きれい　まなぶ　健康　つくる

06 畳のぬくもりに包まれる やさしいヨガ入門

講師｜YUKIKO



呼吸に合わせてゆっくり身体を動かし、ヨガの基本を体験。心と身体を心地よく整えます。
※初心者・未経験者の方対象

11/29(日)10:30~11:30

会場｜天理教米城分教会（米子市角盤町1-51）
定員｜5名　持ち物｜タオル、飲み物

yoga&pilates 三本松
受付｜12:00~18:00　定休日｜不定休
LINE ID｜@101jhkmg
Instagram｜ysbm.yoga.pilates
LINEとInstagramのDMから申込受付

07 ヨガを始めたい 始めたばかりの方の講座

講師｜YUKIKO



ヨガの基本や呼吸を学び、無理なく身体を動かします。心身を整えながら、ヨガを楽しみましょう。

12/6(日)10:30~11:30

会場｜yoga&pilates 三本松
（米子市三本松1-1-5）
定員｜5名　持ち物｜タオル、飲み物

yoga&pilates 三本松
受付｜12:00~18:00　定休日｜不定休
LINE ID｜@101jhkmg
Instagram｜ysbm.yoga.pilates
LINEとInstagramのDMから申込受付

08 大人のためのやさしい バレエ&ストレッチ

講師｜藤井 歩



大人向けのバレエ&ストレッチ講座です。気持ちよく身体をほぐし、美姿勢をめざしましょう！バレエ初心者の方や運動不足が気になる方大歓迎です。

11/25(水)・12/9
14:00~15:00

会場｜ホームデコ米子店（米子市西福原6-19-29）
定員｜各5名　持ち物｜動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物

Homey Marche kotokoto
定休日｜不定休
公式HPとLINEQRから申込受付

09 自律神経を整える！ 足つぼ&整体ケア家族のセルフケア講座

講師｜若石健康法認定プロ 療育整体師 由良 奈美



日々の疲れや不調をスッキリ解消！自分や家族の体を整える簡単ケアを伝授。今夜からすぐおうちで実践できます！

12/2(水)・4(金)・12(土)13:30~14:30
12/11(金)10:00~11:00/15:00~16:00

会場｜ホームデコ米子 3F（米子市西福原6丁目19-29）
定員｜各4名　対象｜どなたでも（お子様連れOK）
持ち物｜フェイスタオル1枚、ハンドクリーム等（またはボディクリーム、ワセリンなど）
飲み物（白湯や水分補給用）　※膝下まで足が出しやすい服装

ゆらほぐ
受付｜13:30~17:00　LINE ID｜@388wahip
定休日｜火・日・祝　LINEから申込受付

10 子どもの風邪・便秘に！ おうち足もみケア

講師｜若石健康法認定プロ 療育整体師 由良 奈美



寝つきが悪い・お腹が張りやすい子にも◎。おうちですぐ試せる巡りを整える簡単ケア法をお伝えします。

12/11(金)11:30~12:30

会場｜ホームデコ米子 3F（米子市西福原6丁目19-29）
定員｜3組　対象｜0歳~6歳（未就学児）のお子様と保護者様
持ち物｜普段お使いのベビーオイルまたは保湿剤、
お子様のお出かけセット（オムツ・着替え等）、タオル1枚

ゆらほぐ
受付｜13:30~17:00　LINE ID｜@388wahip
定休日｜火・日・祝　LINEから申込受付

11 自律神経整体で 体のモヤモヤ不調を解消◎

講師｜遠近 教一



頭痛・めまい・不眠・便秘・冷え・だるさ…
自律神経の乱れから起こる不調を整える
整体法を解説・体験

11/21(土)・26(木)14:00~15:00
12/1(火)11:00~12:00
12/10(木)15:00~16:00

会場｜トオチカヘルスケア（米子市安倍97-4）
定員｜各4名　対象｜中学生~大人
備考｜動きやすい服装でお越しください。

トオチカヘルスケア 0859-48-1507
受付｜9:00~18:00　LINE ID｜@svt3375s
定休日｜水　電話とLINEから申込受付

12 ポッコリお腹解消 ダイエット整体

講師｜遠近 教一



Xmas、忘年会、正月、、、体重増加とポッコリお腹が悩みの種！25キロ減の院長が解消法を伝授

11/22(日)・12/5(土)11:00~12:00
11/26(木)15:00~16:00
12/12(土)14:00~15:00

会場｜トオチカヘルスケア（米子市安倍97-4）
定員｜各4名
備考｜動きやすい服装でお越しください。

トオチカヘルスケア 0859-48-1507
受付｜9:00~18:00　LINE ID｜@svt3375s
定休日｜水　電話とLINEから申込受付

13 万年肩こり・腰痛に 【速攻】ツボ&セルフケア

講師｜遠近 教一



万年肩こり・腰痛つらいですね！でもそれには理由があります。それが分かれば解決♡【速攻】ツボ・セルフケア

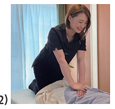
11/23(月・祝)11:00~12:00
11/27(金)13:00~14:00
12/3(木)15:00~16:00
12/13(日)14:00~15:00

会場｜トオチカヘルスケア（米子市安倍97-4）
定員｜各4名　備考｜動きやすい服装でお越しください。

トオチカヘルスケア 0859-48-1507
受付｜9:00~18:00　LINE ID｜@svt3375s
定休日｜水　電話とLINEから申込受付

14 不調の原因見つけませんか？

講師｜金田 唯



長年悩んでいる肩こり、腰痛、頭痛でお困りの方。姿勢チェックと骨盤調整体験で、からだのバランスを見直してみませんか？

11/26(木)10:00~18:00

会場｜カイロプラクティック・エステサロン結
（米子市親音寺新町3-3-12プレジャーハウス102）
定員｜1名　持ち物｜フェイスタオル
備考｜1人1時間（予約制）

カイロプラクティック・エステサロン結
080-3899-3264　受付｜10:00~20:00
定休日｜月曜日　電話とLINEから申込受付

15 骨盤から整える 姿勢ケア体験！

講師｜菅澤 悠暉



姿勢や骨盤をチェックしながら、気軽に施術を体験！自分の身体の状態を知るきっかけにしてみませんか？

11/29(日)13:00~14:00/15:00~16:00
12/2(水)11:00~12:00
12/5(土)13:00~14:00
12/7(月)10:00~11:00

会場｜カイロプラクティックRe・Bone（米子市東倉吉町134-7 1階）
定員｜各3名

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　電話とLINEから申込受付

16 産後の「なんとなく不調」に骨盤ケア体験 ～実際に施術体験と家で出来る体操をお伝え～

講師｜谷口 茅夏



産後、腰や肩がつらい・身体がなんとなく重い…。そんなママへ。骨盤や姿勢を整える大切さを知り、調整体験とお家でできる簡単体操を行います。

12/11(金)10:00~11:00/13:00~14:00

会場｜産後ケアサロンchinowa（詳細は予約確定後にお伝えします。）
定員｜各1名　対象｜産前・産後の女性（妊娠中を除く）

産後ケアサロンchinowa　受付｜10:00~14:00
定休日｜日・祝　Instagram｜@chinowa_headspa.yonago
InstagramのDMから申込受付

つくる

作る、体験する講座

01 スクィーズアート®体験

講師｜長野 綾美



セロハンを巻いたコーンにアクリル絵の具を入れ絞り出して描くスクィーズアート®体験です。
インド・中近東の伝統文化である装飾アートの技法。

12/4(金)14:00~15:00
12/5(土)・7(月)10:00~11:00
12/6(日)10:00~11:00/14:00~15:00

会場｜らんぶSOUQ Kanz（鳥取県米子市旗ヶ崎2-10-21）
定員｜各2名　対象｜小学5年生以上
材料費｜1,500円（フォトスタンド、アクリル絵の具、コーン代）

らんぶSOUQ Kanz lampsouq.kanz@gmail.com
受付｜10:00~18:00
定休日｜水・木　メールかHPから申込受付

02 お風呂が楽しみに♡ バスボム作り

講師｜Yuko



プロと学ぶ！毎日使う日用品の選び方／身近な日用品の成分表示を楽しく学び、好きな香りを選んで自分だけのアロマバスボム作り！

11/27(金)
10:30~12:00/13:00~14:30

会場｜黒ずみケア専門サロンRaviel.ラヴィエール（米子市新開5-3-1）
定員｜各4名
材料費｜500円（バスボム、アロマオイル代）

黒ずみケア専門サロンRaviel.ラヴィエール
受付｜24時間　LINE ID｜@raviel
LINEから申込受付

03 スマホで簡単！ Instagramのリール動画を作ろう

講師｜TAKA



初心者大歓迎！スマホ1台で撮影・編集・アップロードの基本を学んでみませんか？15秒のリール動画づくりが体験できます。

12/6(日)14:00~16:00
12/8(火)19:00~21:00

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名まで　持ち物｜スマートフォン

デジタルハリウッドSTUDIO米子（（有）クレイド）
受付｜12:00~20:00　定休日｜月曜日
QRコードから申込受付

04 ひのきのぼんぼん玉作り

講師｜松本 知佳



木材加工の際に生じたかんなくずを活用し、ぼんぼん玉を制作します。インテリア雑貨として吊るして楽しめます。制作しながら「地球に優しい循環」を体感しましょう！

11/23(月・祝)
10:00~11:00/11:00~12:00/12:30~13:30
13:30~14:30/14:30~15:30/15:30~16:30

会場｜米子市文化ホール1階（米子市末広町293番地）
定員｜各6名　材料費｜500円（かんなくず、麻紐代）
持ち物｜持ち帰り用の袋

（株）八雲ソフトウェア　受付｜9:00~18:00
定休日｜土・日・祝　Instagram｜hana._.saku
申込フォームとInstagramのDMから申込受付

05 サステナブルフラワーでつくる フラワーアレンジメント

講師｜松本 知佳



ロス予定だった花を活用し、アレンジメントを制作します。廃棄花について座学も行います。楽しみながら「地球に優しい循環」を体感しましょう！

11/23(月・祝)
10:00~11:00/11:00~12:00/12:30~13:30
13:30~14:30/14:30~15:30/15:30~16:30

会場｜米子市文化ホール1階（米子市末広町293番地）
定員｜各6名　材料費｜500円（カップ、粘土、オアシス、ドライフラワー）
持ち物｜持ち帰り用の袋

（株）八雲ソフトウェア　受付｜9:00~18:00
定休日｜土・日・祝　Instagram｜hana._.saku
申込フォームとInstagramのDMから申込受付

06 マタニティペイントシールづくり

講師｜井上 彩夏



イラストやエコー写真を用いてオリジナルのペイントシールを作ろう♪製作したシールはお持ち帰りいただけます。

12/8(火) 10:00~11:30

会場｜muguet. design photo studio
（米子市立町4-105-11）
定員｜3名　材料費｜500円（シール代）
持ち物｜エコー写真、ご兄弟が描かれたイラスト等

muguet.design photo studio
受付｜24時間　LINE ID｜@590fvzwx
受付開始日より公式LINEにて申込受付

まちゼミ

プロの知識・コツを直接学べる！

第8回 米子まちゼミ

Yonago machizemi

全50講座

参加無料

2026. 11.21 sat – 12.13 sun

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

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、場所をお間違えのないようにご参加ください。

講座カテゴリー

- **きれい** 美容・キレイを追求する講座
- **まなぶ** 知識や知恵を学ぶ講座
- **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

主催:米子商工会議所　後援:米子市

きれい

美容・キレイを追求する講座

01 親子で学ぶ！ムダ毛ケア&脱毛体験

講師｜Yuko



脱毛のギモンをプロがまるっと解決♪光・レーザー、家庭用脱毛器の違いや正しい自己処理を学び、実際に親子で無料体験！

11/22(日)10:00～11:30/12:00～13:30
14:00～15:30/16:00～17:30

会場｜黒ずみケア専門サロンRaviel.ラヴィエール（米子市新開5-3-1）
定員｜各2組（1組大人1名+お子様1名）
対象｜小学3年生以上の親子

黒ずみケア専門サロンRaviel.ラヴィエール
受付｜24時間　LINE ID｜@raviel
LINEから申込受付

02 美容のプロ直伝！大人の美肌レッスン

講師｜Yuko



いまさら聞けない美肌ケアを徹底実践♪サロンクオリティのスキンケアを実際にお試し！正しいお手入れを学べるミニスキンケアセット付き♡

12/7(月)
10:30～12:00/13:00～14:30

会場｜黒ずみケア専門サロンRaviel.ラヴィエール（米子市新開5-3-1）
定員｜各3名　対象｜中学生以上の女性
持ち物｜ヘアターバンorクリップ

黒ずみケア専門サロンRaviel.ラヴィエール
受付｜24時間　LINE ID｜@raviel
LINEから申込受付

03 Ohana引き寄せ美顔ヨガ

講師｜関 智恵美



キレイも、笑顔も、幸せも。顔から、引き寄せる。顔を動かすことで 表情が変わり笑顔が生まれる。自分らしい美しさと、心地よい毎日を育てる新しい顔ヨガ習慣を作るための体験していきます。

11/24(火)10:00～11:00
12/11(金)13:00～14:00

会場｜Yoga house Ohana（米子市西福原6-18-1）
定員｜各5名　対象｜女性　持ち物｜手鏡

Yoga house Ohana ☎090-4301-4409
受付｜9:00~19:00　定休日｜日・祝・平日は不定休
LINEとInstagramのDMから申込受付

Ohanaインフォメーション
SNS・H.P・LINE公

04 初めての脱毛体験

講師｜野浪 和美



エステサロンでの「光脱毛」が気になる。してみたいけど痛みは？など不安や質問に答えながら施術体験を。

11/24(火)10:00～11:00
12/3(木)14:00～15:00
12/11(金)14:00～15:00

会場｜トオチカヘルスケア（米子市安倍97-4）
定員｜各3名　対象｜中学生以上

トオチカヘルスケア ☎0859-48-1507
受付｜9:00~18:00　LINE ID｜@svt3375s
定休日｜水・日・祝　電話とLINEから申込受付

05 親子で脱毛のおはなし体験会

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、自己処理をしてしまう前に、親子で安心してはじめられる脱毛のおはなしと体験を。

11/27(金)17:00～18:00
12/12(土)14:00～15:00

会場｜トオチカヘルスケア（米子市安倍97-4）
定員｜各日程2組　対象｜小学生以上の親子

トオチカヘルスケア ☎0859-48-1507
受付｜9:00~18:00　LINE ID｜@svt3375s
定休日｜水・日・祝　電話とLINEから申込受付

06 《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。

11/26(木)10:00～11:00
12/1(火)14:00～15:00
12/11(金)10:00～11:00

会場｜トオチカヘルスケア（米子市安倍97-4）
定員｜各3名　対象｜高校生以上
備考｜うで(ひじ下)が出せる服装でご参加ください

トオチカヘルスケア ☎0859-48-1507
受付｜9:00~18:00　LINE ID｜@svt3375s
定休日｜水・日・祝　電話とLINEから申込受付

07 ハーブピーリング体験会

講師｜野浪 和美



純度100%国産ハーブを使用し赤くなりにくい。剥離しない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」のご案内とプチ体験会。

11/27(金)14:00～15:00
12/3(木)10:00～11:00
12/4(金)14:00～15:00

会場｜トオチカヘルスケア（米子市安倍97-4）
定員｜各3名　対象｜中学生以上

トオチカヘルスケア ☎0859-48-1507
受付｜9:00~18:00　LINE ID｜@svt3375s
定休日｜水・日・祝　電話とLINEから申込受付

08 楽しくなっちゃう♪初めての顔ヨガ体験会

講師｜顔ヨガインストラクターMAI



顔ヨガってご存知ですか？顔の表情筋を楽しく動かして、笑顔も気分もパッと明るく♪一緒に楽しく顔を動かしましょう！

11/22(日)・12/6(日)14:00～15:00

会場｜カフェ 喫茶ロコ（米子市上後藤6-14-40）
定員｜各10名
材料費｜お茶、500円（会場費）　持ち物｜手鏡

iR合同会社
受付｜9:00~20:00　LINE ID｜@324orwrx
定休日｜なし　LINEから申込受付

09 はじめてのヒゲ脱毛体験 肌悩みもプロに相談！

講師｜Yuko



お肌に合ったムダ毛ケアおスキンケアをを学び、乾燥・赤み・カミソリ負けなどのお悩みも相談！脱毛の無料体験もできます♪

11/24(火)・25(水)・26(木)・28(土)・30(月)
12/4(金)【各日】10:00～11:00/12:00～13:00/14:00～15:00/16:00～17:00

会場｜黒ずみケア専門サロンRaviel.ラヴィエール（米子市新開5-3-1）
定員｜各2名
対象｜中学生以上のムダ毛にお悩みの男性

黒ずみケア専門サロンRaviel.ラヴィエール
受付｜24時間　LINE ID｜@raviel
LINEから申込受付

10 月1～2kg！成功するダイエット設計

講師｜美谷 優介



月1～2kg痩せるには、実際に何をやればいいの？過去のクライアントの実例やダイエットの裏側を交えて、分かりやすく解説します。

11/29(日)・12/13(日)11:00～12:00
12/2(水)20:00～21:00

会場｜パーソナルジムNo Limit（米子市上福原5-12-69）
定員｜各3名　対象｜20～50代のトレーニング初心者
持ち物｜トレーニングしやすい格好、水分、室内シューズ

パーソナルジムNo Limit　受付｜9:30~21:00
personalgym.nolimit@gmail.com
定休日｜水　メールとLINEから申込受付

まなぶ

知識や知恵をまなぶ講座

01 今からでも遅くない お得なNISA活用術

講師｜平尾 貴志



老後のお金、不安なままにしていませんか？NISAを知れば、これからの生活の見え方が変わります。

11/24(火)・11/30(月)・12/7(月)
10:00～11:00/14:00～15:00/18:00～19:00

会場｜有限会社クレイド（米子市祇園町2-1-3）
定員｜各回4名まで

(有) クレイド ☎0859-33-3704
受付｜9:00~22:00　定休日｜なし
電話と申込フォームから申込受付

02 こどもNISA活用術 今始める3つのメリット

講師｜平尾 貴志



2027年から開始予定のこどもNISA
今始めると良い3つのポイントをお伝えします。

11/21(土)・23(月・祝)・12/6(日)
16:00～17:00

会場｜有限会社クレイド（米子市祇園町2-1-3）
定員｜各回4名まで

(有) クレイド ☎0859-33-3704
受付｜9:00~22:00　定休日｜なし
電話と申込フォームから申込受付

03 小学生の今だからこそ “好き”から始めるプログラミング

講師｜プログラミングコーチ



小学校では、2020年度からプログラミング教育が必修化されています。「プログラミングって、学校でどんなことをやるの？」「学校とプログラミングスクールの違いは？」そんな疑問をお持ちの保護者の方におすすめです！

11/21(土)・28(土)・12/5(土)・12(土)13:00～14:30
11/22(日)・29(日)・12/6(日)15:30～17:00
11/23(月・祝)10:00～11:30/13:00～14:30/15:00～16:30

会場｜コードアドベンチャー米子校（米子市東倉吉町64番地本町ビル1階）
定員｜各4組(1組2名：お子さま1名、保護者様1名)
持ち物｜筆記用具　対象｜小学1年生～小学5年生まで

コードアドベンチャー米子校 ☎070-4483-6874
定休日｜月・火
QRコードより申込受付

04 ママが幸せになるための マヤ暦子育て講座

講師｜関 智恵美



子育てに悩んだり、ついイライラしたりしていませんか？♡マヤ暦で親子の個性や才能を知れば、「違うからこそ面白い！」に変わる、笑顔いっぱいの子育てが見つかるかも♪

11/24(火)13:00～14:00
12/1(火)10:00～11:00

会場｜Yoga house Ohana（米子市西福原6-18-1）
定員｜各5名　対象｜女性　持ち物｜筆記用具

Yoga house Ohana ☎090-4301-4409
受付｜9:00~19:00　定休日｜日・祝・平日は不定休
LINEとInstagramのDMから申込受付

Ohanaインフォメーション
SNS・H.P・LINE公

05 人生が面白くなる♡ はじめてのマヤ暦

講師｜関 智恵美



「えっ、私ってこんな人!?」自分の魅力を発見♡人生がもっと楽しく動き出す、ワクワクのマヤ暦入門♪

12/1(火)13:00～14:00
12/11(金)10:00～11:00

会場｜Yoga house Ohana（米子市西福原6-18-1）
定員｜各5名
対象｜女性　持ち物｜筆記用具

Yoga house Ohana ☎090-4301-4409
受付｜9:00~19:00　定休日｜日・祝・平日は不定休
LINEとInstagramのDMから申込受付

Ohanaインフォメーション
SNS・H.P・LINE公

06 初心者大歓迎！ビリヤード体験

講師｜有田 秀彰



ビリヤードの未経験者、初心者を主に対象とした、ビリヤードの体験・入門講座です。

11/22(日)・28(土)17:00～18:00
12/1(火)19:00～20:00

会場｜Billiards&Cafe ARITTO（島根県安来市吉佐町1054-1 2階）
定員｜各6名

Billiards&Cafe ARITTO ☎080-2118-3355
受付｜13:00~22:00　Instagram｜aripro_aritto
定休日｜不定休　電話とInstagramのDMから申込受付

07 最近よく聞くピラティスって何？

講師｜MIHO



ピラティスとはどんなもの？基本の動きを体験しながら、呼吸や身体の使い方をやさしく学びます。

11/21(土)17:00～18:00

会場｜yoga&pilates 三本松（米子市三本松1-1-5）
定員｜各5名　持ち物｜タオル、飲み物

yoga&pilates 三本松
受付｜12:00～18:00　定休日｜不定休
LINE ID｜@101jhkmg
Instagram｜ysbm.yoga.pilates
LINEとInstagramのDMから申込受付

08 家計改善！固定費見直し相談会

講師｜戸田 美佐江、舛田 紀子



ただ我慢して支出を削る「節約」ではなく、お金を守り、増やし、循環させませんか？

11/21(土)・26(木)・12/1(火)・12/8(火)
10:00～12:00

会場｜米子事務所（米子市上福原5-15-41）
定員｜各1組2名
持ち物｜月の固定費（支出）がわかるもの

iR合同会社
受付｜9:00~20:00　LINE ID｜@324orwrx
定休日｜なし　LINEから申込受付

09 今さらだけど…改めて知ろう！保険について

講師｜松尾 奈津美



自動車保険、火災保険、生命保険など、多くの方が何かしらの保険に加入されていると思いますでも、「入っているけど、実は内容をよく分かっていない」「なんとなく不安だから加入している」という方も意外と多いのではないでしょうか。今はインターネットやSNSなどで、さまざまな情報や意見を目にする時代です。では、自分にとって本当に必要な保険とは何でしょうか？保険に「これが正解」という答えはありません。大切なのは、保険の仕組みや役割を知ったうえで、自分に合った備え方を考えること。今さら聞きにくい保険の基本から、自動車保険・火災保険・生命保険について、保険のプロと一緒に改めて考えてみませんか？「今さらだけど…改めて知ろう！保険について」の機会に、自分の保険についてちょっと考えてみましょう。

12/3(木)14:00～15:00・12/12(土)10:00～11:00/14:00～15:00

会場｜ハロー保険株式会社 米子支店（米子市新開7丁目5-47）
定員｜各5組（ご夫婦、お子様連れは1組とカウント）
対象｜どなたでも参加OK！（未成年者のみの参加は不可）

ハロー保険（株）米子支店 ☎0859-60-9039
受付｜9:00~18:00　定休日｜土・日・祝　電話から申込受付

10 イライラ解消！笑顔が増える魔法の声掛け

講師｜家族円満・子育てライフコーチ 由良 奈美



つい怒って自己嫌悪…そんな毎日にサヨナラ！イライラの原因を整理し、今日から使える笑顔が増える魔法の声掛けを伝授。

12/2(水)・4(金)15:00～16:00
12/11(金)13:30～14:30

会場｜ホームデコ米子 3F（米子市西福原6丁目19－29）
定員｜各3名　持ち物｜筆記用具
対象｜どなたでも（子育て中の方・お子様連れ歓迎）

ゆらぼぐ
受付｜13:30~17:00　LINE ID｜@388wahip
定休日｜火・日・祝　LINEから申込受付

11 楽しい筆ペン教室

講師｜戸田 風舞



筆ペンで季節の文字やイラストを楽しく描きます。初心者も大歓迎！一緒に楽しい時間を過ごしましょう♪

12/8(火)14:00～15:00

会場｜シニアステージ米原（米子市米原7丁目2－9）
定員｜各5名
材料費｜600円（筆ペン代、用紙代）

iR合同会社
受付｜9:00~20:00　LINE ID｜@324orwrx
定休日｜不定休　LINEから申込受付

12 コーヒーセミナー

講師｜横山 圭介



コーヒーの好みは人それぞれです。自分好みのコーヒーを淹れてみませんか？コーヒーの味の仕組みを説明します。

11/27(金)・12/3(木)・9(水)
18:30～19:30

会場｜喫茶　イージーフロー（米子市東町193）
定員｜各4名

喫茶 イージーフロー ☎090-1596-4387
受付｜18:00~18:30　定休日｜月
Instagram｜easyflow_2023
InstagramのDMから申込受付

13 イングリッシュゲートでマイクラ英語学習体験

講師｜学習コーチ



イングリッシュゲートの英語学習を体験していただけます♪お子さまとご一緒に新しい英語学習を体験してください。

11/22(日)・29(日)・12/6(日)・13(日)
13:00～14:30

会場｜イングリッシュゲート米子校（米子市東倉吉町64番地本町ビル1階）
定員｜各4組(1組2名：お子さま1名、保護者様1名)
持ち物｜筆記用具　対象｜小学1年生～小学5年生まで

イングリッシュゲート米子校 ☎070-4483-6874
定休日｜月・火
QRコードより申込受付

14 コーチングの概要とコーチングの実践

講師｜足立 博後



コーチングの概要と進め方をお伝えした後、私のデモンストレーションを見て頂きながら、3回、コーチングの実践を体験して頂きます。

11/26(木)・12/3(木)・10(木)
13:30～15:00

会場｜あだち人材育成研究所（米子市夜見町2991）
定員｜各6名　持ち物｜筆記用具

あだち人材育成研究所 ☎090-6677-4309
受付｜13:15~13:30　定休日｜不定休
電話から申込受付

15 あなたの人生が変わる。教えちゃいけない身体学体験

講師｜中川 隆



第1章あなたは自分の身体を知らなすぎる。
第5章動けない身体はどう作られるのか。
第11章健康を他人任せにしない。

12/4(金)19:00～20:00/20:00～21:00
12/12(土)11:00～12:00

会場｜株式会社サオール（米子市東倉吉町134番第七号2階）
定員｜各5名　持ち物｜タオル1枚

(株) サオール ☎090-9739-9649
受付｜19:00~20:00
定休日｜講義中や打ち合わせ中は出れないです。
電話から申込受付

16 「こども・孫・老後」これからのお金、どうする？

講師｜篤田 了子



こどもNISAも選択肢？家族を守る、お金の置き場所と賢い使い方。

11/21(土)・12/5(土)
10:00～11:00
11/22(日)・12/6(日)
10:00～11:00/13:00～14:00

会場｜米子市文化活動館 講習室（米子市東福原8丁目24-31）
定員｜各8名

アンジン（株） ☎0858-24-6260
電話受付｜平日/9:00~17:00
定休日｜土・日・祝　電話と二次元コードから申込受付

17 プレ七五三で衣装を着てみよう

講師｜井上 彩夏



実際に被布のご試着をし、生花を手に持ってスマホ撮影をするプレ七五三を開催いたします♪

12/2(水)・8(火)
13:30～14:15/15:00～15:45

会場｜muguet. design photo studio（米子市立町4-105-11）
定員｜各3名　材料費｜500円（生花代）
対象｜2027年に3歳でのセ五三撮影をご検討の方

muguet.design photo studio
受付｜24時間　LINE ID｜@590fvzwx
受付開始日より公式LINEにて申込受付

18 赤ちゃんを可愛く撮るスマホ撮影のコツ

講師｜井上 彩夏



カメラマンと言えども我が子の日常写真はほぼiPhone！スタジオでご一緒にスマホ撮影を練習しましょう♪

12/2(水)10:00～11:00

会場｜muguet. design photo studio（米子市立町4-105-11）
定員｜3組　対象｜0歳の赤ちゃんとそのご家族様
持ち物｜お使いのスマートフォン

muguet.design photo studio
受付｜24時間　LINE ID｜@590fvzwx
受付開始日より公式LINEにて申込受付

健康

からだや健康についての講座

01 骨盤調整&AI姿勢診断

講師｜涌谷 保才子



カイロプラクティックによる骨盤調整&AI姿勢診断を行う。骨盤調整前と後の姿勢の違いを体験する。AI姿勢診断は2枚の写真を撮り、自分の姿勢分析を知ることが出来る。

11/23(月・祝)・24(火)10:30～11:30/13:00～14:00
14:00～15:00/15:00～16:00
12/6(日)・13(日)10:30～11:30/13:00～14:00

【12/6・13については開催場所が異なる可能性がありますのでお問い合わせください】
会場｜カイロプラクティック太陽（米子市西福原7-10-53）
定員｜各時間帯2名まで　対象｜小学生から70代までの男女　持ち物｜タオル1枚

カイロプラクティック太陽 ☎090-6417-1759
受付｜9:00~20:00　定休日｜不定休
Instagram｜yasukowakutani
LINEとInstagramのDMから申込受付

02 枕体験 寝姿勢見直しましょう！

講師｜涌谷 保才子



現在使用中の枕と姿勢改善用枕の違いを体験する。

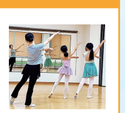
11/23(月・祝)・24(火)10:30～11:30/13:00～14:00
14:00～15:00/15:00～16:00
12/6(日)・13(日)10:30～11:30/13:00～14:00

会場｜カイロプラクティック太陽（米子市西福原7-10-53）
定員｜各2名　対象｜小学生から70代までの男女
持ち物｜お使いの枕、タオル1枚

カイロプラクティック太陽 ☎090-6417-1759
受付｜9:00~20:00　定休日｜不定休
Instagram｜yasukowakutani
LINEとInstagramのDMから申込受付

03 楽しく踊ろう♪心と体を育てるリズムバレエ

講師｜藤井 歩



「バレエって楽しい！」を大切に♪リズム遊びやリトミック、運動遊びを取り入れた、身体や心を育てるバレエ教室です。

11/28(土)・12/12(土)10:00～10:50

会場｜スタジオ三本松（米子市三本松1-1-5）
定員｜各5名　対象｜3歳（年少）～小学校低学年
持ち物｜動きやすい服装（ご希望の方にはレオタードのレンタルもございます）、飲み物

Homey Marche kotokoto
定休日｜不定休
公式HPとLINEQRから申込受付

04 姿勢チェックとエクササイズ指導

講師｜仲田 享平



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。

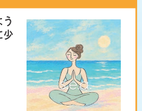
11/27(金)・12/4(金)・8(火)
13:00～14:00

会場｜ピラティススタジオDEP米子店（米子市錦町1-5 ITOHビル2階A）
定員｜各3名　持ち物｜運動のできる服装

ピラティススタジオDEP米子店
受付｜9:00~18:00
LINE ID｜@611bvvtd　LINEから申込受付

05 遊ぶように動くキッズヨガ

講師｜ERIKO



あんまり真面目になりすぎず、かしこまらず、遊ぶように動いて自分の身体のことや、心のことを子どもたちに少しずつ知ってもらうきっかけになれたら嬉しいです！

11/23(月・祝)・12/5(土)・12(土)
10:00～11:30

会場｜スタジオ三本松（米子市三本松1-1-5）
定員｜各5名
対象｜3～6歳【※必ず保護者同伴でのご参加をお願いいたします。】
持ち物｜タオル、飲み物
（倒れても溢れない水筒などでお願いします）

スタジオ三本松　受付｜12:00~18:00
定休日｜不定休　Instagram｜sea_eriko.yoga
InstagramのDMから申込受付