1 今さら聞けない 慶弔時ののし袋の書き方・使い方

学ぶ　【講師】仏事コーディネーター 山口八千代

慶事・弔辞ののし袋の表書きや種類にも、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/**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　HP
●申込 TEL 26-3355 受付/10:00〜18:00 水曜定休

2 自分でお灸するツボがわかる! お灸教室

【講師】米澤路代

健康

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、あなたのツボを鍼灸師が一緒に探すので、その日からお悩みに合わせたセルフ灸ができる様になります。

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・持ち帰り可)　●手足の出しやすい格好でご参加ください

鍼灸マッサージ治療院 薫風堂　HP
●申込 TEL 30-1993 Mail:kunpudo6.1@gmail.com
受付/10:00〜18:00 月・日曜祝日定休

3 ポッコリ下腹 お悩みカウンセリング

健康　【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)　HP
●申込 TEL 080-2933-5630 受付/10:00〜16:00 無休

4 昭和歌謡♪をみんなで歌おう!

学ぶ　【講師】阪本いづみ&スタッフ

懐かしいあの日・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

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

毛穴につまった角栓を、10分程スチームをあてスッ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**(木)・**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　HP
●申込 TEL 30-0725 LINE ID:bsmiu 受付/9:00〜18:00 日曜祝日定休

6 心と体の両面で元気を考える

健康　【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元気に健康でいられるかをオシャベリしながら心と体の両面で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　FB
●申込 TEL 22-3548 受付/11:00〜16:00 水曜定休

7 初心者のための 洋楽英会話レッスン

学ぶ　【講師】中尾茉里

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　HP
●申込 Mail:dropsofgf@gmail.com

8 心と体を癒す アロマバスソルト作り

つくる　【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。植物の香りと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　FB
●申込 TEL 090-6405-8672 受付/10:00〜18:00 月曜他定休
Mail:izumi.hand0184@gmail.com

9 美しい海を守ろう 〜真珠養殖の対策〜

学ぶ　【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長持ちさせるお手入れ法なども合わせてお話しします。

時計・宝石・メガネ・補聴器
NAKAISHU
株式会社中井脩

11/**17**(水) 14:00〜14:30

●**対象** どなたでも　●**定員** 5名
●**会場** (株)中井脩

(株)中井脩　HP
●申込 TEL 23-5221 受付/10:00〜18:00 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

学ぶ

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授します。

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・録画代) ●**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　HP
●申込 TEL 090-1683-6340 Mail:yao@hal.ne.jp
受付/15:00〜18:00 不定休

11 声のお悩み解決?! 話すボイトレ体験会

【講師】八百谷和子

学ぶ

昨年『声分析』がストア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、成果に繋がるかも?!

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・録画代) ●**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　HP
●申込 TEL 090-1683-6340 Mail:yao@hal.ne.jp
受付/15:00〜18:00 不定休

12 栄養バランスの良い 食事と運動で健康に!

きれい　【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　●動きやすい服装で

栄養倶楽部　HP
●申込 TEL 21-1010 受付/9:00〜17:00(土曜〜15:00) 日曜定休

13 名曲「涙のリクエスト」を 弾いてみよう!

学ぶ　【講師】ヤマハ講師

ピアノかエレクトーンのどちらかを選んでもらい、手軽に音楽を楽しんでみましょう! 初心者から昔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　HP
●申込 TEL 23-1331(本店) 受付/10:00〜19:00 月曜定休

14 からだのセルフケア講座

健康　【講師】推拿整体師 石上晋一

自分や家族、まわりの人にも! 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　HP
●申込 TEL 090-5266-3944 受付/10:00〜17:00 水曜定休
Mail:info@suina566.JP

15 あなただけの オリジナル波動水を作ろう

学ぶ　【講師】森田憲司

波動測定器『数霊 かずたま REIWA』の上に手を置くだけで、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。願い事を考えて来て下さい。

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　FB
●申込 TEL 090-7777-7492 受付/11:00〜17:00 不定休

16 自分で出来る金継ぎ講座 (欠けとヒビ)

和文化　【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補修します。思い出の器、大好きだけど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** BRUN×WORKS　●**材料費** 1,500円
●**持物** 直したい器1個、カッターナイフ

BRUN×WORKS　インスタ
●申込 TEL 23-6406 受付/11:00〜19:00 水曜定休

17 免疫力UPでウイルスに勝つ! ぬか漬け講座

和文化　【講師】つついまゆみ

おいしくて体によい発酵食のぬか漬け。たくさんの栄養素が含まれ、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。

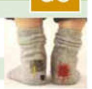
11/**14**(日) 11:00〜11:50、12:30〜13:20

●**対象** どなたでも　●**定員** 各4名
●**会場** BRUN×WORKS　●**材料費** 1,500円
●**持物** エプロン

BRUN×WORKS　インスタ
●申込 TEL 23-6406 受付/11:00〜19:00 水曜定休

18 ダーニング教室 大好きな衣類を再生!!

つくる　【講師】K-ite



擦り切れたり穴が開いたりした衣類を補修する、イギリスの修善方法です。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** BRUN×WORKS　●**材料費** 1,500円(専用の糸・針代)
●**持物** 穴あき靴下、虫食いセーター、シミのついた服など

BRUN×WORKS　インスタ
●申込 TEL 23-6406 受付/11:00〜19:00 水曜定休

19 Comodo まちなか水族館で 海を感じよう

学ぶ　【講師】アクアリウム専門員

Comodo
まちなか水族館

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学ぶ。

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　HP
●申込 TEL 29-6101 受付/10:00〜14:00 土・日曜祝日定休
Mail:comodo-hoikuen@beach.ocn.ne.jp

20 カバンにカビ?!! ベタベタ お困りごとにアドバイス

学ぶ　【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** ふじもとカバン店　●**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

ふじもとカバン店　HP
●申込 TEL 22-4059 受付/10:00〜18:00 第1・3水曜定休

21 日本料理の基本 お出汁の引き方 お椀です

和文化　【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 ジャパンズ　HP
●申込 TEL 24-3939 受付/12:30〜15:00 日曜定休・不定休

22 Whole Crisis Catalogを つくる

つくる　【講師】丸山伊太朗〈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という実感をつくることがSDGsの基本。まず何に困って、何が必要かを実感する会。

11/**3**(水・祝) 15:00〜17:00

●**対象** どなたでも　●**定員** 各5名　●**会場** 私設図書室とりんくまんまる　●**材料費** 500円(資料代)

私設図書室 本とパンとボン とりんくまんまる　HP
●申込 TEL 090-9133-1458 受付/14:30〜17:00 火・水・木・金曜定休
Mail:marunage@me.com

23 アートなリメイク缶に 多肉植物の寄せ植え

つくる　【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　HP
●申込 TEL 35-0191 受付/10:00〜17:00 日曜祝日定休

24 フィルムカメラ撮影体験会 (古い物を大切に)

学ぶ　【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初フイルムカメラの方は貸出OK ※ 2眼レフカメラもあり

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　インスタ
●申込 TEL 22-2959 受付/10:00〜17:00 水曜定休

25 10年の差がつく 60代からの健康づくり

健康　【講師】スタッフ 森

50、60花なら蕾。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　MAP
●申込 TEL 22-4795 受付/9:00〜19:00 日曜祝日定休

26 思い出の生地で小物作り

【講師】スタッフ

つくる

お家に眠っている端布などを絵馬の土台に貼って、可愛いお正月飾りを作ります。飾りつけのつまみ細工に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** 絹の舘さーびす ●**材料費** 700円
●**持物** 端布(18×18cm以上)、裁ちばさみ(あれば)

絹の舘 さーびす　HP
●申込 TEL 22-8315 受付/10:00〜18:00 第2火曜・第1〜4水曜定休

27 ミニ講座 美を表し 歴史を伝える 掛軸のひみつ

和文化　【講師】山根宗己

床の間に掛かる掛軸。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義。後半は実際に掛軸を扱ってみましょう。

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** 絹の舘さーびす
●**持物** 筆記具、メモ帳など適宜

絹の舘 さーびす　HP
●申込 TEL 22-8315 受付/10:00〜18:00 第2火曜・第1〜4水曜定休

28 ワイヤーラッピング 《水晶のお守り作り》

つくる　【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　LINE
●申込 TEL 080-5623-3401
受付/10:00〜17:00 不定休

29 〜素敵色〜 色彩心理 14本 colorbottleセラピー

学ぶ　【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、いろんな角度から子育てをラクに、ポジティブに。
貴方のPower Spotになる色でハーバリウムWS。

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　MAIL
●申込 Mail:akiko.i.0927smile@gmail.com

30 セツモードセミナー風 人物デッサンを楽しむ

つくる　【講師】丸山伊太朗

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てた長沢節の私塾的美学校。そこで学んだ丸山伊太朗と一緒に対象をじっくり見て好きに描くデッサンを、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

お茶とゴハンとおやつ Tottori カルマ　HP
●申込 TEL 090-9133-1458 受付/14:30〜17:00 水・木曜定休
Mail:marunage@me.com

31 因州和紙の フラワーアレンジ

つくる　【講師】鳥取市ものづくりアドバイザー 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

メガネのフタバに隣接する ペーパークラフト店 OPEN

32 ぺりぺりはがせる メモを作ろう!

つくる　【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! ちょこっと書きに便利な1枚づつ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　インスタ
●申込 TEL 080-3874-6549 受付/9:00〜18:00 日曜祝日定休
Mail:y_tamura@tamura-net.co.jp

33 スッキリ収納! 失敗しない整理収納のコツ

学ぶ　【講師】収納アドバイザー 江原朋美

整理整頓が苦手な方へ、片付けてもすぐ散らかる、自分は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・リバウンドしない片付けのコツを江原先生がやさしく伝授。

11/**2**(火)・**5**(金) 各10:00〜11:30

●**対象** どなたでも　●**定員** 各5名
●**会場** MADOショップ鳥取中央店

MADOショップ鳥取中央店　HP
●申込 TEL 23-6590 受付/10:00〜17:00 日曜祝日・土曜日午後定休

34 えいごで遊ぼう

学ぶ　【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ろう。

【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　HP
●申込 TEL 090-7975-7852 (携帯へショートメール 留守電でも申込可)
受付/9:00〜17:00 日曜定休

35 ステイホーム 今こそ お家料理楽しみましょう!

学ぶ　【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。時短料理です。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・地球に優しいお鍋での料理のご紹介です。

MORISHITA

11/**11**(木)・**18**(木)・**25**(木) 各10:30〜11:10

●**対象** 圧力鍋講座初めての方優先　●**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

36 ひょうたんライトを 作りましょう

つくる　【講師】鳥取県愛瓢会 岡本利之

毎回大好評! デザイン心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

37 無添加 みつろうハンドクリーム作り

つくる　【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

38 スポーツキッズの コンディショニング講座

学ぶ　【講師】大島いずみ

がんばるわかてに
10分ケア

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

パパママトレーナー　公式ラインに登録してチャットで申し込み　LINE QR
●申込 https://lin.ee/r27AwtV
Mail:source732@gmail.com

39 『人形の家』を読もう

学ぶ　【講師】中島諒人

イプセン作「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、どんなお芝居か声に出して読んでみましょう。

11/**1**(月) 19:00〜19:50

●**対象** どなたでも　●**定員** 2〜3名
●**会場** ギャラリー 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

40 ウェディングドレス試着体験

きれい　【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** ブライダル青木
●**持物** カメラ、ストッキング

ブライダル青木　レンタル衣装(冠婚葬祭)専門店
●申込 TEL 22-4629 受付/10:00〜18:00 木曜定休

41 いきいき終活会★ 終活ノートを書く前に

学ぶ　【講師】(一社)終活カウンセラー協会 終活カウンセラー1級 松田禎人

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困ら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を。

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** 終活へのモヤモヤした気持ち

(株)メモワールイナバ　HP
●申込 TEL 38-4400 受付/9:00〜17:00 無休
Mail:inaba321@m-inaba.co.jp

42 骨盤ダイエット学校

きれい　【講師】鉄本幹枝

骨盤の歪によってコリ・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

カイロとエステのほのか　美容講師とトレーナーのいる女性だけのお店
●申込 TEL 090-6432-5393 受付/9:00〜20:00 日曜定休