

43 みんなでSDGsを学ぼう! やってみよう!
 (講師) 鳥取県ユニセフ協会学生部、TORICEF

学ぶ SDGsってどんなこと? 私に何が出来るの? ゲーム感覚で学びましょう! 講座の後には、リユースを取り組むの体験もあります。①「地域のキフト交換!」小学生の使わなくなった服や本、おもちゃなどを引き継ぐ活動です。必要なのは自由にお持ち帰りください。②「代用品でキーホルダー!」いわゆるプラ板ではない代用品でキーホルダーを製作していきましょう!

11/3(水・祝) 13:30~14:30、15:30~16:30
 ●対象 小学4年生とその保護者、小学5年生以上
 ●定員 各10名 ●会場 旧島根銀行ビル

228-ふふや
 気軽に学べる・遊べる場を作っています。
 ●申込 Mail:jojodiam1@gmail.com

46 以茶會友 台湾茶を語ろう
 (講師) 川口斐斐

台湾茶を楽しみながら、台湾文化とSDGsの取り組みを紹介。

11/6(土)・20(土) 各14:00~15:00、16:00~17:00
 ●対象 どなたでも ●定員 各5名
 ●会場 旧島根銀行ビル ●材料費 1,000円

日華ふれんず
 ●申込 TEL 080-6799-8541 受付/9:00~17:00
 Mail:nikkafriendst@gmail.com

44 デトックスエクササイズ
 (講師) 西尾アキ

健康 身体に溜め込んだ疲れや老廃物の排泄を促すエクササイズです。簡単な内容になっているので、年齢や性別関係なくご参加いただけます。

11/6(土)・21(日)・29(月) 各11:00~12:00、13:00~14:00
 ●対象 どなたでも ●定員 各5名
 ●会場 旧島根銀行ビル ●持物 ヨガマットかバスタオル

希笑 ~まれえ~
 ●申込 TEL 080-8242-1262 受付/10:00~20:00 不定休

47 かんたん護身術
 (講師) 森田典秀

護身術と聞くに難しく、特定の人にしか出来ないと思われがちですが、老若男女、あらゆる年齢の方、どなたでも楽しんで頂ける様な講座内容となっております。健康を考慮した講座をお楽しみ下さい。

11/7(日)・21(日) 各10:00~11:00
 ●対象 どなたでも ●定員 各5名
 ●会場 旧島根銀行ビル ●持物 タオル、お茶などの水分

少林寺拳法 鳥取浜坂道院
 ●申込 TEL 090-8710-9361 受付/9:00~18:00 土・日曜日定休

45 SDGsカードゲーム「XVII(テンナナ)体験」
 (講師) 鳥取県ユニセフ協会、TORICEF

「SDGsって何のこと?」大学生が考えたSDGsカードゲーム「XVII(テンナナ)」で世界の課題を考えてみましょう!

11/6(土)・15(月)・28(日) 各14:00~15:00
 ●対象 小学5年生以上
 ●定員 各5名
 ●会場 旧島根銀行ビル

鳥取県ユニセフ協会
 ●申込 unicef-tottori@juno.ocn.ne.jp

48 ペーパーフラワーで作る壁飾り
 (講師) ペーパーアート講師 蔵内登紀子

紙の花を作ってお部屋を飾るオーナメントを作っていきます。材料は自然にやさしい紙です。花の色やアレンジを楽しんでください。

11/7(日) 13:30~14:30
 11/15(月)・20(土) 各10:30~11:30
 ●対象 どなたでも ●定員 各5名 ●会場 旧島根銀行ビル ●材料費 800円

art.kura
 ●申込 TEL 090-7509-6104 受付/10:00~17:00 不定休
 Mail:art.kura.t.720@gmail.com

受講方法 「まちゼミの申込です」と各講座にお申込ください。

●定員になり次第、締め切らせていただきます。
 ●申込開始初日は電話回線の混雑が予想されます。ご了承ください。
 ●受講対象者が限定されている講座もございます。ご注意ください。
 ●各講座ともに、申し込みの際に受講時の持ち物をご確認ください。
 ●小学生以下は保護者同伴でのご参加をお願いいたします。

受講者募集受付開始 **10/30(土)**
 申込は各講座の営業日・受付時間内をお願いいたします。

講座のタイプは5種類です
 学ぶ きれい 健康 つくる 和文化

まちゼミ講座カレンダー

11/1(月) 14 15 28 39 41 42
 2(火) 15 33 36
 3(水) 2 3 10 11 15 22 43
 4(木) 5 15
 5(金) 4 6 7 15 28 33
 6(土) 10 11 12 15 16 29 44 45 46
 7(日) 5 10 11 16 47 48
 8(月) 30
 9(火) 1 6 32 36
 10(水) 12 25 41 52
 11(木) 26 35
 12(金) 2 7 19
 13(土) 3 6 12 24 42 52 53
 14(日) 8 17 24 41 52 53
 15(月) 26 28 42 45 48
 16(火) 3 30 34 36
 17(水) 4 9 10 12 21 49
 18(木) 5 28 32 35
 19(金) 19 31
 20(土) 10 11 12 23 27 46 48
 21(日) 6 7 13 29 37 44 47
 22(月) 2 30
 23(火) 8 10 11 23
 おもてなしまちゼミ 11:00~ 旧島根銀行ビルにて
 24(水) 3 11 12 40 42 50 52
 25(木) 5 18 34 35
 26(金) 20 31
 27(土) 12 23 29 31 38 51
 28(日) 7 10 11 18 26 45
 29(月) 14 42 44 50
 30(火) 36

49 防災力をつけよう!
 (講師) 日本赤十字社 防災教育事業指導者

近年頻発する災害からのちと健康を守るために、予想される被害や救助活動、避難生活などをイメージしながら、地域コミュニティにおける自助と共助の力を高めましょう。

11/17(水) 11:00~12:00、14:00~15:00
 ●対象 どなたでも ●定員 各10名
 ●会場 旧島根銀行ビル
 ●参加者に防災冊子配布

鳥取市赤十字奉仕団、日本赤十字社鳥取県支部
 ●申込 TEL 22-4466 受付/9:00~17:00 土・日曜日定休

51 エアブラシアーティストYASUとアートを楽しもう!
 (講師) YASU

世界で活躍する傍ら、地元の皆様を対象にしたアート活動に力を入れています。お一人でも親子でもアートを気軽に楽しめるイベントを開催します。

11/27(土) 13:00~14:00、14:30~15:30
 ●対象 どなたでも(親子参加可) ●定員 各5名
 ●会場 旧島根銀行ビル
 ●汚れてもいい服装でご越しください

FINES
 ●申込 TEL 090-3178-0922 受付/10:00~17:00

50 始めませんか!『スッキリ生活』
 (講師) 整理収納アドバイザー 小谷裕美

何とかしたい! 増え続けるモノと生活。要るモノ、要らないモノの見分け方、片付け方を学びましょう。

11/24(水)・29(月) 各14:00~15:00
 ●対象 どなたでも ●定員 各5名
 ●会場 旧島根銀行ビル
 ●持物 筆記用具

トットライフ
 ●申込 TEL 090-7129-2831 受付/10:00~17:00 金・土・日曜日定休

52 古布でつまむバラのブローチ
 (講師) 西尾美絵

使われなくなった着物をリサイクルし、素材として、つまみ細工のバラ(ブローチ)に仕立てます。

11/10(水)・13(土)・14(日)・24(水) 各10:00~11:00、11:30~12:30、13:00~14:00、14:30~15:30
 ●対象 小学校5年生以上 ●定員 各5名 ●会場 旧島根銀行ビル ●材料費 800円 ●持物 必要な方はメガネ

つまみ細工 雑
 ●申込 TEL 090-5263-8758 受付/12:00~14:00

53 「とっとり世界子どもの日寄付キャンペーン」
 「SDGsの取り組み」を紹介

11月20日の世界子どもの日に向けた取り組み(寄付付き商品を購入することで子供たちの生活を支援する団体を応援する事業)や、SDGsに関する取り組みを紹介します。

11/13(土)・14(日) 各13:00~15:00
 ●対象 どなたでも ●会場 旧島根銀行ビル
 (公財)とっとり県民活動活性化センター
 鳥取県商工会議所
 ●お問合せ TEL 32-8005 (鳥取県商工会議所)

まちづくりレディース鳥取 20周年 / おもてなしまちゼミ

とき 11/23(火・祝) 11:00~16:00
 場所 旧島根銀行ビル

参加費 500円

- いなば和紙折り紙講座 干支の壁掛や真紅の薔薇(いなば和紙折り紙教室)
- ブリザーブドフラワーで作る 晴れの日の壁飾り(絹の館さーびす)
- 粘土で作る素敵な壁飾り(RoseAvanty)
- クリスマスリース作り(ペーパーデコレーションフタバ)
- モフモフバッグチャーム(Brilliant*Brilliant)
- プチ台湾体験(日華ふれんず)
- オリジナルノート製本(タムラカミテン)

いなば和紙 房安寿美恵 折り紙 作品展

参加費 無料

- 良質の光とランドで健康フィーリング 野菜充足度測定会(吉田一陽堂 若桜橋薬局)
- あなたのからだ年齢健康チェック(栄養倶楽部)
- カメラの買取・無料鑑定・無料回収(ヤマガタカメラ店)
- 園芸相談・水やりから 病害虫対策まで(ガーデンかしの木)

予約不要 会場内人数制限あり

全国一斉 知りたかったあんなこと、こんなこと...お店の人が教えてくれる!

得する街のゼミナール

第10回 鳥取 まちゼミ

11月1日(月)~30日(火)

お店の人が講師となって、専門店ならではの専門知識や情報、コツを無料で教えてもらえる、街の中の少人数のゼミナールです

受講者募集 受付開始 **10/30(土)**
 申込は各講座の営業日・受付時間内をお願いいたします。

受講料 無料
 内容によっては 材料費がかかるものもございます。
 ●材料費は原則として講座当日に会場で徴収します。
 ●お申し込み後のキャンセルは、材料費を頂戴する場合がございますのでご了承ください。

Facebookで情報発信中! まちづくりレディース鳥取

2021 11/23(火・祝) まちづくりレディース鳥取 20周年 おもてなしまちゼミ 開催!

開催店 マップ

「SDGs(エスディーゼズ)」とは... 「Sustainable Development Goals(持続可能な開発目標)」の略称で、「誰一人取り残さない(leave no one behind)」世界規模の課題解決のための国際目標です。

各講座は、以下のSDGsの17の目標を意識した内容になっています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

1 貧困をなくそう 2 真実を遂げよう 3 持続可能なエネルギー 4 質の高い雇用を創出しよう 5 ジェンダー平等を達成しよう 6 安全な水とトイレを世界中に 7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに 8 働きがいも 経済成長も 9 産業と技術革新の基盤をつくろう 10 人や国が豊かになるように 11 住み続けられるまちづくりを 12 つるつる責任 13 気候変動に具体的な対策を 14 海の豊かさを守ろう 15 陸の豊かさを守ろう 16 平和と正義をすすめて 17 パートナリシップで目標を達成しよう

11/23(火・祝) 11:00~16:00 旧島根銀行ビルにて

こちらでCHECK! フクシ×アートWEEK 2021
 やむを得ない事情により、講座内容・日時等、変更・中止になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

【お問い合わせ】 絹の館さーびす TEL 22-8315 (第2火曜、第1~4水曜定休)

1 **今さら聞けない 慶弔時のし袋の書き方・使い方**
【講師】 仏事コーディネーター 山口八千代
慶弔・弔辞のし袋の書き方や種類にも、時と場合にあわせて礼儀があります。真意を相手に伝えるために覚えておきたい知識や使い方を伝えます。
11/9(火) 11:00~12:00
●対象 どなたでも ●定員 4名
●会場 はなふさのお仏壇
はなふさのお仏壇
●申込 TEL 26-3355 受付/10:00~18:00 水曜定休

8 **心と体を癒す アロマバスソルト作り**
【講師】 石原泉美
天然塩とエッセンシャルオイルを使って、自分だけの香りの入浴剤を作りましょう。植物の香りや天然塩の自然の力で心と体を癒しませんか？
11/14(日) 10:30~11:30、13:00~14:00
11/23(火・祝) 10:30~11:30
●対象 どなたでも ●定員 各5名
●会場 オーガニックスタイル 水越屋 ●材料費 800円
リフレクソロジーサロン izumi
●申込 TEL 090-6405-8672 受付/10:00~18:00 月曜定休

15 **あなただけのオリジナル波動水を作ろう**
【講師】 森田憲司
波動測定器「数霊 かずたま REIWA」の手に手を置いただけで、潜在意識に働きかけ心や身体の乱れやバランスを整えてくれる波動水が作れます。願いを込めて来て下さい。
11/1(月)~6(土) 各11:00~12:00
●対象 どなたでも ●定員 各2名
●会場 ほんものショップ モリケン
●持物 ペットボトルの水(硬水不可)
ほんものショップ モリケン
●申込 TEL 090-7777-7492 受付/11:00~17:00 不定休

22 **Whole Crisis Catalogをつくる**
【講師】 丸山伊太郎 (ゲスト)「汽水空港」モリテツヤ
お互いの困っていることを人に話して自分たちの手で解決できる、いろいろな角度から子育てをうまく、ポジティブに、何が必要かを考えることがSDGsの基本。まず何に困って、何が必要かを考えること。
11/3(水・祝) 15:00~17:00
●対象 どなたでも ●定員 各5名 ●会場 私設図書館 トムくんまんな ●材料費 500円(資料代)
私設図書館 本とパンとボン トリくんまんな
●申込 TEL 090-9133-1458 受付/14:30~17:00 火・水・木・金曜定休

29 **～素色色～ 色彩心理 14本 colorbottleセラピー**
【講師】 井上明子
マスターカラーセラピストが、子どもの心、大人の心を読み解き、色の効果で癒しを感じて、いろいろな角度から子育てをうまく、ポジティブに、何が必要かを考えること。
11/6(土)・21(日)・27(土) 各10:00~11:00、13:00~14:00
●対象 どなたでも ●定員 各1組 ●会場 Musica Magica ●材料費 1,000円(親子参加の場合1,500円)
M&F(mother & father)Support
●申込 Mail:akiko.i.0927smile@gmail.com

36 **ひょうたんライトをひょうたんしよう**
【講師】 鳥取県愛護会 岡本利之
毎回好評! デザインがなくても楽しく挑戦できます。世界にひとつだけの自分だけのひょうたんライトを作りましょう。
11/2(火)・9(火)・16(火)・30(火) 各14:00~15:00
●対象 どなたでも ●定員 各5名
●会場 金居商店 ●材料費 1,500円 (ひょうたん・LEDライト)
ひょうたんライト工房
●申込 TEL 090-3747-6930 受付/9:00~17:00

2 **自分でお灸するツボがわかる! お灸教室**
【講師】 米澤裕代
自分の健康は自分で灸お灸は叶えます。お灸のやり方はもちろん、あなたのお灸を鍼灸師と一緒に探るので、その日からお灸に合わせたセルフ灸ができるようになります。
11/3(水・祝)・22(月) 各13:30~14:30
11/12(金) 13:00~14:00
●対象 どなたでも ●定員 各3名 ●会場 鍼灸マッサージ治療院 薫風堂 ●材料費 1,000円(お灸代・持ち帰り) ●手足の出しやすい格好で参加ください
鍼灸マッサージ治療院 薫風堂
●申込 TEL 30-1993 Mail:kunpudo6.1@gmail.com 受付/10:00~18:00 月曜祝日定休

9 **美しい海を守ろう ~真珠養殖の対策~**
【講師】 パールシニアアドバイザー 中井英子
美しい海を保つ事が、真珠の養殖には不可欠です。そのための取り組みをご紹介します。またお持ちの真珠を保持させるとお手入れ法なども合わせてお話しします。
11/17(水) 14:00~14:30
●対象 どなたでも ●定員 各5名
●会場 (株)中井脩
(株)中井脩
●申込 TEL 23-5221 受付/10:00~18:00 無休

16 **自分で出来る金継ぎ講座 (欠けとヒビ)**
【講師】 上杉一恵
毎年人気の講座です。土物の器の欠けたところを修復します。思いの器、大好きなだけ欠けてしまった器を復活させませんか?
11/6(土)・7(日) 各10:30~11:30
●対象 どなたでも ●定員 各4名
●会場 BRUNxWORKS ●材料費 1,500円
●持物 直したい器(器、カッターナイフ)
BRUNxWORKS
●申込 TEL 23-6406 受付/11:00~19:00 水曜定休

23 **アートのリメイク缶に多肉植物の寄せ植え**
【講師】 伊奈真弓
捨てられる缶を再利用して作ったお洒落なポットに、多肉植物専用の固まる土を使って寄せ植えします。大人からお子様まで、楽しくカンタンに完成できます。(廃棄物削減)
11/20(土)・23(火・祝)・27(土) 各13:30~14:15、14:30~15:15、15:30~16:15
●対象 どなたでも ●定員 各5名
●会場 アートスペースからふる ●材料費 600円
アートスペースからふる
●申込 TEL 35-0191 受付/10:00~17:00 日曜祝日定休

30 **セツモッドセミナー風 人物デザインを楽しむ**
【講師】 丸山伊太郎
東京四谷の曙橋にあったファッションデザイナー、イラストレーターを多く育った長沢詩子の私塾的美術学校。そこで学んだ丸山伊太郎と一緒に対象をじっくり見て好みに描くデザインを、互いにモデルになりながら楽しむ。
11/8(月)・22(月) 各10:00~12:00 11/16(火) 14:00~16:00
●対象 どなたでも ●定員 各5名 ●会場 Tottori カルマ ●持物 筆記具(鉛筆・ボールペン等)、消しゴム、紙、大きめのスケッチブック
お茶とごはんとおやつ Tottori カルマ
●申込 TEL 090-9133-1458 受付/14:30~17:00 水・木曜定休

37 **無添加 ひょうたんハンドクリーム作り**
【講師】 金居恵理子
毎年好評! 無添加のみつらつと自然農のカレンデュラエキスを使用し、手にも心にも優しいハンドクリームを作ります。
11/21(日) 13:00~13:30、14:00~14:30
●対象 どなたでも ●定員 各3名
●会場 金居商店 ●材料費 500円
(株)金居商店
●申込 TEL 23-0321 受付/9:00~17:00 土・日曜祝日定休

3 **ポッコリお腹 お悩みカウンセリング**
【講師】 カラダまなびラボ、トレーナー
Inbodyによる、基礎代謝・体脂肪量・部位別筋肉量・腹囲の測定値等から、あなたにぴったりの運動を専門カウンセラーがアドバイス! ポッコリお腹などのお悩みも解消!
11/3(水・祝)・13(土)・16(火)・24(水) 各10:30~11:00、11:30~12:00
●対象 どなたでも ●定員 各1名
●会場 カラダまなびラボ、 ●材料費 550円
カラダまなびラボ、(鳥取大丸5F)
●申込 TEL 080-2933-5630 受付/10:00~16:00 無休

10 **緊張しても人前で話せるようになるコツ**
【講師】 八百谷和子
あがり症でもアナウンサー。皇太子殿下・妃殿下御臨席大会司会。大学など37年間で11万人以上指導。緊張しても伝える方法を研究中。アナウンサーの極意を伝えます。
11/3(水・祝) 10:00~10:55、13:00~13:55
11/6(土)・23(火・祝) 各11:00~11:55 11/17(水) 18:00~18:55
11/7(日)・28(日) 各10:00~10:55 11/20(土) 14:00~14:55
●対象 ビジネスパーソン、OL、経営者、個人事業主 ●定員 各3名 ●会場 八百谷コミュニケーションアカデミー ●材料費 500円(資料代・録音代) ●持物 筆記用具、携帯電話
八百谷コミュニケーションアカデミー
●申込 TEL 090-1683-6340 Mail:yao@hal.ne.jp 受付/15:00~18:00 不定休

17 **免疫力UPでウイルスに勝つ! ぬか漬作り講座**
【講師】 つつみやゆみ
おいしくて体にいい発酵食品のぬか漬。たくさの栄養が含まれ、さらに腸内環境を整えてくれます。乳酸菌パワーで、免疫力を高めましょう。
11/14(日) 11:00~11:50、12:30~13:20
●対象 どなたでも ●定員 各4名
●会場 BRUNxWORKS ●材料費 1,500円
●持物 エプロン
BRUNxWORKS
●申込 TEL 23-6406 受付/11:00~19:00 水曜定休

24 **フィルムカメラ撮影体験会 (古いカメラを大切に)**
【講師】 山縣勇太郎
フィルムカメラの仕組みを知って撮影してみよう! ①古いカメラ(何台でも可)を持参頂き動作確認後撮影(故障の場合はカメラ貸出OK) ②初回フィルムカメラの方は貸出OK ※2眼レンズカメラもあり
11/13(土)・14(日) 各14:00~15:00
●対象 どなたでも ●定員 各2名 ●会場 ヤマガタカメラ店 ●材料費 フィルム+現像代 1,600~2,500円 (2眼カメラの場合) ●持物 古いカメラ(お持ちの方)
ヤマガタカメラ店
●申込 TEL 22-2959 受付/10:00~17:00 水曜定休

31 **因州和紙のフラワーアレンジ**
【講師】 鳥取市のつくろいアドバイザー 岡村真由美
花型にカットされた因州和紙で立体のお花を作り、厚みのあるケースに飾ります。
11/19(金)・26(金)・27(土) 各10:00~11:00、13:30~14:30
●対象 どなたでも ●定員 各3名
●会場 ペーパーデコレーション フタバ ●材料費 800円
ペーパーデコレーション フタバ
●申込 TEL 22-3082 受付/9:30~18:00 日曜定休

38 **スポーツキッズのコンディショニング講座**
【講師】 大島いずみ
スポーツを頑張る子どもの「コンディショニング」の基礎的な知識をお伝えします。さらにスポーツ後の疲れに効果的なコンディショニングマッサージの体験も実施します。
11/27(土) 14:00~15:00
●対象 スポーツをする子どもと保護者 ●定員 4名(2組) ●会場 金居商店
パバマトレーナー 公式ラインに登録してチャットで申し込み
●申込 https://lin.ee/r27AwTv Mail:source732@gmail.com

4 **昭和歌謡♪をみんなで歌おう!**
【講師】 阪本いづみ&スタッフ
懐かしいあの曲、あの頃に流行った昭和歌謡をみんなで歌いませんか? 歌って踊って心も身体もリフレッシュ!
11/5(金)・17(水) 各14:00~15:00
●対象 どなたでも ●定員 各5名
●会場 NOHAS 2F ●持物 飲み物・マスク
Bar & Free Space NOHAS(ノハス)
●申込 TEL 090-4806-7050 受付/10:00~20:00 月曜定休

11 **声のお悩み解決! 話すポイント体験会**
【講師】 八百谷和子
昨年「声分析」がスタカ自己啓発部門全国1位になりました。プレゼン、スピーチ、営業、電話応対、YouTube、話す声を変えると印象が変わり、成果に繋がりますか?!
11/3(水・祝) 11:15~12:00、14:15~15:00
11/6(土)・23(火・祝) 各10:00~10:45 11/20(土) 13:00~13:45
11/7(日)・28(日) 各11:15~12:00 11/24(水) 18:00~18:45
●対象 ビジネスパーソン、OL、経営者、個人事業主 ●定員 各3名 ●会場 八百谷コミュニケーションアカデミー ●材料費 500円(資料代・録音代) ●持物 筆記用具、携帯電話
八百谷コミュニケーションアカデミー
●申込 TEL 090-1683-6340 Mail:yao@hal.ne.jp 受付/15:00~18:00 不定休

18 **ダーニング教室 大好きな衣類を再生!!**
【講師】 K-ite
擦り切れたリブが開いたりした衣類を補修する、イギリスの修繕方法です。今回はカラフルな糸を使って、くつ下やセーターをかわいらしく修繕していきます。
11/25(木)・28(日) 各10:30~11:30
●対象 どなたでも ●定員 各4名
●会場 BRUNxWORKS ●材料費 1,500円(専用の糸・糸代)
●持物 穴あき靴下、虫食いセーター、シミのついた服など
BRUNxWORKS
●申込 TEL 23-6406 受付/11:00~19:00 水曜定休

25 **10年の差がつく 60代からの健康づくり**
【講師】 スタッフ 森
50.60花なら高。70.80花盛り。日本の平均寿命84歳。健康寿命74歳。10年の差を埋め花盛りの時代を元気に過ごすために、今からできる健康づくりをご提案します。
11/10(水) 14:00~15:00
●対象 どなたでも ●定員 各3名
●会場 吉田一陽堂 若桜橋薬局 ●持物 筆記用具
吉田一陽堂 若桜橋薬局
●申込 TEL 22-4795 受付/9:00~19:00 日曜祝日定休

32 **ペリペリはがせる メモを作ろう!**
【講師】 田村康悦
規格サイズにならない紙も、不要になった裏紙も無駄にしない! ちょっと書きに便利な「枚」をはがせるメモ用紙を作ってみましょう。ご自宅でも作れます。
11/9(火) 11:00~11:45
11/18(木) 16:00~16:45
●対象 どなたでも ●定員 各5名 ●会場 ペーパーデコレーション フタバ ●材料費 300円
タムラカミテン
●申込 TEL 080-3874-6549 受付/9:00~18:00 日曜祝日定休

39 **『人形の家』を読もう**
【講師】 中島京人
イブセン作人形の家。タイトルだけは知っている人も多いでしょう。女性の権利について語っているのですが、どんなお芝居が面白く出て読んでみたい。ぜひ読んでみましょう。
11/1(月) 19:00~19:50
●対象 どなたでも ●定員 2~3名
●会場 キャラリー 鳥たちのいえ ●材料費 100円(戯曲のコピー代)
ギャラリー 鳥たちのいえ
●申込 TEL 51-0710 受付/10:00~17:00 不定休

5 **毛穴の黒ずみ・開き改善ケアとアドバイス**
【講師】 小嶋敦子
きれいに! 毛穴につまった角栓を、10分程スチームをあててスポリとキレイに取り除きます。黒ずんだり、開いてしまう原因や対策などアドバイスさせていただきます。
11/4(木)・7(日)・18(水)・25(木) 各10:30~11:20、12:10~13:00、13:50~14:40、15:30~16:20 ※講座時間 40分
●対象 女性 ●定員 各1名または1組
●会場 オーガニックスタイル 水越屋 ●材料費 300円
ビューティースペース ミュウ
●申込 TEL 30-0725 LINE ID:bsmiu 受付/9:00~18:00 日曜祝日定休

12 **栄養バランスの良い食事で運動で健康に!**
【講師】 肥満予防健康管理士 赤松玲子
いつでもどこでもできる運動と、低カロリーでたんぱく質も摂れる栄養バランスの良いSDGs食を体験して頂きます。お気軽にご参加下さい。
11/6(土)・10(水)・13(土)・17(水)・20(土)・24(水)・27(土) 各9:30~10:20
●対象 女性 ●定員 各2名 ●会場 栄養倶楽部 ●材料費 300円 ●動きやすい服装
栄養倶楽部
●申込 TEL 21-1010 受付/9:00~17:00(土曜~15:00) 日曜定休

19 **Comodo まちなか水族館で海を感じよう**
【講師】 アクアライフ専門員
実際の海の生き物を見ながら、海に関する知識を深め、家庭での魚の飼育の仕方をお伝えします。
11/12(金)・19(金) 各10:00~11:00
●対象 どなたでも ●定員 各5名
●会場 Comodo まちなか水族館
すぺーす Comodo
●申込 TEL 29-6101 受付/10:00~14:00 土・日曜祝日定休

26 **思い出の生地で作る小物作り**
【講師】 スタッフ
お家に眠っている端布などを絵巻の土台に貼って、可愛いお正月飾りを作ります。飾りつけのつまみ細工はパーツをご用意していますので、親子で楽しんでいただけます。
11/11(木)・15(月) 各10:30~11:30 14:00~15:00
11/28(日) 14:00~15:00
●対象 どなたでも ●定員 各5名 ●会場 絹の館 さーびす ●材料費 700円
●持物 端布(18x18cm以上)、裁ちばさみ(あれば)
絹の館 さーびす
●申込 TEL 22-8315 受付/10:00~18:00 第2火曜~第4水曜定休

33 **失敗しない整理収納のコツ**
【講師】 収納アドバイザー 江原朋美
整理収納が苦手な方へ、片付けやすく散らかる、自分も片付けるのが下手だ、苦手だと自信を無くしていませんか? スッキリ収納!ラウンドしない片付けのコツを江原先生がやさしく伝えます。
11/2(火)・5(金) 各10:00~11:30
●対象 どなたでも ●定員 各5名 ●会場 MADOSHOP 鳥取中央店
MADOSHOP 鳥取中央店
●申込 TEL 23-6590 受付/10:00~17:00 日曜祝日・土曜午後定休

40 **ウェディングドレス試着体験**
【講師】 青木美保子
ウェディングドレスを試着して、プリンセスになってみませんか。ポーズを決めてシャッターオン。輝いている自分に出会えます。
11/24(水) 11:00~12:00
●対象 どなたでも ●定員 3名
●会場 プライダル青木 ●持物 カメラ、ストック
レンタル衣装(定額制) 専任
プライダル青木
●申込 TEL 22-4629 受付/10:00~18:00 木曜定休

6 **心と体の両面で元気を考える**
【講師】 和田
元気のなり方、やり方は人それぞれ違っています。どうしたらイキイキ健康にいられるかをオシャレしながら心と体の両面と一緒に探っていけたらと思っています。
11/5(金)・9(火)・13(土)・21(日) 各10:30~11:30
●対象 どなたでも ●定員 各3名
●会場 オーガニックスタイル 水越屋 1F
オーガニックスタイル 水越屋
●申込 TEL 22-3548 受付/11:00~16:00 水曜定休

13 **名曲「涙のリクエスト」を弾いてみよう!**
【講師】 ヤマハ講師
ピアノかエレキのどちらかを選んで、手軽に音楽を楽しむことができます! 初心者から少し弾いたことがある方まで大歓迎!
11/21(日) 15:00~15:30、15:30~16:00 16:00~16:30
●対象 大人大歓迎(小学生以上) ●定員 各1名 ●会場 ミュージックロータリーアコヤ(支店) ●持物 スニーカー・運動靴が好ましい
アコヤ楽器店
●申込 TEL 23-1331(本店) 受付/10:00~19:00 月曜定休

20 **カバンにカビ?! ベタベタお困りごとアドバイス**
【講師】 藤本悦代
革のバッグにカビ?! ベタつきなど、お手入れしてみませんか。気持ちよく長く使えるようになるかも…。日頃のお手入れや保存の仕方をお伝えします。
11/26(金) 10:30~11:30
●対象 どなたでも ●定員 4名
●会場 ぬじもとカバン店 ●材料費 200円(クリーム代)
●持物 手入れしたいバッグ(2点まで)、古いタオル
ぬじもとカバン店
●申込 TEL 22-4059 受付/10:00~18:00 第1・3水曜定休

27 **ミニ講座 美を表し 歴史を伝える 掛軸のみみず**
【講師】 山根京子
床の間に掛ける掛軸。その歴史から茶の湯における意味まで、学芸員の資格を持つ講師がミニ講座。後半は実際に掛軸を扱ってみたい。
11/20(土) 10:30~11:30、14:00~15:00
●対象 どなたでも ●定員 各5名
●会場 絹の館 さーびす ●持物 筆記用具、メモ帳など適宜
絹の館 さーびす
●申込 TEL 22-8315 受付/10:00~18:00 第2火曜~第4水曜定休

34 **えいごで遊ぼう**
【講師】 吉田淑子
英語を通して外国を知り、外国の方とコミュニケーションをとることで世界中にお友達をつくらう。
【小学生 1~3年生】 11/16(火) 17:00~18:00
【幼児 5~6才児】 11/25(木) 16:00~17:00
●対象 幼児・小学生 ●定員 各5名 ●会場 STEP WORLD 英語スクール ●持物 鉛筆、消しゴム
STEP WORLD 英語スクール
●申込 TEL 090-7975-7852 (携帯ショートメール) 受付/9:00~17:00 日曜定休

41 **いきいき終活会★ 終活ノートを書く前に**
【講師】 (一社)終活カウンセラー協会 終活カウンセラー1級 松田慎人
終活ノートを書く前に、知って納得! 備えて安心! 葬儀やお墓、整理を専門とする終活カウンセラーが家族を悩ませない書き方のコツをご紹介します。お一人で悩まず何でもご相談。
11/1(月)・10(水)・14(日) 各10:00~15:00(4回)
●対象 どなたでも ●定員 1回各5名 ●会場 旧島根銀行ビル ●持物 終活へのメモやメモ化した気持ち
(株)メモリアルイナバ
●申込 TEL 38-4400 受付/9:00~17:00 無休 Mail:inaba321@m-inaba.co.jp

7 **初心者のための 洋楽英会話レッスン**
【講師】 中尾菜里
洋楽を使って楽しく英語レッスン! 正しい発音の仕方を身につけ、英語が聞き取れる。話せる英語脳を作るFirst Stepを一緒に踏み出しましょう!
11/5(金)・12(金) 各15:30~16:30
11/21(日)・28(日) 各13:00~14:00、14:30~15:30
●対象 英会話初心者(中学生以上) ●定員 各4名 ●会場 オーガニックスタイル 水越屋 ●材料費 500円 ●持物 ペン、マーカー、スマートフォン
First Step English
●申込 Mail:dropsofgf@gmail.com

14 **からだのセルフケア講座**
【講師】 推拿整体師 石上晋一
自分や家族、まわりの人に! 毎日のセルフケアでコロナに負けない健康的な生活を! 誰でもできるセルフケアを3つお伝えします。
11/1(月)・29(月) 各10:00~11:00
●対象 どなたでも ●定員 各5名
●会場 クリニカル推拿 健康館 ●持物 筆記用具
クリニカル推拿 健康館
●申込 TEL 090-5266-3944 受付/10:00~17:00 水曜定休

21 **日本料理の基本 お出汁の引き方 お椀です**
【講師】 宮本孟尚
生活に欠かせない食事からさまざまな事を学び、持続可能な社会づくりを考えましょう。
11/17(水) 14:00~15:00
●対象 どなたでも ●定員 5名
●会場 日本料理 ジャパンス ●材料費 500円
日本料理 ジャパンス
●申込 TEL 24-3939 受付/12:30~15:00 日曜定休・不定休

28 **ワイヤーラッピング 《水晶のお守り作り》**
【講師】 Brilliant*Brilliant
自由自在に曲げる事ができるワイヤーを使って楽しくお守り作りができる講座です。ワイヤー初めてでも大丈夫です。
11/1(月)・5(金)・15(月)・18(木) 各10:30~12:00、14:00~15:30 ※その他のご希望の日程についてはお問い合わせください。
●対象 どなたでも ●定員 各4名 ●会場 Musica Magica ●材料費 1,200円 ●持物 眼鏡等
Musica Magica Cafe
●申込 TEL 080-5623-3401 受付/10:00~17:00 不定休

35 **ステイホーム 今こそ お家料理楽しみましょう!**
【講師】 森下富美子
圧力鍋で「手羽元の炊きこみご飯」ご試食のみ。短時間料理です。光熱費の節約、ガス燃焼時のCO2の発生を減らすなど、忙しい方・家計・地球に優しいお鍋の料理のご紹介です。
11/11(木)・18(木)・25(木) 各10:30~11:10
●対象 圧力鍋講座初めの方優先 ●定員 各2名
●会場 キッチン モリシタ ●材料費 500円
●持物 持ち帰りのタッパー
キッチン モリシタ
●申込 TEL 090-6840-8701 受付/10:00~13:00 第2・4土曜・日曜祝日定休

42 **骨盤ダイエット学校**
【講師】 鉄本幹枝
骨盤の歪みによってコリ・痛みは勿論、太りやすい、便秘、むくみの原因になります。①骨盤のお話 ②骨盤・カラダの歪み検査 ③骨盤調整ストレッチ ④再度検査 ⑤骨盤学校卒業
11/1(月)・13(土)・15(月)・24(水)・29(月) 各14:00~15:00
●対象 どなたでも ●定員 各5名
●会場 旧島根銀行ビル
美容講師とトレーナーのいる女性だけのお店
カイロとエステのほのか
●申込 TEL 090-6432-5393 受付/9:00~20:00 日曜定休