

# まちゼミ 第2回 プロの知識・コツを直接学べる！ 米子まちゼミ

参加費  
無料!

全54  
講座

開催期間 2022年6月25日(土) ▶ 7月31日(日) 受付開始 6月18日(土)

まちゼミ  
ってなに?

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。



各講座の  
色に注目!

4種類に分かれています。

学 まなぶ 美 きれい つくる 作 健康 健康

知識や知恵をまなぶ講座 美容・キレイを追求する講座 作る、体験する講座 からだや健康についての講座

お申し込みの手順 各講座の詳細はチラシをご覧ください

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。

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。

③参加する

時間、場所をお間違えないよう  
ご参加ください。

新型コロナウイルス感染予防対策

受講者の  
皆様へのお願い

安心・安全

講師店の予防対策

入場の際は  
消毒をお願いします

マスクの着用を  
お願いします

発熱のある方  
の入場はご遠慮願います

マスクを着用  
します

定期的に消毒を  
します

定期的に換気を  
します

米子まちゼミ講座カレンダー

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

新型コロナウイルスの感染状況により、講座が延期または中止となる場合があります。  
※お問い合わせは各店舗へお願いします。

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。

申し込み後にキャンセルしないよう、事前に講座カレンダー、MAPをよく確認しておきましょう。



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。

オンラインまちゼミ  
についての注意点

- チラシのQRコード(又は記載のURL・メールアドレス)よりお申込みください。
- 申込時には、お名前・ご希望日時・人数・連絡先などを記載の上、送信してください。
- 講師より返信がありましたら、申し込み完了です。(先着順の為、定員に達した講座は、受講できないこともあります。ご了承ください。)



学 ① ちょっと困った子育て相談・茶話会

集団、コミュニケーション、様々なこまったちゃんの悩み共有・相談。先輩母とお話をお気軽に...

① 6月25日(土)10:30~12:00  
② 7月15日(金)10:30~12:00

●会場/まちなかMao  
●対象/お子様と一緒に大丈夫です  
●定員/各10名 ●持ち物/なし

まちなかMao(株式会社Mao) 米子市日久美町97-3  
☎0859-57-2134(松下) 受付/9:00~18:00 定休日/土・日

学 ② 投資初心者向け ドルコスト平均法について

投資の3つのルールの1つ時間分散、ドルコスト平均法について演習シートを活用してわかりやすく説明いたします。

① 6月25日(土)14:00~15:00  
② 6月26日(日)14:00~15:00

●会場/アサヒ生命保険株式会社 米子営業所  
●定員/各5名  
●持ち物/電車、筆記用具

アサヒ生命保険株式会社 米子営業所 米子市加茂町2-204 米子商工会議所会館5F  
☎0859-33-9010(谷村) 受付/9:00~17:00 定休日/土・日

学 ③ 今選ぶならこれ。最新がん保険とは

テレビで色々見るけれど結局どの保険が一番いいのかわからない。自分に合うがん保険の見つけ方をお伝えします。

① 6月25日(土)15:00~16:00  
② 7月6日(水)10:00~11:00・18:00~19:00  
③ 7月14日(木)10:00~11:00

●会場/保険ショップ米子  
●定員/各6名  
●持ち物/なし

保険ショップ米子(有限会社クレイド) 米子市砥鹿町2-13  
☎0859-33-3704(嶋山) 受付/10:00~16:00(6/20~) 定休日/土・日・祝

学 ④ 老後を豊かに暮らすためのお金の勉強会

老後お金の不安はありませんか?今からでも始められる不安解消の第一歩。目指せ資産3,000万円。

① 6月25日(土)17:00~18:00  
② 7月7日(木)14:00~15:00・18:00~19:00  
③ 7月13日(水)14:00~15:00・18:00~19:00

●会場/アセットマネジメント米子  
●対象/18歳以上 ●定員/各6名  
●持ち物/なし

アセットマネジメント米子(有限会社クレイド) 米子市砥鹿町2-13  
☎090-1188-0374(平尾) 受付/10:00~17:00 定休日/土・日・祝

学 ⑤ 親子ボードゲーム体験(初心者歓迎)

【初心者におススメ!】わかりやすいゲーム★「紹介」「ルール説明」「実際プレイ」を親子でゲーム体験

① 6月26日(日)11:00~12:30  
② 7月10日(日)11:00~12:30  
③ 7月31日(日)11:00~12:30

●会場/あそびCafeコロコロン  
●対象/親子参加の場合、小学4年生以上OK  
●定員/各4名まで ●持ち物/なし

あそびCafeコロコロン(SOMEONE) 米子市日/出町1-13-23 2F  
☎0859-57-4447(高平) 受付/13:00~22:00 定休日/月・火(祝日の場合スワップ)

学 ⑥ こども食堂ってどんなトコ?フードパントリーって何?

子ども食堂の説明とフードパントリー活動等、食事提供だけではなく様々な子育て支援活動をご紹介します。

① 6月26日(日)14:00~15:00  
② 7月3日(日)10:00~11:00

●会場/子ども食堂ネーランド  
●定員/各10名程度  
●持ち物/筆記用具

子ども食堂ネーランド 米子市角盤町1丁目51番地  
☎090-8241-1845(辻) 受付/10:00~19:00 定休日/不定休

学 ⑦ 不動産女子会

業界のイメージを一新!一緒に宅建資格の勉強をしながら「不動産女子」を目指しませんか?

① 6月28日(火)12:00~13:00  
② 7月26日(火)12:00~13:00

●会場/あすとみらい株式会社  
●対象/女性 ●定員/各3名  
●持ち物/筆記用具

あすとみらい株式会社 米子市米原4丁目4-11 あすとみらいビル  
☎0859-57-5048(野坂) 受付/9:00~18:00 定休日/土・日・祝

学 ⑧ ブランディングの基礎を学ぶ

自社ブランディングにお困りの方へ。基本的な考え方から、効果的な情報発信のアドバイスを致します。

① 6月28日(火)14:00~15:00  
② 7月6日(水)14:00~15:00

●会場/BASICO  
●定員/各2名  
●持ち物/筆記用具

BASICO 米子市角盤町3-26-4  
☎090-7594-0037(小柴) 受付/9:00~18:00 定休日/日・祝

学 ⑩ 最新ウェブ戦略

集客、売上増にお悩みの方!ネットを活用した最新のWEBサイト戦略のお話です。山陰の事業者続々参加中!

① 6月29日(水)7:00~8:00  
② 7月2日(土)13:00~14:00  
③ 7月17日(日)19:00~20:00

●会場/オンラインまちゼミ  
●対象/女性経営者、経営者の奥様 ●定員/各3名  
●持ち物/なし

山陰だんだん屋台村  
QRコードより申し込み下さい 定休日/なし

学 ⑪ 「忙しい」から卒業 タイムマネジメント入門

仕事も家庭も全力投入!頑張る女性経営者に向けた「時間」から自分のライフスタイルを見つける直前講座です。

① 6月29日(水)10:00~11:30  
② 7月4日(月)13:30~15:00

●会場/米子商工会議所 7階賛助会員室  
●対象/女性経営者、経営者の奥様 ●定員/各3名  
●持ち物/筆記用具

coaching office BEANS(株式会社BEANS)  
☎0859-39-1977(遠藤) 受付/10:00~17:00 定休日/土・日・祝

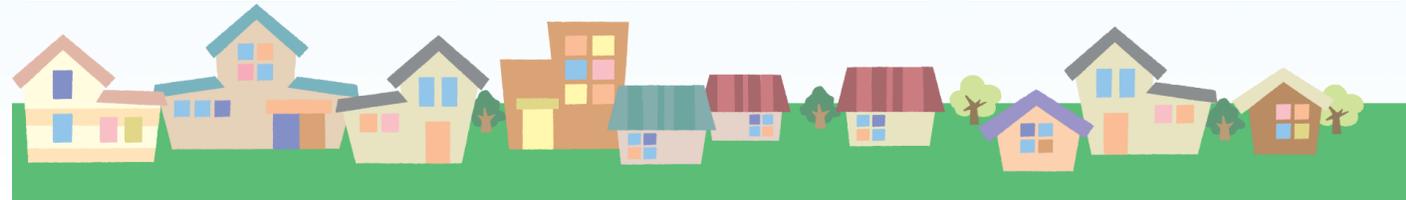
学 ⑫ キッチンカーいろいろの「い」

①飲食未経験者でも工夫一つでできる  
②できない理由はある理由  
③山陰初!宮大工の作ったキッチンカー

① 6月29日(水)13:00~14:00  
② 7月2日(土)19:00~20:00  
③ 7月19日(火)19:00~20:00

●会場/オンラインまちゼミ  
●定員/各10名  
●持ち物/筆記用具

山陰だんだん屋台村  
QRコードより申し込み下さい 定休日/なし



**学 13 初級者のための写真撮影方法**

お手持ちの携帯やスマホの写真機能を使って作品を撮影しませんか。SNSや待受などにも活用できる初歩的な撮影方法をお話します。

① 6月29日(水)16:10~17:10

- 会場/米子商工会議所 7階大会議室C
- 定員/2名
- 持ち物/写真機能のある携帯スマホ、カメラ

岩田中小企業診断士事務所  
QRコードより申込み下さい 定休日/なし

**学 14 今！人気のボードゲームを体験しよう♪(初心者歓迎)**

【初心者におススメ♪】大人が楽しめるボードゲーム★「紹介」「ルール説明」「実際プレイ」体験♪

① 6月29日(水)20:00~21:30  
② 7月6日(水)20:00~21:30  
③ 7月13日(水)20:00~21:30  
④ 7月27日(水)20:00~21:30

- 会場/あそびCafeコロン
- 対象/親子参加の場合、小学4年生以上OK
- 定員/各4名まで ●持ち物/なし

あそびCafeコロン (SOMEONE) 米子市日ノ出町1-13-23 2F  
☎0859-57-4447 (高平) 受付/13:00~22:00 定休日/月・火(祝日の場合スレます)

**学 15 転ばぬ先の成年後見**

成年後見制度を利用するための手続と気を付ける点について分かりやすく説明します。

① 7月1日(金)13:00~15:00

- 会場/米子商工会議所 7階大会議室C
- 定員/12名
- 持ち物/なし

司法書士鹿島康裕事務所  
☎0859-30-2381 (鹿島) 受付/9:00~17:00 定休日/土・日

**学 16 いまさら聞けないお葬式マナー**

大人になると聞けない事ってありませんか？特に葬儀のマナーって？聞いてみませんか？

① 7月1日(金)10:00~11:30  
② 7月14日(木)10:00~11:30

- 会場/米子商工会議所 7階第3会議室
- 定員/各10名又は5組
- 持ち物/筆記用具

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

**学 17 エンディングノートの書き方**

エンディングノート、何から書いたらいいの？どんなノートにしたらいいの？小さな疑問、解決します。

① 7月1日(金)10:30~11:30・13:00~14:00

- 会場/光風ファミリアホール
- 定員/各8名
- 持ち物/なし

光風渡部葬祭場ファミリアホール(有限会社渡部) 米子市錦町3丁目105-6  
☎0859-33-4444 (石橋) 受付/10:00~17:00 定休日/なし

**学 18 養育費などのもらい方**

子どもやその親御さんにとって大事な養育費。でも、諦めている人も多いです。まずは知るところから始めましょう。

① 7月1日(金)13:30~14:30

- 会場/米子商工会議所 7階賛助会員室
- 定員/10名
- 持ち物/筆記用具

川中・野口法律事務所  
☎0859-33-7077 (徳達) 受付/9:30~17:30(6/20~) 定休日/土・日・祝

**学 19 無印良品の世界へようこそ！**

みんな大好きな無印良品の商品と家についてご紹介！楽しく無印良品について知ろう！

① 7月2日(土)10:00~11:00・13:00~14:00・15:00~16:00  
② 7月16日(土)10:00~11:00・13:00~14:00・15:00~16:00  
③ 7月23日(土)10:00~11:00・13:00~14:00・15:00~16:00

- 会場/無印良品の家米子店「木の家」モデルハウス
- 定員/各2組
- 持ち物/なし

無印良品の家 米子店 鳥取県米子市昭和町68-1  
☎0859-21-1550 (柳原) 受付/10:00~18:00 定休日/水

**学 20 プログラミングって、なんだろう**

プログラミングの骨格である制御構造(逐次実行、条件分岐、繰り返し)を紹介します。

① 7月2日(土)13:30~14:30  
② 7月9日(土)13:30~14:30  
③ 7月16日(土)13:30~14:30

- 会場/瑞瑠
- 対象/各2名
- 持ち物/なし

瑞瑠 (rulle.info) 米子市東倉吉町21  
☎090-7593-3585 (雄藤) 受付/10:00~17:00 定休日/日・祝

**学 21 テレビで紹介されたボードゲームを体験(初心者歓迎)**

【初心者におススメ♪】テレビで紹介された★すぐ出来るボードゲームをプレイ体験♪

① 7月3日(日)11:00~12:30  
② 7月8日(金)20:00~21:30  
③ 7月17日(日)11:00~12:30  
④ 7月22日(金)20:00~21:30

- 会場/あそびCafeコロン
- 対象/親子参加の場合、小学4年生以上OK
- 定員/各6名 ●持ち物/なし

あそびCafeコロン (SOMEONE) 米子市日ノ出町1-13-23 2F  
☎0859-57-4447 (高平) 受付/13:00~22:00 定休日/月・火(祝日の場合スレます)

**学 22 聴くを極める**

「聴く力」を上げ、組織の無限の可能性を上げていきましょう。

① 7月4日(月)15:30~16:30

- 会場/米子商工会議所 7階賛助会員室
- 対象/女性経営者 ●定員/3名
- 持ち物/筆記用具

coaching office BEANS (株式会社BEANS)  
☎0859-39-1977 (遠藤) 受付/10:00~17:00 定休日/土・日・祝

**学 23 今から知っとく、相続セミナー**

実は誰にでも関係ある、相続のお話。知っておいて損はありません。ぜひご参加お待ちしております。

① 7月7日(木)10:30~11:30・13:00~14:00

- 会場/光風ファミリアホール
- 定員/各8名
- 持ち物/なし

光風渡部葬祭場ファミリアホール(有限会社渡部) 米子市錦町3丁目105-6  
☎0859-33-4444 (石橋) 受付/10:00~17:00 定休日/なし

**学 24 実例写真で見る「お宅拝見会」**

アイデアの詰まった実際の施工事例を写真で紹介しながら、発想のヒントや実際の使用感などを紹介します。

① 7月9日(土)10:00~11:30・14:00~15:30  
② 7月16日(土)10:00~11:30・14:00~15:30  
③ 7月23日(土)10:00~11:30・14:00~15:30

- 会場/美保テクノス株式会社
- 定員/各4組
- 持ち物/筆記用具、メモ帳等

美保テクノス株式会社 米子市東福原7-20-32  
☎0859-33-0661 (佐藤) 受付/10:00~17:00 定休日/なし

**学 25 弁護士が教える財産承継の注意点**

子や孫への財産承継を考えている方に、生前の財産承継の方法や注意点を弁護士がわかりやすくお伝えします。

① 7月9日(土)10:00~11:30・13:30~15:00

- 会場/角屋通り法律事務所
- 定員/各5名
- 持ち物/筆記用具

角屋通り法律事務所 米子市角屋町3丁目101番地5  
☎0859-21-5990 (松田) 受付/9:00~17:00 定休日/土・日・祝

**学 26 たかが看板！されど看板！！**

条例で鳥取県内の看板は有資格者による点検が義務化。違法にならない為の点検ポイントをわかりやすく解説します。

① 7月12日(火)10:00~11:00・13:30~14:30

- 会場/米子商工会議所 7階賛助会員室
- 対象/本年度「屋外広告物更新(新規)申請」予定者
- 定員/各3名 ●持ち物/設置されている看板の状況がわかるもの

鳥取県広告美術業協同組合(有限会社みつば工芸)  
☎090-9508-1875 (岩崎) 受付/9:00~17:00 定休日/第2土・第4土・日・祝

**学 27 浴衣の着付け**

浴衣の着付けをお教えいたします！

① 7月13日(水)10:00~12:00  
② 7月20日(水)10:00~12:00  
③ 7月27日(水)10:00~12:00

- 会場/平野屋呉服店
- 対象/①女性 ②男性 ③女性
- 定員/①3名 ②3名 ③3名 ●持ち物/浴衣一式

合資会社平野屋呉服店 米子市法勝寺町66  
☎0859-22-4431 (平野) 受付/10:00~16:00 定休日/木

**学 28 自然素材の洋服の良さとお手入れ方法を知る**

20年以上も生地を見てきた生地マニアの店主が、リネンなどの自然素材の良さとお手入れ方法をお伝えします。

① 7月13日(水)13:00~14:00  
② 7月17日(日)10:00~11:00

- 会場/plus one
- 定員/各5名
- 持ち物/なし

plus one 米子市四日市町126-4  
☎0859-21-0820 (小竹) 受付/11:00~17:00 定休日/火・水・木

**学 29 「タイプ別コミュニケーション」ミニ講座**

人のコミュニケーションは4タイプ。開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！

① 7月14日(木)19:30~20:30  
② 7月21日(木)19:30~20:30  
③ 7月24日(日)13:30~14:30

- 会場/本の学校 郁文塾
- 対象/18歳以上の方 ●定員/各3名
- 持ち物/筆記用具

growth story  
☎090-9735-6334 (笠木) 受付/10:00~18:00 定休日/日・祝

**学 30 がんについて知りましょう**

彼を知り己を知れば百戦殆うからず。世界有数の「がん大国」日本。わずかな知識が運命を変えます！

① 7月23日(土)14:00~15:30

- 会場/山陰放送本社
- 定員/10名
- 持ち物/なし

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

**学 31 珈琲の基礎知識**

ご自宅でもできる。本格的なコーヒーの淹れ方など。おいしい珈琲のみませんか。

① 7月30日(土)13:00~14:30

- 会場/光風ファミリアホール
- 定員/10名
- 持ち物/なし

光風渡部葬祭場ファミリアホール(有限会社渡部) 米子市錦町3丁目105-6  
☎0859-33-4444 (石橋) 受付/10:00~17:00 定休日/なし

**美 32 マスクでたるんだお顔を引き上げる**

ズボラなあなたも大丈夫！お顔も人生もリフトアップする。小顔セルフエステ&ドライヘッドスパ体験講座。

① 6月25日(土)13:00~14:30 ② 6月30日(木)13:00~14:30  
③ 7月2日(土)13:00~14:30 ④ 7月6日(水)13:00~14:30  
⑤ 7月14日(木)13:00~14:30 ⑥ 7月18日(月・祝)13:00~14:30

- 会場/アロマテラピーサロン&スクール アロマティコ★
- 定員/各5名
- 対象/各5名
- 持ち物/手鏡、フェイスタオル、ターバン、デコルテが開いているTシャツが望ましい。

アロマテラピーサロン&スクール アロマティコ★ 米子市東倉吉3丁目16-1(倉庫内)  
☎090-9508-1875 (岩崎) 受付/14:00~20:00 定休日/不定休

**美 33 あなたのパーソナルビューティーカー診断**

お肌の色からあなたのパーソナルビューティーカーを知り、身につけることで自分をさらにパワーアップ！

① 6月28日(火)10:30~11:30・14:00~15:00  
② 7月9日(土)10:30~11:30・14:00~15:00

- 会場/藤元化粧品店
- 対象/女性 ●定員/各4名または各2組
- 持ち物/なし

有限会社藤元化粧品店 米子市相屋町44  
☎0859-22-4805 (藤原) 受付/10:00~19:00 定休日/第1木・第3木

**美 34 本気の方限定！薬剤師によるダイエット教室**

努力も我慢もしないで痩せる！そんな事はできませんが、健康的に痩せるためのポイントを薬剤師が説明します。

① 6月29日(水)13:00~14:00  
② 7月23日(土)10:00~11:00

- 会場/素問元氣堂薬局
- 定員/各2名
- 持ち物/なし

有限会社素問元氣堂薬局 米子市新開6-4-7  
☎0859-34-9171 (青砥) 受付/9:00~18:00 定休日/日・祝

**美 35 正しく知ろう！スキンケアの基本のき**

出てくるようにして実は間違っていますか？正しいスキンケア法を知って肌のトラブル改善&予防をしましょう！

① 7月1日(金)10:00~11:00  
② 7月9日(土)17:00~18:00

- 会場/Goods&Cafeみくつく(レンタルスペース)
- 定員/各5名 ●持ち物/なし
- 教材費/500円(資料代等)

大人ニキヒ改善サロン CREVIAS (CREVIAS)  
☎0859-34-9171 (青砥) 受付/10:00~17:00 定休日/不定休

**美 36 眉の描き方、簡単テクニック！**

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！

① 7月4日(月)10:30~11:30・14:00~15:00  
② 7月6日(水)10:30~11:30・14:00~15:00

- 会場/藤元化粧品店
- 定員/各4名または各2組
- 持ち物/なし

有限会社藤元化粧品店 米子市相屋町44  
☎0859-22-4805 (藤原) 受付/10:00~19:00 定休日/第1木・第3木

**美 37 正しくダイエットする方法**

痩せる上で最低限の知識をわかりやすく教えます。そうすればリバウンドを防ぎ食べながら痩せることができます。

① 7月6日(水)10:00~11:00  
② 7月13日(水)10:00~11:00

- 会場/パーソナルジム No Limit
- 定員/各10名 ●持ち物/なし
- 備考/メールのみでの受付

パーソナルジム No Limit 米子市東福原3-8-17  
☎mitani.fitness@gmail.com (美谷) 定休日/水

**美 38 Enjoy ダンス**

初心者の方も踊り慣れている方も、皆さんが楽しめる空間にしたいと思っています。一緒に楽しみましょう。

① 7月13日(水)13:00~14:00

- 会場/光風ファミリアホール
- 定員/8名
- 対象/各5名
- 持ち物/なし

光風渡部葬祭場ファミリアホール(有限会社渡部) 米子市錦町3丁目105-6  
☎0859-33-4444 (石橋) 受付/10:00~17:00 定休日/なし

**美 39 やさしいヨガ**

1つ1つのポーズを丁寧にいきます。初心者の方もベテランの方も、もう一度ご自身の体と向き合ってみませんか？

① 7月13日(水)14:30~15:30

- 会場/光風ファミリアホール
- 定員/8名 ●持ち物/なし
- 教材費/500円(ヨガマットレンタル代)

光風渡部葬祭場ファミリアホール(有限会社渡部) 米子市錦町3丁目105-6  
☎0859-33-4444 (石橋) 受付/10:00~17:00 定休日/なし

**美 40 withコロナの新しいウェディングのスタイル**

コロナ禍の結婚式の新しいスタイルをご提案させていただきます。ドレスの試着、料理の無料試食もできます。

① 7月18日(月・祝)11:00~12:30

- 会場/バンケット&ウェディングシュシュ
- 定員/10名または5組
- 持ち物/なし

バンケット&ウェディングシュシュ 米子市加茂町2丁目160番地(旧ファミリアプラザ9F)  
☎0859-30-2423 (吉田) 受付/10:00~18:00 定休日/なし

**作 41 季節にあった薬膳茶を作ろう**

漢方相談薬局がお勧めする梅雨から夏にかけて季節に合った薬膳茶と一緒に作りましょう。

① 6月25日(土)10:00~11:00  
② 7月3日(日)10:00~11:00

- 会場/遠藤全快堂薬局 ●対象/女性
- 定員/各4名 ●持ち物/計量秤があればお持ちください
- 教材費/500円(材料費)

遠藤全快堂薬局(合同会社遠藤全快堂) 米子市日野町165  
☎0859-22-3634 (遠藤) 受付/10:00~18:00 定休日/第2日・第4日

**作 42 初めてでも簡単！プリザーブドフラワーアレンジ**

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を作ります。

① 6月30日(木)13:15~14:45  
② 7月7日(木)13:15~14:45  
③ 7月10日(日)13:15~14:45

- 会場/本の学校 郁文塾
- 対象/18歳以上の方 ●定員/各3名
- 持ち物/なし ●教材費/1,100円(花材・花器代)

growth story  
☎090-9735-6334 (笠木) 受付/10:00~18:00 定休日/日・祝

**作 43 ラジオCMを作ってみよう&スタジオ見学**

ラジオCMの原稿作成のコツをお伝えして、実際に原稿を作成してみます。企業PRCMか地域の魅力発信CMのいずれかを作成。希望者のみ、後日収録体験も実施します。

① 7月2日(土)10:00~11:00

- 会場/DARAZ FM
- 定員/4名または4組※複数人のチームでの参加も可能
- 持ち物/なし

DARAZ FM(株式会社DARAZコミュニティ放送) 米子市法勝寺町70番地  
☎0859-34-3386 (藤田) 受付/9:30~18:00 定休日/土・日・祝

**作 44 パソコンで「レシピ」を作ろう**

パソコン(主にWord)の操作を学びながら、レシピを実際に行ってみましょう！

① 7月6日(水)10:30~12:00  
② 7月7日(木)10:30~12:00  
③ 7月8日(金)10:30~12:00

- 会場/小さな今井
- 対象/60歳以上 ●定員/各2名
- 持ち物/パソコン(お持ちの方のみ)、筆記用具

小さな今井(今井印刷株式会社) 米子市法勝寺町64  
☎0859-21-2775 (松田) 受付/10:00~17:00 定休日/日・祝

**作 45 手ぬぐいで作る赤ちゃんのパンツ**

手ぬぐいを使って赤ちゃんのパンツを作ります。(2歳くらいまでは履けますよ)

① 7月6日(水)10:00~12:00

- 会場/平野屋呉服店
- 定員/3名
- 持ち物/パンツを作る手ぬぐい

合資会社平野屋呉服店 米子市法勝寺町66  
☎0859-22-4431 (平野) 受付/10:00~16:00 定休日/木

**作 46 スマホでカンタン！コマ送り動画を作ろう！**

複数の写真を使ってコマ送り動画を作ります。スマホアプリでカンタンにおもしろ動画を作ります！

① 7月9日(土)10:30~12:00  
② 7月16日(土)10:30~12:00  
③ 7月23日(土)10:30~12:00

- 会場/有限会社あつるはうす
- 定員/各3名
- 持ち物/撮影したい物、スマホ

有限会社あつるはうす 米子市南三輪228-2  
☎080-5752-6215 (遠藤) 定休日/日

**健 47 アレルギーの方が摂るべき油EPAを学ぼう**

花粉症やアトピー、喘息との関係が分かってきたEPA。他の油との違いやサプリの選び方を伝授します。

① 6月25日(土)10:00~11:00  
② 7月13日(水)13:00~14:00

- 会場/素問元氣堂薬局
- 定員/各2名
- 持ち物/なし

素問元氣堂薬局(有限会社素問元氣堂薬局) 米子市新開6-4-7  
☎0859-34-9171 (青砥) 受付/9:00~18:00 定休日/日・祝

**健 48 専門家と聴こう、身体の痛み！**

身体のお手入れしていませんか？ストレッチ体操や身体の痛みについて一緒に考えましょう！

① 6月26日(日)10:00~11:30  
② 7月10日(日)10:00~11:30  
③ 7月31日(日)10:00~11:30

- 会場/株式会社エルフィス キャンパスライフエル両三輪
- 定員/各5名
- 持ち物/動きやすい服装

株式会社エルフィス キャンパスライフエル両三輪(株式会社エルフィス) 米子市両三輪206-2  
☎050-5363-1406 (武海) 受付/9:00~18:00 定休日/日

**健 49 初心者ボウリング講座**

久しぶりにボウリングで汗を流してみませんか。健康維持に役立つ趣味として、基本から丁寧に教えます！

① 6月27日(月)10:30~12:00  
② 7月11日(月)10:30~12:00

- 会場/YSPボウル ●対象/初心者の方のみ
- 定員/各10名 ●持ち物/なし
- 教材費/レンタルシューズ代300円

YSPボウル(坂口合名会社) 米子市博労町3-176  
☎0859-33-7151 (坂口) 受付/10:15~21:00 定休日/なし

**健 50 ちょっとだけ骨にいい話**

骨とカルシウムのことを分かりやすくお伝えします。骨密度測定と試供品プレゼントもあります。

① 6月27日(月)11:00~12:00

- 会場/目久美宅配センター
- 対象/成人男女 ●定員/10名
- 持ち物/なし

目久美宅配センター(株式会社目久美) 米子市目久美町254-8  
☎0120-055-475 (岡本) 受付/8:30~17:30 定休日/土午後・日

**健 51 自然療法でストレス対策！セルフケア講座**

発達障害・グレーゾーンの方・ストレスによる体調不良の方に勧めのセルフケアをお伝えします！

① 7月3日(日)14:00~15:30  
② 7月10日(日)14:00~15:30  
③ 7月31日(日)14:00~15:30

- 会場/h・エイチプラスはり灸院
- 定員/各3組(1組2名まで)
- 持ち物/なし ●教材費/200円(材料費)

h・エイチプラスはり灸院 米子市上巻藤4丁目14-24  
☎0859-46-0530 (橋本) 受付/9:30~18:00 定休日/水・日・祝

**健 52 レーン裏側見学とボウリングの楽しみ方**

10本のピンを立てる機械を見学。また、健康維持に役立つボウリングの楽しみ方をご案内します！

① 7月4日(月)10:30~12:00  
② 7月12日(火)10:30~12:00

- 会場/YSPボウル
- 定員/各10名
- 持ち物/なし

YSPボウル(坂口合名会社) 米子市博労町3-176  
☎0859-33-7151 (坂口) 受付/10:15~21:00 定休日/なし

**健 53 元気になるための豆知識 慢性炎症とは**

出続ける炎症物質が体の不調を引き起こす。お客様の生活に合わせてどう予防するか一緒に考えてみましょう。

① 7月9日(土)10:00~11:00  
② 7月27日(水)13:00~14:00

- 会場/素問元氣堂薬局
- 定員/各2名
- 持ち物/なし

素問元氣堂薬局(有限会社素問元氣堂薬局) 米子市新開6-4-7  
☎0859-34-9171 (青砥) 受付/9:00~18:00 定休日/日・祝

**健 54 皆生温泉で「ウェルトリップ」体験**

自然資源を活かした、ウェル(ウェルネス=健康の)一歩先)トリップ(=小旅行)の体験会です。

① 7月10日(日)14:00~15:30  
② 7月14日(木)14:00~15:30

- 会場/東光園(米子市皆生温泉3丁目17-7)
- 定員/各10名
- 持ち物/なし

株式会社めぐみ  
☎0859-22-9875 (浦田) 定休日/土・日