

学ぶ 28 はじめての楽しい音楽レッスン♪



7月13日(土) 15日(月・祝) 各日 10:00~11:00

ピアノを一緒に弾いて遊びませんか?

- 対象:3歳~小学2年生
- 定員:1組
- 持ち物:なし
- 材料費:なし
- 講師:越野幸子

コシノサチコ音楽教室
安来市安来町1175-13 ☎3台 【休日】日曜・祝日
申込 090-4650-4764 受付 10:00~17:00

学ぶ 29 スマホなんでも相談



7月 7日(日) 28日(日) 各日 10:00~11:00

今の料金プランに満足していますか? 物価高の今、毎月のスマホ料金を見直して節約しましょう! その他のお困りごとと一緒に相談できます。

- 対象:どなたでも
- 定員:2名または2組
- 持ち物:普段お使いのスマホ
- 材料費:なし
- 講師:石輪有理・坂根佳恵・浜田理恵

有カメラのハマダ
安来市安来町661-5 ☎20台 【休日】不定休
申込 0854-22-2077 受付 9:00~18:30

ものづくり 30 ★DIY★建築廃材で椅子を作ろう!



7月 6日(土) 7日(日) 27日(土) 29日(月) 各日 10:00~11:30

建築廃材や安い木材を使って簡単な家具を作ってみよう。木材を切ったり組んだりして、小さな椅子が作れるよ。

- 対象:どなたでも
- 定員:3名または3組
- 持ち物:なし
- 材料費:なし
- 講師:松本和之

松本デンキ店 安来市安来町1622-2 ☎3台 【休日】日曜・祝日
申込 公式ライン @pana 0854-23-1515 受付 LINE 24時間 電話 9:00~18:00

ものづくり 31 SDGs! 海のごみをアートに! 材料費



7月21日(日) 8月 4日(日) 各日 10:00~11:30

シーグラスをはじめ、外国から流れてきたものなど、中海で取れたゴミでオリジナルアートを作ってみよう!

- 対象:どなたでも
- 定員:3組
- 持ち物:シーグラス、海のごみ、文房具
- 材料費:100円(額縁代として)
- 講師:高橋史加

Sylph Raum (シルフ ラウム)
安来市切川町1070-1 ☎3台 【休日】日曜・祝日
申込 090-7509-1855 受付 14:00~18:00

調理&食べる 32 調味料マジック! 中華即席料理術! 材料費



7月 8日(月) 13日(土) 各日 14:30~16:30

ご自宅で余りかちな中華調味料を使ってカンタンアレンジレシピをお教えします。受講予約の際に使ってほしい調味料をお教えください。当日ご持参をお願いします。

- 対象:どなたでも
- 定員:3組
- 持ち物:エプロン、包丁、カセットコンロ、深型フライパン、調味料
- 材料費:500円(食材代として)
- 講師:陸山宏之

中華飯店かげやま
安来市飯島町286-2 ☎20台 【休日】火曜
申込 0854-22-5310 受付 11:00-14:30 17:00-20:00

学ぶ 33 経営なんでも相談



7月 4日(木) 10日(水) 8月 7日(水) 各日 10:30~12:00

「創業したい」「売上を増やしたい」「補助金を活用したい」「経営計画をつくりたい」など、様々な経営相談に対応いたします。

- 対象:旧柏太町・旧広瀬町で開業している方、同地域で創業を予定している方
- 定員:2名または1組
- 持ち物:筆記用具
- 材料費:なし
- 講師:経営指導員(伊谷・加茂)

安来市商工会
安来市広瀬町広瀬753-40 ☎10台 【休日】土・日曜・祝日
申込 yasugi@shoko-shimane.or.jp 受付 24時間

学ぶ 34 戦国時代の安来の歴史を学ぼう



7月20日(土) 13:30~15:00
会場/安来中央交流センター第6会議室
会場P 14台(安来市役所駐車場も使用可)

戦国時代の歴史の舞台となった安来市。その歴史について文化財担当職員が解説します。また、月山富田城跡などから出土した当時の生活道具に直接触れていただけます。

- 対象:中学生以上
- 定員:10名
- 持ち物:筆記用具
- 材料費:なし
- 講師:安来市文化課職員

安来市役所
安来市安来町878-2 【休日】土・日曜・祝日
申込 0854-23-3105 受付 6/24月受付開始 8:30~17:15 (やすぎ暮らし推進課)

学ぶ 35 創業成功への第一歩 ~お悩み解消編~



7月 2日(火) 12日(金) 8月 6日(火) 各日 ①10:00~11:00 ②14:00~15:00

創業に興味がある方、安来市内での創業について各種助成金の活用等、様々な相談に対応致します。

- 対象:旧安来市の方
- 定員:1組
- 持ち物:筆記用具
- 材料費:なし
- 講師:佐藤雅子

安来商工会議所(創業支援センター)
安来市安来町878-8 ☎7台 【休日】月・水・土・日曜・祝日
申込 0854-26-4643 受付 10:00~16:00 6/25火受付開始

その他 36 貴店も「まちゼミ」に参加しませんか?



7月 1日(月) 24日(水) 8月 5日(月) 各日 14:00~15:00

「まちゼミ」って何? 実施してみたいけど講師って難しい... どんな講座をしたらいいかわからない... と思っている店主の皆さん! まちゼミの魅力とその効果をお伝えします!

- 対象:安来市内に店舗がある事業者の方
- 定員:5名
- 持ち物:筆記用具
- 材料費:なし
- 講師/まちゼミ世話人

安来まちゼミの会(安来商工会議所)
安来市安来町878-8 ☎7台 【休日】土・日曜・祝日
申込 0854-22-2380 受付 6/24月受付開始 9:00~17:00

件名 「まちゼミの申し込み」 メール・LINE 受付の申込記入例

本文 申込講座名(例:★DIY★建築資材で椅子を作ろう!)
予約希望日時(例:第1希望 〇月△日〇時~、第2希望 〇月△日××時~) ※必ず第2希望まで記載ください。
お名前(例:安来太郎) 連絡先☎(例:090-1234-5678)を必ずご記入ください。
※申込先アドレスの「受信許可」設定を忘れずに! ※講師店より予約完了通知がきてはじめて申込完了です。

受講者の皆様へお願い

- 多くの皆様が参加する「まちゼミ」です。皆様でまちゼミを楽しめるよう、時間厳守でご来店ください。
- 申込内容に変更が発生した場合は、お早めに開催店舗へご連絡ください。
- ご来店の際には、「まちゼミの受講」であることをお伝えください。
- 店内の商品や展示品などに手を触れる際は、スタッフの方までお声がけください。

第17回安来まちゼミカレンダー

(事務局)安来商工会議所 ☎0854-22-2380

月	火	水	木	金	土	日
7/1 36	7/2 35	7/3 8	7/4 2 33	7/5 1 13 20	7/6 1 10 12 14 19 20 24 30	7/7 2 7 9 19 29 30
7/8 5 32	7/9 22	7/10 3 22 33	7/11 15	7/12 35	7/13 21 23 28 32	7/14
7/15 3 8 28	7/16	7/17 9	7/18 18 22	7/19 22	7/20 6 23 25 34	7/21 31
7/22 5	7/23 7 14 18	7/24 36	7/25	7/26 3 16	7/27 10 15 17 21 23 30	7/28 27 29
7/29 1 30	7/30 24	7/31	8/1 21	8/2 14 15	8/3 4 6 8 17 27	8/4 4 24 31
8/5 36	8/6 13 35	8/7 33	8/8 21	8/9 7 26	8/10	8/11 11

主催/安来商工会議所 後援/ 安来市・安来市商工会

安来商工会議所 地域経済向上対策事業・中心市街地活性化事業



第17回 10th Anniv.

安来まちゼミ

開催期間 2024 7.1月▶8.11日
受付開始▶6月22日(土)

安心して受講頂くため販売・勧誘行為はありません

Instagram インスタグラムはこちら

Facebook フェイスブックはこちら

Google Maps 開催店の場所が確認できます。QRコードを読み込んでください。

17th 安来まちゼミ

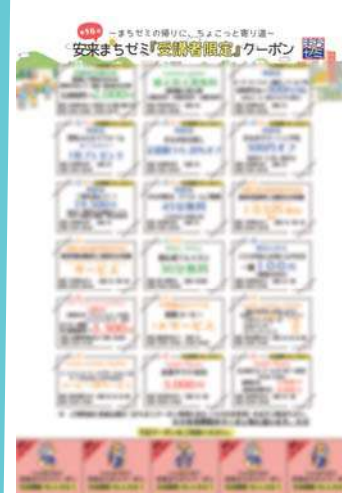
こののぼりとステッカーが目印です

まちゼミ公式情報をSNSで確認しよう!

全36講座

お店が教室になる

まちゼミ参加者限定クーポン配布中!



まちゼミを受講すると、お店からお得情報満載の「まちゼミクーポン」をプレゼント中!

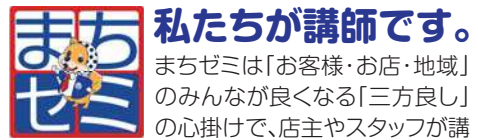
まちゼミに参加したら、クーポンを使ってお買い物などを楽しんでいきませんか?

利用できる店舗やサービス内容は、クーポンをご覧ください。

ご利用期間
2024年
9月30日(月)まで
※一部を除く

まちゼミ受講の方法

1. 講座を選ぶ
参加したい講座を選んでください。
2. 申し込む
講座の開催店へ直接電話かメール等にてお申し込みください。
○お電話の場合は「まちゼミの申し込みです。」とお伝えください。
○メールの場合は「件名」を「まちゼミの申し込み」としてください。
○QRコードの場合はLINEや入力用フォームに接続されますので、それぞれの入力方法に従ってください。
※各講座とも定員になり次第、受付を締め切らせて頂きます。
※お申し込みは各店の受付時間内をお願いします。(定休日にご注意下さい)
※お申込み初日は、電話の混雑が予想されます。ご了承ください。また、留守番電話での受付はできません。
※メール・LINE受付の講座は、お店より予約完了メール(通知)が届きます。受信制限等は解除をお願いします。
[註]講師店の返信がなくてはじめて申込完了です。
※受講対象者が限定されている講座もございます。ご注意ください。
※お申し込みの際に持ち物や注意事項(会場や駐車場の有無、材料費など)をご確認ください。
3. 当日お店(もしくはオンライン)で受講
時間や場所をお間違えの無いようご注意ください。
○小学生以下のお子様は必ず保護者同伴でのご参加をお願いいたします。
○予約済みの講座にやむなく遅刻・欠席される場合は、その旨を必ずご連絡ください。



私たちが講師です。

まちゼミは「お客様・お店・地域」のみんなが良くなる「三方良し」の心掛けで、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る、安来商工会議所主催の少人数制ミニ講座です。

※講座には、複数お申し込みいただけます。

定員になり次第、締切となりますので、お早めにお申し込みください。



講座の分類	学ぶ	新しい発見や知識を学ぶ講座です
	健康 & きれい	健康でキレイな自分を作る講座です
	ものづくり	ものづくりに取り組む講座です
	調理 & 食べる	料理づくりやお酒について学びながら楽しむ講座です
	体験する	いろいろなことが体験できる講座です

お申し込みの手順		
1 選ぶ	チラシの内容をよく見て講座をお選びください。	2 申込
3 当日	受けたい講座のお店へ直接電話でお申し込みください。 ※定休日にご注意ください	時間場所をお間違えないようご参加ください。

学ぶ 1 意識使いは魔法使い! 意識の使い方教えます

7月5日(金)・6日(土)・29日(月) 各日10:00~11:30

子育てがひと段落したと思ったらモヤモヤした毎日…。ちょっとした意識の使い方だけで解消! 神職霊能一族、TVでスピリチュアルを広めたあの方から学び活動23年の私が教えます!

- 対象: 40代50代の子育てが落ち着いた女性
- 定員: 3名
- 持ち物: 筆記用具
- 材料費: なし
- 講師: 林 弘昌

受けた方々のレビュー動画

NEW スピと心理学で問題解決! ブライト・ライト 安来市吉佐町1059-1 マンション桐森208 P 3台 【休日】不定休

申込 090-7580-5269 受付 9:00~20:00

2 矢田醤油店の醤油とみそで精進料理を作ろう

7月4日(木)・7日(日) 各日11:00~13:00

会場/飯梨交流センター

基本の精進だしととりや、胡麻豆腐の作り方などヘルシーな精進料理を作ってみませんか? 誰でも簡単に作れますよ。

- 対象: 親子参加の場合こどもさんは小学3年生以上
- 定員: 5名
- 持ち物: エプロン、ハンカチ
- 材料費: 500円(食材代として)
- 講師: 若槻光哉・矢田大典

NEW 萬松院 安来市植田町2 P 30台 【休日】なし

申込 090-4145-3407 受付 9:00~17:00

3 山奥の豆腐屋さん見学 ~湯葉すくいもするよ~

7月10日(水) 15日(月祝) 26日(金) 各日 10:00~11:30

豆腐、油揚げの製造を解説を交えて見学します。見学後には、日置食品の豆乳から湯葉すくい、豆乳にがりを使って簡単な豆腐づくりを行います。

- 対象: どなたでも ●定員: 3組
- 持ち物: エプロン、マスク、ハンカチ
- 材料費: 500円(豆乳、にがり代として)
- 講師: 日置はるな

NEW 日置食品 安来市広瀬町奥田原667-6 P 10台程度 【休日】木・土・日曜日

申込 0854-35-0121 受付 9:00~14:00

4 昭和ガラスでつくるオーナメント

8月3日(土) 4日(日) 各日 10:00~11:30

昭和の窓を彩った模様入りのガラスには、それぞれ名前があったことはご存知ですか? そんな昭和ガラスのカケラたちを使ってゆらゆらオーナメントを作ってみましょう。 ※カケラはひとつずつ研削加工をして安全に仕上げております。

- 対象: どなたでも ●定員: 4名
- 持ち物: なし
- 材料費: 1,000円(材料代として)
- 講師: 赤尾容子

NEW びいだま舎 安来市植田町346-1 P 5台 【休日】不定休

申込 090-8208-4531 受付 9:00~20:00

5 ポストカードで巡る100年前へタイムスリップ

7月 8日(月) 22日(月) 各日 10:00~11:30

会場/南原長

安来などにも懐かしいイベントなどの写真カードで知恵泉! 講座当日にご持参頂いたら、お家にある美術品無料鑑定致します。

- 対象: どなたでも
- 定員: 5名
- 持ち物: なし
- 材料費: なし
- 講師: 加藤二三修

南原長 安来市安来町1507 P 6台 【休日】日曜日

申込 0854-22-2313 受付 9:30~18:00

6 夏休みの自由工作! ~ぼんぼん船を作ろう~

7月20日(土) 8月 3日(土) 各日 10:00~11:30

会場/さんそ学習館ケイオス 会場P 18台 (亀島町2番地)

電気自動車で家電製品を動かして、涼しい環境でぼんぼん船を作ってみよう 《電気自動車で電気代削減・災害対策の役に立つか?》

当日、電気自動車の試乗もできます。

- 対象: どなたでも ●定員: 4組 ●持ち物: なし
- 材料費: 300円(工作材料代として) ●講師: 青砥裕幸、原田一、大森尚史

山陰産業工業振興会 安来市 島根県自動車検定校 安来店 株・ホンムラエナジー

【休日】土・日曜・祝日 【休日】土・日曜・祝日

申込 080-6343-7402 受付 6/24月受付開始 10:00~16:00

7 パステルアート 爽やかジェラート

7月 7日(日) 23日(火) 8月 9日(金) 各日 10:00~11:30

会場/BALL HALL

パステルアートであなただけの作品を描いてみましょう! 出来上がった作品は額に入れてお持ち帰りのいただけます。

美味しくてカラダに優しいジェラートもお楽しみに♪

- 対象: どなたでも ●定員: 3組または6名
- 持ち物: ワークブック、スプーン
- 材料費: 500円(額縁・画材・食材代として)
- 講師: 井上有香・江田美和

ティアレ・マナ 安来市新十町41 【休日】不定休

申込 090-7979-7279 受付 9:00~20:00

8 まんがごはんを楽しむ会 ~ジオリ編~

7月 3日(水) 15日(月祝) 8月 3日(土) 各日 11:00~12:30

会場/BALL HALL

アニメのあのシーンに出てくる美味しそうなあのご飯、作ってみよう! ※託児サービスはありません。

- 対象: どなたでも
- 定員: 3組または6名
- 持ち物: マグカップ、スプーン
- 材料費: 500円(食材代として)
- 講師: 江田美和・福田敏子

リフレクソロジーサロンito BALL HALL 安来市新十町41 P 2台 【休日】不定休

申込 090-7979-7279 受付 9:00~20:00

9 やすぎモーニングを愛でる会

yasugi time 7月 7日(日) 17日(水) 各日 10:00~11:30

会場/cafe LOACH

1日のスタートにもなる朝ごはん。安来のモーニングを食べて、安らめ(やすぎ)の時間をのんびり楽しみながら過ごします。

- 対象: どなたでも
- 定員: 5名
- 持ち物: わくわく感
- 材料費: 700円(モーニング代として)
- 講師: cafe LOACHスタッフ・福田敏子

リフレクソロジーサロンito cafe LOACH 安来市黒井田町327-5 P 2台 【休日】不定休

申込 0854-23-4334 受付 9:00~17:00

10 盆だよ!全員集合! おはcollege!!

7月 6日(土) 27日(土) 各日 10:00~11:30

会場/南カメラのハマダ (安来町661-5)

今年の夏はいつもとちょっと違うお墓参りを家族で出来るかも! いざという時のお寺やお墓あれこれをカリキュラムに安来まちゼミ限定でお墓のcollege開校です!!

- 対象: どなたでも
- 定員: 4組または8名
- 持ち物: 筆記用具 ●材料費: なし
- 講師: 山本賢孝・福田敏子

リフレクソロジーサロンito 山本石材店 安来市黒井田町743-1 P 2台 【休日】不定休

申込 080-4267-1037 受付 18:30~20:00

11 ゆかたとメイクで花火を楽しもう

8月11日(日) (小学生限定) 14:00~15:30 (小・中学生) 16:00~17:30

会場/南原長

親子でゆかたの着方を練習しましょう。そして、アドバースしますの、ゆかたに合うメイクもしてみよう! そのまま花火大会へ行っちゃいもOKです!

- 対象: 小・中学生の親子(女子)
- 定員: 親子4組
- 持ち物: ゆかた、帯他(受付時詳しくお伝えします) メイク道具はこちらで準備します。
- 材料費: なし ●講師: 渡部記子・井上有香

ティアレ・マナ (有)原長 (はらちよう) 安来市安来町1507 【休日】不定休

申込 0854-22-2313 受付 9:30~18:00

12 植物で巨大七夕作品を作ろう

7月6日(土) 10:30~12:00

会場/Billiards&Cafe ARITTO

高さ15cmから2mまでの観葉植物を使用して、巨大な作品を作ります。最後に短冊に願い事を書いて飾ります。出来上がった作品をARITTOさんに展示して頂き、7月中はいつでも作品を見学でき、短冊に願い事を書くことも可能です。

- 対象: どなたでも ●定員: 15名
- 持ち物: 軍手、汚れてもいい服装
- 材料費: なし ●講師: 小山恭平(Lazowa green店主)

Lazowa green Billiards&Cafe ARITTO 安来市吉佐町1054-1 P 5台 【休日】不定休

申込 070-8939-5426 受付 10:00~19:00

13 健康スミージー&びっくり! トリックショット♪

7月5日(金) 8月6日(火) 各日 15:00~16:30

会場/Billiards&Cafe ARITTO

野菜や果物で美味しいスミージーを作って乾杯! 有田プロのスーパートリックショットを観て「ナイスショット!」と叫びましょう!

- 対象: 日頃のストレスを解消したい方
- 定員: 8名
- 持ち物: エプロン、タオル、楽しむココロ
- 材料費: 300円(食材代として)
- 講師: 有田秀彰・江田美和

BALL HALL P 13台 【休日】不定休

申込 0854-21-9759 受付 13:00~22:00

14 Pool BARよ再び! (ビリヤード入門)

7月 6日(土) 23日(火) 8月 2日(金) 各日 14:00~15:00 20:00~21:00

バブル時代のPool BARでの頃を懐かしむだけでなく、生涯スポーツとして、あの大谷翔平選手も楽しんでいるというビリヤード。もちろん今から始めた方も大歓迎です!

- 対象: どなたでも ●定員: 6名
- 持ち物: なし ●材料費: なし
- 講師: 有田秀彰

Billiards&Cafe ARITTO (ビリヤードアンドカフェアリット) 安来市吉佐町1054-1 P 30台 【休日】不定休

申込 0854-21-9759 受付 13:00~22:00

15 美しい身体作り

7月11日(木) 27日(土) 8月 2日(金) 各日 10:00~11:00

ローラーピラティスを通じて心と身体をととのえてみませんか? そして女性らしい身体作りのお手伝いもさせていただきます!

- 対象: 女性 ●定員: 4名
- 持ち物: なし ●材料費: なし
- 講師: 川上香織

Billiards&Cafe ARITTO (ビリヤードアンドカフェアリット) 安来市吉佐町1054-1 P 30台 【休日】不定休

申込 0854-21-9759 受付 13:00~22:00

16 HEAVY METALとみそ汁を楽しもう!

7月26日(金) 19:00~20:30

HEAVY METALを聴きながら&語りながら、日本人の心「みそ汁」を味わって楽しみましょう!

- 対象: HEAVYMETALが好きな方
- 定員: 5名
- 持ち物: なし
- 材料費: なし
- 講師: 矢田大典

矢田醤油店 安来市中津町134 P 2~3台 【休日】日曜・祝日

申込 090-4622-0630 受付 9:00~17:00

17 夏休みの自由研究に! しょうゆ博士になろう

7月27日(土) 8月 3日(土) 各日 11:00~12:00

しょうゆの作り方について学びませんか? しょうゆの種類による味や香りの違いも実際に触れて、口にして体験してもらいます!

- 対象: どなたでも
- 定員: 4名または2組
- 持ち物: 筆記用具
- 材料費: なし
- 講師: 矢田敦子

矢田醤油店 安来市中津町134 P 2~3台 【休日】日曜・祝日

申込 0854-22-2338 受付 9:00~17:00

18 学んでみよう! 金山寺みそ♪

7月18日(木) 23日(火) 各日 14:00~14:30

普通の味噌と何が違うの? 自分で金山寺みそを家で作るときは? などなど金山寺みそに関する色々な事をお伝えします!

- 対象: どなたでも
- 定員: 4名または2組
- 持ち物: 筆記用具
- 材料費: 900円(持ち帰り材料費として)
- 講師: 矢田敦子

矢田醤油店 安来市中津町134 P 2~3台 【休日】日曜・祝日

申込 0854-22-2338 受付 9:00~17:00

19 女性の視点で避難所運営ゲームをしてみよう

7月6日(土)・7日(日) 各日10:00~11:30

災害に遭った時避難所でどう過ごしますか? 避難所運営ゲーム(HUG)をしながら、ちゃんと防災のことを気軽に話してみませんか?

- 対象: 女性優先ですが、どなたでも参加可能です
- 定員: 5名
- 持ち物: お持ちの方は、非常持ち出し袋を持参してください
- 材料費: なし
- 講師: やすぎ女難すりり会(島根県男女共同参画サポーター 担当/佐伯)

やすぎ懐古館一風亭 安来市安来町1673-1 P 6台 【休日】水曜日

申込 0854-23-0007 受付 9:00~17:00

20 楽しく優雅に Afternoon Tea

7月5日(金) 6日(土) 各日 10:00~11:30 14:00~15:30

原長流のアフタヌーンティーを楽しみましょう! 茶葉からポットで入れた紅茶。アトリエさんとの日の為に作ってもらうオリジナルスコーン。小さいお子様も数種類用意します!

- 対象: どなたでも ●定員: 5名
- 持ち物: なし
- 材料費: 600円(紅茶、スコーン・お菓子代として)
- 講師: 渡部記子・渡部弘江・山本朱実

(有)原長 (はらちよう) 安来市安来町1507 P 6台 【休日】日曜日

申込 0854-22-2313 受付 9:30~18:00

21 自分だけのオリジナルパフェを作ろう!!

7月13日(土)・27日(土) 各日 9:30~11:00

8月1日(木)・8日(木) 各日 10:00~11:30

季節のフルーツを使って、アイスクリームやいろいろなトッピングを盛り付けて可愛く自分だけのオリジナルパフェを作りませんか?

- 対象: 女性、親子(父・子可)
- 定員: 5名または3組
- 持ち物: エプロン、マスク、ハンドタオル、筆記用具
- 材料費: 500円(食材代として)
- 講師: 佐伯由紀

yume sweets Atelier (ユメスイーツ アトリエ) 安来市黒井田町741-1 P 7台 【休日】不定休

申込 0854-26-4343 受付 13:00~17:00

22 透明美肌を目指そう!

7月 9日(火) 10日(水) 18日(木) 19日(金) 各日 10:00~11:30 14:00~15:30

AIでシミ予備軍などを見ながらシミのできる原因を美白アイテムを使って綺麗になりにながらレッスン♪明るい肌になってみませんか?

- 対象: 女性 ●定員: 2名
- 持ち物: なし ●材料費: なし
- 講師: 島田瑞希

メナードフェイシャルサロン安来広瀬 安来市広瀬町町帳820-3 P 4台 【休日】不定休

申込 0854-32-2021 受付 9:00~19:00

23 観葉植物を使って寄せ植えを作ろう

7月13日(土) 20日(土) 27日(土) 各日 10:00~11:30

観葉植物を使って寄せ植えを作成します。

- 対象: どなたでも
- 定員: 5名
- 持ち物: エプロンなど汚れてもいい服装
- 材料費: 2,000円(観葉植物、鉢、土代等)
- 講師: 小山恭平

Lazowa green (ラゾワグリーン) 安来市門生町447-1 P 5台 【休日】不定休

申込 070-8939-5426 受付 10:00~19:00

24 野菜を美味しく食べましょう

7月 6日(土) 30日(火) 8月 4日(日) 各日 11:00~12:30

野菜中心のランチを楽しく作って、みんなで美味しく食べましょう! お子様同伴の場合は事前にお知らせください!

- 対象: 野菜が好きな食いしん坊
- 定員: 5名
- 持ち物: エプロン・タオル・好奇心
- 材料費: 500円(食材代として)
- 講師: 江田美和

BALL HALL (バール ホール) 安来市新十町41 P 15台 【休日】不定休

申込 090-7979-7279 受付 9:00~20:00

25 三文の徳? 広瀬deあさんぽ&ラジオ体操

あさんぽ & ラジオ体操 第1 7月20日(土) 5:30~7:00

集合/広瀬三日月公園駐車場(牛像の辺り)

朝陽を浴びながら、河辺を散歩したり、映写写真を撮ったり、ゆったり自由に♪締めは、本気のラジオ体操第一。そして解散です。三文の徳を楽しみましょう!

- 対象: どなたでも
- 定員: 10名
- 持ち物: 動ける服装・タオル・水分・帽子
- 材料費: なし
- 講師: 福田敏子

リフレクソロジーサロンito 安来市広瀬町広瀬1719-4 P 2台 【休日】不定休

申込 080-4267-1037 受付 18:30~20:00

26 スポーツリズムジャンプ

8月9日(金) ①10:00~11:00 ②19:00~20:00

会場/赤江交流センター

リズムジャンプは音楽に合わせてジャンプし、手の動きとリズムを変えることで脳を活性化させる運動です。認知症予防に効果がある他、トップアスリートも運動能力向上やスキルアップ、ケガ防止のために取り入れています。

- 対象: ①60才以上、②ジャンプができる人
- 定員: 10名
- 持ち物: 運動出来る服装、室内シューズ
- 材料費: なし ●講師: 遠藤 亘

遠藤鍼灸整骨院 安来市赤江町1105-1 P 5台程度 【休日】火・月曜(祝)

申込 0854-28-8686 受付 9:00~12:00 14:00~18:00

27 夏休みの工作体験 (収納棚編)

7月28日(日) 8月 3日(土) 各日 10:00~11:30

工具等を使って木製の収納棚を作り体験してもらいます。初心者や小学生でも簡単にできる内容になっております。

- 対象: どなたでも
- 定員: 2名または2組
- 持ち物: なし
- 材料費: 1,500円(木材等代として)
- 講師: 日野拓也

日野木工 安来市宇賀庄町1260-2 P 4台 【休日】土・日曜・祝日

申込 090-5695-1787 受付 9:00~18:00