

# 健康 & きれい

健康でキレイな自分を作る講座です。

## 3 繰り返すギクリ腰 寝起きの腰痛の養生法

10/24(月)11:00~ 11/18(金)18:30~ 12/9(金)20:00~

パキッパキッとほしくない整体院です。腰痛予防の日頃の過ごし方、腰痛が起きた時の養生法などをお伝えします。

- 定員/各回3名
- 対象/働き盛りの男性

HP fb 7 L 受講日調整可

つぼうち推拿整体 講師/国際中醫師 坪内 直也

☎ 0852-25-4377 受付時間/営業時間内 月~金9:00~21:00 土9:00~19:00 日9:00~15:00 定休日/日・祝不定休

●所在地/南田町142-3

## 6 着せ替えごっこしませんか!

10/17(月)、24(月)、31(月) 各日10:00~12:00

店内の好きな服、着てみたい服を試着していただき若く美しくなる服と一緒にさかしましよ。

- 定員/2名
- 対象/女性限定

HP L 受講日調整可

あゆみ 講師/江角 幸子

☎ 0852-26-8070 受付時間/営業時間内 月~金9:00~17:00 土10:00~17:00 日・祝不定休

●所在地/寺町199

## 8 半えり付け教室

①11/18(金) 10:30~12:00 ②11/19(土) 10:30~12:00

自分で半衿を取り換えられるようになりませんか?簡単・綺麗に縫い付ける方法をお教えます!

持ち物:長襦袢と半衿、裁縫道具

- 定員/3名
- 対象/女性限定

HP 7 受講日調整可

かげやま呉服 松江店 講師/影山 あゆみ

☎ 0852-22-0529 受付時間/10:00~18:30 営業時間/10:00~18:30 定休日/水

●所在地/末次本町6

## 11 お鍋の使い方とお手入れ

10/24(月)14:00~、11/16(水)10:00~、11/18(金)18:30~、11/28(月)14:00~ 各40分

お鍋の材質毎の特徴やお手入れの仕方をお話しするとともに日頃お困りなことを相談下さい。お一人でもお友達と一緒でもお気軽にご予約のお電話を!

- 定員/各回3回 状況により変更あり
- 対象/18才以上 筆記用具持参下さい。

HP fb 7 L 受講日調整可

末広刃物店 講師/金川 大三

☎ 0852-21-4060 受付時間/10:00~17:30(営業日) 営業時間/平日9:00~18:00 日祝10:00~18:00 定休日/水

●所在地/末次本町76

## 1 めざせ!しまなみ海道サイクリング! キッズ

10/30(日)、11/13(日)、27(日) 各日9:30~11:30 雨天順延

最初に、ロードバイクの乗り方、降り方を。実は、当店から恵曇海岸までの平坦なコースを。「めざせ!しまなみ海道」

- 定員/1~5名
- 材料費/レンタル代金(含む保険)1,100円
- 対象/小学生5年~(小学生は、保護者と)運動の出来る服装で。

HP

タクワサイクル 講師/多久和 孝義

☎ 0852-36-7775 受付時間/10:00~19:00(火不可) 営業時間/9:30~19:00 定休日/不定休

●所在地/西浜佐陀町445-1

## 4 シニア世代の自律神経養生教室

10/19(水)、27(木)、11/3(木) ①10:30~12:00 ②13:30~15:00

眠れない、疲れ易い、だるい、肩腰の疲れ等に効果の高いセルフケアを体験していただく講座。後半はお茶をしながら質疑応答。

- 定員/各回2名
- 対象/50代以上の男女

HP fb L 受講日調整可

Body・メソッド 講師/古鉄 詠一

☎ 090-9501-7489 受付時間/9:00~19:00 営業時間/9:00~19:00 定休日/木

●所在地/横浜町35

## 学ぶ

### 新しい発見や知識を学ぶ講座です。

## 9 ドローンを学ぼう キッズ

10/22(土) 10:00~11:30

1. 資料でドローンの座学
2. 空撮PV鑑賞
3. トイドローン、ホバリング体験

- 定員/3名(付き添い各1名まで)

HP fb 7 L 受講日調整可

スカイループジャパン松江店 講師/杉谷 篤志

☎ 0852-23-3923 受付時間/10:00~17:00 営業時間/10:00~17:00 定休日/日・祝

●所在地/寺町187

## 12 家電製品よろず相談会

10/21(金)、22(土) 各日11:00~12:00、15:00~16:00 11/6(日)、13(日)、20(日) 各日10:30~11:30

家電製品の選び方や長く安全に使うためのポイントをご紹介します。日頃気になっている疑問点などお気軽にご相談ください。

- 定員/4名

HP fb 7 L 受講日調整可

Digital Land AXIS 講師/岸井 邦男

☎ 0852-21-6600 受付時間/10:00~19:00(水は除く) 営業時間/10:00~19:00 定休日/水

●所在地/学園1-21-1

## 2 子どもの手当て ~小児すいなで赤ちゃんを元気に~ キッズ

①10/17(月)11:00~12:30 ②11/6(日)10:00~11:30 ③23(水)10:00~11:30

お子さんの便秘や下痢、夜泣き、元気なのに発熱。体調不良の孫を預かったおばあちゃんにもできる簡単な手当てです。\*小児すいな\*は無理な力を加えたり、骨を触ったりしないため、安全で安心の手法です。

- 定員/各回2組
- 対象/乳幼児と保護者(大人のみも可)

HP fb 7 L 受講日調整可

つぼうち推拿整体 講師/NPO法人小児推拿協会理事 坪内 直也

☎ 0852-25-4377 受付時間/営業時間内 月~金9:00~21:00 土9:00~19:00 日9:00~15:00 定休日/日・祝不定休

●所在地/南田町142-3

## 5 山登りの魅力を感じてみませんか

11/4(金) 18:00~19:00

山登りを始めてみようとする初心者の方向けに、気象や技術などの知識や必要な用具について65年の実体験をもとにお話しします。

- 定員/5名
- 対象/中学生以上

HP

アウトドア菊信 講師/藤田 真克

☎ 0852-21-2875 受付時間/10:00~19:00 営業時間/10:00~19:00 定休日/日

●所在地/東茶町28

## 7 自分で着れる!着付教室

10/21(金)、22(土) 10:30~12:00 11/4(金)、5(土) 13:30~15:00

お手持の着物の着方で着れるようになりませんか?少人数で行いますので、初めての方も大歓迎です。

持ち物:着物・襦袢・帯・着付小物一式

- 定員/3名
- 対象/女性限定

HP 7

かげやま呉服 松江店 講師/影山 あゆみ

☎ 0852-22-0529 受付時間/10:00~18:30 営業時間/10:00~18:30 定休日/水

●所在地/末次本町6

## 10 庖丁研ぎ方の説明と 研いだ庖丁の切れ味体験!

10/22(土)14:00~、11/2(水)10:00~、11/10(木)18:30~、11/26(土)14:00~ 各90分

・庖丁のお話、三徳庖丁の研ぎ方説明(一部体験)・庖丁の切れ味体験※当セミナー参加者で希望の方は後日研ぎ実技講習(有料)を行います。

- 定員/各3名 状況により変更あり
- 対象/18才以上。但し、中・高校生で保護者の同伴あれば参加可能

持参品:筆記用具、エプロン、研げる服装でご来店下さい。

HP fb 7 L 受講日調整可

末広刃物店 講師/金川 大三

☎ 0852-21-4060 受付時間/10:00~17:30(営業日) 営業時間/平日9:00~18:00 日祝10:00~18:00 定休日/水

●所在地/末次本町76

## 13 0円でできる! Googleで簡単アンケート作成 キッズ

10/25(火) 10:00~11:00 11/8(火)、22(火) 10:00~11:00

仕事や日常の中で意外と取る機会が多いアンケート。作成に時間やお金をかけていませんか?0円で楽に作れる方法をお伝えします。

- 定員/3名(1団体まで)
- 対象/なし。お子様も大歓迎。普段お使いのスマートフォン又はPCを持参ください。

HP 受講日調整可

オンライン申込先 Mailly-itoga@ark-c.co.jp

株式会社ARKカンパニー 講師/糸賀 悠平

☎ 080-6347-0186 受付時間/平日(月~金)9:00~18:00 営業時間/9:00~18:00 定休日/土・日・祝

●所在地/鶴津町159

## 14 雪花絞染め体験 キッズ

10/29(土) 11:00~12:00 11/12(土) 11:00~12:00

着物の染織技法である絞り染めを体験して頂きます。手作業で行う為、オリジナルな作品が完成します。当日は、白いハンカチを染めて頂きます。着物の世界の入口をお楽しみください。

- 定員/5名
- 材料費/500円

HP fb 7 L t 受講日調整可

えんや呉服店 講師/塩治 栄

☎ 0852-21-4881 受付時間/10:00~18:00 営業時間/10:00~18:00 定休日/日・祝・月

●所在地/堅町86-1

## 17 キッズ★プログラミング 「恐竜キャッチゲーム」をつくらう キッズ

①10/22(土)16:00~17:00 ②10/28(金)17:00~18:00 ③10/29(土)16:00~17:00

ゲームを作って、ビジュアルプログラミング言語「スクラッチ」を学びます。楽しいよ!

- 定員/若干名
- テキスト代/550円
- 対象/小学校2年~大学生

パソコンに触ったことがないお子様でも大丈夫です。

HP fb 7 受講日調整可

メール申込先 info@allaround.co.jp

パソコン教室わかるとできる松江城北校 講師/長谷川 浩二

☎ 0852-28-3363 受付時間/10時~18時 営業時間/火~木 10:00~20:30 金10:00~12:00 土~日 10:00~15:30 定休日/月・祝

●所在地/東奥谷町3-3

## 19 簡単!かわいい畳縁ポシェット!

10/17(月)、29(土)、11/3(木)、6(日) 各日9:30~11:00

ミシンを使わずに作れるポシェット!色柄多数あり。畳縁の作り方もお申込は下記QRコードで公式ラインからできます。

- 定員/4名
- 材料費/1000円 (持ち手別途)

HP fb 7 L t 受講日調整可

有限会社 竹内豊店 講師/竹内 玲子

☎ 0852-21-0214 受付時間/9:00~15:00(日・祝受付) 営業時間/8:00~18:00 定休日/日・祝

●所在地/石橋町54-1

## 22 お米の工場を見てみよう! キッズ

11/26(土)、12/4(日) 11(日) 各日10:00~11:00、13:00~14:00

知ってるようで知らないお米の世界。今回は精米工場の見学です!安心安全の為のあんな機械やこんな機械、一緒に見てみましょう!

- 定員/子どもから大人まで
- 対象/小学生以上(小学生は保護者同伴)

小さなお子様は保護者同伴でお願いします

HP fb 7 L t 受講日調整可

藤本米穀店 講師/藤本 真由

☎ 0852-21-2900 受付時間/10:00~17:00 営業時間/月~金 10時~17時 土 9時~12時 定休日/日・祝

●所在地/東本町3-18

## 15 仏壇じまいと墓じまいと 店じまいのホント。

10/20(木)①11:00~12:00、22(土)①10:00~11:00 ②14:00~15:00

いまや、いろんな「〇〇じまい」が、230年の商売の中でいろんな「〇〇じまい」をお手伝いしてきました。そんなお話をさせてもらう60分です。

- 定員/4名
- 対象/どなたでも...

HP fb 7 受講日調整可

荒木文之助商店 講師/荒木 彰浩

☎ 0852-25-3355 受付時間/営業時間内 月~金9:00~19:00 土9:00~19:00 日・祝不定休

●所在地/天神町101

## 18 和菓子の魅力に触れてみよう! (工場見学)

10/18(火) 10:00~11:00 11/15(火) 10:00~11:00

茶畑松江に住む方には、是非一度触れて頂きたい和菓子の世界。老舗の5代目が工場見学にご案内し、職人の現場をお見せします。

- 定員/3名
- 対象/16才以上

HP fb 7 受講日調整可

有限会社 風流堂 講師/内藤 葉子

☎ 0852-21-2344 受付時間/9:00~17:00 営業時間/8:30~17:00 (日曜日13:00~17:00)

●所在地/矢田町250-50

## 20 初心者向け 漆の玉でアクセサリーづくり キッズ

10/22(土)、23(日)、11/22(火)、23(水)、12/9(金)、10(土) 各日10:30~12:00、14:00~15:30

漆の玉とパワーストーンを組み合わせたアクセサリー(ペンダント、イヤリング等)作りを楽しみます。(Tピン、9ピンを使用)

- 定員/3名
- 材料費/2,500円
- 対象/中学生以上(小学生は保護者同伴)

刃物を使います。

fb 受講日調整可

いしむら塗物工房 講師/石村 稔

☎ 0852-21-6820 受付時間/9:00~19:00 営業時間/9:00~19:00 定休日/不定休

●所在地/殿町318-1

## 23 オリジナルトートバッグを作って、おしゃれを楽しもう! キッズ

10/19(水)、26(水) 各日10:30~12:00 11/3(木)、4(金)、5(土) 各日14:00~16:00

着物の帯を使って生地を選びボタンやフックを付けてバッグ作り体験してみませんか?オリジナルトートバッグが出来あがりますよ。

- 定員/4名
- 材料費/800円
- 対象/小学生~大人

HP fb 7 t 受講日調整可

KIMONO リメイク なすの花 講師/山根 良太

☎ 0852-27-0876 受付時間/10:00~18:00 営業時間/10:00~18:00 定休日/火

●所在地/末次本町91

## 16 50代60代でも安心 ZOOMの使い方 オンライン対応

10/17(月)、19(水)、22(土) 各日13:00~14:00 11/8(火)、10(木)、13(日)、12/3(土)、4(日)、10(土)、11(日) 各日11:00~12:00

ZOOMはテレビ電話みたい、40分無料で使えるのも嬉しいですね。スマホ、タブレット、PCを用意してください。zoomでお茶会や得意な事の教室しませんか。

- 定員/3名
- リアル対応も可能ですので、お気軽にご相談ください。ご自宅で受講される方はWi-Fiで接続してください。

fb 受講日調整可

Body・メソッド 講師/古鐵 亜沙美

☎ 070-4508-9045 受付時間/11:00~19:00 営業時間/11:00~19:00 定休日/木

●所在地/横浜町35

## 作る & 食べる

### 料理について楽しめる講座や 作品制作を行う講座です。

## 21 【とじ方】の基礎を学ぼう! ★温活★ハンドウォーマー

①11/5(土)9:30~11:30 ②11/22(火)9:30~11:30 ③12/5(月)13:30~15:30

自己流に編んで仕上げるア・ナタ、... 復讐編み→端をとじる縄編みのハンドウォーマーで【とじ方】の基礎を学んでみませんか?

- 定員/3名
- 材料費/550円(4色の内でお好みの1玉)
- 対象/中学生以上 棒針6~8号使用(貸出編み針:有)

fb 7 受講日調整可

てづくりフォーラム まつえ毛糸店 講師/菅野 いずみ

☎ 0852-21-5426 受付時間/11:00~18:00(日・祝は除く) 営業時間/10:00~18:00 定休日/日・祝

●所在地/殿町70

### 【アイコン説明】

HP ホームページを開設しているお店です。 受講日調整可 受講日が相談できる講座です。

7 インスタグラムを開設しているお店です。 キッズ お子様連れでもお楽しみいただける講座です。

L ラインを開設しているお店です。 オンライン対応 Zoom等オンラインでの受講にも対応できる講座です。

fb フェイスブックを開設しているお店です。

t ツイッターを開設しているお店です。

## まちゼミ 得する街のゼミナール in 松江

親子でお楽しみいただけるキッズ講座、どこからでも受講できるオンライン対応講座など気になる講座が盛りだくさん! 奮ってご参加ください!

ご利用ください! まちゼミ参加店クーポン

まちゼミを受講すると、お店から「まちゼミクーポン」をプレゼント。サービス内容等はプレゼントするクーポンをご覧ください。