1 貴女に合った眉描き&アイメイクレッスン

11/1（火）、2(水)、7（月）
各日10:00~16:00

お客様に似合った眉スタイリングのアドバイス、アイメイク法をお教えいたします。スキンケアサンプルプレゼント。
●**定員**／各回1名
●**対象**／女性限定

ブティック シャルル　講師/吉田 和歌子
☎**26-5606**　●所在地／殿町403
受付時間／営業時間内　営業時間／10:00~19:00　定休日／なし

2 奇跡の55歳が教える真善美食（しんぜんびしょく）

11/4（金）、14(月)、24（木）
各日14:00~15:00

今日からできる体内リセットとデトックスについてエキスパートファスティングマイスターがお話しします。
●**定員**／各回9名

F HP 受講日

IDEAL（アイデアル）　講師/田中 みすほ
☎**67-6993**　●所在地／殿町208
受付時間／営業時間内　営業時間／10:00~19:00　定休日／火曜日

3 アロマのお灸

11/3(木･祝)、10(木)、18(金)、23(水･祝)
各日10:00~11:00

温灸とは、熱さを我慢しないお灸
①ストレス･･･11/3
②膝痛･･･11/10
③疲れやすい･･･11/18
④ダイエット･･･11/23
●**定員**／各回5名
●**材料費**／1,296円
●**対象**／女性

受講日

アンアン治療院　講師／兼本 京子
☎**24-8758**　●所在地／竪町82-1
受付時間／9:00~18:00　営業時間／9:00~19:00　定休日／月曜日･第3日曜日

4 フラワーレメディーを体験してみよう

①11/12(土)②23(水･祝)③24(木)④25(金)
各日11:00~12:00

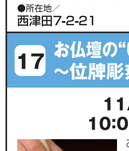
これからはセルフヘルプの時代。自分でストレスをコントロールしたい!フラワーエッセンスを使ってみたい!という方、そんな方に自分の感情に合わせてフラワーレメディを選んで体験する講座です。
●**定員**／各回6名
●**材料費**／1,000円
●**対象**／大人の女性

F HP

憩漢方桃李　講師/引野 里佳
☎**67-2395**　●所在地／末次本町91 2F
受付時間／水･土:12時~18時　営業時間／火~金:12~20時　土:12~18時　定休日／日曜日･月曜日

5 ぐっすり眠れる寝具のお話

11/4（金）、6（日）、9（水）
各日10:30~11:30



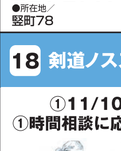
ぐっすり眠るためには、どんな布団や枕を使ったら良いのかご説明します。また、寝具の素材による効果の違い等を、実際に触ってもらいながらお話します。
●**定員**／10名

HP

フジキ学園通り店　講師／米田 真己･大下 悟史
☎**31-8000**　●所在地／学園2丁目23-28号
受付時間／営業時間内　営業時間／10:00~19:00　定休日／なし

6 大人の着替えごっこしませんか?

11/6(日)、7(月)、20(日)、21(月)
各日10:00~11:30、14:00~15:30



アレコレと店内の服から色々選んで初めての色やデザインに挑戦して、いつもと違った自分に出逢ってみませんか?スマートに装う方法もお伝えしますよ♪
●**定員**／10名

受講日

あゆみ　講師/江角 幸子
☎**26-8070**　●所在地／寺町199
受付時間／営業時間内　営業時間／10:00~18:00　定休日／日曜日･月曜日

7 肩こり腰痛改善室

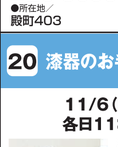
11/1（火）、15（火）
各日14:00~14:40、15:00~15:40、16:00~16:40

骨盤を調整し、さらに動作を通じて肩こりや腰痛を楽にしていく講座です。(各回1名、施術時間は40分です。)
●**定員**／各回1名
●**対象**／女性
●動きやすい服装で

漢方女性クリニック･mio 講師／作業療法士 松本 真理
☎**28-0211**　●所在地／朝日町498松江センタービル2F
受付時間／営業時間内　営業時間／10:30~19:00　定休日／火曜日･日曜日･祝日

8 シューフィッターによる良い履き心地の靴選び ~本当の自分の足サイズ、ご存知ですか?~

11/11（金）
13:30~15:00



靴を選ぶ時のチェックポイントとは?何度言い換えても、足が痛い。どうして?の質問にシューフィッターがお答えします。(靴選びに関するお話とお客様の足の計測)
●**対象**／女性
●**定員**／10名

一畑百貨店松江店　講師／角　智はる
☎**55-2953**　●所在地／朝日町661
受付時間／営業時間内　営業時間／10:00~19:00　店休日／11月9日(水)

9 ~糸あそび~ 手織りで真田紐

①11/8(火)、18(金)、23(水･祝)②9(水)
①14:00~15:30　②10:00~11:30

自分作のてづくり小物が彩る暮しってなんだかいい感じ♪♪
卓上手織り機で真田紐を織って[ストラップ]や[ミサンガ]をつくってみてはいかがですか?
●**定員**／各回4名
●**材料費**／500円
●**対象**／小学生以上

受講日

てづくりフォーラム　講師/藤田 香
☎**21-5426**　●所在地／殿町70
受付時間／営業時間内　営業時間／10:00~18:00　定休日／日曜日･祝日

10 ~糸あそび~ 動物ぽんぽんアザラシ

①11/9(水)、15(火)、25(金)②23(水･祝)
①14:00~15:30　②10:00~11:30

自分の手から生まれたアザラシちゃんはきっと一番愛おしい♥クルクル巻いて、まあ~るく仕上げていくとふかふかで生き生きした表情に変わっていく。そんな過程も一緒に楽しみませんか?
●**定員**／各回5名
●**材料費**／500円
●**対象**／小学生以上

受講日

てづくりフォーラム　講師/藤田 香
☎**21-5426**　●所在地／殿町70
受付時間／営業時間内　営業時間／10:00~18:00　定休日／日曜日･祝日

11 空き缶アレンジでオリジナル鉢作り

11/13（日）、16（水）、23（水･祝）
各日11:00~12:00、14:00~15:00

空き缶を塗って貼ってDIY、おしゃれに変身させ多肉植物を植えるとオリジナリティー溢れる鉢の完成!
●**定員**／各回5名
●**材料費**／500円
●**対象**／ご家族
(お一人でも参加できます)

F HP

ホームデコ松江店　講師/ホームデコスタッフ
☎**0120-753-013**　●所在地／西川津町4170
受付時間／営業時間内　営業時間／9:00~18:00　定休日／火曜日

12 焼きたて塩パンで自家製ジャム食べくらべ

11/8（火）、12（土）
各日14:30~15:30

女性の「好きなもの」をセレクトしたお店です。店内併設のカフェでほっこりとした時間をお過ごしください。
●**定員**／各回6名
●**材料費**／500円

F

プチハート松江店　講師/石倉 暁子
☎**67-2428**　●所在地／学園1-15-9
受付時間／11:00~17:00　営業時間／11:00~18:00　定休日／水曜日

13 誰でもカンタン工作教室 ~3段ラックづくり~

11/12（土）、13（日）
各日10:00、11:00、13:00、14:00、15:00から開始(約1時間)

ものづくりを楽しむ工作教室を開催します。初心者の方でも、お子様とご一緒でも、どなたでも参加できます。詳細はホームページまで。
●**定員**／各回4組(1日に2回)
●**材料費**／1,000円

F HP

サマンサ･リフォーム松江　講師/長尾 浩次
☎**59-5410**　●所在地／西津田7-2-21
受付時間／営業時間内　営業時間／9:00~18:00　定休日／水曜日

14 究極の苔玉アレンジ

11/5（土）、12（土）、19（土）、26（土）
各日14:00~15:00

水々しさと若返りと長寿の霊力を持つという出雲青のり。その青のりの粒薬を使った当窯オリジナルのひょうたん型の花台に、苔を使ってお好みの世界を作ってみましょう!
●**材料費**／1,500円

梶勘農園　講師／梶 成人
☎**21-2717**　●所在地／竪町78
受付時間／営業時間内　営業時間／9:00~19:00　定休日／なし

15 11月1日は「紅茶の日」?

11/1（火）
14:30~15:30

紅茶の日って何?どうして11月1日なの?などなど紅茶の美味しいトリビアを、今が旬の紅茶を楽しみながら紅茶のプロがお教えいたします!
●**定員**／6名
●**材料費**／お一人様500円

ティーサロン　Pungency　講師/松尾 大樹
☎**60-1585**　●所在地／殿町198-1
受付時間／営業時間内　営業時間／11:00~18:00　定休日／火曜日

16 仙田流フェイスブックの広げ方

11/6（日）、13（日）、20（日）、27（日）
各日10:00~11:00

仙田流フェイスブックの広め方をお伝えします。ビジネスでもプライベートでもご縁を広められるフェイスブック。お役に立つ活用法を伝えます。
●**定員**／各回10名以内
●**対象**／老若男女問わず
●スマホかPCがあれば持参

F HP 受講日

プティック シャルル　講師/仙田 兼崇
☎**26-5606**　●所在地／殿町403
受付時間／10:00~16:00　営業時間／10:00~19:00　定休日／なし

17 お仏壇の"いろは"とその見かた ~位牌彫刻実演~

11/12（土）
10:00~11:30

お仏壇の起源から現在に至る変遷や、お仏壇の置き方、見かたのポイントなどをお伝えします。また、手彫りによる位牌戒名彫刻のデモ実演もご覧いただきます。
●**定員**／4名
●筆記用具持参

母里佛具店　講師/母里 健一
☎**22-3733**　●所在地／殿町334
受付時間／営業時間内　営業時間／9:00~18:00　定休日／なし

18 剣道ノススメ

①11/10（木）②13（日）
①時間相談に応ず②9:00~10:00

日本の心、武士道を重んじる剣道、防具から竹刀メンテナンス等、お話しさせていただきます。初心者歓迎!!
●**定員**／2~3名または2組

F HP 受講日

下山武道具店　講師／下山 照夫
☎**22-1227**　●所在地／殿町233
受付時間／営業時間内　営業時間／10:00~19:00　定休日／木曜日

19 コーヒーの事いろいろ

11/17（木）、24（木）
各日16:00~17:00

ご家庭で簡単に淹れられる美味しいコーヒーの淹れ方、コーヒーについての知識や日頃の疑問にお答えします。
●**定員**／各回6名
●**材料費**／500円

自家焙煎珈琲　Libre　講師／木下 明人
☎**080-5615-8977**　●所在地／殿町404
受付時間／営業時間内　営業時間／[月~木]11:00~18:00　[金・土]11:00~18:00,20:00~23:00　定休日／日曜日

20 漆器のお手入れ方法教えます。

11/6（日）、20（日）
各日11:00~12:00

漆器を使うことが多くなる年末年始。漆器をどう扱っていいの?お手入れ方法は?そんな疑問にお答えいたします。
●**定員**／各回5名
●**対象**／誰でもOK
●筆記用具持参

F HP

山本漆器店　講師／山本 一成
☎**23-2525**　●所在地／末次本町45
受付時間／各回10:30より　営業時間／9:00~19:00　定休日／水曜日

21 ご当地キャラの役割

11/19（土）、26（土）
各日14:00~15:00

感動を呼ぶ日本全国各地で頑張っている「ご当地キャラクター」の役割とは何であるのか説明。その他、キャラクターイベント時のマナーについての説明。※講座の最後、質疑応答時にジュースの試飲あり。
●**定員**／各回8名

HP 受講日

フレッシュースとサラダタムージーのお店 ふれっしゅ　講師／多胡 尚子
☎**090(6433)6433**　●所在地／末次本町91-2
受付時間／営業時間内　営業時間／10:00~17:00　定休日／木曜日(その他臨時休業あり)

22 庖丁あれこれ

①11/5(土)②8(火)③11(金)
①14:00~15:30②10:30~12:00③19:00~20:30

･庖丁の種類について
･安来鋼とは
･庖丁の値段の違いは?
･庖丁の手入れと三徳庖丁の研ぎ方
●**定員**／各回3名
●**対象**／18歳以上
●筆記用具持参

HP 受講日

(有)末広刃物店　講師／金川 大三
☎**21-4060**　●所在地／末次本町76
受付時間／営業時間内　営業時間／平 日 9:00~19:00　日･祝10:00~18:00　定休日／第1,3,5日曜日

23 初めての着付

11/11（金）、12（土）、27（日）、28（月）
各日10:30~12:00

日本の民族衣裳である着物を、自分で着てみませんか?家にある着物を使って初めての人でも楽しく覚えられる着付講座です。美しく簡単に着るコツを教えます。
●**定員**／各回5名

HP 受講日

かげやま呉服松江店　講師／影山 美世子･佐藤 美沙
☎**22-0529**　●所在地／末次本町6
受付時間／営業時間内　営業時間／9:00~19:00　定休日／水曜日

24 中国茶の基本と試飲会 ~闘茶を楽しみながら~

11/10（木）、19（土）、26（土）
各日10:30~12:00

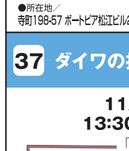
中国茶の基本的な話を聞いた後に、闘茶（遊び）をしながら本物の中国茶を、"目"と"耳"と"鼻"と"舌"で感じてください。
●**定員**／各回6名
●**材料費**／500円
●**対象**／高校生以上
●筆記用具持参

F 受講日

雲悠茶房　講師／池田 和人
☎**23-6948**　●所在地／東茶町35
受付時間／10:30~20:00　営業時間／10:00~20:00　定休日／火曜日

25 快適な視生活応援します 40歳からのレンズ選び

11/22（火）
14:00~15:30



カラーレンズの効果や、設計、コーティングにより見え方も様々です。アイケアを考えた40歳からのレンズ選びについてJOA認定眼鏡士がお話します。
メガネをお持ちの方は、是非ご持参ください
●**定員**／4名
●**対象**／40歳~

メガネの三城 松江学園通り店　講師／陶山 治三
☎**28-2035**　●所在地／学園1丁目19番6号
受付時間／営業時間内　営業時間／10:00~19:30　定休日／なし(年末年始を除く)

26 初めてのデジタル一眼

11/12（土）、13（日）
各日10:00~12:00

「いいね!」と言われる写真を撮ってみませんか?デジタル一眼初心者の方を対象に、基本的な使い方や思い通りの1枚を撮影するための方法、撮影後の楽しみ方をお話しします。これから始めたい方、カメラをまだお持ちでない方も貸出機がありますのでお気軽にご参加ください。
●**定員**／各回4名
●**対象**／カメラを始めたばかりの方、これから始めたい方

F HP 受講日

Digital Land AXIS　講師／岸井　邦男
☎**21-6600**　●所在地／学園1丁目21-1
受付時間／10:00~20:00(水曜日を除く)　営業時間／10:00~20:00　定休日／水曜日

27 自分でもできる安全なタイヤ交換

①11/3(木･祝)②10(木)
①10:00~11:00②15:00~16:30

･パンクをしたとき等、緊急を迫られた時に役立つようなタイヤ交換をお教えいたします。
･スタッドレスタイヤのお話し
なぜ、凍結した路面で車は止まるのか?
･タイヤの使用限度の簡単な見分け方
●**定員**／各回8名

F

ミスタータイヤマン島大前　講師／祝部 秀樹
☎**26-1787**　●所在地／学園2丁目28番6号
受付時間／営業時間内　営業時間／9:00~18:00　定休日／9月末まで日曜日

28 かんたん! 家事のコツ教えます!

11/8（火）、9（水）、10（木）
各日10:00~11:30

主婦の方にわかりやすく家事のコツ、おかたづけのコツを学んでいただけるセミナーです。
●**定員**／各回5~6名

ダスキン西川津支店　講師/兵頭 さおり
☎**24-7581**　●所在地／西川津町4243
受付時間／9:30~10:00　営業時間／8:30~17:00　定休日／日曜日･祝日

29 日本茶のお話しと美味しい淹れ方講座

11/5（土）、10（木）
各日14:00~15:30

様々な種類の日本茶の現物を見ながら日本茶のあれこれを勉強し、初めての方にもわかり易く、美味しいお茶の淹れ方を学んでいただきます。
●**定員**／各回7名
●**対象**／高校生以上

HP

中村茶舗　講師/渡邉 民哉
☎**24-0001**　●所在地／天神町6
受付時間／営業時間内　営業時間／9:00~18:00　定休日／日曜日

30 掛軸の掛け方、保存、お手入れ方法

11/3（木･祝）
14:00~15:00

掛軸の掛け方･しまい方･各部の名称･種類･用途･形態･保存方法などについて実際の掛軸を見ながらご説明いたします。
●**定員**／4名

HP

有)今岡ガクブチ店　講師／今岡 弘延
☎**21-2368**　●所在地／天神町29
受付時間／営業時間内　営業時間／9:30~19:00　定休日／日曜日

31 如泥さんと松江仏壇

①11/3(木･祝)②10(木)
①11:00~12:00②10:00~11:00

松江仏壇のあれこれや、お寺の建築のお話し、まさに歴史の如泥さんの○○。などなど古いお話で盛り上がります。
●**定員**／各回4名又は2組

荒木文之助商店　講師／荒木 彰浩
☎**25-3355**　●所在地／天神町101
受付時間／営業時間内　営業時間／9:00~19:00　定休日／水曜日

32 松江の和菓子の特色について

11/8（火）
14:00~15:30

お菓子にまつわるよもやま(四方山)話しにおつきあい下さい。
●**定員**／20名

若草本舗 彩雲堂　講師／山口 研二
☎**21-2727**　●所在地／天神町124
受付時間／営業時間内　営業時間／9:00~18:00　定休日／なし

33 モーターボートの仕組みについて

11/6（日）、13（日）、20（日）、27（日）
各日13:00~14:00

実際に使用されていたモーターボート用ポート･エンジンを使い元ボートレーサーが解説してくれます。解説後に見るレースは楽しさ倍増?!
●**定員**／各回5名
●**対象**／18歳以上

F HP

ボートピア松江　講師／元ボートレーサー 安部
☎**20-2288**　●所在地／寺町198-57 ボートピア松江ビル2F
受付時間／10:00~20:00　営業時間／10:00~21:00　定休日／無し

34 お寺の選び方

11/8（火）、15（火）、22（火）、29（火）
各日10:00~11:00

初代(分家)のご家庭にとって、菩提寺を決めておくことは、肝要なことです。そのポイントを分かりやすく例を示し、経験豊富な私がご説明いたします。
●**定員**／5名または3組
●筆記用具持参

仏壇の原田　講師／おばま やすひさ
☎**25-3587**　●所在地／寺町99-36
受付時間／営業時間内　営業時間／8:30~18:00　定休日／なし

35 健康で楽しく生きるために パートⅣ

11/19（土）
11:00~12:40

栄養士さんによる"健康であるためのバランスのよい食事"講座
兼:健康弁当試食
※食事･栄養に関する悩み等、質問OK
●**定員**／15名
●**材料費**／300円

敬愛苑　講師/九藤伸興 アゴおばさん弁当&管理栄養士 田中 美紗子
☎**24-8001**　●所在地／寺町198-57
受付時間／営業時間内　営業時間／8:30~17:30　定休日／なし

36 ~見に来て下さい~ ダンスウェア･ステージ衣装

11/13(日)、14(月)、27(日)、28(月)
各日10:00~11:30、14:00~15:30

これからもスーッと自分磨きを続けて頂く為に、お手持ちのダンスウェア、ステージ衣装をお持ち下さい。新しい衣装にうまく変わる組合せ方や着こなし術などご提案します。心に残るステージになる様お手伝いいたします。

受講日

あゆみ　講師/江角 幸子
☎**26-8070**　●所在地／寺町199
受付時間／営業時間内　営業時間／10:00~18:00　定休日／日曜日･月曜日

37 ダイワの投資入門講座

11/9（水）
13:30~14:30

「投資について学ぼう／投資先を選ぼう」リスクを正しく学び、いろいろな商品の特性や投資手法について学ぶ入門編です。株式銘柄選びのコツや、海外への投資についても分かりやすく説明します。
●**定員**／20名

大和証券株式会社 松江支店　講師/クライアントサポート課員
☎**27-7151**　●所在地／朝日町480-8
受付時間／営業時間内　営業時間／9:00~17:00　定休日／土曜日･日曜日･祝日

まちゼミ

「まちゼミ」に参加してみませんか!

1 まちゼミのチラシを見る!
各店のホームページや
まちゼミフェイスブックもあります。

2 興味のある講座を見つけたら、
まずは電話で申し込んでください。
受講日マークがある店は、
受講日の相談ができます。

3 講座を受けたら、せっかくなので
色々お店に質問してみてください。
親切にお答え致します。

講座はいくつ受講されても結構です。様々な知識や仲間づくりにも便利なまちゼミです。ぜひ、ご参加ください。