



まちの店主が先生!

ぐらよし得する

受付開始

11/4

土

第8回

まちの



参加者募集



ゼミナール

開催期間 2023.11/6月 ▶ 12/10日

主催/倉吉商工会議所
主管/倉吉商工会議所商業部会
後援/倉吉市

受講料無料

- ただし、内容によって材料費がかかるものがあります。
- 材料費は講座当日に会場で徴収いたします。
- お申込み後のキャンセルは、材料費を頂戴する場合があります。あらかじめご了承ください。

申込は各店へ

- 定員になり次第、締め切りとなります。
- お申込みは各店の受付時間内をお願いいたします。
- 小学生以下は保護者同伴をお願いいたします。
- 受講対象者が限定されている講座がありますのでご注意ください。 ※詳細は各店へご確認ください。

お申込みから受講まで ●安心して受講していただくために、お店からの強引な販売行為は一切ありません。

1 講座の内容をチェック!

チラシに記載されている講座内容をご覧ください。

2 受講したい講座を見つけたらお店に電話!

受講したい講座が見つかったら各店に「まちゼミの申込み」と伝えてください。

※詳細は各店にお尋ねください。

3 受講予約をしたら当日は遅れないように!

受講時間に遅れないよう、持ち物等忘れないようにしてください。「まちゼミ」を楽しみましょう!

※遅れる場合、キャンセルは電話を!

41 自分で着物を着て和装ポージングでパチリ

[コラボ]

講師 河田智美(着付)、河原條真紀(撮影)

スイーツショップポストン & 写真のカワラジョー

11/13(月)・12/4(月) 14:00~16:00

タンスに眠っている着物を自分で着てみませんか?初心者でも大丈夫。カメラマンから和装ポージングも学んで着物美人に!その後はポストンケーキでお茶しましょ。

- 対象/女性 ●持ち物/着物一式(詳しくは個別に連絡します) ●教材費/500円(ケーキ、お茶)
- 定員/1講座当たり2名

会場 写真のカワラジョー 倉吉市八屋196-13

TEL 26-0142



11/6(月)から受付(写真のカワラジョー)/9:30~17:30 定休日/水曜日

42 歩いて巡る倉吉打吹エリアの魅力再発見!

[コラボ]

講師 井勢天智(インストラクター)、平 真(案内人)

ACTIVIT & けずりひたいら少納言.G

11/25(土) 9:00~11:00

白壁土蔵群~打吹山~河原町約5kmコース。ACTIVIT所属人気インストラクター 井勢天智氏と打吹エリアおすすめスポットを巡ります。倉吉の魅力再発見!!

- 対象/どなたでも ●持ち物/運動をする格好、タオル、水分、ウォーキングポール(貸出あり) ●教材費/500円(主に補食費として) ●定員/1講座当たり8名

会場 けずりひたいら少納言.G店舗からスタート

TEL 22-2391

受付/9:00~18:00 定休日/水曜日



まちゼミ 参加者の声

- 親子で参加してとても楽しめました。
- とても丁寧に教えていただきとても楽しかったです。
- プロからポイントを聞くことが出来て良かったです。
- 楽しかったです。家でもやってみます。

1 赤ちゃんから参加OK! 親子の初めて英会話
講師 上野 洋子

アーク学院
11/18(土)
14:00~15:00
0歳~6歳向けの英会話。パパ・ママと一緒に英会話デビューしませんか。英語で楽しく遊びましょう!

- 対象/0歳~6歳までのお子さんと保護者
- 持ち物/なし
- 教材費/0円
- 定員/1講座当たり3組

会場 アーク学院 上灘校 倉吉市新堀町8-3
TEL 27-2225
受付/14:00~22:00 定休日/土曜日、日曜日

2 アーティフィシャルフラワーで癒しの空間を♡
講師 池本 千里

アーク学院
11/25(土)
10:00~11:00
人気の高い造花を使って、ステキなアレンジメントを作ってみませんか。Amazon出品のハンドメイド作家がお手伝いします。

- 対象/小学生以上(小学生以上は親子参加)
- 持ち物/ボンド、ペンチ
- 教材費/500円(造花、花器など)
- 定員/1講座当たり4名

会場 アーク学院 福庭校 倉吉市福庭町1-105-2
TEL 27-2225
受付/14:00~22:00 定休日/土曜日、日曜日

3 NISA、iDeCo勉強会【~50代向け】
講師 AFP 鈴木 葵

アンジン(株)
11/11(土)・14(火)
10:00~11:00
最近話題のNISA・iDeCo、ファイナンシャルプランナーとして制度のポイントをお話します。教育資金や老後資金のために疑問解消しましょう。

- 対象/20代~50代
- 持ち物/なし
- 教材費/0円
- 定員/1講座当たり10名

会場 アンジン(株) 倉吉市清谷325 イワセビル3階
TEL 24-6260
受付/9:00~17:00 定休日/土曜日、日曜日、祝日

4 NISA勉強会【60~70代向け】
講師 AFP 鈴木 葵

アンジン(株)
11/7(火)・15(水)
10:00~11:00
最近話題のNISA、ファイナンシャルプランナーとしてポイントをお話します。今ある資産の寿命を延ばして、老後を楽しむ計画を立てましょう。

- 対象/60代~70代
- 持ち物/なし
- 教材費/0円
- 定員/1講座当たり10名

会場 アンジン(株) 倉吉市清谷325 イワセビル3階
TEL 24-6260
受付/9:00~17:00 定休日/土曜日、日曜日、祝日

5 カラフル多肉で作る! クリスマス箱庭寄せ
講師 上田 栄子

井戸垣産業(株)
11/16(木)・20(月)
14:00~15:00
多肉の可愛い季節になりました。多肉大好きなスタッフと楽しくおしゃべりしながら、クリスマス仕様の可愛い多肉の箱庭作りをしましょう。

- 対象/どなたでも
- 持ち物/なし
- 教材費/2,000円(鉢、土、多肉、飾り)
- 定員/1講座当たり6名

会場 井戸垣産業(株) 倉吉市堺町3-57-1
TEL 22-4193
受付/9:00~18:00 定休日/なし

6 楽しくハンドメイド! マクラメコースター作り
講師 山本 杏

井戸垣産業(株)
11/25(土)・27(月)
14:00~15:30
マクラメ編みで作る簡単で可愛いコースターと一緒に作りましょう。北欧ナチュラルなインテリアが好きな方にはぴったりなアイテムです!

- 対象/中学生以上
- 持ち物/なし
- 教材費/200円(マクラメ紐)
- 定員/1講座当たり4名

会場 井戸垣産業(株) 倉吉市堺町3-57-1
TEL 22-4193
受付/9:00~18:00 定休日/なし

7 心がスッキリするお片づけ
講師 吉田 成子

井戸垣産業(株)
11/24(金)・12/7(木)
10:00~12:00
うまく片づかなくてモヤモヤ、イライラしていませんか。自分らしい暮らし方の為のちょっとしたコツをお伝えします。

- 対象/お片づけが苦手な方
- 持ち物/なし
- 教材費/0円
- 定員/1講座当たり4名

会場 井戸垣産業(株) 倉吉市堺町3-57-1
TEL 22-4193
受付/9:00~18:00 定休日/なし

8 ウィリアム・モリスを壁に飾ろう
講師 神島智恵子

井戸垣産業(株)
11/11(土)14:00~15:30
11/21(火)10:00~11:30
ウィリアム・モリスの壁紙を使って作るアートパネルです。30cm角のパネルを作ります。

- 対象/どなたでも
- 持ち物/30cm定規、はさみ、カッター
- 教材費/500円(壁紙、パネル)
- 定員/1講座当たり5名

会場 井戸垣産業(株) 倉吉市堺町3-57-1
TEL 22-4193
受付/9:00~18:00 定休日/なし

まちゼミ **お店の人が教えてくれる!** 受付開始 **11/4(土)**

第8回 まちゼミは「まち」の店主やスタッフが講師となって専門知識やプロの技を基本無料でお教えする少人数制のミニ講座です。

9 最近本の内容が頭に入ってこない人
講師 岩間 康典

岩間眼鏡店
11/19(日)・26(日)
16:00~17:00
視覚情報を脳にスムーズに伝達する。両眼視機能測定のエキスパートが、読書力を高める方法を伝授します。

- 対象/小学生以上
- 持ち物/なし
- 教材費/0円
- 定員/1講座当たり3名

会場 岩間眼鏡店 倉吉市鍛冶町1-2971-2
TEL 22-5551
受付/9:00~18:00 定休日/木曜日

10 命を救うバトン! ~AED使用講座~
講師 上野 泰葉

くらし民間救急めがこ(アーク学院)
11/19(日)
10:00~11:00
もし家族がくつたりしているところを見つけたら?もし近くで倒れている人を見かけたら?あなたに何が出来るでしょう。知って損はない、一緒に命を救うスキルを学びましょう。

- 対象/小学1~6年生とその保護者様
- 持ち物/動きやすい恰好
- 教材費/0円
- 定員/1講座当たり3組(兄弟の参加OK)

会場 アーク学院 福庭校 倉吉市福庭町1-105-2
TEL 080-1944-9771
受付/8:00~18:00 定休日/不定休

11 和菓子を作ろう! 今日からあなたも和菓子職人!
講師 鶴本恵理子

お菓子処まんばや
11/26(日)・12/3(日)
13:00~14:00
作った和菓子と抹茶のマリアージュを楽しみましょう!

- 対象/小学4年生以上(保護者同伴不可)
- 持ち物/フェイスタオル、エプロン、三角巾
- 教材費/1,000円(和菓子材料費、抹茶材料費)
- 1講座当たり5名

会場 お菓子処まんばや 倉吉市明治町1031-27
TEL 22-3261
受付/10:00~17:00 定休日/月曜日

12 キルト綿で作るスノーマン
講師 倉本康子、松本由美

クラフトハートーカイ倉吉店
11/12(日)・12/2(土)
10:30~12:00/13:30~15:00
キルト綿の中に化繊綿をつめて簡単に作れるスノーマン。帽子やリボンで可愛らしさをUP。

- 対象/小学生以上
- 持ち物/なし
- 教材費/350円(キルト綿、化繊綿、ベレット、フェルト、さし目、刺繍糸、ポンテン)
- 定員/1講座当たり8名

会場 クラフトハートーカイ倉吉店 倉吉市清谷町2-51
TEL 48-9085
受付/10:00~19:00 定休日/なし

13 ロックミシンで作るかんたんマーガレット
講師 藤原さつき、北尾恵美子

クラフトハートーカイ倉吉店
11/11(土)・12/3(日)
10:30~12:00/13:30~15:00
ロックミシンでニット生地を使用した簡単マーガレットを作ります。サイズはフリーサイズです。色は当日選んでいただけます。(先着順)

- 対象/高校生以上
- 持ち物/なし
- 1,100円(ニット生地、ロック糸)
- 定員/1講座当たり3名

会場 クラフトハートーカイ倉吉店 倉吉市清谷町2-51
TEL 48-9085
受付/10:00~19:00 定休日/なし

14 土蔵群をぶらり街歩き 倉吉の魅力再発見!
講師 女性会会員

倉吉商工会議所女性会
11/18(土)・21(火)
10:30~12:00
白壁土蔵群の歴史や魅力を女性会会員と一緒に学びながら、おしゃべりしながら楽しく街歩きをしませんか。穴場カフェへぶらり寄り道もお楽しみに!

- 対象/どなたでも
- 持ち物/なし
- 教材費/カフェ代金実費
- 定員/1講座当たり10名

会場 倉吉白壁土蔵群観光案内所集合(観光駐車場横)
TEL 22-2191
受付/8:30~17:00 定休日/土曜日、日曜日、祝日

15 初めて独立開業 必要な計画書の作成支援講座
講師 伊澤澤人、福本啓悟

倉吉信用金庫 本店営業部
11/7(火)・14(火)・21(火)・28(火)
12/5(火) 9:00~12:00
創業を思い立っても何から手を付けばいいのか?場所は?お金は?補助金は?創業計画書に必要な要点やポイントにお応えします。

- 対象/創業を考えている方
- 持ち物/筆記用具
- 教材費/0円
- 定員/1講座当たり3名

会場 倉吉信用金庫 倉吉市昭和町1-60
TEL 22-6108
11/6(月)から受付/9:00~15:00 定休日/土曜日、日曜日

16 リメ缶作っちゃお
講師 針本美佐子

コインランドリー ジャブ 米田店
11/11(土) 10:00~11:30
捨ててしまう空き缶を多肉などの寄せ植え用にリメイクしてみよう。(ペビー多肉を植えて仕上げます)

- 対象/どなたでも(小学生以下は保護者の方同伴)
- 持ち物/エプロン、マスク、老眼鏡(必要な方)、空き缶(アルミ缶)2本
- 教材費/200円(ペイント、砂、吉土石灰、ワイヤー、サンドペーパー、多肉ペビー苗)
- 定員/1講座当たり4名または2組

会場 コインランドリー ジャブ 米田店 倉吉市米田町861 ダイソー米田店駐車場
TEL 090-5376-9238
11月4日(土)のみ受付/9:00~12:00 定休日/年中無休

17 薬局で簡単科学マジック
 講師 小林 秀治

小林薬局本店
 11/11(土)・25(土)・12/2(土)
 11:00~12:00
 科学を使ったタネも仕掛けもある!身近な物を使った簡単マジックと一緒に体験してみませんか?
 (お子様向け講座です)

●対象/小学生以上(6年生まで) ●持ち物/なし
 ●教材費/100円(薬品代等)
 ●定員/1講座当たり4名(保護者の方は人数に含みません)

会場 小林薬局本店 倉吉市明治町1032-6
 TEL 23-1231
 11/6(月)から受付/9:00~17:00 定休日/日曜日、祝日

**18 シールでデコろう!
 クリスマスバージョン!!**
 講師 藤井 健

サンクス
 12/3(日)
 10:00~11:00
 お店には売ってないシールを使って親子でクリスマスをデコレーションしませんか?

●対象/小学生と保護者 ●持ち物/なし
 ●教材費/500円(シール)
 ●定員/1講座当たり3組

会場 アーク学院 福庭校 倉吉市福庭町1-105-2
 TEL 090-3744-6794
 受付/8:30~17:30 定休日/日曜日、祝日

**19 見せたくない
 免許写真を変えましょう**
 講師 河原 真紀

写真のカワラジョー
 11/21(火) 14:00~15:00
 自身のお顔と姿勢を知ることにより印象の良い写真になります。撮られたのコツをアドバイスいたします。履歴書写真も変わることまちがいなし!

●対象/どなたでも ●持ち物/なし
 ●教材費/0円
 ●定員/1講座当たり3名

会場 写真のカワラジョー 倉吉市八屋196-13
 TEL 26-0142
 受付11/6(月)から/9:30~17:30 定休日/水曜日

**20 楽な身体を目指そう!
 『お昼寝』のススメ**
 講師 石丸 智美

自力整体まるも
 11/10(金)・12(日)・23(木)
 12/1(金)・10(月) 10:00~11:20
 疲労回復や能力向上が認められている【短時間のお昼寝】。お昼寝の方法とコツ、睡眠を誘うカンタンな体ほぐし癒し【自力整体】を体験しましょう。

●対象/30~70代の女性 ●持ち物/ヨガマット、フェイスタオル、水分補給 ●教材費/500円(専用タオルキット代) ●定員/1講座当たり6名

会場 自力整体まるも 倉吉市寺谷454-2
 TEL 090-4667-8048
 受付/13:00~18:30 定休日/火曜日

**21 旬のワンプレート
 ランチレッスン**
 講師 上本 悠奈、竹本 晶子

Sweets EN(アーク学院)
 11/25(土) 10:00~13:00
 旬のさつまいも、長ネギ、エビなどを使ったワンプレートランチを作って食べながらおしゃべりしましょう。新生姜の甘酢漬けのお持ち帰りつき!

●対象/どなたでも ●持ち物/エプロン、タオル、飲み物 ●教材費/1,500円(材料費)
 ●定員/1講座当たり9名

会場 上北条コミュニティセンター 倉吉市新田422-1
 TEL 090-3632-7426
 受付/10:00~17:00 定休日/日曜日、祝日

**22 ENのスイーツで
 幸せのティータイム**
 講師 上本 悠奈

Sweets EN(アーク学院)
 11/8(水)・16(木)
 11:00~12:30/14:00~15:30
 普段は店頭で並んでない甘さ控えめケーキをメインにクッキー、ミルクプリンなどのワンプレートスイーツを食べながらお話ししましょう。※スイーツの内容は変更になる場合があります。

●対象/女性 ●持ち物/なし
 ●教材費/1,000円(材料費)
 ●定員/1講座当たり3名

会場 Sweets EN 倉吉市中江156-1
 TEL 090-3632-7426
 受付/10:00~17:00 定休日/日曜日、祝日

**23 着物のこと話そ
 (ゆる講座)**
 講師 河田 智美

スイーツショップポストン
 11/20(月)・27(月)
 11:00~12:30
 タンスに眠る着物を活かしたい おばあちゃんの着物が可愛い着てみたい着物のたまたみがわからない などお茶しながらお困りごとを話しましょう!

●対象/どなたでも(女性) ●持ち物/お着物など(個別にお話しして相談) ●教材費/500円(ケーキ、お茶)
 ●定員/1講座当たり2名

会場 スイーツショップポストン 倉吉市上井395-24
 TEL 26-3202
 受付/10:00~18:00 定休日/月曜日、第1,第3日曜日

24 羽毛ふとんのお手入れ方法
 講師 政次 康仁

すいみんはうすKitaya
 11/11(土) 10:00~11:00
 羽毛ふとんのお取り扱いについて、ダウンプロフェッサーの経験から皆さんに長持ちする秘訣を伝授します。

●対象/どなたでも ●持ち物/なし
 ●教材費/0円
 ●定員/1講座当たり5名

会場 すいみんはうすKitaya 倉吉市昭和町1-22
 TEL 22-7185
 受付/9:30~19:00 定休日/水曜日

5種類 全42講座

まなぶ 知識や技術を学んで習得できる講座
つくる クラフトなどの作品をつくる講座
きれい 美容などの美しくなるための講座
たべる 食べ物や飲み物を作って味わう講座
健康 からだや健康についての講座

まちゼミに関するお問い合わせはこちらまで → 倉吉商工会議所 〒682-0887 倉吉市明治町1037-11 TEL 0858-22-2191 FAX 0858-22-2193

**25 知って楽しむ
 たまごの美味しさ**
 講師 井上 裕貴、井上 和子

鶴乃齋
 11/19(日)・21(火)
 10:00~11:00
 ニワトリの本音「私の立場になってみて!」卵を使った料理と菓子

●対象/どなたでも ●持ち物/なし
 ●教材費/300円(試食代)
 ●定員/1講座当たり5名

会場 鶴乃齋 倉吉市堺町3-100
 TEL 23-5161
 受付/9:00~18:30 定休日/第3火曜日

**26 自然素材で
 漆喰コースター作り体験**
 講師 羽田 忠正

有東洋インテリア
 11/7(火)・25(土)
 10:00~11:30
 珊瑚を使った塗り壁材でオリジナルのコースターや写真立てを作ってみよう!初心者様、お子様、大歓迎です。

●対象/どなたでも ●持ち物/汚れても良い恰好
 ●教材費/500円(塗り壁材、アクセサリ)
 ●定員/1講座当たり5名

会場 有東洋インテリア 倉吉市見日町589
 TEL 27-0933
 受付/8:30~17:30 定休日/日曜日、祝日、第2土曜日

27 「夢」を叶えるお手伝い
 講師 前岡 幸佑

日本政策金融公庫鳥取支店国民生活事業
 11/9(木)
 10:00~13:00
 これから創業をお考えのみなさまへ創業に向けてのアドバイスや情報提供を行います。アイデア段階の方から創業間近の方まで、誰でも参加可能です。

●対象/どなたでも ●持ち物/筆記用具
 ●教材費/0円
 ●定員/1講座当たり1名または1組

会場 倉吉商工会議所 倉吉市明治町1037-11
 TEL 0857-22-3156
 受付/8:30~17:30 定休日/土曜日、日曜日、祝日

**28 ひな人形・五月人形で
 楽しく子育て**
 講師 平 真

人形のたいら
 11/9(木)・23(木)・30(木)
 10:30~11:30
 春になると毎年飾るひな人形・五月人形。お子様や家族にどんな喜びがあるのか?人生を豊かにするお人形の楽しみ方を具体的にご案内いたします。

●対象/どなたでも ●持ち物/なし
 ●教材費/0円
 ●定員/1講座当たり4名または2組

会場 人形のたいら 倉吉市西町2708
 TEL 22-2391
 受付/9:00~18:00 定休日/水曜日

**29 初心者のための
 万年筆講座**
 講師 池山 由美奈

ビーワイヨシダ
 11/25(土)・26(日)
 14:30~15:30
 万年筆の歴史や仕組みを学びながら、マイペンを作ります。好きな色のインクを選んで、手紙を書いてみませんか?使っていない万年筆も洗浄いたします。

●対象/小学生以上 ●持ち物/なし
 ●教材費/700円(万年筆組立キット)
 ●定員/1講座当たり5名

会場 ビーワイヨシダ 倉吉市昭和町1-107
 TEL 23-1611
 受付/9:00~19:00 定休日/なし

**30 シダーローズの
 リースづくり**
 講師 河本 睦美

ビーワイヨシダ
 11/14(火)
 14:00~14:50
 15:00~15:50
 シダーローズを使ってリース作り

●対象/どなたでも ●持ち物/なし
 ●教材費/300円(リース、リボン、シダーローズ、造花)
 ●定員/1講座当たり5名

会場 ビーワイヨシダ 倉吉市昭和町1-107
 TEL 23-1611
 受付/9:00~19:00 定休日/なし

**31 あなたオリジナルの
 フラワーヒンメリを作ろう**
 講師 押本 愛夢

farm garden チトのゆび
 11/12(日) 11:00~12:00
 北欧生まれの伝統的な飾り「ヒンメリ」にドライフラワーをあしらってオリジナルの「幸せを願うモビール」を作ります!

●対象/どなたでも ●持ち物/ハサミ
 ●教材費/800円(ドライフラワー、麦わら、糸)
 ●定員/1講座当たり5名または3組

会場 farm garden チトのゆび 倉吉市昭和町1-108
 TEL 22-1722
 受付/10:00~18:30 定休日/火曜日

32 はじめての花嫁体験
 講師 戸崎 直美

プライダルハウスとさき
 11/14(火)・21(火)
 18:00~19:00
 オートクチュールのドレスを着て憧れの花嫁に。美しい所作やボーリングもお伝えします。

●対象/未婚女性 ●持ち物/なし
 ●教材費/0円
 ●定員/1講座当たり3名

会場 プライダルハウスとさき 倉吉市大正町1079
 TEL 23-0211
 受付/10:00~19:00 定休日/水曜日

33 あなたのパーソナルカラーを知ろう!

講師 飯田恵里子

private salon LaLa

11/20(月)・26(日)
10:15~11:15

あなたの魅力を引き出すパーソナルカラーを化粧品会社POLAスタッフと一緒に見つけませんか?メイクやファッションを選ぶ際の参考に!

- 対象/どなたでも ●持ち物/なし
- 教材費/0円
- 定員/1講座当たり4名

会場 private salon LaLa
TEL 080-1935-1705 倉吉市明治町1032-13
受付/10:00~19:00 定休日/日曜日、祝日

34 タイルコースターとマグネット作り

講師 松尾美樹子

松尾建材株式会社

11/8(水) 10:00~11:30
11/19(日)・25(土)・26(日)
12/3(日)・10(日) 13:30~15:00

ハート型、丸型、ガラススタイルを自由に貼りあわせてオリジナルなコースター、マグネット(2個)を作ります。

- 対象/どなたでも ●持ち物/なし
- 教材費/1,000円(土台、タイル、目地セメント)
- 定員/1講座当たり6名または3組

会場 松尾建材株式会社 倉吉市米田町2-45
TEL 22-8211
受付/8:30~16:30 定休日/土曜日、日曜日

35 自然な香りとお光に癒されて

講師 向井恵美子

有向井組

11/17(金)
10:00~11:00 / 14:00~15:00

ドライフラワーと原木で作るアロマディフューザー。当社で蒸留したひのきオイルを垂らしたり、LEDキャンドルを置いて、お家でも癒しの時間を。

- 対象/どなたでも ●持ち物/お持ちの方は花ばさみorはさみ ●教材費/500円(エッセンシャルオイル、ディフューザー素材、LEDキャンドル) ●定員/1講座当たり5名

会場 有向井組 倉吉市上井265-5
TEL 26-3221
受付/8:30~17:00 定休日/日曜日、祝日

36 とっても便利! 圧力鍋を使ってみよう

講師 向井恵美子

有向井組

11/18(土)
10:00~11:00

圧力鍋って、知っているけど使ったことがない。そんな方にぜひ使っていただきたい!忙しい毎日、煮る・蒸す料理は短時間しちゃいましょう。

- 対象/どなたでも ●持ち物/ハンカチ、エプロン
- 教材費/100円(材料費)
- 定員/1講座当たり3組

会場 有向井組 倉吉市上井265-5
TEL 26-3221
受付/8:30~17:00 定休日/日曜日、祝日

まなぶ 知識や技術を学んで習得できる講座
つくる クラフトなどの作品をつくる講座
きれい 美容などの美しくなるための講座

たべる 食べ物や飲み物を作って味わう講座
健康 からだや健康についての講座

5種類 全42講座

37 骨盤セルフケア

講師 鉄本 幹枝

メディカルカイロ Siesta(シエスタ)

① 11/6(月)・21(火)・12/2(土) 10:00~11:00
② 11/17(金)・12/3(日)・12/8(金) 10:00~11:00

①骨盤のゆがみによって不調が出る
②各自ゆがみのチェック
③骨盤セルフケア体操
④再度チェック

- 対象/どなたでも ●持ち物/なし ●教材費/0円
- 定員/①1講座当たり3名 / ②1講座当たり5名

会場 ①Siesta(シエスタ) 東伯郡北栄町江北473-34
②森山やつか温泉 快湯館 岡山県真庭市 森山上長田2300-1
TEL 36-5353
受付/10:00~20:00 定休日/日曜日

38 はじめてでもできる包丁研ぎ

講師 八島 久普

八島農具興業株式会社

11/7(火)・22(水)・12/7(木)
10:30~11:30 / 14:00~15:00

家庭でお使いの包丁を使い、研ぎを学び、自分でメンテナンスができるようになります。包丁の切れ味が整うことで、料理が楽しくなります。

- 対象/どなたでも ●持ち物/家庭でお使いの包丁(セラミックや特殊合金製のものは取り扱いません)、エプロン
- 教材費/0円 ●定員/1講座当たり3名

会場 八島農具興業株式会社 倉吉市広栄町889-6
TEL 22-7233
受付/8:30~18:00 定休日/日曜日

39 お肉の調理・お肉の選び方講座

講師 門脇 則正

株式会社 やまのおかげ屋

11/11(土)・18(土) 14:00~15:30
11/23(木) 10:00~11:30

お肉のプロ歴30年の職人が直伝。お肉の調理・お肉の選び方講座。お家の焼肉が変わる。試食有。

- 対象/どなたでも
- 持ち物/なし ●教材費/1,000円(試食お肉代)
- 定員/1講座当たり10名

会場 株式会社 やまのおかげ屋 倉吉市福庭町2-11-8
TEL 26-1129
受付/9:00~18:00 定休日/水曜日、日曜日

40 「ねんきん定期便」確認してみませんか?

講師 三谷 麻子

株式会社 ライフデザイン

11/16(木)・25(土)
10:00~11:00

毎年お誕生日に届く「ねんきん定期便」から分かることをお伝えします。将来受け取れる年金について、一緒に確認してみましょう。

- 対象/どなたでも ●持ち物/ねんきん定期便(なくても参加は可能です)、電卓 ●教材費/0円
- 定員/1講座当たり4名

会場 株式会社 ライフデザイン 倉吉市下田中町1026
TEL 27-2500
11/6(月)から受付/9:00~17:00 定休日/土曜日、日曜日、祝日

くらよしまちゼミカレンダー

11/6 月	37 骨盤セルフケア	15 初めて独立開業 必要な計画書の作成支援講座
7 火	4 NISA勉強会 [60~70代向け]	38 はじめてでもできる包丁研ぎ
8 水	26 自然素材で漆喰コースター作り体験	34 タイルコースターとマグネット作り
9 木	22 ENのスイーツで幸せのティータイム	27 「夢」を叶えるお手伝い
10 金	27 「夢」を叶えるお手伝い	28 ひな人形・五月人形で楽しく子育て
11 土	20 楽な身体を目指そう! 『お昼寝』のススメ	8 ウィリアム・モリスを壁に飾ろう
12 日	3 NISA, iDeCo勉強会 [~50代向け]	16 リメ缶作っちゃお
13 月	18 ロックミシンで作るかんたんマーガレット	17 薬局で簡単科学マジック
14 火	24 羽毛ふとんのお手入れ方法	39 お肉の調理・お肉の選び方講座
15 水	39 お肉の調理・お肉の選び方講座	12 キルト綿で作るスノーマン
16 木	12 キルト綿で作るスノーマン	20 楽な身体を目指そう! 『お昼寝』のススメ
17 金	31 北欧フィンランド生まれのモビール「ヒンメリ」	31 自分で着物を着て和装ボーリングでパチリ
18 土	41 自分で着物を着て和装ボーリングでパチリ	3 NISA, iDeCo勉強会 [~50代向け]
19 日	3 NISA, iDeCo勉強会 [~50代向け]	15 初めて独立開業 必要な計画書の作成支援講座
20 月	8 NISA勉強会 [60~70代向け]	30 シダーローズのリースづくり
21 火	8 NISA勉強会 [60~70代向け]	4 NISA勉強会 [60~70代向け]
22 水	5 カラフル多肉で作る! クリスマス箱庭寄せ	5 カラフル多肉で作る! クリスマス箱庭寄せ
23 木	40 「ねんきん定期便」確認してみませんか?	40 「ねんきん定期便」確認してみませんか?
24 金	35 自然な香りとお光に癒されて	37 骨盤セルフケア
25 土	1 赤ちゃんから参加OK! 親子の初めて英会話	36 とっても便利! 圧力鍋を使ってみよう
26 日	14 土蔵群をぶらり街歩き 倉吉の魅力を再発見!	39 お肉の調理・お肉の選び方講座
27 月	9 最近本の内容が頭に入っていない人に	10 命を救うパト! ~AED使用講座~
28 火	25 「知って楽しむたまごの美味しさ」	34 タイルコースターとマグネット作り
29 水	5 カラフル多肉で作る! クリスマス箱庭寄せ	23 着物のこと話そ(ゆる講座)
30 木	33 あなたのパーソナルカラーを知ろう!	8 ウィリアム・モリスを壁に飾ろう
12/1 金	22 着物のこと話そ(ゆる講座)	14 土蔵群をぶらり街歩き 倉吉の魅力を再発見!
2 土	8 ウィリアム・モリスを壁に飾ろう	19 見せたくない免許写真を変えましょう
3 日	15 初めて独立開業 必要な計画書の作成支援講座	32 はじめての花嫁体験
4 月	28 ひな人形・五月人形で楽しく子育て	7 心がスッキリするお片づけ
5 火	20 楽な身体を目指そう! 『お昼寝』のススメ	2 アーティフィシャルフラワーで癒しの空間を♥
6 水	39 お肉の調理・お肉の選び方講座	9 最近本の内容が頭に入っていない人に
7 木	7 心がスッキリするお片づけ	21 旬のワンプレートランチレッスン
8 金	37 骨盤セルフケア	29 初心者のための万年筆講座
9 土	38 はじめてでもできる包丁研ぎ	40 「ねんきん定期便」確認してみませんか?
10 日	37 骨盤セルフケア	11 和菓子を作ろう! あなたも今日から和菓子職人!!
		29 初心者のための万年筆講座
		33 あなたのパーソナルカラーを知ろう!
		34 タイルコースターとマグネット作り
		6 楽しくハンドメイド! マクラメコースター作り
		23 着物のこと話そ(ゆる講座)
		15 初めて独立開業 必要な計画書の作成支援講座
		28 ひな人形・五月人形で楽しく子育て
		20 楽な身体を目指そう! 『お昼寝』のススメ
		12 キルト綿で作るスノーマン
		17 薬局で簡単科学マジック
		37 骨盤セルフケア
		11 和菓子を作ろう! あなたも今日から和菓子職人!!
		13 ロックミシンで作るかんたんマーガレット
		18 シールでデコろう! クリスマスパージョン!!
		34 タイルコースターとマグネット作り
		37 骨盤セルフケア
		41 自分で着物を着て和装ボーリングでパチリ
		15 初めて独立開業 必要な計画書の作成支援講座
		7 心がスッキリするお片づけ
		38 はじめてでもできる包丁研ぎ
		37 骨盤セルフケア
		20 楽な身体を目指そう! 『お昼寝』のススメ
		34 タイルコースターとマグネット作り