

まちゼミ雲南



お申し込み手順

- 1 | 講座を選ぶ**
チラシの内容をよく見てお選びください。
- 2 | 申し込み**
受けたい講座のお店に直接電話でお申し込みください。
●申し込みは3回までと声をかけてください。
●受講内容や持ち物など詳細は各店へお問い合わせください。
- 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。
●会場や駐車場の有無などは、お申し込み時に各店にご確認ください。

ご注意 ◆定員になり次第締め切らせていただきます。◆お申し込み初日は、電話回線の混雑が予想されます。ご了承下さい。
◆受講対象者が限定されている講座もあります。ご注意ください。◆小学生以下は保護者同伴での参加をお願いします。

1 台所にある野菜で体の調子を整える 手当て法を学ぼう 講師：内田アキ胡 11/7・14・21・28 14:00~15:30 発熱、頭痛、胃こり、生理痛などを台所にある野菜を使って症状を軽くできる手当て法を学びます。初めての方でも大歓迎です。 対象：どなたでも 定員：各6名 材料費：500円(野菜) 持ち物：タオル 会場：葉野花/木次町木次1-5 申し込み：0854-42-4522 受付：11:00~18:30 定休日：土日祝日	4 大好き-! ウィスキー-! 講師：店舗スタッフ+アドバイザー 11/10 18:00~19:00 11/30 18:00~19:00 こんな飲み方があったんだ! ウィスキーを楽しく、美味しく味わってみませんか? ※酒量となりますのでお車はご遠慮ください。 対象：20才以上 定員：各10名 材料費：1000円 持ち物：自分の年齢が証明できる物 会場：ジヤット/三刀屋町三刀屋1221-3 店：酒ゴリラ三刀屋店/三刀屋町下黒谷1769-1 申し込み：0854-45-9333 受付：9:00~19:00 定休日：1/1 1/2	7 煎茶の淹れ方教室 -日本茶をおいしく楽しもう- 講師：飯塚忠一 11/12 10:00~11:30 お茶本来の味、香りを大切においしく淹れましょう。当日はお茶のルーチなど話しながらみさんと一緒に淹れ方をお茶の淹れ方を体験していただきます。 対象：どなたでも 定員：5名 材料費：300円(お茶・菓子) 持ち物：なし 会場：大原屋茶舗/木次町東谷84-46(隣の村岡緑ヶ丘) 申し込み：0854-42-0430 受付：8:00~19:00 定休日：日曜日	12 だれにでも出来る おいしい紅茶の入れ方 講師：京根真弓 11/8 14:30~15:15 11/21 14:30~15:15 どちらのご家庭にもある物でカンタンにオシャレ紅茶が入れられる方法を覚えてみませんか? 初心者向けです! 対象：どなたでも 定員：各5名 材料費：300円(紅茶・おかし) 持ち物：なし 会場：リップ・マーク美容室/木次町東谷30-2 申し込み：0854-42-0057 受付：9:00~16:00 定休日：不定休	17 親子で作ろうオリジナル時計 講師：齋藤敬昭 11/18 10:00~12:00 11/19 10:00~12:00 木板を使い文字版にイラストを描いたり、好きなパーツを取付けオリジナル時計を作ろう。 対象：親子(小学生) 定員：各3組 材料費：1500円 持ち物：不要 会場：時計・宝石・メガネ 貴光/木次町東谷30-2マルシェリス 申し込み：0854-42-0171 受付：9:00~19:00 定休日：木曜日	22 指先から元気にマッサージ講座 講師：高野朋子 11/17 15:00~15:45 11/26 15:00~15:45 指先からもみほぐし自分で簡単にできる指先マッサージを一緒にしてみませんか。 対象：どなたでも 定員：各7名 材料費：なし 持ち物：なし 会場：リップ・マーク美容室/木次町東谷30-2 申し込み：0854-42-0057 受付：9:00~16:00 定休日：不定休
2 初心者でも大丈夫、ラッピング講座 講師：店舗スタッフ 11/10 18:00~19:00 11/17 18:00~19:00 ポイントが分かればラッピングは意外と簡単。クリスマスに向けて自分で包めば特別素敵なプレゼントの出来上がり。 ※ラッピングしたい物がなければごちからで用意します。 対象：どなたでも 定員：各3~5名 材料費：300円 持ち物：ラッピングしたい物 会場：シャディギフトこぼやし/三刀屋町下黒谷1724-10 申し込み：0854-45-3355 受付：9:00~19:00 定休日：1/1 1/2	5 紹介したくなる店発見ツアー 講師：三原浩己 11/2 10:30~12:00 13:30~15:00 11/16 10:30~12:00 13:30~15:00 まちゼミ参加店を案内します。目によって違う店舗に行きます。まちゼミに興味あるけど1人では行くににくいと思う方にピッタリです。 対象：どなたでも 定員：各5名 材料費：なし 持ち物：なし 会場：三日市ラボ/木次町木次29 申し込み：0854-47-7373 受付：9:00~17:00 定休日：土日祝日	8 おしゃべりセラピー 講師：石田真子 11/10 15:00~16:30 11/18 15:00~16:30 12/2 15:00~16:30 過去セラピストとして活躍中の店主と、気軽にしゃべりながらホッとするとお話を過ごしませんか? 特別メニューのグループつきです。 対象：どなたでも 定員：各5名 材料費：850円(ペンキグループのみ) 持ち物：なし 会場：倉田カフェ/木次町東谷534-13 申し込み：0854-42-0743 受付：14:00~19:00 定休日：第2、第4月曜日・火曜日	13 日登コラボでピザをつくって食べよう会 講師：陶山義久・三原浩美 11/19 10:30~12:00 陶山建設の笑ルーム「絆」とつちのと倉、日登地区の2店が協力して、ピザづくりに参加してください。その地域の魅力を伝えていきます。 対象：どなたでも 定員：10名 材料費：1000円(食材費) 持ち物：エプロン 会場：笑ルーム「絆」つちのと倉/木次町東谷468-3 申し込み：080-4130-0225 受付：随時	18 フラワーアレンジメント体験 講師：福間蘭二 11/7 9:00~9:45 生花を使って、器に飾り、フラワーアレンジメントを作ります。すてきな花をお部屋に飾りましょう。 対象：どなたでも 定員：5名 材料費：1000円(生花) 持ち物：なし 会場：ふくま生花店/木次町木次14 申し込み：0854-42-3811 受付：9:00~18:00 定休日：不定休	23 布団にのぞりん! 寝る前の足楽ストレッチ 講師：三原浩美 11/3 13:00~14:00 11/13 10:30~11:30 12/1 19:30~20:30 むくみやダルさや冷え、足の不快が解消になる、寝る前の簡単な気持ちいいストレッチです。助かるのは手拭い一本、体が楽に動かせらるまでご参加下さい。 対象：どなたでも 定員：各5名 材料費：500円(手拭いとお茶代として) 持ち物：なし 会場：つちのと倉/木次町東谷1019-22 申し込み：080-4130-0225 受付：随時
3 知ってみよう、やってみよう! 金封ワポイントレッスン 講師：店舗スタッフ 11/7 14:00~15:00 11/14 14:00~15:00 金封にまつわるための感や面白い話、字は下手でも大丈夫。金封に名前を書きつけたカードを作ります。 対象：どなたでも 定員：各5名 材料費：200円(筆ペン)のいり 持ち物：筆ペン 会場：シャディギフトこぼやし/三刀屋町下黒谷1724-10 申し込み：0854-45-3355 受付：9:00~19:00 定休日：1/1 1/2	6 自家焙煎はじめての一步 講師：三原浩己 11/3 10:00~11:30 11/14 19:30~21:00 12/3 10:00~11:30 自家焙煎を始めてみませんか? ハンドピックをして、いりムギがないように心をこめてコーヒーは焙煎です。 対象：どなたでも 定員：各3名 材料費：500円(コーヒー豆) 持ち物：なし 会場：つちのと倉/木次町東谷1019-22 申し込み：080-4130-0225 受付：随時	9 ゆとりあるセカンドライフに向けて 講師：当行員 11/9 15:00~16:00 11/21 15:00~16:00 ゆとりあるセカンドライフをおくるにはどうすればいいの? 世代別キャッシュアップ講座と一緒に作成して考えてみましょう! 対象：どなたでも 定員：各5~10名(5組様以上) 材料費：なし 持ち物：なし 会場：株式会社山陰合同銀行雲南支店/三刀屋町下黒谷1773番地 申し込み：0854-45-5506 受付：9:00~15:00 定休日：土日	14 ハンドドリップコーヒー講座 講師：陶山留美 11/20 18:30~20:00 ハンドドリップでのコーヒーのいれかたの講座です。説明後、自分で入れたコーヒーとお店のスイーツでお茶を頂きます。 対象：どなたでも 定員：8名 材料費：500円(コーヒー豆、コーヒーフィルター、調剤後のスイーツ代) 持ち物：なし 会場：café & sweets アシェット/三刀屋町下黒谷1633-4 申し込み：0854-47-7308 受付：12:00~18:00 定休日：火・水・木	19 タイルで「なべ敷き」を作ろう 講師：陶山義久 11/18 10:30~12:00 色とりどりのタイルを使って、予め用意した器面に張り付ける体験をして頂きます。体験後には、弊社で作っている焼き芋をみながらご賞味し頂きます。 対象：どなたでも 定員：10名(生徒15名) 材料費：500円 持ち物：作業のしやすい服装(汚れる心配があります) 会場：株式会社 陶山建設/木次町東谷468-3 申し込み：0854-42-0207 受付：8:00~17:00 定休日：日・第2、4土曜日	24 はじめての補聴器体験 講師：後藤裕之 11/18 13:00~14:30 11/19 13:00~14:30 11/20 13:00~14:30 補聴器とはいったいどんなもの? その役割や機能、効果について本当に知りたいたい耳の情報をお伝えします。 対象：少しでも聞こえに不安を感じている方、ご家族の方 定員：各2名または1名 材料費：なし 持ち物：なし 会場：雲南補聴器センター(貴光みしまや店)/三刀屋町三刀屋73-5 申し込み：0854-47-7401 受付：9:00~19:00 定休日：木曜日
10 紅葉を写そう。デジタル写真教室 講師：山陰フジカラースタッフ 11/11 14:00~16:00 初心者の方も大歓迎。カメラの使いかたから作品作りまでアドバイスします。私達と一緒に写真を撮りませんか? 今回は紅葉の撮影(木次健康の森等)に挑戦です。 対象：どなたでも 定員：5名 材料費：500円(カメラ/レンズ) 持ち物：デジタルカメラ(フラッシュ付) 会場：フォトスタジオクリム/木次町東谷652-1 申し込み：0854-42-0645 受付：10:00~18:00 定休日：水曜日	15 メニューは当日発表 家庭でできる簡単料理 講師：奥井健功 11/6 10:00~12:00 家庭でも簡単に作れる料理をプロの料理人がお教えします。おいしい料理をいっしょに作りましょう。 対象：どなたでも 定員：5名 材料費：なし 持ち物：エプロン 会場：お食事処 おくい/木次町木次468-15 申し込み：0854-42-0337 受付：10:00~23:00 定休日：不定休	20 お庭で焼くピザ作り体験 講師：須山 美香 11/10 10:00~11:30 11/17 10:00~11:30 アウトドアリビングをイメージした空間でピザを作り石窯でピザを焼きましょう。 対象：どなたでも(子供連れOK) 定員：各6名 材料費：300円(ピザ材料) 持ち物：エプロン、手ふきタオル 会場：ライフスタイル/三刀屋町下黒谷1735-1 申し込み：090-4146-1343 受付：10:00~17:00 定休日：第1、3日曜日	25 老舗旅館で心と体のごほうび体験 講師：天野康子(AEAJ認定アロマセラピスト) 11/11 14:00~16:00 11/22 19:00~21:00 癒のある旅館にて、日本旅館を眺めながら、セラピストによるアロマ体験はいかがでしょう? 対象：どなたでも 定員：各6名 材料費：1000円(アロマ材料費) 持ち物：なし 会場：天野館/木次町木次51番地 申し込み：090-5374-8217 受付：10:00~18:00 定休日：不定休		
11 坐禅体験 講師：堀江晴俊 11/8 9:30~11:00 11/26 9:30~11:00 初めての方でも気軽に参加していただける坐禅体験会です。坐禅のあとは、お茶を飲みながらゆっくりと坐禅のお話をします。 対象：どなたでも 定員：各10名 材料費：なし 持ち物：なし 会場：大龍山 洞光寺/木次町木次671 申し込み：0854-42-0053 受付：9:00~19:00	16 ミニチュア住宅をつくってみよう!! 講師：宮内宏志 11/11 10:00~11:30 11/26 9:30~11:00 本物そっくりのジオラマミニチュア住宅(建物)を、木と紙で作ってみませんか? 今回は、田舎のバス停に挑戦!! 対象：20才以上 定員：各3名 材料費：1000円(材料代/木材、ボールペン、スチールボール) 持ち物：なし 会場：電化プラザ ミヤウチ/木次町木次1-9 申し込み：0854-42-0047 受付：10:00~17:00 定休日：日曜日	21 腕輪念珠の作成 -自分の守り本尊絹玉使用- 講師：内田守昭 11/13 14:00~15:30 腕輪念珠を作成していただきます。自分の守り本尊の写真を入れた絹玉を使用いたします。 対象：どなたでも 定員：5名 材料費：300円(念珠代) 持ち物：なし 会場：有限会社 内田厚造商店/木次町下黒谷1530-1 申し込み：0854-42-3711 受付：9:00~18:00 定休日：なし	26 ポールトレーニングで姿勢改善 講師：杉村卓哉 11/6 14:00~15:00 11/13 14:00~15:00 11/20 14:00~15:00 専用マットボールを使う体験で、柔軟性・筋力・バランスなどを高め、産る立つ歩などの日常生活に大切な動作の向上に効果があります。 対象：どなたでも 定員：各10名 材料費：なし 持ち物：なし 会場：光プロジェクト株式会社/木次町東谷30-2 申し込み：090-7376-6092 受付：10:00~16:00 定休日：土・日曜日		