

第17回 ミニ講座 まちゼミ in 出雲

2025 5.18 sun - 6.14 sat

1 テレビの催眠ショーのようにできるかな? 健康

6/14 土 10:15~11:15, 11:30~12:30
(上記以外に、希望の日時を承ります。)

心の健康に「催眠」を取り入れる当療院です。握り拳や喉が開かない、温冷軽重の体感変化、明晰なイメージ旅行など不思議な催眠を体験してみませんか。お気軽にどうぞ。

対象 18歳以上
定員 各1名または1組(2名まで)
会場 レンタルスペース ありがとうぶらざ扇町
講師 米原幹人 材料費 無料
持ち物 リラックスできる服装

心相談室 出雲心理療院 今市町764 ありがとうぶらざ扇町内 HP▶

受付 tel.050-1721-8111 [時間] 10:00~18:00 [休日] 無休

2 美姿勢になろう 健康

5/23 金 10:00~12:00
5/30 金 14:00~16:00

姿勢は気になりませんか? 美姿勢になるための知識がぎゅっとつまった講座です。健康はきれいな姿勢から! KCSがお手伝いします。

対象 なたでも 定員 各5名
会場 レンタルスペース ありがとうぶらざ扇町(今市町764)
講師 小村美保子 材料費 無料 持ち物 動きやすい服装

姿勢専科KCSセンター 島根医科大学前 塩治町267-1 kcs.shimane

受付・予約先 tel.0853-24-0070 idaimae2671@gmail.com (インスタメッセージも可)
[時間] 10:00~19:00 [休日] B、祝

3 テルミー温熱療法で心と体にご褒美を 健康

5/19 月 ①9:00~10:30 ②10:40~12:10
③13:10~14:40 ④14:50~16:20
5/26 月 ①9:00~10:30 ②10:40~12:10
③13:10~14:40 ④14:50~16:20

テルミーの温もりは筋肉のつりをほぐし、自然治癒力を高めてくれます。いつも頑張っている自分へのご褒美にぜひどうぞ。

対象 なたでも 定員 1枠2名 会場 出雲医療看護専門学校
講師 出雲医療看護専門学校 教員 勝部愛子+テルミー療術師1名
材料費 無料 持ち物 バスタオル、フェイスタオル、短パン(しめつけない、ゆるめのもの)、タンクトップ(ノースリーブ)

出雲医療看護専門学校 今市町1151-1

受付 tel.0853-25-7034 [時間] 9:00~17:00 [休日] 土日祝

4 骨盤底筋を正しく使おう! 健康

5/28 水 10:00~11:00, 13:00~14:00

尿モレ・下半身太り・トイレに近い・猫背・顔のたるみなど気になる方、骨盤底筋の正しい使い方を身につけて姿勢の良い動けるカラダ作りしましょう。

対象 なたでも
定員 4名
会場 レンタルスペース ありがとうぶらざ扇町(今市町764)
講師 石倉早希 材料費 無料 持ち物 フェイスタオル、お水

美容カイロとエステのお店Lie'to(リエット) 朝山町637-1 lieto_izumo

受付 tel.090-7127-6851 beauty.chiro.s@gmail.com
[時間] 9:30~17:00 [休日] 火土日祝

5 1日3分! 脳を若々しく保つコツ! 健康

5/23 金 10:30~11:30
5/30 金 10:30~11:30
6/4 水 10:30~11:30

脳疲労度チェック&簡単なストレッチでリフレッシュ! 脳を活性化し、集中力や記憶力がアップする方法をお伝えします。

対象 なたでも 定員 5名
会場 ボックスショップ出雲 講師 大原淑子(あまやどりラボ。)
材料費 無料 持ち物 筆記用具

ボックスショップ出雲(石橋呉服店) 今市町614(サンロードなまかち)

受付 tel.0853-21-0123 [時間] 10:00~17:00 [休日] 木

6 見た目で差がつく印象アップ! 男の美顔教室 美

6/13 金 19:00~20:00 仕事終わりの方、大歓迎

人前になるビジネススマン~友達や恋人家族に好印象に思ってもらえるスキンケアをお伝えします。参加特典付き! 普段水洗いの洗顔初心者でも大歓迎!

対象 20代~60代男性
定員 4名
会場 レンタルスペース ありがとうぶらざ扇町(今市町764)
講師 原田俊昭 材料費 500円(商材代)
持ち物 ターバンもしくは髪留め、フェイスタオル2枚

エステ整体つばさ 白枝町799-7 tsubasa_izumo

受付 tel.090-9730-0995 [時間] 9:00~20:00 [休日] 不定休

7 今の肌から、5歳若返る肌へ 美

6/6 金 10:00~11:00

シミ、くすみ、シワ、たるみの気になる方、洗顔体験で肌を5歳若返りましょう。

対象 なたでも
定員 4名
会場 レンタルスペース ありがとうぶらざ扇町(今市町764)
講師 須山郁子 材料費 無料
持ち物 化粧道具(ファンデーション以外)、ターバン、フェイスタオル

エステ整体つばさ 白枝町799-7 tsubasa_izumo

受付 tel.080-9579-0494 [時間] 9:00~20:00 [休日] 不定休

8 下腹ポッコリと骨盤ケア 美

5/26 月 10:00~11:00, 13:00~14:00

下腹ポッコリ・便秘・ずん胴体型・お腹の冷え・腰回りのお肉・腰痛など気になる方! お腹の筋肉と骨盤を上手に使えるようになります!

対象 なたでも
定員 4名
会場 レンタルスペース ありがとうぶらざ扇町(今市町764)
講師 石倉早希 材料費 無料 持ち物 フェイスタオル、お水

美容カイロとエステのお店Lie'to(リエット) 朝山町637-1 lieto_izumo

受付 tel.090-7127-6851 beauty.chiro.s@gmail.com
[時間] 9:30~17:00 [休日] 火土日祝

9 美眉を手に入れよう!! 美

5/25 日 13:00~14:00

眉は顔の額縁といわれ、メイクアップの重要なポイント! あなたにピッタリの理想の眉をプロがレッスンします。これからの私はこれまでの私を創る。

対象 だれでも 定員 6名
会場 レンタルスペース ありがとうぶらざ扇町(今市町764)
講師 片岡詠子 材料費 無料
持ち物 鏡(スタンド型)、眉ペンシル(なくても良い)

ARUMAS(アルマーズ) 白枝町548-2 arumas.izumo

受付 LINEのみ [時間] 10:00~18:00 [休日] 水、第2・4日曜、祝

10 夏の肌印象アップ! ベースメイクレッスン 美

5/20 火 10:30~12:00 (40~70代)
5/21 水 10:30~12:00 (40~70代)
6/7 土 14:00~15:30 (20・30代)

肌をきれいにみせるメイク下地・ファンデーションの付け方を中心にレッスンしましょう。メイク崩れを防ぎたい方、苦手意識のある方お気軽にどうぞ。

対象 なたでも 定員 3名
会場 POLA THE BEAUTY いずも店
講師 錦織 材料費 無料
持ち物 希望者は自分使用のベースメイク品持参可

POLA THE BEAUTY いずも店 今市町816-4(新町) pola_izumo

受付 tel.0853-23-0640 [時間] 10:00~18:00 [休日] 水

11 髪の復元! 頭皮と髪のケア講座 美

6/3 火 10:00~10:45
11:00~11:45

頭皮や髪の変化は発見しづらいものです。マイクロスコプ頭皮診断と復元の育成風で女性の細毛・薄毛・くせ毛のケアの仕方を体験しましょう。

対象 女性の方(はじめての方優先)
定員 4名または2組
会場 美容室サロンドハーズ(HEARS)
講師 毛髪構造アドバイザー 三上敏広
材料費 無料 持ち物 なし

美容室サロンドハーズ(HEARS) 今市町827-8(新町) サロンドハーズ美容室 hears.mikami

受付 tel.0853-25-3790 [時間] 9:00~17:30 [休日] 月、第1火曜、第3日曜

12 あなたの似合う色の選び方講座 美

6/3 火 13:00~13:45
14:00~14:45

あなたの肌・髪・目の色で、判断して特徴などを伝えて、髪の色もわかります。自分の似合う色を見つけてみませんか? ご体験お待ちしております。初めての方優先。

対象 女性の方(はじめての方優先)
定員 4名または2組
会場 美容室サロンドハーズ(HEARS) (駐車場有り)
講師 パーソナルカラーアドバイザー 三上敏広
材料費 無料 持ち物 手鏡

美容室サロンドハーズ(HEARS) 今市町827-8(新町) サロンドハーズ美容室 hears.mikami

受付 tel.0853-25-3790 [時間] 9:00~17:30 [休日] 月、第1火曜、第3日曜

13 アロマオイルを使ったバスボムづくり 作

5/24 土 14:00~15:00
5/29 木 14:00~15:00

クエン酸と重曹に自分の好きな香りのアロマオイルをプラスしてバスボムを作りましょう。

対象 なたでも 定員 4名
会場 ユアサ文具 2階 講師 湯浅裕見子
材料費 500円(クエン酸、重曹、アロマオイル代)
持ち物 なし

ユアサ文具 今市町2077(駅通り) yasa_izumo

受付 tel.090-8064-4223 [時間] 10:00~17:00 [休日] 不定休

14 ガラスをデコって星のオーナメントを作ろう 作

5/20 火 10:30~11:30
5/30 金 10:30~11:30
6/7 土 10:30~11:30
6/14 土 13:30~14:30

ガラスビーズを重ねて星を作り、いろんな種類のガラスでデコレーション、後日焼成してお渡しします。参加者にスタンドグラス体験割引券プレゼント。

対象 なたでも 定員 6名
会場 スタンドグラス ワークショップ&ギャラリーAtelieri 講師 兒玉英里
材料費 1,800円(ガラス、フリットガラス、棒ガラス、フラクチャーガラス、フュージングのり、クリーナー)
持ち物 なし

スタンドグラス ワークショップ&ギャラリー Atelieri (アトリエリ) 今市町947-7 atelieri2023

受付 tel.090-7886-3166 [時間] 10:00~18:00 [休日] 日祝

15 七宝焼でペンダントを作ろう! 作

5/30 金 10:30~12:30
5/31 土 10:30~12:30, 13:30~15:30

銀箔を使ってキラキラした七宝焼きのペンダントを作ります。七宝と銀の美しい輝きを体験していただけます。

対象 なたでも 定員 2名
会場 宝石工房KADA 講師 加田香子
材料費 1,000円(銅板、七宝釉薬、銀箔)
持ち物 必要な方はお手元用メガネ

宝石工房KADA 今市町1345(サンロードなまかち) 宝石工房KADA houseki_kada

受付 tel.0853-21-0510 [時間] 10:00~19:00 [休日] 木