

# 1 いまさら聞けない!日本酒のあれこれ

日本酒はどうやって造るの?純米酒と吟醸酒の違いは何?など、フワッと知っているけど詳しくは知らないことを蔵元杜氏がしっかりとお伝えします。

会場/木次酒造株式会社  
講師/川本 康裕

10/12(土) 14:00▶15:30  
10/19(土) 14:00▶15:30

- 対象…20歳以上 ●定員…3名または3組 ●材料費…0円
- 用意するもの…20歳以上であることを証明できる物



木次酒造株式会社

☎ 0854-42-0072

住所 雲南市木次町木次477-1  
営業時間 9:00~17:30  
定休日 日曜日・祝日

# 5 自分だけの“革”いい小物を作ろう!

革を切る&ボタン付けの簡単な体験。本物の道具を使って職人気分を味わう。仕上がったオリジナルの革小物でエイジングを存分に楽しみましょう

会場/革工房 蕾 講師/肥後 由紀

10月の毎週水曜日と木曜日、  
12(土)、13(日)、19(土)、20(日) 11:00と13:00

- 対象…どなたでも ●定員…1名または1組 ●用意するもの…特になし
- 材料費…3,000円(革代のみ徴収します。道具は無料で貸出します)



革工房 蕾

☎ 070-9006-8835

住所 雲南市木次町寺領2954-2 食の杜  
営業時間 11:00~15:00  
定休日 不定休

# 9 ピラティスでリフレッシュ

ストレッチボールを使用し、身体を整え骨格や筋肉にアプローチしていきます。

会場/ひかりサロン雲南 講師/黒田 正子

10/31(土) 13:15▶14:00

- 対象…女性のみ ●定員…3名
- 材料費…500円(機材使用料)
- 用意するもの…飲み物を持って、動きやすい服装でお越しください。



ひかりサロン雲南

☎ 0854-47-7332

住所 雲南市木次町里方30-2 マルシェリース2階  
営業時間 9:00~17:00  
定休日 土・日曜日、祝日

# 13 病気を遠ざける最強の体づくり

今、私たちにできること その不調、自分の健康は自分で守る

会場/ライフスタイル 講師/安井 二三子

10/17(土) 13:00▶14:30  
10/23(土) 10:00▶11:30

- 対象…どなたでも ●定員…10名
- 材料費…500円(酵素玄米、薬膳茶) ●用意するもの…筆記用具



ライフスタイル

☎ 0854-45-0160

住所 雲南市三刀屋町下熊谷1735-1  
営業時間 8:30~18:00  
定休日 第2、第4土曜、日曜

# 2 木桶で感じる醤油蔵の秘密を知ろう!

醤油が出来るまでの工程を学び、実際に醤油蔵で大きな木桶でもろ味を混ぜ、醗酵のメカニズムを体験。

会場/紅梅しょうゆ 講師/松尾 透

10/5(土) 10:00▶11:30

- 対象…中学生以上 ●定員…5名
- 材料費…500円(搾りたての生醤油)
- 用意するもの…特になし



紅梅しょうゆ

☎ 0854-45-2507

住所 雲南市三刀屋町三刀屋1051-1  
営業時間 8:30~18:00  
定休日 祭日、日曜日

# 6 東洋医学でセルフケア 元気になる!お灸講座

免疫力は手軽に自分であげられるんです♪ シールで簡単に使えるお灸の使い方と今日の生きたツボのと리카たを国家資格取得鍼灸師がお伝えします。

会場/佐世の葉温灸院 講師/吾郷 希穂

10/8(土) 10:30▶11:30  
10/22(土) 10:30▶11:30

- 対象…14歳~ ●定員…10名
- 材料費…1,000円(お灸・資料)
- 用意するもの…膝下が出しやすいズボン着用(持参)



佐世の葉温灸院

☎ 080-1055-6653

住所 雲南市大東町上佐世737-5  
営業時間 9:00~16:00  
定休日 水・日曜日

# 10 心と体のリフレッシュ体操

椅子に座って、楽しく体を動かします。自宅でできるような運動や、脳のトレーニングをして心と体をリフレッシュしませんか?

会場/ひかりサロン雲南 講師/赤名 真紀子

10/10(土) 9:30▶11:00

- 対象…どなたでも ●定員…8名
- 材料費…500円(機材使用料・お菓子代)
- 用意するもの…飲み物、動きやすい服装(兼足になる場合があります。5本指ソックスがあれば履いてきて下さい。)



ひかりサロン雲南

☎ 0854-47-7332

住所 雲南市木次町里方30-2 マルシェリース2階  
営業時間 9:00~17:00  
定休日 土・日曜日、祝日

# 14 明日からできるバリアUP

免疫を上げよう!! アレルギー、むくみ白髪予防の食事、アドバイスとケアをしてみませんか。

会場/リップルマーク美容師 講師/高野 朋子

毎週水曜日 16:00▶

来られない方は個人対応します

- 対象…男女・家族づれでも対応 ●定員…3名
- 材料費…1,000~2,000円(アレルギーの方(2,000円)なります。)
- 用意するもの…とくになし



リップルマーク美容室

☎ 0854-42-0057

住所 雲南市木次町里方30-2 マルシェリース2F  
営業時間 9:00~18:30  
定休日 月曜日

# 3 窓の断熱化リフォーム 内窓DIY体験

内窓、断熱窓の効果、自分で取付できることの楽しさを知っていただける体験会です。合わせて補助金で窓の高断熱化リフォームを詳しくご説明します。

会場/ライフスタイル 講師/須山 誠

10/4(金) 10:00▶11:30  
10/21(月) 10:00▶11:30

- 対象…どなたでも ●定員…10名
- 材料費…0円 ●用意するもの…特になし



ライフスタイル

☎ 0854-45-0160

住所 雲南市三刀屋町下熊谷1735-1  
営業時間 8:30~18:00  
定休日 第2、第4土曜、日曜

# 7 フェムケア体操!骨盤底筋を鍛えよう!

骨盤底筋がゆるむとどうなる?なぜゆるむのか。どうしたらいい?を簡単なお話しと体操と一緒にフェムケアしましょう♪

会場/美脚&肩こり・腰痛専門店 緑 ~えん~ 講師/藤原 祐希

10/10(土) ①10:00▶11:00  
②13:00▶14:00

- 対象…どなたでも ●定員…4名または2組
- 材料費…500円(お渡しするテキスト) ●用意するもの…フェイスタオル



美脚&肩こり・腰痛専門店 緑 ~えん~

☎ 080-1935-6391

住所 雲南市三刀屋町三刀屋251-1  
営業時間 9:00~19:00  
定休日 日曜日

# 11 美UPエクササイズ

呼吸をベースとしたエクササイズ。体幹トレーニングや身体の使い方をお伝えします。

会場/ひかりサロン雲南 講師/黒田 正子

10/11(金) 9:30▶10:30  
10/17(木) 10:45▶11:45  
10/25(金) 9:30▶10:30

- 対象…女性のみ ●定員…5名 ●材料費…500円(機材使用料)
- 用意するもの…飲み物を持って、動きやすい服装でお越しください。



ひかりサロン雲南

☎ 0854-47-7332

住所 雲南市木次町里方30-2 マルシェリース2階  
営業時間 9:00~17:00  
定休日 土・日曜日、祝日

# 15 姿勢レッスン

肩こり・頭痛・ほっぺお腹・下半身太り・シミ・しわ、ニキビなど、骨盤や背骨の歪みが原因かも!? 姿勢とお肌の仕組み伝えます♪骨盤調整つき

会場/姿勢とお肌の専門店Ciel 講師/青木 瞳

10/14(月) ①10:00▶11:00  
②14:00▶15:00

- 対象…どなたでも ●定員…3名または2組
- 材料費…500円(商材) ●用意するもの…フェイスタオル



姿勢とお肌の専門店Ciel(シエル)

☎ 080-9792-5803

住所 雲南市木次町下熊谷1480-1 コーポサルビア1-102  
営業時間 9:00~18:00  
定休日 不定休

# 4 愛着がわく♪木のスプーン作り

粗削りした木のスプーンを紙ヤスリで仕上げます。1週間後、塗装してお渡しします。お子様から大人まで誰でも作れて夢中になります。

会場/Woodparty(ウッドパーティー) 講師/錦織 真澄

10/12(土) ①10:00▶11:00  
②14:00▶15:00

- 対象…どなたでも ●定員…3名
- 用意するもの…木の粉が付くので汚れてもいい服装で来てください
- 材料費…1,000円(粗削りした木のスプーンと紙ヤスリ)



Woodparty(ウッドパーティー)

☎ 090-7123-3834

住所 雲南市大東町大東364-2  
営業時間 10:00~15:00  
定休日 不定休

# 8 お家で簡単体操!家族で姿勢を良くしよう!

お家で誰でもできる体操をお伝えして、皆さんが自分で姿勢を良くしていただけることをお伝えする。

会場/美脚&肩こり・腰痛専門店 緑 ~えん~ 講師/藤原 一磨

10/15(土) 13:00▶14:00

- 対象…どなたでも ●定員…4名または2組
- 材料費…500円(お渡しするテキスト)
- 用意するもの…フェイスタオル



美脚&肩こり・腰痛専門店 緑 ~えん~

☎ 090-3374-8854

住所 雲南市三刀屋町三刀屋251-1  
営業時間 9:00~19:00  
定休日 日曜日

# 12 地域おせっかい会議

あなたの「得意」や「やってみたい」を活かして、自分と誰かの心と身体の健康を応援したり、一緒につくってみませんか?

会場/みんなのお家 木次町里方422 講師/コミュニティナース

10/24(土) 14:00▶16:00

- 対象…どなたでも ●定員…20名
- 材料費…0円 ●用意するもの…特になし



株式会社CNC

☎ 080-4008-3193

住所 雲南市木次町木次29番地  
営業時間 9:00~18:00  
定休日 土曜日、日曜日

# 16 姿勢レッスン

肩こり・頭痛・ほっぺお腹・下半身太り・シミ・しわ、ニキビなど、骨盤や背骨の歪みが原因かも!? 姿勢とお肌の仕組み伝えます♪骨盤調整つき

会場/大東町の大木原公民館 講師/青木、南波、落合

10/27(日) ①10:00▶11:00  
②13:00▶14:00  
③15:00▶16:00

- 対象…どなたでも ●定員…6名または3組
- 材料費…500円(商材) ●用意するもの…フェイスタオル



姿勢とお肌の専門店Ciel(シエル)

☎ 080-9792-5803

住所 雲南市木次町下熊谷1480-1 コーポサルビア1-102  
営業時間 9:00~18:00  
定休日 不定休