



### 1 今さら聞けない慶弔時のし紙の書き方・使い方

【講師】仏道コーディネーター 山口八千代  
慶弔・弔祭のし紙の書き方や種類にも、時と場合にあわせた礼儀が重要です。喪の手紙を入れるために覚えておきたい知識や書き方を伝えます。

11/6(月) 11:00~12:00

【対象】どなたでも (定員)5名  
【会場】はなのぶの広保  
TEL 26-3355 受付/10:00~18:00 水曜定休

### 8 老化防止の薬膳と最新科学「セロリディクス」

【講師】薬膳師 石上晋一  
①中医学の基本と薬膳②セロリディクス理論③最新の老化防止と最新の科学「セロリディクス」  
④最新の老化防止と最新の科学「セロリディクス」

11/10(金)・20(月) 10:00~11:30

【対象】どなたでも (定員)各5名  
【会場】はなのぶの広保  
【持物】筆記用品・スマートフォン  
【キャンセル】1週間前  
【予約】薬膳師 石上晋一  
TEL 090-5266-3944 受付/9:30~17:00 水曜定休

### 15 和紅茶の世界にようこそ!

【講師】森田洋子  
最近注目の和紅茶。海外の紅茶とは違う風味を味わってみたい。和紅茶の淹れ方をご紹介します。

11/12(日)・26(日) 13:30~15:00

【対象】どなたでも (定員)各10名  
【会場】はなのぶの広保  
【持物】筆記用品、マスク  
【キャンセル】1週間前  
【予約】お茶と薬膳のLab'z へんみ堂  
afze8064@yahoo.co.jp (メールのみ)

### 22 カバンにカビ?! ベタベタお困りごとにアドバイス

【講師】藤原優代  
革のバッグにカビがべたつきなどお困りしていませんか。カビや臭い、ベタベタの原因や対処法をお伝えします。

11/21(水) 10:30~11:30, 14:00~15:00

【対象】どなたでも (定員)各200円  
【会場】はなのぶの広保  
【持物】革手拭き、カビ取り剤(200円)  
【キャンセル】1週間前  
【予約】ふよもカバン店  
TEL 22-4059 受付/11:00~18:00 第1・3水曜定休

### 29 シルクスクリーンでオリジナルグッズ作り

【講師】松尾美穂  
シルクスクリーンでオリジナルグッズを作ります。かわいいオリジナルグッズを作ります。

11/23(木)・25(土) 11:00~12:00, 13:30~14:30

【対象】どなたでも (定員)各2名  
【会場】アートスペースからふる  
【持物】筆記用品、マスク  
【キャンセル】1週間前  
【予約】アートスペースからふる  
TEL 35-0191 受付/10:00~17:00 日曜・祝日定休

### 36 ひょうたんライトを作りましょう

【講師】工藤孝 日本灯籠  
毎年ひょうたんライト講座は鳥取県でも最大規模のイベント。今年も開催します。

11/7(火)・14(水)・21(木)・28(金) 14:00~15:30

【対象】どなたでも (定員)各5名  
【会場】はなのぶの広保  
【持物】筆記用品、マスク  
【キャンセル】1週間前  
【予約】ひょうたんライト工房  
TEL 090-3747-6930 受付/9:00~17:00

### 2 「ことば学」でコミュニケーション上手に!

【講師】10年以上の経験あるインストラクター 実業家  
一生懸命伝えては伝わらない。コミュニケーションの重要性を学び、実践します。

11/23(木)・24(金) 13:30~14:30

【対象】どなたでも (定員)各15名  
【会場】城崎交流センター 楽風堂  
TEL 30-1993 受付/9:30~18:30 日・月曜・祝日定休

### 9 いまさら聞けないコーヒーの淹れ方(ハンドドリップ編)

【講師】眞田博樹  
淹れ方の基本から淹れ方のコツまで、淹れ方のコツを伝えます。

11/1(水)・2(木)・3(金) 17:30~18:30

【対象】どなたでも (定員)各2名  
【会場】まあるいコーヒー  
TEL 090-7373-4344 受付/13:00~17:00 不定休

### 16 いきいき終活学会 葬儀とお墓、供養について

【講師】山本浩二  
終活の重要性を学び、葬儀やお墓、供養について学びます。

11/19(日) 10:00~12:00

【対象】どなたでも (定員)10名  
【会場】はなのぶの広保  
【持物】筆記用品、マスク  
【キャンセル】1週間前  
【予約】まあるいコーヒー  
TEL 38-4400 受付/9:00~17:00 無休  
inaba321@inaba.co.jp

### 23 基礎から学ぶ! ボイストレーニング!

【講師】ヤマハ音楽教室  
基礎から学ぶボイストレーニング。声の出し方を学びます。

11/11(土)・18(土) 11:00~12:10

【対象】中学生以上(大人歓迎) (定員)各5名  
【会場】アロマ音楽教室(智頭街道)  
TEL 23-1331 受付/10:00~19:30 月曜定休

### 30 女子のデジタル一眼カメラ体験会

【講師】山本浩二  
デジタル一眼カメラの基礎を学び、撮影の楽しさを体験します。

11/12(日) 14:00~15:30

【対象】女性 (定員)2名  
【会場】ヤマハ音楽教室  
TEL 22-2959 受付/10:00~17:00 水曜定休

### 37 無添加 みつろうハンドクリーム作り

【講師】金子真由美  
無添加のハンドクリームを作ります。肌に優しいクリームを作ります。

11/26(日) 13:00~13:30, 14:00~14:30

【対象】どなたでも (定員)各5名  
【会場】はなのぶの広保  
【持物】筆記用品、マスク  
【キャンセル】1週間前  
【予約】(株)金居商店  
TEL 23-0321 受付/10:00~17:00 土・日曜・祝日定休

### 3 ポッコリ下腹お悩みカウンセリング

【講師】パーソナルトレーナー 有馬理恵  
インボディによる基礎代謝・体脂肪率・体位別筋量・体脂肪の測定から、お悩みを解決します。

11/8(水) 13:30~14:00, 14:30~15:00  
11/11(土)・14(火) 10:30~11:00, 11:30~12:00  
11/23(木) 10:30~11:00, 12:00~12:30

【対象】どなたでも (定員)各6名  
【会場】カラダまなびラボ(丸の内百貨店5F)  
TEL 080-2933-5630 受付/10:00~16:00 月曜定休

### 10 自分で出来る金継ぎ講座(欠けと割れヒビ)

【講師】上杉 節子  
毎年人気の講座です。土物の器の欠けと割れを修復します。

11/3(金)・5(日)・11(土) 10:30~11:30

【対象】どなたでも (定員)各5名  
【会場】BRUN×WORKS  
TEL 23-6406 受付/11:00~19:00 水曜定休

### 17 ガラスのクリスマスツリー作り

【講師】スタッフ  
廃材の木材とガラスを使って、クリスマスツリーを作ります。

11/25(土) 10:00~12:00

【対象】小学生1~6年生 (定員)各20名  
【会場】パレットとっとり  
TEL 59-6026 受付/10:00~16:00 月曜休  
※受付時間10/31(火)からになります

### 24 ヤマハ音楽教室「ドレミらんど」体験

【講師】ヤマハ音楽教室  
歌やリズムで楽しむ音楽体験。お子さまの音楽への興味を育てます。

11/26(日) 11:00~12:00

【対象】1歳~3歳(保護者同伴)  
【会場】アロマ音楽教室(智頭街道)  
TEL 23-1331 受付/10:00~19:30 月曜定休

### 31 つまみ細工で正月飾り

【講師】スタッフ  
つまみ細工で正月飾りを作ります。

11/6(月)・25(土) 10:30~12:00, 13:30~15:00

【対象】どなたでも (定員)各7名  
【会場】絹の館 さびぎす  
TEL 22-8315 受付/10:00~18:00 第2・4火曜・水曜定休

### 38 初心者の方の着付け体験

【講師】三谷美由美  
着付けの楽しさを体験します。初心者の方でも大丈夫です。

11/27(月) 10:00~11:30

【対象】女性 (定員)5名  
【会場】アロマ音楽教室  
TEL 22-4629 受付/10:00~17:00 水曜定休

### 4 イキイキ元気であり続けるための知恵を学ぶ

【講師】和田 真由美  
元気であり続けるための知恵を学びます。

11/6(月)・11(土)・19(日) 10:30~11:40

【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  
TEL 22-3548 受付/10:00~17:00 水・木曜定休

### 11 ダーニング教室 大好きな衣類を再生

【講師】K-tto  
お気に入りの衣類を再生して新しい服を作ります。

11/16(木)・19(日) 10:30~11:30

【対象】どなたでも (定員)各5名  
【会場】BRUN×WORKS  
TEL 23-6406 受付/11:00~19:00 水曜定休

### 18 食べて、学んで、遊ぶに、一緒に楽しもう!!

【講師】公立鳥取環境大学 河合 真由美  
食と学びと遊びを一緒に楽しもう。

11/25(土) 13:30~14:30

【対象】どなたでも (定員)先着9名(小さいお子さま参加等により多少変動します)  
【会場】公立鳥取環境大学 Healsch(ベッパウ)  
TEL 080-7806-0108 受付/10:00~18:00 月曜休  
mnyu6771@gmail.com

### 25 急須でお茶をいれてみませんか

【講師】松本幸治  
急須でお茶をいれてみませんか。

11/15(水) 11:00~12:00  
11/17(金) 13:00~14:00  
11/18(土) 16:00~17:00

【対象】どなたでも (定員)各6名  
【会場】松本幸治園  
TEL 23-3116 受付/10:00~15:00 日曜・祝日定休

### 32 フラワーキャンドルをつくらう

【講師】スタッフ  
フラワーキャンドルを作ります。

11/10(金)・30(木) 10:30~11:30, 13:30~14:30

【対象】どなたでも (定員)各7名  
【会場】絹の館 さびぎす  
TEL 22-8315 受付/10:00~18:00 第2・4火曜・水曜定休

### 39 髪は育つ! 髪のお手入れ講座

【講師】クラシエ化粧品  
髪のお手入れの正しい方法を学びます。

11/9(木) 10:30~11:30, 13:00~14:00, 15:00~16:00

【対象】美髪を目指す方(女性) (定員)各名  
【会場】サウンド・コージュール プレイド  
TEL 26-1896 受付/10:00~17:00 月曜定休

### 5 メガネ見え方相談会

【講師】HOYAインアドバイザー 小池 玲子  
メガネの見え方を相談します。

11/10(金) 14:00~15:00

【対象】どなたでも (定員)3名  
【会場】中井橋  
TEL 23-5221 受付/10:00~18:00 無休

### 12 骨盤の動きをマスターして美姿勢に

【講師】根本博樹  
骨盤の動きをマスターして美姿勢に。

11/8(水) 13:30~14:30, 15:00~16:00  
11/11(土) 10:00~11:00  
11/29(水) 9:30~10:30

【対象】どなたでも (定員)各7名  
【会場】デガカホウエスタ  
TEL 090-6432-5393 受付/9:00~20:00 日曜定休

### 19 クリスマス☆スワッグワークショップ☆

【講師】森田洋子  
クリスマス☆スワッグを作ります。

11/26(日) 13:30~15:00

【対象】どなたでも (定員)6名  
【会場】パレットとっとり (材料費)1,500円  
TEL 090-7372-0383 受付/9:00~19:00

### 26 アクリル絵具で絵を描いてお家に飾ろう!

【講師】伊香春香  
アクリル絵具で絵を描いてお家に飾ろう。

11/5(日) 14:00~15:00

【対象】どなたでも(小学生以下保護者同伴)  
【会場】鳥取画材  
TEL 23-4510 受付/9:00~17:30 無休

### 33 茶の湯ミニ講座 茶席を彩る 漆のひみつ

【講師】山根智子  
茶席を彩る漆のひみつを学びます。

11/12(日) 10:30~11:30, 14:30~15:30

【対象】どなたでも (定員)各5名  
【会場】絹の館 さびぎす  
TEL 22-8315 受付/10:00~18:00 第2・4火曜・水曜定休

### 6 胎骨と胎筋で健康寿命を延ばそう!

【講師】胎骨胎筋健康推進委員会  
胎骨と胎筋で健康寿命を延ばそう。

11/7(火)・14(水)・21(木)・28(金) 14:20~15:00  
11/11(土)・18(日)・25(土) 10:00~10:40

【対象】女性 (定員)各2名 (会場)栄養倶楽部  
【材料費】300円 (持物)簡単な運動ができる服装  
【キャンセル】1週間前  
【予約】栄養倶楽部  
TEL 21-1010 受付/9:30~17:00 日曜定休

### 13 とっとり創業ミニ相談会

【講師】鳥取商工会議所  
とっとり創業ミニ相談会。

11/8(水) 13:30~16:00  
11/12(日)・19(日) 10:00~15:00  
11/26(日) 13:00~16:00

【対象】どなたでも (定員)各1名 (会場)パレットとっとり  
【キャンセル】1週間前  
【予約】鳥取商工会議所  
TEL 32-8005 受付/9:00~17:00 info@tottor-cc.or.jp

### 20 「ありがとう」を贈ろう

【講師】鳥取大学 河合 真由美  
「ありがとう」を贈ろう。

11/26(日) 13:30~14:00, 14:30~15:00, 15:30~15:00

【対象】どなたでも (定員)各4名  
【会場】パレットとっとり (材料費)500円  
TEL 090-7125-7692 kawasa338@gmail.com 受付/平日:土曜:18:00~20:00 日曜:祝日:10:00~18:00

### 27 今日から備える認知症

【講師】スタッフ  
今日から備える認知症。

11/9(水)・16(水) 14:00~15:00

【対象】どなたでも (定員)各4名  
【会場】吉田一陽堂 若松橋薬局 (持物)筆記用品  
TEL 22-4795 受付/9:00~19:00 日・月曜・祝日定休

### 34 ペーパーフラワーで飾るクリスマス

【講師】山根智子  
ペーパーフラワーで飾るクリスマス。

11/8(水)・22(水)・23(木)・29(木) 9:30~10:30  
11/4(土)・13(月) 14:00~15:00

【対象】どなたでも (定員)各5名  
【会場】ペーパーフラワースタジオ  
TEL 22-3082 受付/9:00~18:00 第2・4火曜・水曜定休

### 7 オリジナル波動水を試してみよう!

【講師】森田洋子  
オリジナル波動水を試してみよう。

11/6(月)~11(土) 11:00~12:00

【対象】どなたでも (定員)各2名  
【会場】はなのぶの広保  
TEL 090-7777-7492 受付/13:00~17:00 不定休

### 14 アイシングクッキーを試してみよう!!

【講師】見沼洋子  
アイシングクッキーを試してみよう!!

11/12(日)・19(日)・26(日) 10:00~11:00, 11:00~12:00, 13:30~14:30

【対象】どなたでも (定員)各4名 (材料費)1,000円  
【会場】はなのぶの広保  
TEL 090-7152-3567 受付/10:00~18:00

### 21 コーヒー焙煎体験 & 産地ラオスの現状を学ぶ

【講師】鳥取環境大学 中野 浩二  
コーヒー焙煎体験 & 産地ラオスの現状を学ぶ。

11/26(日) 10:30~12:00

【対象】小学生 (定員)6名 (会場)パレットとっとり (持物)筆記用品  
TEL 32-8005 受付/9:00~17:00 info@tottor-cc.or.jp

### 28 アートなリネージュに多肉植物寄せ植え講座

【講師】伊香春香  
アートなリネージュに多肉植物寄せ植え講座。

11/5(日)・12(日) 11:00~11:50, 13:30~14:20, 14:30~15:20, 15:30~16:20

【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  
TEL 35-0191 受付/10:00~17:00 日曜・祝日定休

### 35 スケルトンでアヒージョ!

【講師】金子真由美  
スケルトンでアヒージョ!

11/9(水)・16(木)・21(火) 10:30~11:30

【対象】どなたでも (定員)各2名  
【会場】キッチン モジダ  
TEL 090-6840-8701 受付/10:00~13:00/15:00~17:00 第2・4土曜・日曜・祝日定休

### まちゼミ講座カレンダー

11/1(日) 9  
2(月) 9  
3(水) 9 10  
4(木) 9 10  
5(金) 10 20 20  
6(土) 10 20 30  
7(日) 6 7 8 9  
8(月) 6 7 8 9 20  
9(火) 7 20 30  
10(水) 6 7 8 9 20  
11(木) 6 7 8 9 20  
12(金) 6 7 8 9 20 30  
13(土) 6 7 8 9  
14(日) 6 8 9  
15(月) 6 7 8 9  
16(火) 6 7 8 9  
17(水) 6 7 8 9  
18(木) 6 7 8 9 20  
19(金) 6 7 8 9 20  
20(土) 6 7 8 9  
21(日) 6 7 8 9  
22(月) 6 7 8 9  
23(火) 6 7 8 9 20  
24(水) 6 7 8 9 20  
25(木) 6 7 8 9 20 30  
26(金) 6 7 8 9 20 30  
27(土) 6 7 8 9  
28(日) 6 8  
29(月) 6 8  
30(火) 6 8

ぼんちな Family まちゼミ