



第5回

プロの知識・コツを直接学べる!

参加費無料!



# 米子まちゼミ

Gonago machizemi 全83講座

2024.6.29(土) ≫ 8.10(土)  
6.15(土) 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等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。

## 開講カレンダー

|          |                             |
|----------|-----------------------------|
| 6/ 29(土) | 8 17 8 11                   |
| 30(日)    | 9 21 10 11 14 15 17         |
| 7/ 1(月)  | 15 9                        |
| 2(火)     | 8 2 8                       |
| 3(水)     | 7 8 17                      |
| 4(木)     | 17 5 23 7 10                |
| 5(金)     | 6 7 7                       |
| 6(土)     | 7 1 7 18 24 9 9 12 15 16 17 |
| 7(日)     | 9 1 10 6 12                 |
| 8(月)     | 14                          |
| 9(火)     | 4 8 1 7 1 2 9 17            |
| 10(水)    | 7 12                        |
| 11(木)    | 1 2 3 23 11 8               |
| 12(金)    | 4 6 16 19 4 5 9 12          |

随時 14 15

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

|          |                           |
|----------|---------------------------|
| 27(土)    | 7 10 12 13 17 7 8 3 17    |
| 28(日)    | 1 7 13 17 6               |
| 7/ 29(月) | 4 9                       |
| 30(火)    | 8 15 8 6 13               |
| 31(水)    | 3 18 7 22 17              |
| 8/ 1(木)  | 3 4 8                     |
| 2(金)     | 8 2 3 6 4 6 7             |
| 3(土)     | 2 3 10 13 22 24 3 4 8 13  |
| 4(日)     | 5 10 8 10 13 1 3 10 12 17 |
| 5(月)     | 8 17 15 5                 |
| 6(火)     | 4 8 6 10                  |
| 7(水)     | 12 17                     |
| 8(木)     | 18 6 9 9 14               |
| 9(金)     | 15 19 7 7                 |
| 10(土)    | 17 7 9 22 13 10           |

色と番号に注目! 各講座の

おやこ ①～⑬  
親子で一緒に楽しむ講座

まなぶ ①～⑳  
知識や知恵をまなぶ講座

つくる ①～⑨  
作る、体験する講座

健康 ①～⑮  
からだや健康についての講座

きれい ①～⑰  
美容・キレイを追求する講座

## FAMILY おやこ

親子で一緒に  
楽しむ講座

### 1 ロボットやラジオを 作ってみよう！

講師：小椋創太

ライトレースカーを作成して電気回路の物づくりについて勉強していただきます。

- 会場/ QQ修理 (米子市皆生新田1-6-1)
- 定員/ 各4名
- 持ち物/ なし
- 材料費/ ライトレーサー (TK-742)2970円、半田110円

① 7月21日(日) 10:30~12:00  
② 7月28日(日) 10:30~12:00

QQ修理 ☎070-8538-4898(小椋)  
受付/10:00~17:00 定休日/水

### 2 ゲームで身につける アンガーマネジメント

講師：笠木理恵

家族や友達とのやりとりでイラッ、ムカッとした時も上手に自分の気持ちを伝えられる方法を学びましょう。

- 会場/ 鳥取県立武道館第3研修室 (米子市両三柳3192-14)
- 対象/ 小学生(保護者同伴でご参加ください) ●定員/ 各4名
- 持ち物/ 筆記用具

7月20日(土) 7月21日(日)  
① 9:15~10:15 ③ 9:15~10:15  
② 10:45~11:45 ④ 10:45~11:45

growth story ☎090-9735-6334(笠木)  
受付/9:00~19:00 定休日/日・祝

### 3 小学生対象！ プリザーブドフラワーアレンジ

講師：笠木理恵

プリザーブドフラワーは長く楽しめるお花です。好みの花色で自由に作品を仕上げ、感性を磨きます。夏休みの自由工作にもおススメ。

- 会場/ 鳥取県立武道館第3研修室 (米子市両三柳3192-14)
- 定員/ 各4名(保護者見学OK)
- 対象/ 小学生 ●持ち物/ 作品持ち帰り袋
- 材料費/ 1,100円(花器、オアシス、花材)

7月31日(水) ① 9:15~10:15 ② 10:45~11:45  
8月1日(木) ③ 9:15~10:15 ④ 10:45~11:45

growth story ☎090-9735-6334(笠木)  
受付/9:00~19:00 定休日/日・祝

### 4 親子で浴衣デート♪ プロが教える5分で小顔マッサージ

講師：淡野裕子、山本布美子

美味しいディナーを食べながら小顔になれる!?メイクをしたまま簡単&効果抜群な小顔マッサージを伝授！小顔をキープできる美容グッズのプレゼント付き♪お子様の脱毛やお肌のお悩みにもお答えします。

- 会場/ 伊在上福原店(米子市上福原317-2)
- 定員/ 4名
- 備考/ 浴衣を着て現地集合。お子様の服装は自由です。
- ディナー代/ 大人3,000円 お子様1,000円

① 7月9日(火) 18:00~

小顔タトゥー、毛穴ケア専門店Raviel.  
LINE ID入力又はQRコードから受付(淡野)  
LINE ID: @raviel

### 5 親子で使える 無添加コスメ3つを手作り！

講師：淡野裕子

敏感肌のお子様でも安心して使えるリップクリーム&ヘアバーム&虫除けスプレーを手作り！お肌のことやアロマと日用品の選び方を楽しく学びましょう。

- 会場/ Raviel.(米子市新開5-3-1)
- 対象/ 3歳以上のお子様
- 定員/ 各4組
- 持ち物/ なし
- 材料費/ アロマオイル、容器代1セット1,500円(複数セット可能)

8月4日(日)  
① 10:30~  
② 12:30~  
③ 14:30~  
別日開催もご相談ください。

小顔タトゥー、毛穴ケア専門店Raviel.  
LINE ID入力又はQRコードから受付(淡野)  
LINE ID: @raviel

### 6 親子でカンタン！ 好きな形で無添加グルテンフリークッキー作り

講師：淡野裕子、井上真彩子

健康のために避けたいグルテン(小麦粉)、白砂糖、乳製品、添加物を使わずに簡単に美味しい粘土クッキーを作って試食&持ち帰り♪

- 会場/ Raviel.(米子市新開5-3-1)
- 対象/ 3歳以上のお子様
- 定員/ 各4組
- 持ち物/ エプロン、クッキー持ち帰り容器
- 材料費/ 1,000円

7月21日(日)  
① 10:30~  
② 13:00~

小顔タトゥー、毛穴ケア専門店Raviel.  
LINE ID入力又はQRコードから受付(淡野)  
LINE ID: @raviel

### 7 小学校プログラミング 必修について何が必要？

講師：プログラミングコーチ

マイクラフトを使ったプログラミング体験会です。楽しく学べる本格プログラミングを無料で体験していただけます。

- 会場/ コードアドベンチャー 米子校(米子市東倉吉町64本町ビル1階)
- 対象/ 小学校1年生~中学校2年生
- 定員/ 各5名
- 持ち物/ 筆記用具

① 7月6日(土)  
② 7月13日(土)  
③ 7月20日(土)  
④ 7月27日(土)  
いずれも13:00~14:30

コードアドベンチャー米子校  
QRコードを読み取ってお申込みください。  
受付/10:00~18:00 定休日/火

### 8 初めての子どもの脱毛 説明体験会

講師：野浪和美

小学生~のお子様と一緒に。気になりはじめて、間違った自己処理をしてしまう前に、親子で安心して始められる脱毛のお話と体験会。

- 会場/ トオチカヘルスケア (米子市安倍97-4)
- 対象/ 年齢不問 小学生以上の親子
- 定員/ 各2組 ●持ち物/ なし

① 6月29日(土) 11:00~12:00  
② 7月25日(木) 10:00~11:00  
③ 7月30日(火) 14:00~15:00  
④ 8月2日(金) 10:00~11:00  
⑤ 8月5日(月) 15:00~16:00

トオチカヘルスケア ☎0859-48-1507(遠近)  
受付/9:00~18:00 定休日/水・日・祝

### 9 はじめてのバレエ

講師：西村静香

正しい姿勢が身に付くメディカルバレエ。体の仕組みを知ることで、自由に動ける喜びを実感できます。バレエ以外のことにも自信を持って意欲的に取り組むことができるようになります。

- 会場/ 西村静香メディカルバレエ® (米子市四日市町88)
- 定員/ 各5名
- 持ち物/ 伸縮性のある服装、靴下、飲み物

6月30日(日)  
① 10:00~10:50 対象/ 未就学児  
② 11:00~11:50 対象/ 小学校1~3年生  
③ 13:30~14:30 対象/ 小学校4~高校3年生

西村静香メディカルバレエ®  
☎070-1870-7939(西村) 電話とLINEで受付  
受付/9:00~21:30 定休日/不定休

### 10 親子で楽しむ こけ玉づくり

講師：NFD日本  
フラワーデザイナー  
よみ かずみ

暑い夏の時期でも長く楽しめるこけ玉を親子で作ってみませんか？お皿の上にちょこんと乗せて講座が終わった後に楽しんでください。

- 会場/ 花の館 (米子市夜見町1895-1)
- 定員/ 各5組(1組2名)
- 対象/ 小学校1年生以上
- 持ち物/ ハサミ、手拭き
- 材料費/ 1組1,000円(花器付)

① 7月27日(土)  
② 8月4日(日)  
いずれも  
14:00~16:00

花の館 ☎0859-46-0928(夜見)  
受付/10:00~15:00 定休日/なし

### 11 かごあみワークショップ

講師：Kanoha  
(あみかごや)

親子で参加できるワークショップです。夏休みの工作に手作りの「かご」を作ってみませんか？

- 会場/ 平野屋呉服店 (米子市法勝寺町66)
- 対象/ 小学校1年生以上
- 定員/ 6名
- 持ち物/ なし ●材料費/ 1,000円

① 7月24日(水) 10:00~12:00

平野屋呉服店 ☎0859-22-4431(平野)  
受付/10:00~17:00 定休日/木

### 12 水引きワークショップ

講師：gokco

水引きでアクセサリーや小物を作ってみませんか？持ち物不要のワークショップで、親子で気軽に参加していただけます。

- 会場/ 平野屋呉服店 (米子市法勝寺町66)
- 対象/ 小学校1年生以上 (小学校1・2年生は保護者同伴)
- 定員/ 10名
- 持ち物/ なし ●材料費/ 800円

① 7月27日(土) 10:00~12:00

平野屋呉服店 ☎0859-22-4431(平野)  
受付/10:00~17:00 定休日/木

### 13 気になる子供の姿勢、 姿勢と成長の関係性！

講師：橋谷泰地

最近は、悪い姿勢になっている子供が多くなってきています。姿勢が悪くなることで子供の発育に大きく関わってきます。ここでは、正しい姿勢を身につける方法、大切さをお伝えします。

- 会場/ peacelea (米子市東倉吉町134-7)
- 定員/ 各6名 ●持ち物/ なし

① 7月21日(日) 13:00~14:00  
② 7月23日(火) 11:00~12:00  
③ 7月27日(土) 11:00~12:00

peacelea ☎080-6329-9752(橋谷)  
受付/9:00~19:00 定休日/なし

### 14 北欧の暮らしに学ぶ！ 私のお部屋改造計画

講師：安達剛士

何となく抱えるお部屋の悩みについて、北欧の人々の暮らしを参考にインテリアのプロと解決のヒントを探ります。

- 会場/ コワーキングスペース「HARI」 (米子市法勝寺町65)
- 対象/ 小学校3年生以上の親子
- 定員/ 3組(1組2名)
- 持ち物/ 筆記用具

① 7月21日(日) 13:30~15:00

有限会社フォーリア ☎090-7777-6259(安達)  
弊社ホームページ問い合わせフォーム  
受付/9:30~18:00 定休日/なし

15 初めてのフリースクール 講師：大橋義和  
～子ども真中！新たな学校～



不登校でお困りの方、学校外の新しい学びの場に興味のある方、一度フリースクールを覗いてみませんか？

- 会場／フリースクールきょういく米子校 (米子市大谷町342)
- 対象／小・中学生の親子(保護者のみ・お子さんのみでも可)
- 定員／各3組 ●持ち物／なし

- ① 7月30日(火)14:30～15:30
- ② 8月9日(金)14:30～15:30

フリースクールきょういく米子校 ☎050-1807-7775(大橋)  
受付／10:00～18:00 定休日／土・日・祝

16 キッズスタイリング講座 講師：倉嶋雄大



メンズ専門スタイリストが教える♪ちょっとしたお出かけに使える、簡単なセット方法を学べます。

- 会場／milli hair&eyelash (米子市二本木994-4)
- 対象／～小学6年生くらいまでの男の子と親
- 定員／4組 ●持ち物／なし

- ① 7月22日(月)14:00～15:00

milli hair&eyelash 公式LINEから受付(倉嶋)  
受付／10:00～20:00 定休日／月



17 朝ごはん・補食で、お子さんの集中力+10分 講師：小林友子



子どものやる気・集中力UP間違いなし！ママ・パパの悩みは、低血糖やエネルギー切れ、栄養不足が原因かも？ちょい足し朝ごはんの試食もあります！

- ① 6月29日(土)
  - ② 7月4日(木)
  - ③ 7月13日(土)
  - ④ 7月18日(木)
  - ⑤ 7月27日(土)
  - ⑥ 8月5日(月)
  - ⑦ 8月10日(土)
- 会場／米子市新開 (申込後、連絡させていただきます。)
- 対象／幼児～小学生のお子様がいいらっしゃる方
- 定員／各4組 ●持ち物／なし
- 材料費／700円(白米、アマランサス、もち麦、キヌア、ヘンプシードナッツ、昆布、ごま、レバーパウダー)

朝ごはん・補食の研究者moco  
公式LINE(LINE ID:0509atnb)から受付(小林)  
定休日／不定休



18 米子の歴史・文化を 講師：米子まちなか観光案内所ガイド  
楽しく学んでkids米子観光大使になろう



固有の歴史・文化に育まれた米子を知り、その魅力を家族・友人・来訪者に伝える観光ボランティアガイドに挑戦！

- 会場／米子まちなか観光案内所 (米子市灘町1-19)
- 対象／小学生
- 定員／各5名
- 持ち物／筆記用具

- ① 7月24日(水)10:00～12:00
- ② 7月31日(水)10:00～12:00

(一社)米子観光まちづくり公社 ☎0859-21-3007(川越)  
受付／9:30～16:30 定休日／水

LEARN  
まなぶ  
知識や知恵を  
まなぶ講座

1 お誕生日は暗号！ 講師：岩崎ひとみ  
子どもの個性を読み解く



お誕生日という暗号を解読して子どもの才能と個性を知る、親子のコミュニケーションをより快適に！

- 会場／アロマティコ★ (米子市皆生温泉3-16-1 皆生風雅内)
  - 対象／子どもさんとのコミュニケーション、接し方に悩みをお持ちの方
  - 定員／各3名
  - 備考／お母さんと、子どもさんのお誕生日を事前に教えてください。
- ① 7月6日(土)
  - ② 7月11日(木)
  - ③ 7月20日(土)
  - ④ 7月25日(木)
- いずれも14:00～15:30

アロマティコ★ ☎090-9508-1875(岩崎)  
受付／14:00～19:00 定休日／不定休

2 【NISA入門編】20～50代向け 講師：鈴田葵



こんな話を聞くことができます  
1. NISAで損するパターンとは  
2. 商品選びに迷ったらココを見る  
3. NISAとiDeCo使うならこっち

- 会場／米子市文化活動館 講習室 (米子市東福原8-24-31)
- 定員／各10名
- 持ち物／なし

- ① 7月11日(木) 13:00～14:00
- ② 8月2日(金) 10:00～11:00
- ③ 8月3日(土) 13:00～14:00

アンジン株式会社 ☎0858-24-6260(鈴田)  
電話とフォームで受付  
受付／9:00～17:00 定休日／土・日・祝



3 【NISA入門編】60～70代向け 講師：鈴田葵



こんな話を聞くことができます  
1. 預貯金だけでは危ない？  
2. 「資産を守る」を重視するなら  
3. 資産を長持ちさせるカギは「〇〇」

- 会場／米子市文化活動館 講習室 (米子市東福原8-24-31)
- 定員／各10名
- 持ち物／なし

- ① 7月11日(木) 10:00～11:00
- ② 8月2日(金) 13:00～14:00
- ③ 8月3日(土) 10:00～11:00

アンジン株式会社 ☎0858-24-6260(鈴田)  
電話とフォームで受付  
受付／9:00～17:00 定休日／土・日・祝



4 遺言書の作り方 講師：行政書士 岡岡富雄



遺言書を事前に記していくことは、自分の思いを伝え、遺族の方が困らないようにするため、とても大切なことです。

- 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

- ① 7月12日(金) いずれも13:00～15:00
- ② 8月6日(火)

エムケイ行政書士事務所 メールで受付(岡岡)  
☎tomimaru1984@gmail.com  
定休日／土・日・祝(受付は定休日でも致します)



5 姿勢講座☆幼児期から 講師：金田唯  
成長期にかけて知っておきたい身体の話！



お子様の姿勢は気になりませんか？ご自宅でお子様と一緒に出来る骨盤体操もお伝え致します！更にお子様の姿勢の見方も伝授致します☆

- 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)
- 定員／各2名
- 持ち物／なし

- 7月4日(木)
- ① 10:00～11:00
- ② 13:00～14:00

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

6 コーヒーセミナー 講師：横山圭介



ハンドドリップでコーヒーを美味しく淹れる方法を紹介します。

- 会場／喫茶 イージーフロア (米子市東町193 東町ビル2F)
- 定員／各4名
- 持ち物／なし

- ① 7月5日(金)18:30～19:30
- ② 7月12日(金)18:30～19:30
- ③ 7月19日(金)18:30～19:30

喫茶 イージーフロア  
InstagramのDMにて受付(横山)  
受付／11:00～18:00 定休日／月、不定休



7 子供の夢を叶える 講師：平尾貴志  
新NISAの活用方法



今年から始まった新NISAですが興味あるけどなかなかどうしたら良いかわからない。という人も多いはず。老後資金のためだけでなくお子様の学資資金にも活用できますのでぜひその活用方法を勉強してみたいという方へ。

- 会場／クレイド(米子市祇園町2-13)
- 定員／各1組(2～3名) ●持ち物／なし

- ① 7月3日(水)
- ② 7月6日(土)
- ③ 7月10日(水)
- ④ 7月21日(日)
- ⑤ 7月24日(水)
- ⑥ 7月27日(土) いずれも
- ⑦ 7月28日(日) (A)9:30～10:30
- ⑧ 7月31日(水) (B)15:30～16:30
- ⑨ 8月10日(土) の2回開催

有限会社クレイド 電話とLINEで受付  
☎0859-35-0190(平尾)  
受付／9:00～23:30 定休日／不定休



8 今からでも遅くない 講師：平尾貴志  
新NISA活用術



新NISAが始まって半年まだまだ遅くないですよ。今からでもしっかりと新NISAを活用して老後生活を豊かにする準備をしましょう。

- 会場／クレイド(米子市祇園町2-13)
- 定員／各1組(2名)
- 持ち物／なし

- ① 7月2日(火)
- ② 7月9日(火)
- ③ 7月14日(日)
- ④ 7月17日(水)
- ⑤ 7月23日(火)
- ⑥ 7月25日(木) 各日
- ⑦ 7月30日(火) (A)9:30～10:30
- ⑧ 8月4日(日) (B)15:30～16:30
- ⑨ 8月6日(火) の2回開催

有限会社クレイド 電話とLINEで受付  
☎0859-35-0190(平尾)  
受付／9:00～23:30 定休日／不定休



9 CanvaでInstagramの 講師：桂藤陽子  
投稿がお洒落になる



お洒落な投稿をしている人はどうやって投稿しているのか実践しながら学べる講座です。写真の撮り方、文字入れの加工方法などプロのデザイナーからSNSデザインの基本の基が学べます。

- 会場／デジタルハリウッドSTUDIO 米子(米子市角盤町1-55-2)
- 定員／各5名
- 持ち物／ご持参可能であればパソコン

- ① 7月7日(日)
  - ② 7月20日(土)
  - ③ 8月10日(土)
- 10:00～11:30 10:00～11:30 10:00～11:30

有限会社クレイド(デジタルハリウッドSTUDIO米子)  
☎0120-110-047(竹歳) 申込はフォームから  
受付／12:00～20:00 定休日／月



10 子育てママパパ必見！ 講師：笠木理恵  
アンガーマネジメント



子どもと過ごす時間が長い夏休み。怒りたくないのについガミガミ。イライラと上手につき合い、子どもの個性を伸ばしましょう。

- 会場／鳥取県立武道館第3研修室 (米子市南三柳3192-14)
- 定員／各4名
- 持ち物／筆記用具

- 8月3日(土)
- ① 13:15～14:15
- ② 14:45～15:45
- 8月4日(日)
- ③ 13:15～14:15
- ④ 14:45～15:45

growth story ☎090-9735-6334(笠木)  
受付／9:00～19:00 定休日／日・祝

### 11 美味しい珈琲の淹れ方

講師：珈琲舎en



美味しい珈琲の淹れ方教室です。珈琲の香りに包まれた癒しの時間をお過ごしください。

- 会場/光風渡部葬祭場(米子市錦町3-105-6)
- 定員/各10名
- 持ち物/なし

7月20日(土)  
 ①11:00~12:30 ②13:00~14:30

光風渡部葬祭場 ☎0859-33-4444(石橋)  
 受付/9:00~17:30 定休日/なし

### 12 親のため・自分のための、老後計画の立て方

講師：行政書士・FP



自分や親が高齢になったら…。誰がサポートする？ お金の準備は？ 成年後見人として約20年の経験をもとに具体例を交えてお話しします。

- 会場/米子市公会堂集会室4(米子市角盤町2-61)
- 定員/各4名
- 持ち物/なし

7月13日(土)  
 ①9:45~11:00 ②13:30~14:45

後藤事務所 ☎0859-32-1478(後藤)  
 受付/8:45~17:15 定休日/土・日・祝

### 13 作業療法士と一緒に実践！親子で学ぶコグトレ！

講師：鎌田亜希



日常生活の中でお子さんの学習・認知・運動面が気になる方(小学生以下のお子さん)を対象にコグトレというトレーニング方法を一緒に実践してみませんか。日頃から支援にあたる作業療法士と集まれた方達で情報共有をしてみませんか。

- ①7月28日(日) 10:00~11:30 ●会場/障がい福祉サービス事業所 SOI STANCE(米子市塩町163)
- ②8月3日(土) 10:30~12:00 ●対象/認知・運動面が気になる小学生以下のお子さん ●定員/各3組の親子(対象者のお父さんとお母さん) ●持ち物/なし
- ③8月4日(日) 10:00~11:30 ●会場/障がい福祉サービス事業所 SOI STANCE

障がい福祉サービス事業所 SOI STANCE  
 フォームから受付(鎌田)  
 定休日/日、土・祝は午前のみ営業



### 14 リフォームついでにしておきたい耐震補強セミナー

講師：じゅうmado アドバイザー 森本愛惟



リフォームを検討される方の多くが、水回りや壁紙の新調などを検討されます。築年数が長い住宅だと、地震に対する強度が不足している可能性があります。このセミナーでは耐震の重要性と補助金の活用などをお伝えするセミナーとなっています。

- 随時開催  
 申込み後に開催日時を設定します。
- 会場/じゅうmado米子(米子市両三柳2360-8)
  - 定員/1組 ●持ち物/筆記用具

じゅうmado米子 ☎0859-38-8010(江守)  
 電話かQRから受付  
 受付/10:00~18:00 定休日/火・水・祝



### 15 高断熱リフォームのススメ

講師：じゅうmado アドバイザー 江守陽介



高断熱リフォームを行う事で、ランニングコストの削減だけでなく健康にも良い影響を及ぼすことを知っていますか？このセミナーでは冬温かい住宅が、健康にもお財布にも優しい住宅になる事をお伝えします。

- 随時開催  
 申込み後に開催日時を設定します。
- 会場/じゅうmado米子(米子市両三柳2360-8)
  - 定員/2組 ●持ち物/筆記用具

じゅうmado米子 ☎0859-38-8010(江守)  
 電話かQRから受付  
 受付/10:00~18:00 定休日/火・水・祝



### 16 浴衣の着付け

講師：平野 平野美智子



今年も浴衣を着る季節がやってきました。浴衣を自分で着る際のポイントをお伝えします。ほんの少し気を付けるだけで、しんどくない！着崩れしない！をマスターできますよ！

- 会場/平野屋呉服店(米子市法勝寺町66)
- 定員/各3名 ●持ち物/浴衣、帯

①7月12日(金) 10:00~12:00 対象/男性  
 ②7月13日(土) 10:00~12:00 対象/女性

平野屋呉服店 ☎0859-22-4431(平野)  
 受付/10:00~17:00 定休日/木

### 17 夏休みの自由研究にぴったり！メダカの育て方教室&メダカすくい

講師：佐藤英智



家族でメダカについてまねてみませんか？メダカすくいでは、いろいろな種類のメダカをご用意してお待ちしております！心地よい空間で楽しくお話ししましょう！大人の方のご参加もお待ちしております！

- 会場/無印良品の家 米子店(米子市昭和町68-1)
- 定員/各3組 ●持ち物/なし

7月28日(日)  
 ①10:00~11:00  
 ②14:00~15:00



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

### 18 iPhoneで撮る赤ちゃんの写真講座

講師：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/お子様が0~3歳の方
- 定員/各3組 ●持ち物/お手持ちのスマートフォン

①7月6日(土)10:00~11:00  
 ②8月8日(木)10:00~11:00

muguet. design photo studio  
 LINEから受付(井上) 定休日/不定休



### 19 メダカから知ろう！生態系とビオトープ

講師：山本優



日本におけるメダカの分布、生態、特徴など専門的な内容を詳しく知ってもらったうえで、改良メダカの飼育、繁殖を学ぶ。そして生態系とビオトープの大切さを知ろう！

- 会場/元町水族館 びおっと(米子市角盤町3-94)
- 定員/各4名 ●持ち物/筆記用具

①7月12日(金)  
 ②7月26日(金)  
 ③8月9日(金) いずれも13:30~15:00

元町水族館 びおっと ☎090-1013-0546(山本)  
 受付/10:00~17:00 定休日/平日(祝日は営業)

### 20 DX無料相談

講師：福岡俊貴



- 相談の流れ  
 ①現在の状況をお教えてください  
 ②同じようなケースをいくつかご紹介いたします  
 ③最適な解決方法をお伝えします
- 会場/米子市内(申込後、連絡させていただきます)
  - 対象/会社員、経営者の方
  - 定員/3名
  - 持ち物/PC、相談時に参考となる書類(見積書、請求書(中身はダミー可)などあれば尚由)

①7月24日(水)  
 11:00~12:00

株式会社八雲ソフトウェア ☎0852-67-2418(福岡)  
 受付/9:00~18:00 定休日/土・日・祝

### 21 知っておきたい！お金と成功の未来日記作成

講師：亀谷新太郎



なんとも怪しいタイトルですが、ご安心ください！お金と経営支援の専門家の「ノウハウ・考え方」を未来日記づくりを通してお伝えします！お楽しみに！！

- 会場/税理士法人ユア・サポート(米子市両三柳220-1 2階)
- 定員/6名 ●持ち物/筆記用具
- 材料費/テキスト・未来日記シート代300円

①6月30日(日) 10:00~11:00

税理士法人ユア・サポート ☎0859-38-8210(亀谷)  
 受付/9:00~17:00 定休日/土・日・祝

### 22 親子でもおひとりでも！「そこにある絶景 米子城」体験

講師：岡雄一



米子城から見る朝日と夕焼け。刻々と変化する空の色に圧倒されます。まさにマジックアワーのひとつをリアルに体験しませんか。

- 会場/米子城(フィールドワーク)(米子市久米町)
- 対象/親子でもおひとりでも、グループでも参加できます。
- 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など

①7月31日(水) 18:00~20:00  
 ②8月3日(土) 18:00~20:00  
 ③8月10日(土) 4:20~6:00

米子市文化ホール ☎0859-35-4171(岡)  
 電話かQRからお申し込みください  
 受付/9:00~17:30 定休日/火



### 23 ライブハウスのステージを体験してみませんか？

講師：東井規至



ライブハウスのステージで歌を歌ったり、楽器を演奏したりなどが体験できたり、音が出る仕組みや、照明の仕組みを体験いただけます。

- 会場/米子laughs(米子市道笑町1-3 BMEビル1F)
- 定員/各3名
- 持ち物/なし

①7月4日(木)  
 ②7月11日(木)  
 ③7月18日(木) いずれも19:30~20:30

米子laughs メールから受付(藤原)  
 ☎laughs@aztic.net 定休日/不定休



### 24 AppleマークのPCに触れてみよう

講師：進藤元明



TVで見かける、AppleマークのPC、気になりませんか？これはMacintoshと言って、メニューが整理されていて使いやすいのですが、他社のPCとは操作が異なります。そんなMacに触れてみませんか？

- 会場/瑠璃(rulie.info)(米子市東倉吉町21)
- 定員/各2名 ●持ち物/なし

①7月6日(土)  
 ②7月13日(土)  
 ③7月20日(土) いずれも13:30~14:30

瑠璃(rulie.info) ☎090-7593-3585(進藤)  
 受付/10:00~17:00 定休日/日・祝

## 色 各講座の注目！

|                    |                    |                  |                     |                      |
|--------------------|--------------------|------------------|---------------------|----------------------|
| おやこ<br>親子で一緒に楽しむ講座 | まなぶ<br>知識や知恵をまなぶ講座 | つくる<br>作る、体験する講座 | 健康<br>からだや健康についての講座 | きれい<br>美容・キレイを追求する講座 |
|--------------------|--------------------|------------------|---------------------|----------------------|



**CREATE**  
**つくる**  
作る、  
体験する講座

**1 つくってみよう！** 講師：信木真一  
**甘酒と塩麴**



清酒造りになくてはならない「米麴」。この麴を使い、おうちで楽しめる甘酒と塩麴の造り方をお伝えします。

- 会場／株式会社稲田本店 (米子市夜見町325-16)
- 定員／各5名 ●持ち物／なし
- 材料費／米麴代500円

① 7月9日(火) いずれも10:00～11:30  
② 7月17日(水)

株式会社稲田本店 ☎0859-29-1108(信木)  
受付／9:00～17:00 定休日／土・日・祝

**2 ありがとうがきを** 講師：遠藤宏子  
**絵手紙で書こう**



親しい人への感謝の気持ちを絵手紙で書いてみませんか？絵が上手なくても楽しく書ける講座を目指します。

- 会場／遠藤全快堂薬局 (米子市日野町165)
- 対象／20歳以上の女性
- 定員／各2名
- 持ち物／なし ●参加費／500円

① 7月2日(火) いずれも10:00～11:30  
② 7月23日(火)

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日曜日

**3 親子で作る虫除け** 講師：渡辺  
**アロマスプレー**



安心して使える虫除けアロマスプレー作り。親子で参加、お子様だけ参加、大人の方のみ参加、どなたでも参加いただけます♪

- 会場／光風渡部葬祭場 (米子市錦町3-105-6)
- 定員／各10名
- 持ち物／なし
- 材料費／800円(アロマオイル・容器代)

8月3日(土)  
① 10:00～11:00 ② 11:30～12:30

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

**4 初心者向け 楽しい陶芸** 講師：上田正規



土と触れ合う・器を作る楽しさを実感してもらいます(粘土で形作りまで)

- 会場／工房 ボンツチャイナ (米子市西福原5-1-5)
- 対象／6歳から80歳
- 定員／各4名 ●持ち物／なし
- 材料費／粘土代500円

① 7月29日(月) 9:00～10:00 ③ 8月1日(木) 9:00～10:00 ⑤ 8月3日(土) 9:00～10:00  
② 7月29日(月) 16:00～17:00 ④ 8月1日(木) 16:00～17:00 ⑥ 8月3日(土) 16:00～17:00

工房 ボンツチャイナ ☎050-3590-5531(上田)  
受付／9:00～17:00 定休日／日

**5 ココロを軽くする** 講師：行政書士・  
**「遺言書」づくり** 心理カウンセラー



あなたの「これから」を「軽やか」にする仕掛けとして、遺言書を楽しみながら作ってみませんか？定期的書き直すのもアリです。

- 会場／米子市公会堂集会室4 (米子市角盤町2-61)
- 対象／子育て世代から高齢世代まで
- 定員／各4名 ●持ち物／なし

7月13日(土)  
① 11:15～12:30 ② 15:00～16:15

後藤事務所 ☎0859-32-1478(後藤)  
受付／8:45～17:15 定休日／土・日・祝

**6 親子でつくろう！** 講師：門脇和香子 ほか  
**絵本づくり**



夏休みの宿題にもピッタリ！絵本のさし絵を描いて自分だけの絵本を作ってみませんか？親子でのご参加をお待ちしています。

- 会場／小さな今井 (米子市法勝寺町64)
- 対象／3歳以上の親子(保護者だけでも可)
- 定員／各2組 ●持ち物／筆記用具
- 材料費／用紙・印刷代500円

① 7月30日(火) いずれも10:30～12:00  
② 8月2日(金)  
③ 8月8日(木)

小さな今井(今井印刷株式会社) ☎0859-21-2775(多賀)  
受付／10:00～18:00 定休日／日・祝

**7 ドライフラワーを** 講師：hanaMu  
**使ったワークショップ** 岩本



ドライフラワーを使って、スワッグ、リース、キャンドルなどオリジナルの作品を作ります。

- 会場／米子市道笑町2-210
- 定員／各10名
- 持ち物／なし

8月9日(金)  
① 10:30～12:00 ② 13:30～15:00

株式会社 ノーマクラフト ☎0859-21-1004(野村)  
受付／9:00～17:00 定休日／土・日・祝

**8 ドライフラワー** 講師：角田久美子  
**ミニブーケ作り**



ドライフラワー、プリザーブドフラワーを使ったミニブーケのワークショップ。

- 会場／ViViD (米子市車尾4-14-13)
- 対象／子供(小学生以上)から大人までどなたでも参加できます。
- 定員／3名 ●持ち物／なし
- 材料費／花材代800円

① 6月29日(土) いずれも10:00～11:30  
② 7月27日(土)  
③ 8月3日(土)

ViViD ☎090-9739-5794(角田)  
受付／10:00～17:00 定休日／不定休

**9 マタニティ** 講師：井上彩夏  
**ペイントシールを作ろう**



イラストやエコー写真を用いて、世界でひと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／妊婦の方 ●定員／各3組
- 持ち物／エコー写真
- 材料費／シール代500円

① 7月6日(土) いずれも13:30～15:00  
② 8月8日(木)

muguet. design photo studio  
LINEから受付 定休日／不定休

**HEALTH**  
**健康**  
からだや健康についての講座



**1 姿勢と骨格から探る！** 講師：植木詔之  
**お身体の不調相談会**



前回まちゼミでも満席御礼の講座を今回も開催！健康診断ではわからないあなたの不調の原因を一緒に探りませんか？

- 会場／h+. エイチプラスはり灸院 (米子市上後藤4-14-24)
- 定員／各3名
- 持ち物／ゆとりの少ない動きやすい服装でお越しください

① 7月7日(日) いずれも10:00～11:30  
② 7月21日(日)  
③ 8月4日(日)

h+. エイチプラスはり灸院  
☎0859-46-0530 LINEからも受付可(植木)  
受付／9:30～18:00 定休日／水・日・祝

**2 あなたの為の** 講師：植木詔之  
**ストレッチポールエクササイズ**



あなたのご自宅にこんな棒がほころいかぶっていませんか？ストレッチポールを使った緩める・整える・鍛えるの3拍子揃ったエクササイズを参加者個別のお悩みに合わせてお伝えします。

- 会場／h+. エイチプラスはり灸院 (米子市上後藤4-14-24)
- 対象／ご自宅にストレッチポールがある方限定 ●定員／各4名
- 持ち物／お持ちのストレッチポール
- 運動のできる服装でお越しください

① 7月14日(日) いずれも10:00～11:30  
② 7月24日(水)

h+. エイチプラスはり灸院  
☎0859-46-0530 LINEからも受付可(植木)  
受付／9:30～18:00 定休日／水・日・祝

**3 姿勢から診る未来の自分** 講師：楠田悦教  
(クスタヨシノリ)



あなたの身体のしんどさ、もしかしたら身体の歪み・生活習慣・普段のクセから今ある症状に繋がっていると思いませんか？？関節・神経・予防医学の専門家には是非サポートさせて下さい！

- 会場／カイロクリニック ぴいす (米子市東倉吉町134-7 1階)
- 定員／各6名
- 持ち物／タオル、ノート、筆記用具

① 7月21日(日) 11:00～12:00  
② 7月25日(木) 10:00～11:00  
③ 7月27日(土) 17:00～18:00  
④ 8月4日(日) 10:00～11:00

カイロクリニック ぴいす ☎090-2002-5386(楠田)  
受付／9:00～21:00 定休日／なし

**4 身体の歪みを知ろう！** 講師：西村靖幸  
**正しい姿勢で毎日を**



毎日の健康は骨盤から！骨盤や背骨が歪むと身体の様々な不調が出てきます。体の歪みを知り、一緒に整えましょう。

- 会場／カイロプラクティック西村 (米子市東倉吉町134-7 1階)
- 対象／30歳～60歳 ●定員／各3名
- 持ち物／タオル・水分

① 7月12日(金) 13:00～14:00 ② 7月13日(土) 11:30～12:30 ③ 8月2日(金) 11:30～12:30

カイロプラクティック西村 ☎080-5624-0396(西村)  
受付／9:00～18:00 定休日／なし

**5** **今から出来るホームケア** 講師：有澤誠訓 奥村真澄  
綺麗な姿勢で猫背にさよなら



最近、姿勢の悪さが社会問題になっています。自分の姿勢を知って、親子でケアしてみませんか？

●会場/カイロプラクティックPaz. カイロプラクティックサロンC-plus (米子市東倉吉町134-7 1階)

●定員/各4名  
●持ち物/タオル、水分、動きやすい服装

- ① 7月12日(金) 10:00~11:00
- ② 7月13日(土) 14:00~15:00
- ③ 7月14日(日) 14:00~15:00
- ④ 7月15日(月) 14:00~15:00

カイロプラクティックPaz.  
カイロプラクティックサロンC-plus  
受付はLINEのみ(奥村) 定休日/なし



**6** **子どもロコモとは!?** 講師：菅澤悠暉



近年、頭痛や肩こり等の不調を訴える子供が増えています。原因は「姿勢の悪さ」「運動不足」によるものが多いです。放っておくと運動機能の低下も…改善のお手伝い、ホームケアの方法をお伝えします!

- ① 7月14日(日) 11:00~12:00
- ② 7月17日(水) 10:00~11:00
- ③ 7月20日(土) 11:00~12:00
- ④ 7月28日(日) 10:00~11:00
- ⑤ 8月2日(金) 15:00~16:00

カイロプラクティックRe・Bone  
☎080-5739-5608(菅澤) LINEからも受付  
受付/9:30~20:00 定休日/なし



**7** **いつまでも元気に歩ける!** 講師：梅谷彩子  
O脚改善講座



O脚は改善できないと思ってませんか。O脚の原因と改善方法を学び、いつまでも元気に歩ける足を手に入れましょう。

●会場/Saikoカイロプラクティックサロン (米子市東倉吉町134-7 鷺山ビル1階)

- 定員/各3名
- 備考/動きやすい服装
- ① 7月5日(金) 10:00~11:00
- ② 7月9日(火) 10:00~11:00
- ③ 7月19日(金) 10:00~11:00
- ④ 8月2日(金) 10:00~11:00
- ⑤ 8月9日(金) 13:00~14:00

Saikoカイロプラクティックサロン  
☎080-3871-8818(梅谷) 電話とLINEで受付  
受付/10:00~18:00 定休日/なし



**8** **初めてでも楽しめる** 講師：坂田美佐  
フィットネス ジャザサイズを体験しよう!



ジャザサイズのコンセプトは楽しみながら運動すること。有酸素運動と筋力トレーニングが組み込まれたプログラムです。一緒に楽しく身体を動かしましょう♪お気軽にご参加ください!

- 7月3日(水)
- ① 10:00~10:45
- ② 19:00~19:45

●会場/鳥取県立米子産業体育館(中会議室) (米子市東福原8-27-1)

●対象/16歳以上 ●定員/各20名

●持ち物/運動できる服装(Tシャツ&ジャージなど)、飲料水、タオル、屋内用シューズ、フィットネスマット(お持ちでなければ大きめタオル)

JAZZERCISE ☎080-5750-0923(坂田)  
受付/10:00~21:00 定休日/なし

**9** **簡単セルフストレッチ** 講師：井口由美子



簡単に自分で出来るストレッチを習得出来ます。肩こり、巻き肩、腰痛予防など!そして股関節も太もも柔らかく!

●会場/整体サロン ユイリング (米子市錦町2-251-2)

●定員/各2名

●備考/動きやすい服装

- ① 7月6日(土) 13:00~14:00
- ② 7月12日(金) 10:00~11:00

整体サロン ユイリング ☎090-9069-0477(井口)  
受付/9:30~18:30 定休日/日・祝

**10** **子供の姿勢と視力アップ。** 講師：遠近教一  
親子で姿勢改善講座



子どもの猫背と近視が非常に多いですね(大人も!)。姿勢と近視の改善法をお伝えします。

●会場/トオチカヘルスケア (米子市安倍97-4)

●対象/小学生をお持ちの親子

●定員/各2組 ●持ち物/なし

- ① 6月30日(日) 11:00~12:00
- ② 7月7日(日) 11:00~12:00
- ③ 7月21日(日) 13:00~14:00
- ④ 8月4日(日) 13:00~14:00

トオチカヘルスケア ☎0859-48-1507(遠近)  
受付/10:00~18:00 定休日/水



**11** **ここが硬いと痩せない!** 講師：遠近教一  
健康ダイエット講座



院長自ら25キロ痩せてリバウンド一切なし。開業25年で発見した痩せない人の特徴・痩せるコツを伝授。

●会場/トオチカヘルスケア (米子市安倍97-4)

●定員/各4名

●持ち物/なし

- ① 6月29日(土) 13:00~14:00
- ② 6月30日(日) 14:00~15:00
- ③ 7月11日(木) 13:00~14:00
- ④ 7月15日(月) 13:00~14:00
- ⑤ 7月26日(金) 18:00~19:00

トオチカヘルスケア ☎0859-48-1507(遠近)  
受付/10:00~18:00 定休日/水



**12** **ホトホト困る** 講師：遠近教一  
膝の痛み解消セルフケア講座



膝が腫れる、水が貯まる、変形、O脚。膝が痛い歩くのが辛い。でも大丈夫、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4名

●持ち物/なし

- ① 7月6日(土) 13:00~14:00
- ② 7月12日(金) 13:00~14:00
- ③ 7月18日(木) 14:00~15:00
- ④ 7月23日(火) 18:00~19:00
- ⑤ 8月4日(日) 10:00~11:00

トオチカヘルスケア ☎0859-48-1507(遠近)  
受付/10:00~18:00 定休日/水



**13** **小顔になりつつ** 講師：遠近教一  
肩こり解消講座



肩こりってなかなか直りません。誰も知らないコツあり。デコルテや鎖骨をほぐして、小顔効果と肩こり解消!

●会場/トオチカヘルスケア (米子市安倍97-4)

●定員/各4名

●持ち物/なし

- ① 7月14日(日) 13:00~14:00
- ② 7月15日(月) 11:00~12:00
- ③ 7月26日(金) 17:00~18:00
- ④ 8月10日(土) 13:00~14:00

トオチカヘルスケア ☎0859-48-1507(遠近)  
受付/10:00~18:00 定休日/水



**14** **姿勢チェックと** 講師：仲田享平  
エクササイズ指導



写真を撮影して猫背や反り腰など姿勢の状態をチェックし、ご自宅でも行えるエクササイズをお伝えします。

●会場/ピラティススタジオDEP米子店 (米子市錦町1-5 イトウビル2階A)

●定員/各3名

●持ち物/運動のできる服装

- ① 6月30日(日) いずれも11:00~12:00
- ② 7月8日(月)
- ③ 7月22日(月)

ピラティススタジオDEP米子店  
LINEから受付(仲田)  
受付/9:00~18:00 定休日/なし



**15** **美しい姿勢で** 講師：山口隆造  
足と体を鍛える



社交ダンスも今では進化して同性同士で踊ったり、フォークダンス用にアレンジして幼稚園や学校で楽しく踊ることも出来ます。

●会場/ヤマグチダンススクール (米子市中町64)

●定員/各4名

●持ち物/運動靴

- ① 6月30日(日)
  - ② 7月1日(月)
  - ③ 7月21日(日)
  - ④ 8月5日(月)
- いずれも13:00~14:30

ヤマグチダンススクール ☎0859-23-1452(山口)  
受付/10:00~20:00 定休日/日

Let's learn together!



**1** **浴衣でランチ** 講師：淡野裕子、山本布美子  
プロが教える5分で小顔マッサージ



BEAUTY  
きれい

美容・キレイを  
追求する講座



おいしいランチを食べながら小顔になれる!?メイクをしたまま簡単&効果抜群な小顔マッサージを伝授!お悩み相談や小顔をキープできる美容グッズのプレゼント付き。

●会場/日々の糧 (米子市明治町197 2階)

●定員/4名

●備考/浴衣を着て現地集合 ランチ代必要

- ① 7月9日(火) 11:00~13:00

小顔タトゥー、毛穴ケア専門店Raviel.  
LINE ID入力又はQRコードから申し込み(淡野)  
LINE ID:@ravel



**2** **浴衣を着て人気のカフェへ!** 講師：淡野裕子 山本布美子  
プロが教えるカンタン小顔マッサージ



美味しいスイーツを食べながら小顔になれる!?メイクをしたまま簡単&効果抜群な小顔マッサージを伝授!お悩み相談や小顔をキープできる美容グッズのプレゼント付き!

●会場/ヒカリカフェ (米子市尾高町105)

●定員/4名

●備考/浴衣を着て現地集合

●スイーツとドリンク代/1,000円程度

- ① 7月9日(火) 14:00~

小顔タトゥー、毛穴ケア専門店Raviel.  
LINE ID入力又はQRコードから申し込み(淡野)  
LINE ID:@ravel



3 誰も教えてくれない 正しいスキンケア～実践編～ 講師：淡野裕子 山本布美子



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、焼けない日焼け止めの正しい塗り方まで実践形式で学べます。スキンケアサンプル付き♪

- 会場/Raviel.(米子市新開5-3-1)
●定員/各4名
●持ち物/フェイスタオル、ターバン、メイク用品
7月17日(水)
110:30～
213:30～

小顔タトゥー、毛穴ケア専門店Raviel. LINE ID入力又はQRコードから申し込み(淡野) LINE ID:@raviel



4 栄養満点！はじめての プロテインクッキー作り 講師：淡野裕子 井上真彩子



美味しすぎるとSNSで話題のプロテインでお手軽にタンパク質補給ができるクッキー作り！健康のために避けたいグルテン(小麦粉)、白砂糖、乳製品、添加物は不使用！栄養の豆知識も学べます。

- 会場/Raviel.(米子市新開5-3-1)
●定員/各4名
●持ち物/エプロン、クッキー持ち帰り容器
●材料費/1,000円
7月22日(月)
110:30～
213:30～

小顔タトゥー、毛穴ケア専門店Raviel. LINE ID入力又はQRコードから申し込み(淡野) LINE ID:@raviel



5 天然アロマを学びながら 無添加コスメ3つを手作り！ 講師：淡野裕子



自分だけの香りや色でルージュ&チーク&消臭スプレーを作ります。敏感肌やアレルギーでも安心して使える本物のアロマ、コスメ、日用品の選び方も学べます。

- 会場/Raviel.(米子市新開5-3-1)
●対象/お子様連れ可
●定員/各4名
●持ち物/なし
●材料費/アロマオイル、容器代1セット 1,500円(複数セット可能)
8月5日(月)
110:30～
212:30～
314:30～
別日開催も
ご相談ください。

小顔タトゥー、毛穴ケア専門店Raviel. LINE ID入力又はQRコードから申し込み(淡野) LINE ID:@raviel



6 美姿勢から手に入れる 健康美人講座 講師：梅谷彩子



美姿勢になると、骨格が整うことで様々な不調が改善します。そして、美しく綺麗になれます。そのポイントと秘密を学び、一緒に元気に綺麗になりませんか？

- 会場/Saikoカイロプラクティックサロン(米子市東倉吉町134-7 鷲山ビル1階)
●定員/各4名
●持ち物/動きやすい服装
17月7日(日)
27月13日(土)
37月23日(火)
48月6日(火)
1313:00～14:00
2410:00～11:00

Saikoカイロプラクティックサロン ☎080-3871-8818(梅谷) 電話とLINEで受付 受付/10:00～18:00 定休日/なし



7 ワンポーズで叶う ヒップUP&リフトUP講座 講師：遠近、遠藤



骨格と美容のプロが夢のコラボ！1つのポーズを取るだけでヒップUP！外反母趾、O脚、扁平足、巻き爪を改善する秘訣を伝授します。更に、たった30秒の簡単リフトUP法も教えちゃいます。

- 会場/トオチカヘルスケア、健康美サロンナチュラルエンドウ(米子市安倍97-4)
●定員/各5名
●持ち物/なし
17月4日(木)
27月5日(金)
14:00～15:00
19:30～20:30
37月22日(月)
48月10日(土)
11:00～12:00
15:00～16:00

トオチカヘルスケア、健康美サロンナチュラルエンドウ ☎0859-48-1507(遠近) 受付/9:00～18:00、LINEは24時間OK 定休日/水



8 はじめての 「光脱毛」体験 講師：野浪和美



エステサロンでの「光脱毛」気になる、、してみたいけど、、痛くない？など。不安なことや質問に答えながら施術体験を。

- 会場/トオチカヘルスケア(米子市安倍97-4)
●対象/中学生以上 性別不問
●定員/各3名
●持ち物/なし
17月2日(火)
27月11日(木)
37月19日(金)
48月1日(木)
14:00～15:00
10:00～11:00
11:00～12:00
10:00～11:00

トオチカヘルスケア ☎0859-48-1507(遠近) 受付/9:00～18:00 定休日/水・日・祝



9 「痩身」ゼロGジェル キャビテーション体験 講師：野浪和美



サロン専用の痩身ジェルと大人気ダイエットマシン「キャビテーション」を組み合わせた最強ダイエットメニューのご案内と体験会。

- 会場/トオチカヘルスケア(米子市安倍97-4)
●対象/高校生以上 性別不問
●定員/各3名
●備考/うで(ヒジ下)の出せる服装
17月1日(月)
27月9日(火)
37月18日(木)
47月29日(月)
58月8日(木)
114:00～15:00
2510:00～11:00
3415:00～16:00

トオチカヘルスケア ☎0859-48-1507(遠近) 受付/9:00～18:00 定休日/水・日・祝



10 はじめての ハーブピーリング体験 講師：野浪和美



純度100%国産ハーブを使用。赤くなりにくい・剥離しない。赤み、ニキビなどあらゆる肌悩みを改善してくれる大人気の「ハーブピーリング」のご案内と体験会。

- 会場/トオチカヘルスケア(米子市安倍97-4)
●対象/中学生以上 性別不問
●定員/各3名
●持ち物/なし
17月4日(木)
27月16日(火)
37月22日(月)
48月6日(火)
58月10日(土)
10:00～11:00
14:00～15:00
11:00～12:00
10:00～11:00
15:00～16:00

トオチカヘルスケア ☎0859-48-1507(遠近) 受付/9:00～18:00 定休日/水・日・祝



11 大好評につき第二弾！ 美と幸せ引き寄せ法 講師：美容担当遠藤、鑑定担当マヨマヨ



美容のプロから毎日のケアのアドバイスや、二児の母でもあり現役保育士でもある鑑定士からは生活に役立つアドバイス！カラダ喜ぶごはんを食べながらリフレッシュしませんか？幸せのヒントが見つかるはず♪当日はプレゼントとプチ鑑定付き。

- 会場/食堂市場のichiba(米子市皆生新田1-6-23)
●定員/各5名
7月18日(木)
113:00～14:30
215:00～16:00
319:00～20:30
7月19日(金)
413:00～14:30
515:00～16:00
14ランチ会2,000円
26お茶会1,000円
39ディナー3,500円

ナチュラルエンドウ LINEのみ受付(遠藤) 定休日/なし



12 大人のための整体バレエ 講師：西村静香



バレエと施術のセット講座です。正しい姿勢と美しい身のこなしが身に付きます。体の歪みが原因で慢性的に不調を感じる方、バレエにお悩みの方にお勧めです。

- 会場/西村静香メディカルバレエ(米子市四日市町88)
●定員/各5名
●持ち物/伸縮性のある服装、靴下、飲み物
17月7日(日)
27月10日(水)
37月14日(日)
47月21日(日)
57月24日(水)
68月7日(水)
18:00～19:00
10:30～11:30
18:00～19:00
18:00～19:00
10:30～11:30

西村静香メディカルバレエ ☎070-1870-7939(西村) 電話とLINEで受付 受付/9:00～21:30 定休日/不定休



13 時短！小さい子供の様子を みながらできるセルフフェイシャルエステ体験 講師：廣中れな



お肌の基本と綺麗なお肌を作る仕組みをご説明し、個々のお肌のお悩みに対するアプローチ方法をご提案し、家でもできるセルフケアマッサージとサロンのセルフエステを体験していただきます。

- 会場/美ボディメイク専門サロンBelleza(米子市旗ヶ崎7-4-8 ハイソニアエII 201)
●対象/子供の事、家事に仕事等で時間がなくて自分のことは後回しになっているそのお母さん
●定員/各3名
●持ち物/メイク道具(メイクしてお帰りの方のみ)、服装は首元があいたものをお願いします。
●材料費/4種類から選べるバック代500円(お土産付き)
17月20日(土)
27月30日(火)
38月3日(土)
11:00～12:15

美ボディメイク専門サロンBelleza LINEで受付(廣中) LINE ID:149vycdl 定休日/不定休



14 産後固まってしまった 二の腕のセルライトに！痩身体験会 講師：廣中れな



ダイエットやボディメイクの基本と痩身エステの役割をご説明し、サロンの痩身マシンを体験していただきます。

- 会場/美ボディメイク専門サロンBelleza(米子市旗ヶ崎7-4-8 ハイソニアエII 201)
●対象/子供の事、家事に仕事等で時間がなくて自分のことは後回しになっているそのお母さん
●定員/各3名
●備考/服装は腕が出せるものをご着用ください
17月25日(木)
28月8日(木)
19:00～20:15
11:00～12:15
●定員/各3名

美ボディメイク専門サロンBelleza LINEで受付(廣中) LINE ID:149vycdl 定休日/不定休



15 知って得する！ ポイントメイクがはえるベースメイクづくり 講師：藤尾久子、藤井友美



パーソナルカラーを知り、なりたいたい自分になれる

- 会場/(有)藤尾化粧品店(米子市紺屋町44)
●対象/20～40代女性
●定員/各4名または2組
●持ち物/なし
17月6日(土)
27月13日(土)
10:30～12:00
14:00～15:30

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

16 リラックス効果抜群！ ハンドマッサージエステ。スマホ腕大丈夫？ 講師：藤尾久子、藤井友美



家族もよろこぶ簡単オイルマッサージ教えます

- 会場/(有)藤尾化粧品店(米子市紺屋町44)
●対象/20～40代の女性
●定員/各4名または2組
●持ち物/なし
17月6日(土)
27月13日(土)
14:00～15:30
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

17 アンチエイジング & ウェルネス講座 講師：濱田美絵



頭皮マッサージでお顔のたるみやアイケアで睡眠改善のセルフケア方法をお伝えします。

- 会場/workspace475(米子市目久美町97-3)
●定員/各4名
●持ち物/ヘアブラシ、ハンドタオル
16月30日(日)
27月3日(水)
37月6日(土)
47月9日(火)
57月17日(水)
67月20日(土)
77月23日(火)
87月27日(土)
97月31日(水)
108月4日(日)
118月7日(水)
14:00～15:00

workspace475【樹めぐみ】 ☎090-3889-7819(濱田) 電話かQRコードからお申し込みください。 受付/9:00～18:00 定休日/なし



FAMILY  
おやこ

LEARN  
まなぶ

CREATE  
つくる

HEALTH  
健康

BEAUTY  
きれい

の5テーマ  
83講座!

各講座に付いた番号を地図でご確認ください。



## 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等がかかります（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♪



こちらから  
アクセス！

主催：米子商工会議所 後援：米子市、米子市教育委員会