここまで進んだ医療美容。10才若返り肌。8月末に『金の糸』施術を終えた院長の顔を見に来てください(笑)。

- 会場／トオチカヘルスケア (米子市安倍97-4)
- 定員／各5名

11月11日(土) 15:00～16:00
11月23日(木祝) 11:00～12:00
11月19日(日) 15:00～16:00
12月7日(木) 14:00～15:00

トオチカヘルスケア ☎0859-48-1507(LINEからもお申込みいただけます) 受付／9:00～19:00 定休日／水

8 初心者のためのトレーニング体験会 講師：美谷優介

トレーナー歴10年以上のボディメイクのプロが筋トレを分かりやすく、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／運動着、室内シューズ、水、タオル

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

パーソナルジム No Limit ☎personalgym.nolimit@gmail.com 受付／メールのみ

まなぶ LEARN

知識や知恵をまなぶ講座

1 え！今からでも遅くない50代からの資産形成(退職活用術) 講師：平尾貴志

まだまだ間に合う50歳過ぎてからの資産形成。新NISAを活用してしっかり老後の備えをするため今やっておかなければいけないことを勉強します。

- 会場／アセットマネジメント米子 (米子市祇園町2-13)
- 定員／1組2名

11月15日(水) 18:00～19:00
11月27日(月) 10:00～11:00
11月20日(月) 10:00～11:00
12月4日(月) 10:00～11:00

アセットマネジメント米子 ☎0859-33-3704 受付／24時間(留守電で希望日を録音してください) 定休日／土・日

2 新NISA活用の極意。これで老後が安心できる 講師：平尾貴志

2024年から始まる新NISA活用。今からダッシュでほったらかし積立で超楽資産形成術を教えちゃいます。

- 会場／アセットマネジメント米子 (米子市祇園町2-13)
- 定員／1組2名

11月17日(金) 18:00～19:00
11月18日(土) 18:00～19:00
11月20日(月) 18:00～19:00
12月5日(火) 18:00～19:00
11月23日(木祝)

アセットマネジメント米子 ☎0859-33-3704 受付／24時間(留守電で希望日を録音してください) 定休日／土・日

9 つい間食しちゃう人のダイエット講座 講師：高場よし恵

痩せたいのに家にいるとつい間食しちゃう。間食しなくなるダイエット方法をお伝えします。

- 会場／カイロプラクティック&エステサロンHalu(米子市彦名町1799)
- 定員／各3名
- 対象／女性
- 持ち物／体を動かしやすい服装でお越しください。

11月13日(月) 12:30～14:00
11月22日(水) 14:30～16:00
12月5日(火) 10:30～12:00

カイロプラクティック&エステサロンHalu 受付／LINEのみ 定休日／日・祝

10 40代のダイエットリバウンドなしで代謝up 講師：高場よし恵

食事制限はいつまでですか？リバウンドが心配でダイエットが始めれない方はお気軽にご参加ください！

- 会場／カイロプラクティック&エステサロンHalu(米子市彦名町1799)
- 定員／各3名
- 対象／女性
- 持ち物／体を動かしやすい服装でお越しください。

11月13日(月) 14:30～16:00
11月22日(水) 10:30～12:00
12月5日(火) 12:30～14:00

カイロプラクティック&エステサロンHalu 受付／LINEのみ 定休日／日・祝

11 あなたの美肌度数は？劇的に変わるピフォーアフター！ 講師：藤尾久子

SV(肌診断機器)から解る、お肌の状態とめぐり力！知って得する解決策教えます！

- 会場／藤尾化粧品店 (米子市紺屋町44)
- 定員／各3名
- 対象／女性
- 定員／各4名または各2組

11月11日(土) 10:30～12:00
11月25日(日) 10:30～12:00

(有)藤尾化粧品店 ☎0859-22-4805(藤尾) 受付／10:00～18:00 定休日／木

3 意外と簡単？ふるさと納税に出品しよう!! 事業主の方必見 講師：株式会社エッグ

ふるさと納税の返礼品として、自社の商品を出品したいという方へ仕組みや、出品条件について解説、サポートします。

- 会場／株式会社エッグ (米子市西福原4-11-31)
- 定員／各4名

11月14日(火) 10:30～11:30
11月21日(火) 10:30～11:30

株式会社エッグ ☎0859-36-8881 受付／10:30～11:30 定休日／土・日・祝

4 介護の専門家と一緒に考えよう 講師：厚田勇斗、山根由起子、渡部雅子

介護のお悩みについて、介護、リハビリ、福祉用具の専門家がお話をお聞きし、一緒に考えます。

- 会場／株式会社エルフィス キャンパスライフエルル両三柳 (米子市両三柳206-2)
- 定員／各5名

11月12日(日) 13:00～14:30
11月26日(日) 13:00～14:30

株式会社エルフィス キャンパスライフエルル両三柳 ☎050-5363-1406 受付／9:00～16:00 定休日／土・日・祝

5 保険屋さんは教えてくれない！ムダな生命保険の見分け方・やめ方 講師：ファイナンシャルプランナー

人生で、住宅の購入に次いで大きな支出とも言われる「生命保険」。保険屋さんの提案だけを参考にしていると、数百万を無駄にしているかもしれません。

- 会場／米子市公会堂 集会室4 (米子市魚盤町2-61)
- 定員／5名
- 持ち物／筆記用具

12月9日(土) 9:30～10:30

後藤事務所 ☎0859-32-1478(LINEでもお申込みいただけます) 受付／9:00～17:00 定休日／土・日・祝