

主催 / 安来商工会議所
後援 / 安来市・安来市商工会

安来まちゼミ

2026 1.25日▶3.7土

受付開始▶1月17日(土)



お店が教室になる

まちゼミ受講の方法

- 講座を選ぶ
参加したい講座を選んでください。
- 申し込み
講座の開催店へ直接電話や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にお願いします。
※お申込み初回は、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。受信制限等は受けをお願いします。
- 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。
- 選ぶ
チラシの内容をよく見て講座をお選びください。
- 申込
電話でお申し込みください。
※定休日にご注意ください。
- 当日
時間場所をお間違えないようご参加ください。

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かけください。

31 輝く私のメイク探し

2月 9日(月)
11日(水・祝)
17日(火)
26日(木)

10:00~11:30

目元や眉などのポイントメイクを中心としたレッスン。顔全体の艶や立体感を出すやり方などを、お悩みやご希望にお答えします。

●対象:女性 ●定員:2名
●持ち物:なし ●材料費:なし
■講師:島田瑞華

FACIAL SALON

メナードフェイシャルサロン安来広瀬

安来市広瀬町帳820-3 □ 4台 【休日】不定休
申込 0854-32-2021 受付 9:30~19:30

32 お墓いろいろ相談

1月31日(土)
2月21日(土)
3月 7日(土)

10:00~11:00

墓じまいのことや新しくお墓を建ててる時の方法や今あるお墓をどう管理していくのが良いか一緒に考えてみましょう。

●対象:どなたでも
●定員:2名または2組
●持ち物:なし
●材料費:なし
■講師:山本賀彦

山本石材店

安来市黒井田町743-1 □ 6台 【休日】日曜・祝日
申込 0854-22-5342 受付 9:00~17:00

33 スマホをもっと楽しもう

2月14日(土)

① 9:30~10:30 ② 11:00~12:00
③ 13:30~14:30 ④ 15:00~16:00

会場:cafe ローチ □ 10台
(安来市黒井田町327-5)

使い方を教えて欲しい、料金プランが自分に合っているか知りたい、AIで画像や動画、LINEスタンプを作つてみたい…など、一緒にやってみましょう♪

●対象:スマホを使っている方 ●定員:2名
●持ち物:スマホ ●材料費:450円~(飲み物代) ■講師:坂根佳恵・石輪有理

QQ修理安来店 【休日】不定休
申込 080-1326-0574 受付 9:00~18:00

34 和の装いでランチin山常楼

2月8日(日) 12:00~13:30

集合:南原長

きもの、又は着物からのリフォーム洋服を着て、一緒にお食事を楽しめませんか?國の有形文化財に登録されている建造物で洋服の上に一枚だけ着物をはおる、そんな着方も提案します。

●対象:どなたでも
●定員:4名
●持ち物:ご自分の着物他(要相談) 着付お手伝いします
●材料費:松花堂会席¥4,000
■講師:渡部記子(一緒に楽しめます)

(有)原長 安来市安来町1507 □ 6台 【休日】日曜日
申込 0854-22-2313 受付 9:30~17:30

35 和の装いで夜飲みスナックへGO!

2月4日(水) 18:30~20:00

集合:南原長

きもの、又は和風の装いで、一緒に華はうすビルの、りえママのいるエルドールに行きませんか?
お弁当付き、飲み放題、カラオケ付きでこの予算!特別よ♥

●対象:20歳以上
●定員:4名
●持ち物:ご自分の着物他(要相談) 着付お手伝いします
●材料費:セット料金¥3,000
■講師:渡部記子(一緒に楽しめます)

(有)原長 安来市安来町1507 □ 6台 【休日】日曜日
申込 0854-22-2313 受付 9:30~17:30

**36 イチゴを学ぶ!
品種の違いも学んじゃおう♪**

2月27日(金)
3月 6日(金)

14:00~15:30

安来の「いちご」は特別甘く美味しいと言われています。8farmでは8種類のイチゴを栽培! 座学+設置見学でイチゴの生態と品種の違いを学びましょう♪

●対象:どなたでも
●定員:5名または3組
●持ち物:なし
●材料費:なし
■講師:遠藤暢彦

8farm

安来市下坂田町寺前361-1 □ 20台 【休日】不定休
申込 0854-22-0078 受付 11:00~16:00

37 ちょっと体験!安来節♪

1月30日(金)
2月13日(金)

13:30~15:00

どじょううすい体操やバラバラ、銭太鼓など、安来節をちょっと体験してみませんか。舞台の上で、身体を動かして、元気いっぱい楽しめますよ♪

●対象:どなたでも
●定員:4名
●持ち物:動きやすい服装・フェイスタオル・飲み物
●材料費:なし
■講師:増田明美

安来節演芸館

安来市古町534 □ 120台 【休日】火曜日
申込 0854-28-9500 受付 10:00~17:00

38 焼きたてマドレーヌを作って食べよう!!

1月27日(火)
2月 1日(日)
26日(木)

9:30~11:00

簡単に作れるマドレーヌを作つて、焼きたてマドレーヌをみんなで食べませんか?味変でアレンジがいろいろ楽しめます

●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
■講師:佐野由紀

yume sweets Atelier (ユメスイーツ アトリエ)

安来市黒井田町741-1 □ 7台 【休日】不定休
申込 0854-26-4343 受付 13:00~17:00

**39 河井寛次郎没後60年
『六十年前の今』を読み解く**

1月25日(日)
1月27日(火)

10:00~11:30
① 10:00~11:30
② 13:00~14:30

寛次郎さん、はじめましての方も、熱烈なファンの方も大歓迎!みんなで、本を囲みながら、わいわいガヤガヤおしゃべりしましょう♪

●対象:大人(高校生以上)
●定員:5名
●持ち物:『六十年前の今』お持ちであれば
●材料費:500円(茶菓代として)
■講師:市ヶ谷 裕子

子ども本つづぽ

安来市安来町1706 □ 2台 【休日】不定休
申込 0854-22-0078 受付 11:00~16:00

40 ★DIY★建築廃材でお気に入りの家具(簡易椅子)を作ろう

2月5日(木)
6(金)
8(日)

18:00~19:30
各日
10:00~11:30

建築廃材や安価な木材を使って、簡単な家具を作つてみよう。木材を切ったり組んだりして小さな椅子のような台が作れるよ。

●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 0854-22-2380 受付 24時間

41 やさしい写経・写仏体験

1月26日(月)
29日(木)

19:00~20:00
10:00~11:00

心を整える、写経・写仏のひととき。
初めての方も気軽にご参加いただけます。日常を離れて静かに自分と向き合いませんか。

●対象:どなたでも
●定員:6名
●持ち物:なし
●材料費:なし
■講師:佐藤悠真

松源寺

安来市安来町1446 □ 30台 【休日】不定休
申込 0854-22-0078 受付 11:00~16:00

**42 お得に見えて損しない?
悪徳商法を見破るために1時間**

2月18日(水)
2月21日(土)

① 10:00~11:00
② 14:00~15:00

牛年だからこそウマい話にご注意を!「お得」の裏には罠が…。騙されないコツをみんなで読みながら学びましょう。

●対象:どなたでも
●定員:5名
●持ち物:動きやすい服装・フェイスタオル・飲み物
●材料費:なし
■講師:消費生活相談員

安来市役所

安来市安来町878-2 □ 120台 【休日】土・日・祝日
申込 0854-23-3068 受付 9:00~17:00

43 経営なんでも相談

2月 5日(木)
12日(木)

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:安来市伯太町・安来市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3組
●持ち物:筆記用具
●材料費:なし
■講師:経営指導員(伊谷・加茂・生藤)

安来市商工会

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

**44 創業成功への第一歩
～お悩み解消編～**

1月30日(金)
2月17日(火)
27日(金)

各日
① 10:00~11:00
② 14:00~15:00

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、様々な相談に応じ致します。

●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

**45 貴店も「まちゼミ」に
参加しませんか?**

1月28日(水)
3月 2日(月)

① 14:00~15:00
② 18:00~19:00

「まちゼミって何? 実施してみたいけど講師って難しそう… どんな講座をしたらいいか分から… 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・祝日
申込 0854-22-2380 受付 10:00~16:00

46 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. 申し込み
講座の開催店へ直接電話や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にお願いします。
※お申込み初回は、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。受信制限等は受けをお願いします。

[註]講師店の「返信があっ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。

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

NEW 今回新しく講座を開設したお店です

コラボ 複数のお店が共同で開設した講座です

材料費がかかります

Facebook フェイスブック こちら

全45講座

お申し込みの手順

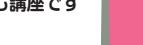
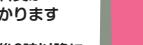
- 1 選ぶ**
チラシの内容をよく見て講座をお選びください。
- 2 申込**
電話でお申し込みください。
※定休日にご注意ください。
- 3 当日**
時間場所をお間違えないようご参加ください。

**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かけください。

X(Twitter)
X(旧ツイッター)は
こちら安心して
受講頂くため
販売・勧誘行為は
ありません

全45講座

午後6時以降に
開催される
講座です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。お申し込み内容を
よく見て講座を
お選びください。時間場所をお間違
えないようご参加
ください。

学ぶ 1	カフェで広瀬のまち歩き がしたくなるお話会	コラボ  材料 	体験する 6	段ボールでかぶり物を作ろう!	コラボ  材料 	健康&きれい 11	癒しのパステルアートと あつたかスープ	コラボ  材料 	開催&たべる 16	安来のイチゴで パフェ食べよう♡	コラボ  材料 	開催&たべる 21	親子で作ろう!味噌作り	親子 	材料 	開催&たべる 26	山根好博のグルメ放浪記	親子 				
2月 3日(火) 21日(土)	14:30~16:00 15:00~16:30	会場/サムライの星宿 カフェ店内で落ち葉を食べながら、広瀬まち歩きマップを元に観光ガイドさんから広瀬町のひみつをうかがう。星になつたまま歩きしたくなるお話会です。	●対象:どなたでも ●定員:8名 ●持ち物:なし ●料費:200円(お茶や菓子代) ■講師:亀井亮郎・脇本真樹	2月15日(日)	14:00~15:30	会場/サムライの星宿 段ボールとグーラー!(強力な糊)で自分の好きなかぶり物を作ってみませんか?昆虫とか動物とかちんまげとか・段ボールアーティスト中野滋さんが、丁寧に指導してくださいます。	●対象:小学3年生以上 ●定員:6名または3組 ●持ち物:なし ●料費:200円(材料代として) ■講師:中野 滋	1月25日(日) 2月20日(金)	各日 10:00~11:30	会場/BALLHALL □ 15台 指を使って好きな色を混ぜながら描くパステルアート。絵心がなくてもステキな作品が出来上がります!出来上がったら額に入れて、スープでぱっしりしながら鑑賞しましょう!	●対象:イチゴ好きの方 ●定員:6名 ●持ち物:エプロン・タオル ●料費:500円(食材代として) ■講師:遠藤鶴彦・江田美和	2月26日(木) 3月 3日(火)	各日 14:00~15:30	会場/BALL HALL 8farmの美味しいイチゴでミニパフェを作つて食べましょう♪みんな大好きなイチゴのお話で盛り上がりましょう!	●対象:親子 ●定員:3組 ●持ち物:エプロン・ハンカチ ●料費:1,800円(材料・容器代として) ■講師:矢田敦子	2月1日(日) 8日(日)	各日 10:00~12:00	親子で楽しく米味噌づくりをしてみませんか?昆せき機械にかけるだけなので未就学児さんとも参加していただけます♪毎日の味噌汁が大好きになるかも	●対象:どなたでも ●定員:6名または3組 ●持ち物:なし ●料費:なし ■講師:山根好博・桑原圭美	2月 7日(土) 11日(水祝)	13:00~14:00 10:30~11:30	振りためた写真を交えて、独自の基準でおススメのお店を紹介します♪グルメな貴方、情報交換の大しゃべりをしませんか?あなたのオススメも是非教えてください!!
NEW サムライの星宿 安来市広瀬町石原110 NEW 安来觀光ボランティアガイド P 8台【休日】金曜日 申込 090-1688-5055(サムライの星宿) 受付 11:00~17:00	NEW サムライの星宿 安来市広瀬町石原110 NEW 安来So-Zo会 P 8台【休日】金曜日 申込 090-1688-5055(サムライの星宿) 受付 11:00~17:00	NEW サムライの星宿 安来市広瀬町石原110 NEW 安来觀光ボランティアガイド P 8台【休日】金曜日 申込 m-ishida.5055@gmail.com(サムライの星宿) 受付 11:00~17:00	NEW サムライの星宿 安来市広瀬町石原110 NEW 安来So-Zo会 P 8台【休日】金曜日 申込 090-1688-5055(サムライの星宿) 受付 11:00~17:00	ティアレ・マナ BALLHALL 安来市新十神町41 【休日】不定休 申込 090-7979-7279 受付 9:00~20:00	ティアレ・マナ BALLHALL 安来市新十神町41 【休日】不定休 申込 090-7979-7279 受付 9:00~20:00	エイトファーム 安来市下坂町寺前361-1 BALL HALL 安来市新十神町41 P 20台【休日】不定休 申込 090-7979-7279 (BALL HALL) 受付 9:00~20:00	エイトファーム 安来市下坂町寺前361-1 BALL HALL 安来市新十神町41 P 20台【休日】不定休 申込 090-7979-7279 (BALL HALL) 受付 9:00~20:00	矢田醤油店 安来市中津町131 P 2~3台【休日】日曜・祝日 申込 0854-22-2338 受付 9:00~17:30	矢田醤油店 安来市中津町131 P 2~3台【休日】日曜・祝日 申込 0854-22-2338 受付 9:00~17:30	島根日産自動車(株)安来店 安来市今津町625-1 P 10台【休日】毎月第1・月曜 その他不定休 申込 0854-23-2323 受付 13:00~18:00												
ものづくり 2	インテリアになる植物、 「コウモリラン」を板付け体験!!	コラボ  材料 	健康&きれい 7	アロハ体操とハーブティー を楽しもう!	コラボ  材料 	開催&たべる 12	ずっと食べたかった 千尋のあの肉なんだよ	コラボ  材料 	開催&たべる 17	精進料理で、 整えるじかん。	コラボ  材料 	学ぶ 22	金山寺味噌の作り方 のお話	 材料 	体験する 27	ふだん着でお茶席体験♪	 材料 					
2月 14日(土) 申込 070-8939-5426 (Lazowa green) 受付 10:00~19:00	2月 14日(土) 会場/島根トヨペット安来店 【休日】不定休 申込 Lazowa green 安来市門前町447-1 受付 10:00~19:00	2月 14日(土) 会場/島根トヨペット安来店 【休日】不定休 申込 070-8939-5426 (Lazowa green) 受付 10:00~19:00	2月 14日(土) 会場/島根トヨペット安来店 【休日】不定休 申込 090-7979-7279 (BALL HALL) 受付 9:00~20:00	2月 13日(土) 会場/BALL HALL □ 15台 あなたのカラダ、寒さで固まっていますか?アロハ体操でゆったりほぐして気分もUP!みんなで楽しく動いたあとは「青いハーブティー」で癒しのティータイム♪ ●対象:ガチガチの身体とおさらばしたい方 ●定員:6名または3組 ●持ち物:なし ●料費:500円(食材代として) ■講師:福田穂子・江田美和	2月 13日(土) 会場/BALL HALL □ 15台 あなたのカラダ、寒さで固まっていますか?アロハ体操でゆったりほぐして気分もUP!みんなで楽しく動いたあとは「青いハーブティー」で癒しのティータイム♪ ●対象:ガチガチの身体とおさらばしたい方 ●定員:6名または3組 ●持ち物:エプロン・タオル ●料費:500円(食材代として) ■講師:福田穂子・江田美和	2月 11日(水祝) 2月 15日(日)	各日 10:00~11:30	会場/BALL HALL みんなでみんなではふはふ食べましょう!	2月 11日(水祝) 2月 15日(日)	各日 10:00~11:30	会場/赤江交流センター 精進料理で一汁三菜を作り、いただきます。汁は温かいんちじんちを作ります。あなたの身体と心に、禅の教えと旬の味、そして懐かしいじかんができます。	●対象:どなたでも ●定員:6名または3組 ●持ち物:エプロン・三角巾、持ち帰り用タッパー ●料費:1,000円 ■講師:若槻光哉・福田穂子	2月 5日(木) 13日(金) 3月 3日(火)	各日 14:00~15:00	普通の味噌と何が違うの?自分で金山寺みそを家で作る時は?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:なし ●料費:900円(材料代として) ■講師:矢田敦子	2月 14日(土) 18日(水)	各日 10:00~11:30 14:00~15:30	会場/講師お稽古教室 お座敷での正座やおじぎ、歩き方、薄茶のいだき方など実際にやってみましょう。知りおくと超安心!普段着でお軽に♪	●対象: ●定員:5名または3組 ●持ち物:なし ●料費:500円(茶葉代として) ■講師:深田史子・飯橋亞都		
学ぶ 3	広瀬町並み歴史探訪 ～プラハラダ～	コラボ  材料 	健康&きれい 8	姿勢がキレイになる! 姿勢リセット体操体験		開催&たべる 13	足湯と焼きいもで 冬を楽しむ温活会	コラボ  材料 	開催&たべる 18	住職とチエンソー &もぐもぐTime	コラボ  材料 	学ぶ 23	HEAVYMETALと 餅つきを楽しもう!	 材料 	体験する 28	初心者向けトランプマジック	 材料 					
2月 4日(水) 22日(日)	各日 10:30~12:00	会場/YASUYA 原田さん&福田さんに鈴木が初参加!広瀬の歴史と人の物語をたどる90分のぶらり散歩。	●対象:中学生以上 ●定員:10名 ●持ち物:なし ●料費:500円(茶葉代として) ■講師:原田一・鈴木佳代子	2月 2日(月) 13日(金) 26日(木)	各日 10:00~11:30	姿勢が変わると印象も変わる!コムバードを使った簡単体操でからだのゆがみを整えて、スッと美しい姿勢になりましょう!	●対象:どなたでも ●定員:3名または2組 ●持ち物:なし ●料費:なし ■講師:和田和希・和田愛絵	1月25日(日) 2月24日(火)	各日 14:00~15:30	会場/BALL HALL 皆さんが持ち寄ったお芋を焼き芋にします!出来上がるまでは干し芋を食べ、玄米コーヒーを飲み、足湯でお喋り、手のプロセス先生にいろいろ聞いてみましょう!温まれ~	●対象:冷えてる方、寒りたい方。 ●定員:6名または3組 ●持ち物:足湯・タオル・焼芋用のサツマイモ ●料費:500円(お茶・おやつ代として) ■講師:若槻光哉・福田穂子	2月 2日(月) 4日(水)	10:00~11:30 14:00~15:30	会場/雲樹寺 山の管理、太い木や竹の切り方にについて実践体験。チエンソーの基本的な使い方と刃の研ぎ方、草刈り機の刃の種類など。参加者の希望に沿って行います。作業の合間にコーヒーをいただきます。	●対象:どなたでも(作業の見学と喫茶だけでも可) ●定員:6名または3組 ●持ち物:なし ●料費:500円(お茶・おやつ代として) ■講師:若槢昌一・福田穂子	3月 1日(日)	11:00~13:00	HEAVYMETALを聴きながら語りながら一緒に餅つきを楽しめましょう!	●対象:HEAVYMETALが好きな方 ●定員:5名 ●持ち物:あらかたは是非METALシャツ着用で ●料費:500円(餅米代として) ■講師:矢田大典	2月 11日(水祝) 21日(土)	各日 15:00~16:00	初めてやってみよう!簡単なトランプマジックで、最後にびっくりするビリヤードマジックを! ●対象:小学4年生以上 ●定員:6名または3組 ●持ち物:あればトランプ1組 ●料費:なし ■講師:有田秀彰
NEW YASUYA 安来市広瀬町広瀬828 岛根自動車株安来店 [休日] 1月~8月 リフレクソロジーサロンito [休日] 不定期 申込 080-4455-5295 (島根自動車) 受付 13:00~18:00	NEW カイロプラクティックPlus1 安来市飯島町725-6 P 2台【休日】日曜日 LINE:@577qmbk 080-6317-7947 受付 10:00~19:00	NEW カイロプラクティックPlus1 安来市飯島町725-6 P 2台【休日】日曜日 LINE:@577qmbk 080-6317-7947 受付 10:00~19:00	NEW ダンススタジオFLAPS 安来プラーナ店 安来市安来町761-4プラーナ2階 P 20台【休日】木・日曜 申込 flapsdancestudio.yasugi@gmail.com 受付 24時間	2月 2日(月) 9日(月) 16日(月)	各日 10:30~11:15	青春を思い出す懐メロに身を任せて楽しく体を動かしましょう!ダンス経験ゼロでも安心してご参加ください! ●対象:エンジョイしたい方どなたでも ●定員:5組 ●持ち物:室内シユーズ、飲み物 ●料費:なし ■講師:MAKI AYANO	1月27日(火) 3月 1日(日)	各日 11:00~12:30	会場/BALL HALL カラダに優しくしておしゃれなワンプレートランチを作つて、スマホで撮影しましょう!映え写真的撮り方のコツを伝授します。	●対象:若い人の方々。写真をうまく撮りたい方。 ●定員:6名または3組 ●持ち物:大型・スマホ・エプロン・タオル ●料費:500円(食材代として) ■講師:坂根佳恵・江田美和	2月 21日(土) 2月 28日(土)	各日 10:00~11:30	会場/BALL HALL お馴染みの曲に合わせて、健康体操とバランスボールで、ゆっくりじんわり有酸素運動!そのあとは、手作りおやつと健康茶でお喋りtime~	●対象:楽しくて優しめの運動がしたい!という女性 ●定員:6名 ●持ち物:運動出来る格好、タオル、水分、(お持ちの方は)バランスボール ●料費:500円(お茶・おやつ代として) ■講師:戸谷昌代・福田穂子	3月 1日(日)	11:00~13:00	HEAVYMETALを聴きながら語りながら一緒に餅つき					