

### 1 今さら聞けない 慶弔時ののし紙の書き方・使い方

【講師】 仏事コーディネーター 山口八千代  
慶弔・葬祭ののし紙の書き方や種類にも、時と場合にあわせた礼儀があります。真心を相手に伝えるために覚えておきたい知識や使い方をお伝えします。

11/18 11:00~12:00  
〈対象〉どなたでも 〈定員〉5名  
〈会場〉はなふさのお仏壇

はなふさのお仏壇 TEL 26-3355  
受付/10:00~18:00 火・水曜定休

### 2 ツボがわかるお灸教室・今日からセルフ灸

【講師】 鍼灸あんまマッサージ師 米澤路代  
自分の健康は自分で!をお灸は叶えます。お灸のやり方はもちろん、あなたに必要なツボ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。

11/10 13:30~14:30 11/11 10:30~11:30  
〈対象〉どなたでも 〈定員〉各5名  
〈材料費〉1,650円(お持ち帰り用お灸含む)  
〈会場〉鍼灸マッサージ治療院 薫風堂

鍼灸マッサージ治療院 薫風堂 TEL 30-1993  
受付/10:00~18:00 日曜・月曜・祝祭日定休

### 3 ポッコリ下腹 お悩みカウンセリング

【講師】 パーソナルトレーナー・看護師  
Inbodyによる、基礎代謝・体脂肪量・部位別筋肉量・腹囲の測定等から、あなたにピッタリ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決!

11/4 12 13:00~、13:45~、14:30~、15:15~  
〈対象〉どなたでも 〈定員〉各1名  
〈材料費〉550円 〈会場〉カラダまなびラボ

カラダまなびラボ(丸由百貨店5階) TEL 080-2933-5630  
受付/10:00~18:00 月曜定休

### 4 親子で作る本格ワッフル体験

【講師】 おいしいワッフル職人くまさん 杉本光  
好きなフルーツやクリームのトッピング、ワッフルの焼き方を楽しみ体験しましょう。終わった後は食べるもよし、持ち帰って食べるもよし。ドリンクは無料で提供します。

11/9 10:00~11:00、13:00~14:00  
11/30 13:00~14:00  
〈対象〉どなたでも 〈定員〉各2組(2名1組)  
〈材料費〉1,200円(2名1組) 〈会場〉焼きたてワッフル専門店 karhu

焼きたてワッフル専門店 karhu(カルフ) TEL 090-3895-4585  
受付/9:00~21:00 ※定休日は折り返しご連絡します。

### 5 駅近ぶらり

【講師】 鳥取まちなかガイドの会会員  
1908(明治41)年に鳥取駅が開業し、拓けたこの界隈、ぶらり歩いてみると、意外なところにアレッと思わせる向かが見つかります。私どもがご案内します。さあ、出発しましょう。 参加プレゼントあり

11/30 10:30~11:30  
〈対象〉どなたでも 〈定員〉10名 〈会場〉Karhu集合

焼きたてワッフル専門店 karhu(カルフ) TEL 090-3895-4585  
受付/9:00~21:00 ※定休日は折り返しご連絡します。

### 6 元気の早道お伝えします

【講師】 和田  
健康を目的に知識・お金・時間を使うのもありますが、元気が健康は簡単で素朴です。オシャレしながら共有していけたらと思っています。

11/1 10:30~11:40  
〈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

オーガニックスタイル 水越屋 TEL 22-3548  
受付/11:00~17:00 水・木曜定休

### 7 メガネ見え方相談会

【講師】 HOYAレンズアドバイザー 小出氏  
レンズメーカーのHOYAから専門家を迎え、目の健康対策も交えて、最新のレンズのお話をします。初めてメガネをお考えの方も、今のメガネが見えにくくなっている方も、ぜひどうぞ。

11/22 14:00~15:00  
〈対象〉どなたでも 〈定員〉3名  
〈会場〉(株)中井脩 本店

(株)中井脩 TEL 23-5221  
受付/10:00~18:00 無休

### 8 誰でも弾ける お気軽 沖縄三線教室

【講師】 ちゅらちゅら店主 中島  
沖縄を代表する楽器、三線(さんしん)。携帯のCMでも起用された!海の声、を弾けるようになります!! 楽譜など読めなくても大丈夫!

11/3 15:00~16:00  
〈対象〉どなたでも 〈定員〉各2名  
〈会場〉沖縄三つたいる ちゅらちゅら

沖縄三つたいる ちゅらちゅら TEL 21-1118  
受付/16:00~22:00

### 9 心地よく整う~アロマミスト作り~

【講師】 アロマセラピスト 坪倉彩  
植物の香りは、一瞬で心と身体に反応して深くゆるめ、解きほぐしてくれくれます。自分の状態に耳を傾けながら、自分を心地よくする香りをつくりましょう!

11/14 10:00~11:30  
11/23 14:00~15:15  
〈対象〉どなたでも 〈定員〉各4名 〈材料費〉1,000円  
〈会場〉アロマケアサロン ノノポヌール

アロマケアサロン ノノポヌール TEL 080-6386-4952  
受付/9:00~18:00 contact@aroma-nono.com

### 10 中医学・薬膳で自律神経を整える

【講師】 推拿整体師 石上晋一  
季節の変わり目や天気が不安定な時に体の不調を感じることはありませんか? ストレスや過度の緊張などで自律神経が乱れ、体調不良になってしまったりしたことはありませんか? 薬膳やセルフケアで自律神経を整える方法をお話しします。

11/12 10:00~11:30  
〈対象〉どなたでも 〈定員〉各5名  
〈会場〉クリニカル推拿 健康館

クリニカル推拿 健康館 TEL 090-5266-3944  
受付/10:00~17:00 ※施術中は電話に出られない場合があります。

### 11 安心・安全な究極の健康法 『水素吸入』

【講師】 森田憲司  
興味はあるけどちょっと心配。そんなあなたにピッタリのお話しをします。私自身、目の難病を抱え半年前から毎日実験中です。さてあなたにはどんな嬉しいことが起こるかな...

11/5 12 19 7 14 21 9 16 23 11:00~12:00  
〈対象〉どなたでも 〈定員〉各2名  
〈材料費〉カンニユール(管)550円  
〈会場〉ほんものショップ モリケン

ほんものショップ モリケン TEL 090-7777-7492  
受付/13:30~17:00 ※不調時は「まちゼミ」とメッセージを入れてください。

### 12 コーヒーを焙煎してみよう!

【講師】 富田佳宏  
焙煎による豆の変化と成長。そんな体験がコーヒーの楽しみを広げてくれます。手動を使ってやってみよう。成功失敗も楽し...おもしろいですよ~。

11/1 2 6 18:00~19:00  
〈対象〉どなたでも 〈定員〉各2名  
〈会場〉まあるいコーヒー

まあるいコーヒー TEL 090-7373-4344  
受付/13:00~17:00 不定休

### 13 自分で出来る金継ぎ講座

【講師】 上杉・加藤  
毎年人気の講座です。器の欠けと割れの補修をします(ガラスを除く)。家事の一つとして、日頃使う器を直しながら使う習慣を提案します。

11/3 4 8 10 10:30~11:30  
〈対象〉どなたでも 〈定員〉各4名  
〈材料費〉1,800円 〈会場〉BRUNxWORKS

BRUNxWORKS(プランワークス) TEL 23-6406  
受付/11:00~19:00 水曜定休

### 14 ダーニング教室 大好きな衣類を再生

【講師】 石田  
擦り切れたり穴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。カラフルな糸を使って、くっ下やセーターを可愛く修繕しましょう。いつまでも使っていきますよ。

11/9 15 11:00~12:00  
〈対象〉どなたでも 〈定員〉各4名  
〈材料費〉1,000円 〈会場〉BRUNxWORKS

BRUNxWORKS(プランワークス) TEL 23-6406  
受付/10:30~18:00 水曜定休

### 15 ダイエットチャレンジ講座

【講師】 肥満予防健康管理士 赤松玲子  
1ヶ月に-2kg健康的にダイエット。肥満予防健康管理士と一緒にチャレンジしてみませんか? お気軽に参加下さい。

11/6 13 20 27 9 16 30 10:00~10:50  
〈対象〉女性 〈定員〉各2名  
〈材料費〉300円 〈会場〉栄養倶楽部

栄養倶楽部 TEL 21-1010  
受付/9:30~17:00 日曜定休、土曜日15時まで

### 16 ベビーマッサージ教室

赤ちゃんが喜ぶベビーマッサージ。発育を促し、親子の愛情の確認。

11/19 10:30~11:30  
〈対象〉生後2ヵ月~ 〈定員〉10組  
〈材料費〉200円  
〈会場〉すべすべComodo

すべすべComodo TEL 29-6101  
受付/平日9:30~16:00

### 17 ファーストアートつくる

親子で作る初めてのアート作品づくり

11/20 10:00~10:45、11:00~11:45  
〈対象〉0~3歳児 〈定員〉各5組  
〈材料費〉各300円  
〈会場〉すべすべComodo

すべすべComodo TEL 29-6101  
受付/平日9:30~16:00

### 18 カバンのお困りごとにアドバイス(カビ??! ベタベタ?!...)

【講師】 藤本悦代  
長い間使っていない革のバッグ、カビ??ベタベタ??などお手入れしてみませんか。気持ち新たに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。

11/19 10:30~11:30、14:00~15:00  
〈対象〉どなたでも 〈定員〉各5名  
〈材料費〉200円 〈会場〉ふじもとカバン店

ふじもとカバン店 TEL 22-4059  
受付/11:00~18:00 第1・3水曜定休(変更あり)

### 19 試してみよう! 「薬膳茶」

【講師】 薬茶薬膳茶師 森田祐子  
なんとなく気になる体と成長。いつものお茶に工夫して調べてみましょう。身近な食材でおいしく飲むコツをお伝えします。

11/10 24 13:00~14:30  
〈対象〉どなたでも 〈定員〉各10名  
〈材料費〉1,000円 〈会場〉パレットとっとり

お茶と薬膳のLab☆てんみ堂 TEL 22-4059  
受付/メール afze8064@yahoo.co.jp 公式LINE

### 20 「ありがとう」を贈ろう

【講師】 笑い文字普及協会認定講師 河崎恵子  
すでに笑い文字が書いてあるハガキに朱色のペンでぽっぺとハートを書き入れて完成! 「笑い文字」のミニ体験イベント! あなたは誰に「ありがとう」を贈りたいですか?

11/24 13:30~14:00、14:30~15:00  
15:30~16:00  
〈対象〉どなたでも 〈定員〉各4名  
〈材料費〉500円 〈会場〉パレットとっとり

笑い文字普及協会認定講師 河崎恵子 TEL 090-7125-7692  
受付/平日・土曜18:00~20:00、日曜・祭日10:00~18:00

### 21 フラメンコで美姿勢になろう

【講師】 谷本裕子 元エバラスフロレスメンバー  
軽快な曲のついで肩甲骨や股関節のストレッチ、体幹の鍛え方のコツをお伝えします!

11/9 16 16:00~17:00  
〈対象〉どなたでも 〈定員〉各2~7名  
〈会場〉パレットとっとり

元エバラスフロレス TEL 080-5374-8714  
mayonakanokiki@gmail.com

### 22 骨盤を正して健康なカラダづくり

【講師】 数本幹枝  
①骨盤のゆがみと姿勢の説明 ②各自骨盤・姿勢のチェック ③骨盤・全身ストレッチ ④最後にもう一度チェック

11/19 13:30~14:30、15:00~16:00  
11/16 9:30~10:30  
〈対象〉どなたでも 〈定員〉各7名  
〈材料費〉(A)パレットとっとり (B)とっとり文化会館 第8会議室

メディカルカイロ シエスタ TEL 090-6432-5393  
受付/9:00~20:00

### 23 人生を豊かにするライフプラン「投資編」

【講師】 アクサ生命保険(株)鳥取営業支社 営業支社長 川西一伸  
人生100年時代、長い人生を豊かにするためのライフプランを考へませんか? 貯蓄を増やすための投資と、そのリスク軽減の方法についてご紹介します。

11/10 10:00~11:30  
〈対象〉どなたでも 〈定員〉7名  
〈会場〉パレットとっとり (持物)筆記用具

鳥取商工会議所 TEL 32-8004  
受付/平日9:00~17:00 info@tottori-cci.or.jp

### 24 人生を豊かにするライフプラン「相続・遺言編」

【講師】 いなば総合法律事務所 代表 上田雅穂  
相続手続の内容とこれに応じた準備、相続争いを回避するための生前贈与、及び遺言書の作成方法や、判断能力が衰えてきた場合に他人に財産管理を委任する成年後見制度等をご紹介します。

11/17 10:00~11:30  
〈対象〉どなたでも 〈定員〉7名  
〈会場〉パレットとっとり (持物)筆記用具

鳥取商工会議所 TEL 32-8004  
受付/平日9:00~17:00 info@tottori-cci.or.jp

### 25 青春時代の名曲で歌って踊ろう!

【講師】 アコヤ楽器店 専任講師  
懐かしの曲「侍らわ!セーラー服と機関銃」をハモリや簡単なステップをつけて、楽しく歌って踊りましょう! 楽譜は使わず、画面に移された歌詞や振り付けに合わせて歌います!

11/6 20 14:30~15:40  
〈対象〉どなたでも 〈定員〉各6名  
〈会場〉アコヤ楽器店(智頭街道)

アコヤ楽器店(智頭街道) TEL 23-1331  
受付/10:00~19:30 月曜定休

### 26 脳活♪ピアノに挑戦してみよう!

【講師】 アコヤ楽器店 専任講師  
ピアノは、どの鍵盤を弾くのかを頭で考えながら両手の指を動かして演奏することで、脳の健康を維持する「脳活」に効果的! 楽譜が読めない方、初めての方大歓迎!

11/10 17 10:30~11:10、14:00~14:40  
11/14 21 16:30~17:10、18:30~19:10  
〈対象〉どなたでも 〈定員〉各1名  
〈材料費〉500円 〈会場〉松本宇治園

アコヤ楽器店(智頭街道) TEL 23-1331  
受付/10:00~19:30 月曜定休

### 27 急須でお茶をいれてみませんか。

【講師】 松本由美子  
急須で茶葉からお茶をいれていただきます。初心者大歓迎! 普段からお茶を入れてる方には、さらに美味しいコツをお教えします。

11/15 10:30~11:30  
11/16 10:30~11:30、13:30~14:30  
〈対象〉どなたでも 〈定員〉各6名  
〈材料費〉500円 〈会場〉松本宇治園

松本宇治園 TEL 23-3116  
受付/10:00~15:00 日曜・祝日定休

### 28 水彩絵具を使って 絵を描いて飾ろう!

【講師】 伊吹春香  
ハガキサイズの絵を描き、ペーパーフレームに入れます。モチーフ写真(ペットや風景など)の持ち込みOK。小学生以下の方は、保護者の方と一緒にご参加ください。

11/9 14:00~15:30  
〈対象〉どなたでも(小学生以下保護者同伴)  
〈定員〉6名 〈材料費〉800円 〈会場〉鳥取画材

鳥取画材 TEL 30-4510  
受付/10:00~17:00

### 29 アートなリメイク缶に 多肉植物寄せ植え講座

【講師】 伊奈真弓  
捨てられる缶を利用して作ったお洒落なポットに、多肉植物専用の土を使って寄せ植えします。大人から子どもまで、楽しく簡単に完成できます。

11/3 10:30~11:50  
13:30~14:20、14:30~15:20、15:30~16:20  
〈対象〉どなたでも 〈定員〉各5名  
〈材料費〉800円 〈会場〉アートスペースからふる

アートスペースからふる TEL 35-0191  
受付/10:00~17:00

### 30 シルクスクリーンで オリジナルTシャツ作り

【講師】 松尾美樹  
シルクスクリーンで手刷りして自分だけのオリジナルTシャツが作れます。かっこいい、かわいい図案を自由に選んで、世界に一つだけのTシャツを作りましょう。

11/9 13:30~14:30、15:00~16:00  
11/23 11:00~12:00、13:00~14:00  
〈対象〉どなたでも 〈定員〉各2名 〈材料費〉2,500円  
(Tシャツ持ち込みは2,000円) 〈会場〉アートスペースからふる

アートスペースからふる TEL 35-0191  
受付/10:00~17:00

### 31 女子の初めてのデジタル一眼カメラ

【講師】 山縣勇太郎  
デジタル一眼カメラの基礎を知ると、撮影がより楽しくなりますよ。いろいろ撮り比べて楽しみましょう。

11/9 16 10:30~11:50  
〈対象〉女性 〈定員〉各2名  
〈会場〉ヤマガタカメラ店

ヤマガタカメラ店 TEL 22-2959  
受付/10:00~17:00 水曜定休

### 32 スッキリ収納! 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  
片付け苦手な方へ! スッキリ収納、リバンドしない片付けのコツを学びましょう! お悩み場所を撮って来ると江原先生が直接アドバイス!一緒に解決を目指しましょう。

11/1 7 10:30~12:00、13:30~15:00  
〈対象〉どなたでも 〈定員〉各10名  
〈会場〉MADOショップ山根金属

MADOショップ山根金属 TEL 23-6590  
受付/10:00~18:00 日曜祝日・土曜午後定休

### 33 ひょうたんライトを作っちゃおう

【講師】 岡本利之  
毎年ひょうたんライト講座は「鳥取まちゼミ」では大好評! デザイン・絵心がなくても、年齢を問わず楽しく参加しましょう。

11/5 12 19 14:00~15:30  
〈対象〉どなたでも 〈定員〉各5名  
〈材料費〉1,500円(ひょうたん、ライト付)  
〈会場〉金居商店

(株)金居商店 TEL 090-3747-6930  
受付/9:00~16:00

### 34 無添加 みつろうハンドクリーム作り

【講師】 金居恵理子  
毎年好評! 無添加のみつろうと自然農のカレンダーエキスを使用し、手にも心にも優しいハンドクリームを作ります。

11/25 13:00~13:30、14:00~14:30  
〈対象〉どなたでも 〈定員〉各5名  
〈材料費〉800円 〈会場〉金居商店

(株)金居商店 TEL 23-0321  
受付/10:00~17:00 土・日曜、祝祭日定休

### 35 今日からできる 健康寿命の延ばし方

【講師】 スタッフ 森  
いきいき元気にセカンドライフ。健康寿命を延ばすため、今からできるおすすめ養生法をお話します。

11/6 13 14:00~15:00  
〈対象〉どなたでも 〈定員〉各3名  
〈会場〉吉田一陽堂 若桜薬局

吉田一陽堂 若桜薬局 TEL 22-4795  
受付/9:00~19:00 日曜・月曜・祝祭日定休

### 36 因州和紙でつくるランプシェード

【講師】 スタッフ  
麻の葉柄くり抜かれた和紙に好きな色の和紙を貼って、ぬくもりあるランプシェードをつくりましょう。

11/11 23 10:30~11:30、14:00~15:00  
〈対象〉どなたでも 〈定員〉各5名  
〈材料費〉1,000円  
〈会場〉絹の館 さーびす

絹の館 さーびす TEL 22-8315  
受付/10:00~18:00 第2・4火曜、毎週水曜定休

### 37 茶の湯ミニ講座 茶の湯を支える 炭のひみつ

【講師】 山根宗己  
湯を沸かすための燃料、炭。さまざまな炭について、その歴史から茶の湯における使い方まで、芸芸員の資格を持つ講師がミニ講座。後半は実際に炭のいるいろを見てみましょう。

11/9 10:30~11:30、13:30~14:30  
〈対象〉どなたでも 〈定員〉各5名  
〈会場〉絹の館 さーびす

絹の館 さーびす TEL 22-8315  
受付/10:00~18:00 第2・4火曜、毎週水曜定休

## まちゼミ 講座カレンダー

11/1 金	6 12 32	子どもまちゼミ ☆☆☆
2 土	12	みんなてまちゼミ ☆☆☆
3 日曜	8 13 29	チャリティまちゼミ 木のまつり会場にて 11:00~
4 月休	3 13 43	
5 火	11 33	
6 水	12 15 25 35	
7 木	11 32 43	
8 金	13	
9 土	4 11 14 15 21 28 30 31 37	
10 日	2 6 8 13 19 23 26 29	
11 月	2 36	
12 火	3 10 11 33 39	
13 水	15 35	
14 木	9 11 26 40 42	
15 金	14 27	
16 土	6 11 15 21 22 27 31	
17 日	8 24 26	
18 月	1	
19 火	11 16 18 22 33 38 39 43	
20 水	15 17 25 38 43	
21 木	10 11 22 26	
22 金	7	
23 土曜	9 11 30 36	
24 日	19 20	
25 月	34	
26 火	39	
27 水	15	
28 木	38	
29 金	38	
30 土	4 5 15 38 41	