



FACIAL SALON

**2月 9日(月)** 各日  
**11日(水祝)** 10:00~11:30  
**17日(火)**  
**26日(木)** 14:00~15:30

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、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

**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 9:30~19:30**

学ぶ

32

## お墓いろいろ相談



1月31日(土)

2月21日(土)

3月 7日(土)

)

各日

10:00~11:00

墓じまいのことや新しくお墓を建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:山本啓彦

**山本石材店**  
安来市黒井田町743-1 **P** 6台 【休日】日曜・祝日  
**申込 0854-22-5342** **受付 9:00~17:00**

学ぶ

**33**

## スマホをもっと楽しもう

材料

¥

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 P 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スタンプを作りたいみたい〜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〜(飲み物代として)   ■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

真夏と比べる

34

## 和の装いでランチin山常楼

材料

¥



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みませんか？ 国の有形文化財に登録されている建造物内で洋服の上に一枚だけ着物をはおる、そんな着方でも提案します。

- 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（一緒に楽しみます）

**(有)原長** 安来市安来町1507 **P** 6台 【休日】日曜日

**申込** 0854-22-2313 **受付** 9:30~17:30

真夏&はる

**35**

## 和の装いで夜飲み スナックへGO!

**材料**

¥





**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、りえママのいるヴェルドールに行き  
ませんか？  
お弁当付き、飲み放題、カラオケ付きでの  
予算！特別♡

●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(一緒に楽しみます)

**(有)原長** 安来市安来町1507 **P** 6台 【休日】日曜日

**申込** 0854-22-2313 **受付** 9:30~17:30



## 2月27日(金)

## 3月 6日(金)

各日 14:00~15:00

安来のいちご「こ」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・施設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：遠藤勝彦

**8farm**  
安来市下坂田町寺前361-1  
P 20台【休日】不定休

体験する

# 37

## ちょこっと体験!安来節♪





**1月30日(金)** 各日  
**2月13日(金)** 13:30~15:00

どのような体操やバラバラ、鉄太鼓など、安来節をちょこっと体験してみませんか?舞台の上で、身体を動かして、元気いっぱい楽しみましょう♪

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

遊びと食べる

# 38

## 焼きたてマドレーヌを 作って食べよう!!



親子





材料



1月27日(火)

2月 1日(日)

26日(木)

各日

9:30~11:00

簡単に作れるマドレーヌを作って、焼きたてマドレーヌをみんなで食べませんか? 味変できて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

学ぶ

**39**

## 河井寛次郎没後60年

# 『六十年前の今』を読み解く

材料

¥



河井寛次郎看  
『六十年前の今』  
を読み解く

**1月25日(日)** 10:00～11:30

**1月27日(火)** ①10:00～11:30  
②13:00～14:30

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』をお持ちであれば
- 材料費: 500円(茶菓代として)
- 講師: 市ヶ坪 裕子

**子どもの本つ〜ぼ** 安来市安来町1706  
**P** 2台 【休日】不定休  
**申込** 0854-22-0078 **受付** 11:00~16:00

ものづくり

40

★DIY★建築廃材でお気に入りの家具(簡易椅子)を作ろう

親子

2月5日(木) 18:00～19:30

6日(金) 各日

8日(日) 10:00～11:30

建築廃材や安価な木材を使って、簡単な家具を作ってみよう。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

LINE

**松本デンキ店**  
安来市安来町1622-2  
P 3台 【休日】日曜・祝日



1月26日(月) 19:00~20:00

29日(木) 10:00~11:00

心を整える、写経・写仏のひとつ。初めの方でも気軽にこ参加いただけます。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：佐瀬悠真

**松源寺**  
安来市安来町1446  30台 【休日】不定休  
 **0854-22-0078**  **11:00~16:00**

学ぶ


42

## お得に見えて損してない？ 悪徳商法を見破るための1時間



買い消費者になろう

生活に役立つ講座



親子

2月18日(水)

2月21日(土)

①10:00～11:00

②14:00～15:00

10:00～11:00

午年からこそ面白い話にご注意を！「お得」の裏には罠が…。騙されないコツをみんなで話しながら学びましょう。

- 対象:どなたでも
- 定員:5名
- 持ち物:筆記用具
- 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  
**P** 120台 【休日】土・日・祝日  
**申込** 0854-23-3068 **受付** 9:00~17:00

学ぶ

43

## 経営なんでも相談



2月 5日(木)

12日(木)

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：安来市伯太町・安来市八潮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・加藤・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](mailto:yasugi@shoko-shimane.or.jp)  受付 **24時間**

学ぶ

# 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 **P** 7台 【休日】月・水・土・日・祝日  
**申込** 0854-26-4643 **受付** 10:00~16:00

その他

# 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)

各日

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 **P** 7台 【休日】土・日・祝日  
**申込** 0854-22-2380 **受付** 10:00~16:00

主催 / 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  
後援 / 安来市・安来市商工会

第20回

# 安来まちゼミ

開催期間

2026 1.25日 ▶ 3.7土

受付開始 ▶ 1月17日(土)

  
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。

まちゼミ  
公式情報を  
SNSで  
確認しよう！

20th  
安来  
まちゼミ

Instagram  
Instagramは  
こちら

X(旧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

受講  
無料  
¥0

Facebook  
Facebook  
こちら

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  
技を基本無料で教える、  
安来商工会議所主催の  
少人数制ミニ講座です。

お店が教室になる

## 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。  
※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

 今回新しく講座を 開設したお店です	 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
 親子で参加 できます	 乳児も参加 できます	 午後6時以降に 開催される 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  
受けたい講座のお店へ直接  
電話でお申し込みください。  
※休日にご注意ください
- 3 当日  
時間場所をお間違  
えのないようご参加  
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。  
■由込内容に変更が発生した場合は、お早めに関係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。



<p><b>学ぶ 1</b> カフェで広瀬のまち歩きがしたくなるお話し <b>コラボ</b>  <b>材料</b> </p> <p><b>2月 3日(火)</b> 14:30～16:00 <b>21日(土)</b> 15:00～16:30</p> <p>会場/サムライの昼寝 カフェ店内で桜もちを食べながら、広瀬まち歩きマップを元に観光ガイドさんから広瀬の町のひみつをうかがう。春になったらまち歩きしたくなるお話しです。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●対象:どなたでも</li> <li>●定員:8名</li> <li>●持ち物:なし</li> <li>●材料費:200円(お茶お菓子代)</li> <li>■講師:亀井克郎・脇本真樹</li> </ul>	<p><b>体験する 6</b> 段ボールでかぶり物を作ろう! <b>コラボ</b>  <b>材料</b> </p> <p><b>2月15日(日)</b> 14:00～15:30</p> <p>会場/サムライの昼寝 段ボールとグルーガン(強力な糊)で自分の好きなかぶり物を作ってみませんか? 昆虫とか動物とかふんまけとか・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せ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●対象:小学3年生以上</li> <li>●定員:6名または3組</li> <li>●持ち物:なし</li> <li>●材料費:200円(材料代として)</li> <li>■講師:中野 滋</li> </ul>	<p><b>健康&amp;きれい 11</b> 癒しのパステルアートとあったかスープ <b>コラボ</b>  <b>材料</b> </p> <p><b>1月25日(日)</b> 各日 <b>2月20日(金)</b> 10:00～11:30</p> <p>会場/BALLHALL  15台</p> <p>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るようになります! 出来上がった額に入れて、スープでほっこりしながら鑑賞しましょう!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●対象:どなたでも</li> <li>●定員:6名または3組</li> <li>●持ち物:楽しむココロ</li> <li>●材料費:500円(画材および食材料代として)</li> <li>■講師:井上香</li> </ul>	<p><b>健康&amp;たべる 16</b> 安来のイチゴでパフェ食べよう♡ <b>コラボ</b>  <b>材料</b> </p> <p><b>2月26日(木)</b> 各日 <b>3月 3日(火)</b> 14:00～15:30</p> <p>会場/BALL HALL 8farmの美味いイチゴでミニパフェを作って食べましょう! みんな大好きなイチゴのお話で盛り上がりましょう!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●対象:イチゴ好きの方</li> <li>●定員:6名</li> <li>●持ち物:エプロン・タオル</li> <li>●材料費:500円(食材料代として)</li> <li>■講師:遠藤暢彦・江田美和</li> </ul>	<p><b>健康&amp;たべる 21</b> 親子で作ろう!味噌作り  <b>材料</b> </p> <p><b>2月1日(日)</b> 各日 <b>8日(日)</b> 10:00～12:00</p> <p>親子で楽しく味噌づくりをしてみませんか? 混ぜて機械にかけるだけの未就学児さんで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</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●対象:親子</li> <li>●定員:3組</li> <li>●持ち物:エプロン、ハンカチ</li> <li>●材料費:1,800円(材料、容器代として)</li> <li>■講師:矢田敦子</li> </ul>	<p><b>健康&amp;たべる 26</b> 山根好博のグルメ放浪記 </p> <p><b>2月 7日(土)</b> 13:00～14:00 <b>11日(水祝)</b> 10:30～11:30</p> <p>撮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! ユーザーも貴方、情報交換のお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!!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●対象:どなたでも</li> <li>●定員:6名または3組</li> <li>●持ち物:なし</li> <li>●材料費:なし</li> <li>■講師:山根好博・桑原亜美</li> </ul>
<p><b>NEW</b> サムライの昼寝 安来市広瀬町石原110 <b>NEW</b> 安来観光ボランティアガイド  8台 【休日】金曜日</p> <p><b>申込</b> 090-1688-5055 (サムライの昼寝) <b>受付</b> 11:00～17:00 m.ishida.5055@gmail.com (サムライの昼寝)</p>	<p><b>NEW</b> サムライの昼寝 安来市広瀬町石原110 <b>NEW</b> 安来So-Zo舎  8台 【休日】金曜日</p> <p><b>申込</b> 090-1688-5055 (サムライの昼寝) <b>受付</b> 11:00～17:00 m.ishida.5055@gmail.com (サムライの昼寝)</p>	<p><b>ティアレ・マナ</b>  15台 【休日】不定休</p> <p><b>申込</b> 090-7979-7279 <b>受付</b> 9:00～20:00 (BALLHALL)</p>	<p><b>8farm</b> 安来市下坂町寺前361-1  15台 【休日】不定休</p> <p><b>申込</b> 090-7979-7279 <b>受付</b> 9:00～20:00 (BALL HALL)</p>	<p><b>矢田醤油店</b> 安来市中津町131  2～3台 【休日】日曜・祝日</p> <p><b>申込</b> 0854-22-2338 <b>受付</b> 9:00～17:30</p>	<p><b>島根日産自動車(株)安来店</b> 安来市今津町625-1  10台 【休日】毎月第1日・月曜 その他不定休</p> <p><b>申込</b> 0854-23-2323 <b>受付</b> 13:00～18:00</p>
<p><b>ものづくり 2</b> インテリアになる植物、【コウモリラン】を板付け体験!! <b>コラボ</b>  <b>材料</b> </p> <p><b>2月14日(土)</b> 10:00～12:00</p> <p>会場/鳥根トベット安来店 育てて飾って長く楽しめるコウモリラン。木の板に取り付ける作業を楽しみ体験することができます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●対象:どなたでも</li> <li>●定員:8名</li> <li>●持ち物:なし</li> <li>●材料費:1,000円(材料費として)</li> <li>■講師:小山恭平</li> </ul>	<p><b>健康&amp;きれい 7</b> アロハ体操とハーブティーを楽しむ! <b>コラボ</b>  <b>材料</b> </p> <p><b>1月31日(土)</b> 各日 <b>2月15日(日)</b> 10:00～11:30</p> <p>会場/BALLHALL  15台</p> <p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●対象:ガチガチの身体とおさらばしたい方</li> <li>●定員:6名または3組</li> <li>●持ち物:なし</li> <li>●材料費:なし</li> <li>■講師:ツカハラ真理・井上香・江田美和</li> </ul>	<p><b>ティアレ・マナ</b>  15台 【休日】不定休</p> <p><b>申込</b> 090-7979-7279 <b>受付</b> 9:00～20:00 (BALLHALL)</p>	<p><b>健康&amp;たべる 17</b> 精進料理で、整えるじかん。 <b>コラボ</b> <b>材料</b> </p> <p><b>2月16日(月)</b> 各日 <b>18日(水)</b> 10:00～11:30</p> <p>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。汁は温かいけんちん汁を作ります。あなたの身体と心に、禅の教えと旬の味、そして癒しをやさしく届けるじかんです。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●対象:どなたでも</li> <li>●定員:6名または3組</li> <li>●持ち物:エプロン・三角巾、持ち帰り用タッパー</li> <li>●材料費:1,000円</li> <li>■講師:若槻光哉・福田敏子</li> </ul>	<p><b>学ぶ 22</b> 金山寺味噌の作り方のお話  <b>材料</b> </p> <p><b>2月 5日(木)</b> 各日 <b>13日(金)</b> 14:00～15:00 <b>3月 3日(火)</b></p> <p>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!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●対象:どなたでも</li> <li>●定員:4名または2組</li> <li>●持ち物:なし</li> <li>●材料費:900円(材料代として)</li> <li>■講師:矢田敦子</li> </ul>	<p><b>体験する 27</b> ふだん着でお茶席体験  <b>材料</b> </p> <p><b>2月14日(土)</b> 各日 <b>18日(水)</b> 10:00～11:30 14:00～15:30</p> <p>会場/講師お稽古場 お座敷での正座やおじぎ、歩き方、薄茶のいただき方など実際にやってみましょう。知ってかなくて超安心! 普段着でお気軽に!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●対象:</li> <li>●定員:5名または3組</li> <li>●持ち物:なし</li> <li>●材料費:500円(茶菓代として)</li> <li>■講師:深田史子・飯橋亜都子</li> </ul>
<p><b>Lazowa green</b> 安来市門生町447-1 <b>NEW</b> 鳥根トベット安来店 安来市黒井町441-1</p> <p>【休日】不定休  8台 【休日】</p> <p><b>申込</b> 070-8939-5426 <b>受付</b> 10:00～19:00 (Lazowa green)</p>	<p><b>NEW</b> Kiele Shimane  15台 【休日】不定休</p> <p><b>申込</b> 090-7979-7279 <b>受付</b> 9:00～20:00 (BALLHALL)</p>	<p><b>リフレクソロジーサロンイト</b> 安来市広瀬町広瀬1719-4  15台 【休日】不定休</p> <p><b>申込</b> 090-7979-7279 <b>受付</b> 9:00～20:00 (BALL HALL)</p>	<p><b>萬松院</b> 安来市植田町2  2台 【休日】不定休</p> <p><b>申込</b> 080-4267-1037 <b>受付</b> 10:00～18:00 (リフレクソロジーサロンイト)</p>	<p><b>矢田醤油店</b> 安来市中津町131  2～3台 【休日】日曜・祝日</p> <p><b>申込</b> 0854-22-2338 <b>受付</b> 9:00～17:30</p>	<p><b>(有)はんのえ</b> 安来市安来町854-1  4台 【休日】日曜・祝日</p> <p><b>申込</b> 0854-22-2226 <b>受付</b> 9:00～17:00</p>
<p><b>学ぶ 3</b> 広瀬町並み歴史探訪～ブラハラダ～ <b>コラボ</b>  <b>材料</b> </p> <p><b>2月 4日(水)</b> 各日 <b>22日(日)</b> 10:30～12:00</p> <p>会場/YASUYA 原田さん&amp;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。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●対象:中学生以上</li> <li>●定員:10名</li> <li>●持ち物:なし</li> <li>●材料費:500円(茶菓代として)</li> <li>■講師:原田一・福田敏子・鈴木佳代子</li> </ul>	<p><b>健康&amp;きれい 8</b> 姿勢がキレイになる! 姿勢リセット体操体験  <b>材料</b> </p> <p><b>2月 2日(月)</b> 各日 <b>13日(金)</b> 10:00～11:30 <b>26日(木)</b></p> <p>姿勢が変わると印象も変わる! ゴムバンドを使った簡単体操でからだのゆがみを整えて、スッキリ美しい姿勢になりましょう!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●対象:どなたでも</li> <li>●定員:3名または2組</li> <li>●持ち物:動きやすい服装でお越しください!</li> <li>●材料費:なし</li> <li>■講師:和田和希・和田愛絵</li> </ul>	<p><b>健康&amp;きれい 13</b> 足湯と焼きいもで冬を楽しむ温活会 <b>コラボ</b>  <b>材料</b> </p> <p><b>1月25日(日)</b> 各日 <b>2月24日(火)</b> 14:00～15:30</p> <p>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。足のプロ敏子先生にいろいろ聞いてみましょう! 温まれ～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●対象:冷えてる方、喋りたい方。</li> <li>●定員:6名または3組</li> <li>●持ち物:足湯履・タオル・焼芋用のサツマイモ</li> <li>●材料費:500円(お茶・おやつ代として)</li> <li>■講師:福田敏子・江田美和</li> </ul>	<p><b>健康&amp;たべる 18</b> 住職とチェンソー &amp;もぐもぐTime <b>コラボ</b> <b>材料</b> </p> <p><b>2月2日(月)</b> 10:00～11:30 <b>4日(水)</b> 14:00～15:30</p> <p>会場/雲樹寺 山の管理、太い木や竹の切り方について実践体験。チェ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。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●対象:どなたでも(作業の見学と喫茶だけでも可)</li> <li>●定員:6名または3組</li> <li>●持ち物:エプロン・タオル</li> <li>●材料費:500円(お茶・おやつ代として)</li> <li>■講師:若槻光哉・福田敏子</li> </ul>	<p><b>矢田醤油店</b> 安来市中津町131  2～3台 【休日】日曜・祝日</p> <p><b>申込</b> 090-4622-0630 <b>受付</b> 9:00～17:00</p>	<p><b>Billiards&amp;Cafe ARITTO</b> 安来市吉佐町1054-1  30台 【休日】不定休</p> <p><b>申込</b> 0854-21-9759 <b>受付</b> 13:00～22:00</p>
<p><b>NEW</b> YASUYA 安来市広瀬町広瀬828 <b>鳥根日産自動車(株)安来店</b> (休)第1日・日中・夜中不定休</p> <p> 8台 【休日】不定休  1台 【休日】不定休</p> <p><b>申込</b> 080-4455-5295 <b>受付</b> 13:00～18:00 (鳥根日産自動車)</p>	<p><b>NEW</b> カイロブラクテックPlus1 安来市飯島町725-6  2台 【休日】日曜日</p> <p><b>申込</b> LINE: @577tqmbk <b>受付</b> 10:00～19:00 080-6317-7947</p>	<p><b>リフレクソロジーサロンイト</b> 安来市広瀬町広瀬1719-4  15台 【休日】不定休</p> <p><b>申込</b> 090-7979-7279 <b>受付</b> 9:00～20:00 (BALL HALL)</p>	<p><b>萬松院</b> 安来市植田町2  2台 【休日】不定休</p> <p><b>申込</b> 090-4145-3407 <b>受付</b> 9:00～17:00 (萬松院)</p>	<p><b>矢田醤油店</b> 安来市中津町131  2～3台 【休日】日曜・祝日</p> <p><b>申込</b> 090-4622-0630 <b>受付</b> 9:00～17:00</p>	<p><b>Billiards&amp;Cafe ARITTO</b> 安来市吉佐町1054-1  30台 【休日】不定休</p> <p><b>申込</b> 0854-21-9759 <b>受付</b> 13:00～22:00</p>
<p><b>学ぶ 4</b> ドーナツを食べながら個性心理学を知ろう <b>コラボ</b>   </p> <p><b>2月10日(火)</b> 各日 <b>2月14日(土)</b> 19:00～20:00 <b>2月20日(金)</b> 10:00～11:00 <b>2月25日(水)</b> 14:00～15:00 <b>3月5日(木)</b></p> <p>会場/Dogon(一風亭隣り)  6台 今話題のリュフボード・ナツツまみにお茶をしながら、家族や友達や職場...等々ありとあらゆる人とのコミュニケーションや自分の在り方に役立つ自分の個性を知る機会を提供</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●対象:どなたでも</li> <li>●定員:6名</li> <li>●持ち物:必要な方は筆記用具</li> <li>●材料費:500円(お菓子、お茶代として)</li> <li>■講師:遠藤理恵・福田敏子</li> </ul>	<p><b>健康&amp;きれい 9</b> 懐メロで運動不足解消! エンジョイダンス!  </p> <p><b>2月 2日(月)</b> 各日 <b>9日(月)</b> 10:30～11:15 <b>16日(月)</b></p> <p>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!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●対象:エンジョイしたい方どなたでも</li> <li>●定員:5組</li> <li>●持ち物:室内シューズ、飲み物</li> <li>●材料費:なし</li> <li>■講師:MAKI AYANO</li> </ul>	<p><b>健康&amp;たべる 14</b> プレートランチ作り&amp; 映え写真撮影会 <b>コラボ</b>  <b>材料</b> </p> <p><b>1月27日(火)</b> 各日 <b>3月 1日(日)</b> 11:00～12:30</p> <p>会場/BALL HALL カラダに優しくておしゃれなワンプレートランチを作ってみて、スマホで撮影しましょう! 映え写真の撮り方のコツを伝授します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●対象:食いしんぼうの方々。写真をうまく撮りたい方。</li> <li>●定員:6名または3組</li> <li>●持ち物:大皿・スマホ・エプロン・タオル</li> <li>●材料費:500円(食材料代として)</li> <li>■講師:坂根佳恵・江田美和</li> </ul>	<p><b>健康&amp;きれい 19</b> のびたり、笑ったり、弾んだり★楽しく動じかん。 <b>コラボ</b> <b>材料</b> </p> <p><b>2月21日(土)</b> 各日 <b>2月28日(土)</b> 10:00～11:30</p> <p>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、ゆっくりに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</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●対象:楽しくて優しめの運動がしたいという女性</li> <li>●定員:6名</li> <li>●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</li> <li>●材料費:500円(お茶、おやつ代として)</li> <li>■講師:戸谷昌代・福田敏子</li> </ul>	<p><b>矢田醤油店</b> 安来市中津町131  2～3台 【休日】日曜・祝日</p> <p><b>申込</b> 090-4622-0630 <b>受付</b> 9:00～17:00</p>	<p><b>Billiards&amp;Cafe ARITTO</b> 安来市吉佐町1054-1  30台 【休日】不定休</p> <p><b>申込</b> 0854-21-9759 <b>受付</b> 13:00～22:00</p>
<p><b>NEW</b> えんたら 安来市安来町1640  6台 【休日】土・日・祝日</p> <p><b>申込</b>  <b>受付</b> 10:00～24:00</p>	<p><b>NEW</b> ダンススタジオFLAPS 安来ブラーナ店 安来市安来町761-4ブラーナ2階  20台 【休日】木・日曜</p> <p><b>申込</b> flapsdancestudio.yasugi@gmail.com <b>受付</b> 24時間</p>	<p><b>QQ修理安来店</b>  15台 【休日】不定休</p> <p><b>申込</b> 090-7979-7279 <b>受付</b> 9:00～20:00 (BALL HALL)</p>	<p><b>結工房</b> 安来市広瀬山荘ダムキャンプ場内  2台 【休日】不定休</p> <p><b>申込</b> 080-4267-1037 <b>受付</b> 10:00～18:00 (リフレクソロジーサロンイト)</p>	<p><b>Cule</b> 安来市荒島町1724-1  2台 【休日】日曜・祝日</p> <p><b>申込</b> 090-5264-7621 <b>受付</b> 9:00～18:00</p>	<p><b>BALL HALL</b> 安来市新十神町41  15台 【休日】不定休</p> <p><b>申込</b> 090-7979-7279 <b>受付</b> 9:00～20:00</p>
<p><b>体験する 5</b> カフェでハワイ気分を味わおう! <b>コラボ</b>   </p> <p><b>2月10日(火)</b> 15:00～16:30</p> <p>会場/サムライの昼寝 古典フラの鑑賞とハワイアンスイーツとコーヒーのティータイムやプロジェクターでハワイの画像を見ながらお話を聞こう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●対象:どなたでも</li> <li>●定員:8名</li> <li>●持ち物:なし</li> <li>●材料費:400円(お菓子、お茶代として)</li> <li>■講師:ツカハラ真理 (ハワイオアフ島在住7年)</li> </ul>	<p><b>体験する 10</b> 女性限定♪カフェで気軽にカラオケ女子会  </p> <p><b>2月6日(金)</b> ①14:00～15:30 ②16:00～17:30</p> <p>カラオケ好きの女性集まれ! カラオケBOXが安来には無くなったけど、カラオケやっぱり好きさって方、楽しく歌ってストレス解消しませんか?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●対象:高校生以上の女性</li> <li>●定員:5名または3組</li> <li>●持ち物:なし</li> <li>●材料費:なし</li> <li>■講師:石田優美</li> </ul>	<p><b>学ぶ 15</b> 蕎麦とソバ猪口の話、家のお宝無料鑑定 <b>コラボ</b>  <b>材料</b> </p> <p><b>2月 9日(月)</b> 各日 <b>16日(月)</b> 10:00～11:30</p> <p>会場/南原長 蕎麦猪口の歴史</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●対象:どなたでも</li> <li>●定員:5名</li> <li>●持ち物:なし</li> <li>●材料費:なし</li> <li>■講師:加藤二三修</li> </ul>	<p><b>学ぶ 20</b> コハクチョウと美味しい味噌汁を楽しもう  <b>材料</b> </p> <p><b>2月 3日(火)</b> 各日 <b>6日(金)</b> 17:00～18:30 <b>11日(水祝)</b></p> <p>安来市市民にはお馴染みの渡り鳥コハクチョウについて学びを深め、現地で鳥く入りを観察しましょう! 帰ってきたらあったか〜い味噌汁が待っています!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●対象:どなたでも</li> <li>●定員:6名</li> <li>●持ち物:防寒具、ある方は双眼鏡</li> <li>●材料費:300円(食材料代として)</li> <li>■講師:矢田敦子</li> </ul>	<p><b>学ぶ 25</b> パンタイン企画! 親子で楽しもう「科学実験」と「チョコフォンデュ作り」  <b>材料</b> </p> <p><b>2月14日(土)</b> 10:00～11:30</p> <p>会場/さんそ学習館ケイオス  18台 (安来市亀島町2番地1)</p> <p>好きな果物でチョコレートフォンデュを作った会場で召し上がった後もよし、液体窒素を使って楽しく化学を学びましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●対象:どなたでも</li> <li>●定員:20名</li> <li>●持ち物:なし</li> <li>●材料費:300円(食材料代として)</li> <li>■講師:山本真大</li> </ul>	<p><b>体験する 30</b> 社交ダンスを踊ってみよう  <b>材料</b> </p> <p><b>2月15日(日)</b> 14:00～15:00 <b>2月25日(水)</b> 17:00～18:00</p> <p>遊び半分で生きよう! それも健康で若々しく楽しくドキドキしながら、簡単な足踏運動だけで基本ステップと基本姿勢を教えます! リズム感も運動神経も不要です(笑)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●対象:悩める子羊たち(年齢性別動機問わない) 爆笑したい方</li> <li>●定員:5名</li> <li>●持ち物:上履きシューズと探究心</li> <li>●材料費:なし</li> <li>■講師:江田哲也・江田美和</li> </ul>
<p><b>NEW</b> サムライの昼寝 安来市広瀬町石原110 <b>NEW</b> Kiele Shimane  8台 【休日】金曜日</p> <p><b>申込</b> 090-1688-5055 (サムライの昼寝) <b>受付</b> 11:00～17:00 m.ishida.5055@gmail.com (サムライの昼寝)</p>	<p><b>NEW</b> サムライの昼寝 安来市広瀬町石原110  8台 【休日】金曜日</p> <p><b>申込</b> 090-1688-5055 <b>受付</b> 11:00～17:00 m.ishida.5055@gmail.com</p>	<p><b>(有)原長</b> 安来市安来町1507  6台 【休日】日曜日</p> <p><b>申込</b> 090-4690-8181 <b>受付</b> 9:00～17:00 (中海堂古美術)</p>	<p><b>矢田醤油店</b> 安来市中津町131  2～3台 【休日】日曜・祝日</p> <p><b>申込</b> 0854-22-2338 <b>受付</b> 9:00～17:30</p>	<p><b>山陰酸素工業(株)安来支店</b> 安来市安来町1054-1  5台 【休日】土・日・祝日</p> <p><b>申込</b> 0854-22-3331 <b>受付</b> 9:00～17:00</p>	<p><b>BALL HALL</b> 安来市新十神町41  15台 【休日】不定休</p> <p><b>申込</b> 090-7979-7279 <b>受付</b> 9:00</p>