

Kurume Machizeni

全 95 講座

まちゼミ

★お店の人が教えてくれる!
第6回 得する街のゼミナール 6/10(金)～7/10(日)

受講料無料!!

※講座によって材料費がかかるものがあります。
 ●材料費は原則として講座当日に会場で徴収いたします。
 ●お申込後のキャンセルは材料費を頂戴する場合があります。
 お子様と一緒に参加出来る講座もあります。お申込の際に必ずご確認ください。

受付開始:6/8(水)～

★受付開始日は各講座によって異なります。チラシでご確認下さい。
 ※高校生以下は保護者同伴でのご参加をお願いします。お客様に安心してまちゼミを受講いただく為、販売・勧誘行為はございません。
 ★「まちゼミの申込みです」とお電話ください。
 ★講座によって、会場やお申込電話番号が異なる場合がございます。必ずチラシでご確認ください。

お申し込みは各店へ!!

●定員になり次第、締切ります。
 ●お申込みは、明記されている受付時間内をお願いします。
 ●申込み初日は、申込みが集中し電話に出られない場合があります。
 ●受講対象者が限定されている講座もあります。ご了承ください。
 ●お申込みの際に受講時の持ち物や材料費をご確認ください。

必ず事前予約の上、お越し下さい。

月	火	水	木	金	土	日																												
各講座が色分けで分類されています。 ●ヘルス&ビューティー ●グルメ ●ホビー ●学ぶ NEW 新講座 ※新しく参加する店舗のみ付けています				6/10 2 13 14 26 38 45 50 57 75 76 78	11 7 8 12 15 20 25 37 44 56 61 63 72 76 78 94	12 44 45 54 59 78 83 88	13 9 10 14 22 26 31 76 87	14 16 20 21 24 27 34 43 47 56 58 70 82 83 84 95	15 8 17 25 26 27 33 40 46 50 57 85 86 90 91	16 1 2 3 7 11 18 28 51 52 67 68 71 77 89	17 13 20 28 32 38 49 50	18 12 15 23 30 41 46 50 55 56 61 63 75 77 82 88	19 3 6 19 59 69 87	20 4 7 9 10 14 22 25 77 81	21 16 21 33 34 46 47 53 57 70 82 83 84	22 36 45 62 69 73 74 85 91 94	23 11 18 36 39 48 51 64 67 71 80 95	24 2 6 8 13 15 32 38 43 47 49	25 3 4 15 45 50 51 52 61 89 92 93	26 23 42 48 69 75 82 83 92	27 1 4 9 10 14 22 40 65	28 16 17 19 21 30 34 46 53 58 70 88	29 6 13 33 35 47 57 64 69 73 74 79 85 91	30 5 11 15 26 35 46 71 80 95	7/1 5 32 38 45	2 8 29 46 63 66 67 68 81 94	3 3 46 55 60 79 86 90	4 4 9 14 22 48 64	5 2 16 19 21 47 70 84	6 33 48 56 62 69 91 93	7 28 68 71 95	8 13 16 28 32 38 47 65	9 2 3 23 29 46 57 93	10 42 45 60 66 77
20 4 7 9 10 14 22 25 77 81	21 16 21 33 34 46 47 53 57 70 82 83 84	22 36 45 62 69 73 74 85 91 94	23 11 18 36 39 48 51 64 67 71 80 95	24 2 6 8 13 15 32 38 43 47 49	25 3 4 15 45 50 51 52 61 89 92 93	26 23 42 48 69 75 82 83 92	27 1 4 9 10 14 22 40 65	28 16 17 19 21 30 34 46 53 58 70 88	29 6 13 33 35 47 57 64 69 73 74 79 85 91	30 5 11 15 26 35 46 71 80 95	7/1 5 32 38 45	2 8 29 46 63 66 67 68 81 94	3 3 46 55 60 79 86 90	4 4 9 14 22 48 64	5 2 16 19 21 47 70 84	6 33 48 56 62 69 91 93	7 28 68 71 95	8 13 16 28 32 38 47 65	9 2 3 23 29 46 57 93	10 42 45 60 66 77														
27 1 4 9 10 14 22 40 65	28 16 17 19 21 30 34 46 53 58 70 88	29 6 13 33 35 47 57 64 69 73 74 79 85 91	30 5 11 15 26 35 46 71 80 95	7/1 5 32 38 45	2 8 29 46 63 66 67 68 81 94	3 3 46 55 60 79 86 90	4 4 9 14 22 48 64	5 2 16 19 21 47 70 84	6 33 48 56 62 69 91 93	7 28 68 71 95	8 13 16 28 32 38 47 65	9 2 3 23 29 46 57 93	10 42 45 60 66 77																					
4 4 9 14 22 48 64	5 2 16 19 21 47 70 84	6 33 48 56 62 69 91 93	7 28 68 71 95	8 13 16 28 32 38 47 65	9 2 3 23 29 46 57 93	10 42 45 60 66 77																												

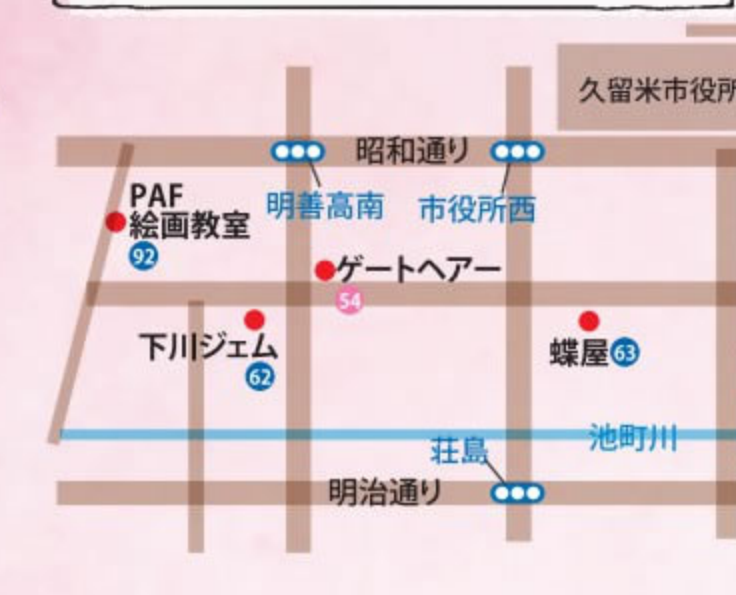
久留米まちゼミを受講して、8単位あつめると、くるめ餅のA5サイズ「まちゼミオリジナルノートカバー」がもらえます!!
 ※詳細はお問い合わせ下さい



西鉄久留米駅周辺エリア



あまない通り問屋街エリア



文化街・小頭町エリア



久留米ほとめき通り商店街エリア



市役所周辺エリア



期間中、六ツ門図書館(くるめりあ六ツ門5F)では、まちゼミに関する本が並べられていますよ!



主催 久留米商工会議所 街元気プロジェクト TEL.0942-33-0214
 公式ページ <http://kurume-machigenki.net> facebookページ <http://www.facebook.com/kurume.machigenki>



ゼミの紹介 全95講座

1 拳爪予防！ 上手な爪やすりの 使い方

【開講日】
6/16(木) 13:30~14:30
6/27(月) 13:30~14:30

講師：山下 友子

拳爪予防、転倒予防も正しい足爪ケアから爪やすりを安全に使って歩行寿命をのばしましょう!!介護にも役立ちます。

■材料費：500円(爪やすり代) ■定員：3名 ■持ち物：爪切り

会場：足のトラブル相談室Wingfoot ☎0942-55-8001
久留米市大手町5-54(ナカドビル)1F/休：火曜・金曜午後/受付：10:00~18:00

2 ~0円崩し解消法~ 簡単にできる セルフレア

【開講日】
6/10(金) 10:30~11:30
6/16(木) 10:30~11:30
6/24(金) 10:30~11:30
7/ 5(火) 14:00~15:00 7/ 9(土) 10:30~11:30

講師：細岡 ひとみ

多くのメディアで話題のさとう式リンパケアを体験してみませんか。驚きの結果に思わず笑ってしまうかも。

■定員：6名

会場：ごこのひだまり ☎0942-48-4321
久留米市篠原町4番地/休：日、祝日/受付：10:00~18:30

3 身体に合った下着で 健康美ボディへ

【開講日】
6/16(木) 15:00~16:00
6/19(日) 15:00~16:00
6/25(土) 15:00~16:00
7/ 3(日) 15:00~16:00 7/ 9(土) 15:00~16:00

講師：中嶋 智子

今、着けている下着は自分の体に合っていますか?体型に合った下着の心地良さを試して体感してみよう!

■定員：4名 ■対象：20歳以上女性

会場：プリマベラミュー 岩田屋新館 ☎0942-65-3737 (6/19(木)受付開始)
久留米市天神町1-6久留米岩田屋新館1Fテナント2号店/休：水曜/受付：11:00~19:00

5 知って得する! 資産運用

【開講日】
6/30(木) 14:30~15:00
7/ 1(金) 14:30~15:00

講師：櫻井 由華

資産運用やその種類、リスクについて専門の担当者が分かりやすく説明します。

■定員：20名

会場：筑邦銀行本店3F中ホール ☎0942-32-5460
久留米市諏訪野町2456-1/休：土、日、祝日/受付：9:00~17:00

6 アロマで夏の 虫よけ対策

【開講日】
6/19(日) 11:00~12:10
6/24(金) 14:00~15:10
6/29(月) 11:00~12:10

講師：寺崎 都

夏のイヤな虫を天然アロマの芳香成分で撃退する方法をご紹介します。虫よけスプレー&ジェル作り付き。

■材料費：500円(ジェル・スプレー材料) ■定員：4名 ■持ち物：筆記用具

会場：あいのわ ☎0942-36-1200 (6/19(日)受付開始)
久留米市東町33-3大石ビル1F/休：火曜/受付：11:00~19:00

7 セルフリンパ マッサージで アンチエイジング

【開講日】
6/11(土) 14:00~15:10
6/16(木) 11:00~12:10
6/20(月) 14:00~15:10

講師：寺崎 都

リンパの仕組みと美容効果も高く病気の予防にも有効なセルフリンパマッサージの方法をご紹介します。

■材料費：100円(マッサージオイル代) ■定員：4名 ■対象：女性 ■持ち物：タオル

会場：あいのわ ☎0942-36-1200 (6/19(日)受付開始)
久留米市東町33-3大石ビル1F/休：火曜/受付：11:00~19:00

9 歩行改善士による 「靴選びと歩き方教室」

【開講日】
6/13(月) 10:00~11:15
6/20(月) 10:00~11:15
6/27(月) 10:00~11:15
7/ 4(月) 10:00~11:15

講師：寺田 あゆみ

正しい靴の選び方から、身体に良い歩き方まで。足元からの健康作り役立つ情報をお伝えします。

■定員：4名 ■対象：18歳以上 ■持ち物：歩きやすい靴

会場：えこる久留米1F ☎0942-39-1889
久留米市東町32-10/休：木曜+不定休/受付：11:00~18:00

10 アンチエイジングの秘訣 「水素水」を 学ぼう

【開講日】
6/13(月) 10:30~11:30
6/20(月) 10:30~11:30
6/27(月) 10:30~11:30

講師：真島 和人、井上 彩

どうかした!年齢と共に気になるシミ・シワ。今、注目の水素水を飲みながら、その驚くべき効能を学ぼう!

■定員：5名 ■持ち物：筆記用具

会場：エーパシ・カイロプラクティック ☎0942-65-3222
久留米市東町38-36 びかりビル1F/休：日・祝日/受付：11:00~21:00

11 骨盤矯正って 本当にやせるの?

【開講日】
6/16(木) 10:00~11:00
6/23(木) 10:00~11:00
6/30(木) 10:00~11:00

講師：井上 洋人

骨盤を矯正すると痩せる?骨盤が歪んでいるから?じゃあなぜ歪むのか?その秘密を教えちゃいます。

■定員：3名 ■持ち物：動きやすい服装

会場：エーパシ・カイロプラクティック ☎0942-65-3222
久留米市東町38-36 びかりビル1F/休：日・祝日/受付：11:00~21:00

13 アロマ・ スロー・フロー・ヨガ

【開講日】
6/10(金) 13:00~14:00
6/17(金) 13:00~14:00
6/24(金) 13:00~14:00
6/29(水) 13:00~14:00 7/ 8(金) 13:00~14:00

講師：三苦 真奈美

初めての方にも楽しめる。ゆっくりと流れる動きのヨガプログラム。アロマの香りであらゆる緊張をほぐします。

■材料費：500円(備品代) ■定員：6名 ■対象：女性 ■持ち物：動きやすい服装、敷物

会場：ほとめきサロン 楠病院 ☎080-4279-4545 (三苦)
久留米市六ツ門町11-11アンビル六ツ門1F/休：日、祝日/受付：15:00~18:00

14 姿勢チェックと コンディショニング

【開講日】
6/10(金) 11:00~12:00 講師：金子 貴志
6/13(月) 11:00~12:00 6/27(月) 11:00~12:00
6/20(月) 11:00~12:00 7/ 4(月) 11:00~12:00

器機による姿勢チェックを体験。自身の姿勢を理解し、全身のリラクゼーションを行いゆがみを整えます。

■材料費：1,500円(資料代) ■定員：5名 ■対象：円背や骨粗鬆症がある方はご遠慮ください ■持ち物：軽装、スニーカー

会場：ほとめきサロン 楠病院 ☎0942-46-5013
久留米市六ツ門町11-11アンビル六ツ門1F/休：日、祝日/受付：10:00~17:00

15 自然な芳香の 手づくり虫除け スプレー

【開講日】
6/11(土) 13:00~14:00
6/18(土) 13:00~14:00
6/24(金) 10:00~11:00
6/25(土) 13:00~14:00 6/30(木) 13:00~14:00

講師：草場 恭子

アロマの基本的なお話と植物の香りのアロマオイルを入れて自然派スプレーをつくります。

■材料費：500円(スプレー・オイル材料代) ■定員：5名または5組(1組あたり2名)

会場：ほとめきサロン 楠病院 ☎090-6632-6205 (草場)
久留米市六ツ門町11-11アンビル六ツ門1F/休：日、祝日/受付：10:00~15:00

17 ドレスって 楽しい?!

【開講日】
6/15(水) 15:00~16:00
6/28(火) 15:00~16:00

講師：牛島 朋美

色々な場所へドレスを着て出掛けてみませんか?まずはワンミリアンで体験を!!

■定員：3名または2組 ■対象：18歳以上の女性

会場：1Million(ワンミリオン) ☎0942-35-3108
久留米市六ツ門町21-2/休：不定/受付：14:00~19:00

18 イタリアワイン講座 自然派

【開講日】
6/16(木) 16:00~17:00
6/23(木) 16:00~17:00

講師：松田 大輔

イタリアの体にやさしいワインの講座です。試飲あり(おつまみ付き)

■材料費：500円 ■定員：5名 ■対象：20歳以上

会場：クッチーナマツダ ☎0942-30-1878 (6/16(木)受付開始)
久留米市六ツ門町20-6/休：火曜/受付：11:00~16:00

19 ジューシー ハンバーグの 作り方とコツ

【開講日】
6/19(日) 16:00~17:00
6/28(火) 16:00~17:00
7/ 5(火) 16:00~17:00

講師：松延 俊昭

家庭でもできるジューシーなおハンバーグの作り方、焼き方をやさしくお教えします。

■材料費：300円(材料代、試食あり) ■定員：6名 ■持ち物：筆記用具

会場：昭和亭食堂 ☎0942-35-3710
久留米市東町25-28/休：木曜/受付：15:00~20:00

21 いろいろなスパイスを 使ったカレー作り

【開講日】
6/14(火) 11:30~13:00
6/21(火) 11:30~13:00
6/28(火) 11:30~13:00
7/ 5(火) 11:30~13:00

講師：宮崎 真成美

いろいろなスパイスを使って香り高い寿来流カレーを作ります!(試食付き)

■材料費：800円 ■定員：8名 ■持ち物：エプロン

会場：寿来 sola(そら) ☎090-1927-9163
久留米市六ツ門町10-30あけぼのビル1F/休：日、祝日(予約営業)/受付：10:00~

22 フレンチ トースト作り

【開講日】
6/13(月) 11:30~13:00
6/20(月) 11:30~13:00
6/27(月) 11:30~13:00
7/ 4(月) 11:30~13:00

講師：宮崎 真成美

楽しく簡単に絶品寿来のフレンチトーストを作ろう!(試食付き)

■材料費：500円 ■定員：8名 ■持ち物：エプロン

会場：寿来 sola(そら) ☎090-1927-9163
久留米市六ツ門町10-30あけぼのビル1F/休：日、祝日(予約営業)/受付：10:00~

23 日本酒っておいしい ~これから 日本酒を飲む方~

【開講日】
6/18(土) 17:00~18:00
6/26(日) 17:00~18:00
7/ 9(土) 17:00~18:00

講師：内山 貴彦

日本酒基礎知識とおいしい日本酒の試飲!日本酒に関するQ&Aをマスターが分かりやすく教えます。

■材料費：500円(日本酒の試飲) ■定員：10名 ■対象：20歳以上の男女 ■持ち物：筆記用具

会場：和酒ひこパル ☎080-6464-9570
久留米市東町32-36/休：不定/受付：17:00~22:00

25 着物のリメイク・ コインパースづくり

【開講日】
6/11(土) 11:00~12:30
6/15(水) 14:00~15:30
6/20(月) 14:00~15:30

講師：森 久美

リサイクルの着物生地で作るコインパースを作りましょう。

■材料費：500円(生地、金口) ■定員：4名 ■持ち物：縫針、ハサミ

会場：オックスファム・ショップ久留米二番街 ☎0942-31-8325
久留米市六ツ門町21-2-1赤司第一ビル/休：日曜/受付：11:00~18:00

26 「ばっち×メタペタ」 コサージュ作り

【開講日】
6/10(金) 14:00~15:00 講師：松尾 朋子
6/13(月) 14:00~15:00
6/15(水) 11:30~12:30 6/30(木) 11:30~12:30

フェルトとホチキスを使ってとってもかわいいコサージュが簡単にできちゃいます☆

■材料費：500円(フェルト代他) ■定員：4名 ■対象：ホチキス、定規が使える方 ■持ち物：ホチキス、定規、チャコ

会場：Ohana(オハナ) ☎0942-36-1087
久留米市東町25-54/休：不定/受付：11:00~18:00

27 水晶不思議発見!!

【開講日】
6/14(火) 11:00~12:00
6/15(水) 11:00~12:00

講師：鶴 彦高

水晶の産地別の特徴や色、形の違いなどをわかりやすく説明します。

■定員：3名 ■持ち物：筆記用具

会場：陶器乃つる ☎0942-39-5001
久留米市東町31-32/休：なし/受付：11:00~16:00

29 つまみ細工 プレートでつくる ヘアアクセサリ

【開講日】
7/ 2(土) 13:00~15:00
7/ 9(土) 13:00~15:00

講師：三角 恵

浴室にあうヘアアクセサリを自分で手作りしましょう!夏のヘアアクセにぴったりです。

■材料費：500円(材料費) ■定員：5名 ■対象：小学校高学年以上

会場：(株)ぼたんや2F ☎0942-33-8913
久留米市東町34-35/休：日、祝日/受付：10:30~15:00

30 大人の食育

【開講日】
6/18(土) 16:00~17:30
6/28(火) 16:00~17:30

講師：内野 大悟

体に良い食べ物、悪い食べ物、人体に影響をもたらす物質についてお話します。

■定員：8名 ■持ち物：筆記用具、メモ帳

会場：甲子館三代目あつじ飯 ☎0942-37-1286 (6/18(土)受付開始)
久留米市東町39-27新栄ビル201/休：水曜/受付：10:00~15:00、18:00~23:00

31 誰でも描ける POP風筆ペン講座

【開講日】
6/13(月) 11:00~12:30
14:00~15:30

講師：内村 明子

飲食店などでよく目にする筆文字メニュー。簡単に描けるPOP風筆文字をお教えいたします。

■定員：10名 ■対象：中学生以上 ■持ち物：筆記用具、はさみ、スティックのり

会場：風のおくりもの ☎0942-33-0214 (久留米商工会議所)
久留米市東町31-7 (休：日・祝日/受付：9:00~17:00)
[内村明子商業施設コンサルタント事務所]福岡市博多区吉塚2-3-8-201

28 お部屋の癒し 「はじめての水槽」作り 入門編

【開講日】
6/16(木) 10:30~11:30
6/17(金) 10:30~11:30
7/ 7(木) 10:30~11:30
7/ 8(金) 10:30~11:30

講師：瀬井 明

水槽の準備からキレイに保つコツ、水換えの方法など初心者の方に分かりやすく説明します。

■定員：4名 ■対象：高校生以上

会場：ハトヤペットプラス ☎0942-35-8108
久留米市東町32-8/休：火曜/受付：12:00~19:00

4 日々のテーブル セッティングと インテリアのコツ

【開講日】
6/20(月) 11:00~12:00
6/25(土) 11:00~12:00
6/27(月) 11:00~12:00
7/ 4(月) 11:00~12:00

講師：金川 利子

日々の生活での食卓を豊かなものにするアイデアと居心地のいい空間づくりを学びましょう。

■材料費：500円(講師用ランチ代) ■定員：4名 ■対象：出来れば女性 ■持ち物：筆記用具

会場：リビングT&S ☎0942-37-5546
久留米市西町1139-1/休：日曜/受付：10:30~17:00

8 「レイキヒーリング」で ハッピーライフ!

【開講日】
6/11(土) 11:00~12:40
6/15(水) 11:00~12:40
6/24(金) 11:00~12:40
7/ 2(土) 14:00~15:40

講師：寺崎 都

日本発祥の「霊気」が現在世界中に広がり、病気の治療や心身の健康に役立つ療法として普及しているわけをご紹介します。

■定員：3名 ■持ち物：筆記用具

会場：あいのわ ☎0942-36-1200 (6/7(日)受付開始)
久留米市東町33-3大石ビル1F/休：火曜/受付：11:00~19:00

12 簡単ヘアアレンジで センスアップ

【開講日】
6/11(土) 9:30~10:30
6/18(土) 9:30~10:30

講師：藤 聡子

ヘアアクセサリの使い方からアレンジ方法までご自身の髪を使って簡単アレンジ法を教えます。

■定員：3名 ■対象：髪の長さが肩につく女性

会場：Satoo(サトゥー) ☎0942-48-2124
久留米市六ツ門町21-1/休：日曜、第1・第3木曜/受付：10:30~18:30

16 わかった! ダイエットに 一番大切なこと

【開講日】
6/14(火) 13:30~15:00
6/21(火) 13:30~15:00
6/28(火) 13:30~15:00
7/ 5(火) 13:30~15:00 7/ 8(金) 19:30~21:00

講師：辻村 友里子

骨盤エクササイズ講師が、ダイエットに一番必要なことをお伝えします。

■定員：3~4名 ■対象：健康な方 ■持ち物：筆記用具

会場：メリコア ☎080-5240-0570 (辻村)
久留米市六ツ門町17-1-2F/休：なし/受付：14:00~19:00

20 万能トマトソースの 作り方と美味しい ご飯の炊き方

【開講日】
6/11(土) 16:00~17:00
6/14(火) 16:00~17:00
6/17(金) 16:00~17:00

講師：松延 俊昭

パスタやピザ...色々な料理に使えるトマトソースの作り方と美味しいご飯の炊き方をお教えします。

■材料費：300円(材料代、試食あり) ■定員：6名 ■持ち物：筆記用具

会場：昭和亭食堂 ☎0942-35-3710
久留米市東町25-28/休：木曜/受付：15:00~20:00

24 コーヒー ハンドドリップ体験 ~アイスコーヒー編~

【開講日】
6/14(火) 15:00~16:00

講師：牟田 順子

参加者の皆さんにハンドドリップを体験して頂きます。

■定員：4名

会場：むた珈琲 ☎0942-33-0145
久留米市東町34-55びかりビル1F/休：第1・3日曜/受付：14:00~18:00

28 お部屋の癒し 「はじめての水槽」作り 入門編

【開講日】
6/16(木) 10:30~11:30
6/17(金) 10:30~11:30
7/ 7(木) 10:30~11:30
7/ 8(金) 10:30~11:30

講師：瀬井 明

水槽の準備からキレイに保つコツ、水換えの方法など初心者の方に分かりやすく説明します。

■定員：4名 ■対象：高校生以上

会場：ハトヤペットプラス ☎0942-35-8108
久留米市東町32-8/休：火曜/受付：12:00~19:00

32 自分再発見! 「心」を「手」で 体験会

講師: 寺田 あゆみ

【開講日】
6/17(金) 10:00~11:15
6/24(金) 18:00~19:15
7/ 1(金) 18:00~19:15
7/ 8(金) 10:00~11:15

素敵な自分を発見し毎日明るく過ごすキッカケになる「心」を「手」で体験する講座のプチ体験です。

■定員:5名 ■対象:18歳以上 ■持ち物:筆記用具

会場:えこる久留米2F ☎0942-39-1889
久留米市東町32-10/休:木曜+不定休/受付:11:00~18:00

33 日常に活かす 「色彩心理講座」

講師: 寺田 あゆみ

【開講日】
6/15(水) 18:00~19:15
6/21(火) 10:00~11:15
6/29(水) 10:00~11:15
7/ 6(水) 18:00~19:15

カラーセラピー(色彩心理)を日常生活に取り入れ、心地よい空間作りや気分を合わせた色使いなど気軽に学べます。

■定員:5名 ■対象:18歳以上 ■持ち物:筆記用具

会場:えこる久留米2F ☎0942-39-1889
久留米市東町32-10/休:木曜+不定休/受付:11:00~18:00

34 なるほど! うちの子育て そうだったのか!

講師: 井上 彩

【開講日】
6/14(火) 10:00~11:00
6/21(火) 10:00~11:00
6/28(火) 10:00~11:00

その子の個性と才能がわかれ、きっと子育ては楽になる! 「全然言うときかない!」そんなママの悩みを解決します!

■材料費:2,160円(総合分析シート) ■定員:5名 ■対象:子育て中のパパ/ママ

会場:エーバン・カイロプラクティック ☎0942-65-3222
久留米市東町38-36 ひかりビル1F/休:日・祝日/受付:11:00~21:00

35 障がい・ひきこもりの お子様のお金準備

講師: 中山 文江

【開講日】
6/29(水) 10:00~11:30
13:30~15:00
6/30(木) 10:00~11:30
13:30~15:00

親の高齢化や親亡き後に備えて新しいお金の管理法を学びます。

■定員:4名 ■持ち物:筆記用具

会場:メリコア(久留米市六ツ門町17-1-2F) ☎0942-38-7081
[FP事務所隣]久留米市大石町115-1F/休:土・日・祝日/受付:9:00~18:00

36 認知症や介護に備える 新しいお金の管理法

講師: 中山 文江

【開講日】
6/22(水) 10:00~11:30
13:30~15:00
6/23(木) 10:00~11:30
13:30~15:00

最期まで自分のために、かつ家族に迷惑をかけない老後の新しいお金の管理法を選びます。

■定員:4名 ■持ち物:筆記用具

会場:メリコア(久留米市六ツ門町17-1-2F) ☎0942-38-7081
[FP事務所隣]久留米市大石町115-1F/休:土・日・祝日/受付:9:00~18:00

37 教えます☆ 楽しさ倍増 ハワイの過ごし方

講師: 松本 芳春、ヒロエ

【開講日】
6/11(土) 14:00~15:00

ハワイ通のオーナーがハワイの楽しい過ごし方等をハワイのコーヒーを飲みながらお話しします!

■材料費:500円(ハワイのコーヒー、お菓子付き) ■定員:10名 ■対象:18歳以上

会場:Ohana(オハナ) ☎0942-36-1087
久留米市東町25-54/休:不定/受付:11:00~18:00

38 ガミガミ言わずに 子育てする方法

講師: 高木 ひさ子

【開講日】
6/10(金) 11:00~13:00
6/17(金) 11:00~13:00
6/24(金) 11:00~13:00
7/ 1(金) 11:00~13:00

怒りたくないけど気づけば怒ってしまう...親子関係や対人関係を改善すれば人生、生き易くなります。

■定員:5名 ■対象:全ての大人 ■持ち物:筆記用具

会場:Ohana(オハナ) ☎090-8288-9475(高木)
久留米市東町25-54/休:不定/受付:9:00~19:00

39 塩と健康

講師: 石橋 健

【開講日】
6/23(木) 14:00~16:00

人、動物、植物、それぞれミネラル不足と言われていてます。体温を上げて免疫力を上げましょう。

■定員:8名 ■対象:30代~70代

会場:癒し空間 Butterfly ☎0942-39-0706
(久留米市六ツ門町7-10 岩田ビル1F)
[おむすび屋 隣]久留米市六ツ門町7-3/休:日曜/受付:13:00~18:00

40 久留米餅で ストールを作ろう!

講師: 赤司 貴代子

【開講日】
6/15(水) 13:00~15:00
6/27(月) 13:00~15:00

お好みの久留米餅2mの両端をほどいてふさを作って結びます。

■材料費:2,800円 ■定員:4名 ■持ち物:筆記用具

会場:風のおくりもの ☎0942-46-4767
久留米市東町31-7/休:なし/受付:10:30~19:00

41 久留米発祥入り 地元産雑穀入り 甘酒づくり

講師: 筒井 博文

【開講日】
6/18(土) 10:30~12:00
13:30~15:00

地元産雑穀米をアレンジした「自家製雑穀甘酒作り」に挑戦してみませんか!甘酒の応用方法(漬物)も紹介します。

■材料費:800円(甘酒材料(米麹)※約1500ccの甘酒ができます) ■定員:各10名
■対象:一般 ■持ち物:1.5ℓ~2.0ℓ入りの保温専用ポット、エプロン、筆記用具

会場:NPO法人久留米ORY座プロジェクト ☎0942-37-1439
久留米市六ツ門町7-10 岩田ビル2F/休:日曜/受付:9:00~18:00

42 無料ソフトによる パソコンメンテナンスと ウイルス対策

講師: 古賀 和幸

【開講日】
6/26(日) 10:00~12:00
7/10(日) 10:00~12:00

パソコンの速度UPと簡単なセキュリティを行い、個人のパソコンを使いやすくします。

■定員:5名 ■持ち物:パソコン

会場:久留米コンピュータスクール ☎0942-34-3182
久留米市東町39-12 江崎ビル5階/休:土・日・祭日、毎月8日/受付:9:00~15:00

43 初心者でもわかる 超簡単着物講座

講師: 菜納 美貴代

【開講日】
6/14(火) 13:30~15:00
6/24(金) 13:30~15:00

初心者でも出来る帯結びなど着物を気軽に着る方法をお教えます。これから浴衣姿も素敵ですよ!

■定員:4名 ■持ち物:半巾帯

会場:ちえぞう ☎0942-36-6508 (6/6月受付開始)
久留米市東町31-8/休:水曜/受付:10:30~18:00

44 大工道具体験

講師: 中島 貞夫、山田 嘉木

【開講日】
6/11(土) 10:00~16:00
6/12(日) 10:00~16:00

※当日飛び込み参加もOK

鉋がけ、釘打ち、墨付け、鋸引き等の大工道具を使った体験が出来ます。

■定員:5組(1組:2~3名) ■対象:小学生以上

会場:六ツ門商店街内
元ラッキーマンパチンコチャッター前 ☎0942-32-9338
[筑後地方建築技術者協会]久留米市東町1830-221/休:土・日・祝日/受付:9:30~15:30

45 音を知れば すべてが変わる、 運気アップ!

講師: 中村 由美

【開講日】
6/10(金) 6/25(土) 10:00~12:00
6/12(日) 7/ 1(金) 全日とも
6/22(水) 7/10(日) 10:00~12:00、13:00~15:00

あなたのなまえて綴る詩が生き方を変える。少し立ち止まって自分を褒めてみませんか?

■材料費:1,000円(ハガキ、教科書込み) ■定員:6名

会場:なまえのチカラ ☎090-7464-4755(中村)
久留米市六ツ門町5-5/休:日曜/受付:10:00~16:00

46 縄文文字で あなたのなまえを パワーアップ

講師: 九条 李音

【開講日】
6/15(水) 13:30~15:30 6/30(木) 13:30~15:30
6/18(土) 13:30~15:30 7/ 2(土) 13:30~15:30
6/21(火) 13:30~15:30 7/ 3(日) 13:30~15:30
6/29(水) 13:30~15:30 7/ 9(土) 13:30~15:30

久遠の時を越え、縄文文字で宇宙で1つの作品を作りませんか?

■材料費:1,000円(ハガキ、教科書込み) ■定員:8名

会場:なまえのチカラ ☎090-1363-5621(九条) (6/9月受付開始)
久留米市六ツ門町5-5/休:水曜/受付:13:00~17:00

47 「なまえ」で9割わかる あなたの本質 体験講座

講師: 中国 慶子

【開講日】
6/14(火) 10:00~12:00
6/21(火) 10:00~12:00
6/24(金) 13:00~15:00 7/ 5(火) 13:00~15:00
6/29(水) 13:00~15:00 7/ 8(金) 13:00~15:00

自分の「なまえ」が大好きになり、人生の3大悩みの1つ「人間関係」が劇的に変化します。

■材料費:1,000円(ハガキ、教科書込み) ■定員:8名

会場:なまえのチカラ ☎080-3973-3000(中国) (6/9月受付開始)
久留米市六ツ門町5-5/休:水曜/受付:10:00~18:00

48 筆ペン1本で 心を伝える書

講師: 中尾 充江子

【開講日】
6/23(木) 13:00~15:00
17:00~19:00 7/ 4(月) 13:00~15:00
17:00~19:00
6/26(日) 13:00~15:00
17:00~19:00 7/ 6(水) 13:00~15:00

書き順や上手い下手は関係ありません。のびのびと書を絵のように表現してみませんか?

■材料費:1,000円(ハガキ、封筒、教科書込み) ■定員:6名 ■持ち物:べんてん筆ペン(法判)

会場:なまえのチカラ ☎090-2589-2366(中尾)
久留米市六ツ門町5-5/休:不定/受付:10:00~11:00、18:00~20:00

49 素敵・キレイな 写り方

講師: 馬場 淳子、永松 順子

【開講日】
6/17(金) 11:00~12:00
6/24(金) 11:00~12:00

きれいに写るコツをお伝えます。今回はメイクのプロにも参加して頂きメイクでどんなに変わるかも見て頂きます。

■定員:6名 ■対象:女性のみ

会場:ばば写真スタジオ ☎0942-32-3065
久留米市東町33-15/休:火曜/受付:9:00~18:00

50 2016年★ 九星気学開運講座

講師: 鎌田 光保

【開講日】
6/10(金) 13:30~15:00
6/15(水) 10:30~12:00
6/17(金) 10:30~12:00
6/18(土) 10:30~12:00 6/25(土) 10:30~12:00

自分の中の運気の流れを知り、2016年後半に向けての過ごし方を学びます。

■材料費:100円(九星早見表) ■定員:5名 ■持ち物:筆記用具

会場:メリコア ☎090-9480-3557(鎌田)
久留米市六ツ門町17-1-2F/休:日曜/受付:10:00~15:00

51 間違いだらけの CARドライビング2

講師: 森高 速二

【開講日】
6/16(木) 11:00~12:00
6/23(木) 11:00~12:00
6/25(土) 10:00~11:00

自動車学校も教えない実用的安全運転技術でわかりやすく教えます。運転がニガテな方の参加を求めます。

■定員:2名または1組(2名) ■対象:18歳以上女性 ■持ち物:筆記用具

会場:ホビーショップモリタカ ☎090-8459-8519
久留米市東町34-73いづみビル1F/休:月、水曜/受付:13:00~17:00

52 築後のお盆と提灯

講師: 山下 正孝

【開講日】
6/16(木) 14:00~15:00
6/25(土) 14:00~15:00

お盆の風習について。

■定員:5~6名

会場:山下節物店 ☎0942-32-5766 (6/10月受付開始)
久留米市六ツ門町2-31/休:不定/受付:10:00~19:00

53 薬草と野菜の スムージー

講師: 梅本 貴志

【開講日】
6/21(火) 15:30~16:30
6/28(火) 15:30~16:30

身近な薬草(野草)を使ったスムージーと野菜のスムージーを作ります。

■材料費:500円(食材料費) ■定員:5名

会場:ココチ食堂 ☎0942-65-8947
(久留米市日吉町2-3)
[Kitchen Garden]久留米市西町935-38/休:日・祝日/受付:10:00~19:30

54 頭皮の重要性と ヘッドスパ体験!!

講師: 倉光 嗣幸

【開講日】
6/12(日) 10:30~12:00
12:30~14:00

キレイな髪を維持するためにはまずは頭皮から!! ケアの方法しっかり教えます!! ※一度参加された方はご遠慮下さい!!

■材料費:1,000円 ■定員:2名

会場:GATE HAIR ☎0942-37-1212
久留米市中央町22-40 星ビル1F/休:月、第3日曜/受付:10:00~19:00

55 認知症予防 プログラムの 無料体験

講師: 横道 正克

【開講日】
6/18(土) 14:00~15:30
7/ 3(日) 10:00~11:30

【予防プログラム】
1. 予防実践10ヶ条 2. 脳を元気にする「脳トレ」
3. 予防のリズム体操 4. 認知症予防カフェとは

■定員:5名

会場:ふれあいほーむ ☎0942-35-0212
久留米市中央町35-1/休:不定期(日・祝日はお休み)/受付:10:00~19:00

56 酸素カプセルで 健康に!

講師: 中島 真由

【開講日】
6/11(土) 13:00~14:30
6/14(火) 11:00~12:30
6/18(土) 13:00~14:30
7/ 6(水) 11:00~12:30

体内のリンパを流し血液循環を促進します。疲労回復、美容、ダイエット、若返り、肩こり等アドバイス致します。※受講済みの方はご遠慮ください。

■材料費:860円 ■定員:1名または1組(1組あたり2名) ■対象:男・女

会場:ほのわ ☎0942-36-6523 (6/9月受付開始)
久留米市中央町35-5/休:日・祝日/受付:11:00~17:00

57 病気の80%以上は 背骨と関連!!

講師: 中島 真由

【開講日】
6/10(金) 11:00~12:30
6/15(水) 11:00~12:30
6/21(火) 11:00~12:30
6/29(水) 11:00~12:30 7/ 9(土) 14:00~15:30

脊椎セラピーで腰痛、肩こり、子宮系前立腺、冷え性、目・頭痛、ダイエット、美肌等、健康改善と病気の予防。

■定員:2名または1組(1組あたり2名) ■対象:男・女 ■持ち物:バスタオル1枚 ※受講済みの方はご遠慮下さい

会場:ほのわ ☎0942-36-6523 (6/9月受付開始)
久留米市中央町35-5/休:日・祝日/受付:11:00~17:00

58 初歩的な テーブルマナーズ

講師: 与田 嗣朗

【開講日】
6/14(火) 15:30~16:30
6/28(火) 15:30~16:30

西洋式食卓に就いてからの作法と心得。

■定員:8名または4組(1組当り2名)

会場:茶の華庵 ☎0942-31-6666
久留米市中央町34-7/休:なし/受付:10:00~21:00

59 なおぼんの 親子でピザ作り

講師: 原 菜緒子

【開講日】
6/12(日) 10:30~12:00
13:30~15:00
6/19(日) 10:30~12:00
13:30~15:00

親子で楽しくピザ作り!!お子さんと一緒にピザ作りをマスターしてお家でピザ作りしてみませんか?

■材料費:1,000円(材料) ■定員:4組(1組当り2名) ■対象:親子 ■持ち物:エプロン、三角巾、タオル

会場:ココチ食堂 ☎080-3956-5708(原)
久留米市日吉町2-3/休:土・日・祝日/受付:10:00~15:00

60 ロールパンを 作ろう! (初心者向け)

講師: 原 菜緒子

【開講日】
7/ 3(日) 10:30~12:00
13:30~15:00
7/10(日) 10:30~12:00
13:30~15:00

初心者向けのロールパン講座です。はじめての方もそうでない方もパン作りの応援します!

■材料費:1,000円(材料) ■定員:4名 ■対象:大人 ■持ち物:エプロン、三角巾、タオル

会場:ココチ食堂 ☎080-3956-5708(原)
久留米市日吉町2-3/休:土・日・祝日/受付:10:00~15:00

61 30分でできる 時ごはん

講師: 高尾 恵美

【開講日】
6/11(土) 14:00~15:30
6/18(土) 14:00~15:30
6/25(土) 14:00~15:30

忙しいお母さんの為の料理教室です。

■材料費:500円(食材) ■定員:5名または2組(1組あたり2名) ■持ち物:エプロン

会場:ヘルシーキッチンたかお ☎090-7474-1234
久留米市中央町35-1あいき通り西側1F/休:日・祝日/受付:14:30~20:00

62 ジュエリー リフォームについて!

講師: 下川 幸雄

【開講日】
6/22(水) 10:00~11:30
7/ 6(水) 10:00~11:30

お手持ちのジュエリーでリフォームのご提案を!

■定員:4名

会場:(株)下川ジェム ☎0942-32-4256
久留米市中央町13-16/休:日・祭日/受付:9:00~18:00

63 浴衣の 着付講座

講師: 平山 法子、刑部優美帆

【開講日】
6/11(土) 10:30~12:00
6/18(土) 10:30~12:00
7/ 2(土) 10:30~12:00

自分できれいに可愛く着るための勉強会。ヘアでも大丈夫です。

■定員:5名 ■対象:中高生 ■持ち物:着物に必要な小物

会場:蝶屋 ☎0942-34-4711
久留米市中央町31-9/休:火曜/受付:11:00~19:00

64 大発見！ がすりってスゴ〜い

【開講日】
6/23(木) 11:00~12:30
6/29(水) 14:00~15:30
7/ 4(月) 11:00~12:30



講師:西原 健太

毎回大好評! 餅の作り方を学ぶだけでなく、本藍染めの糸で自分だけのコースターを織り上げてみよう。

■材料費:1,000円(本藍染めの糸) ■定員:4名

会場:西原系店 ☎0942-34-1861
久留米市中央町35-1/休:火、祝日/受付:10:00~20:00

65 初体験！ デキるオトコの スーツ着こなし術

【開講日】
6/27(月) 18:30~20:00
7/ 8(金) 18:30~20:00



講師:黒木 雄平、西原 健太

満を持して登場! ビジネススーツからカジュアルにジャケット&パンツの着こなし伝授します。久留米のタキードも必見!

■材料費:1,000円(特別資料※通常受講料¥10,000程度) ■定員:4名
■対象:成人男性、成人男性をお連れ的女性

会場:西原系店 ☎0942-34-1861
久留米市中央町35-1/休:火、祝日/受付:10:00~20:00

66 「ゲーム依存と 遊びの重要性」 を学ぼう!

【開講日】
7/ 2(土) 14:00~16:00
7/10(日) 10:00~12:00



講師:横道 勝紀

子ども同士の学び合いが新しい事やゲームでどんどん薄くなっていく今日この頃。思いっきり遊ぶ楽しさを一緒に体感しましょう!

■定員:10名または5組(組別10名まで可) ■対象:3歳~小学生の親子 ■持ち物:タオル、水筒

会場:ふれあいほ〜る ☎0942-35-0212
久留米市中央町35-1/休:不定期(日、祝日はお休み)/受付:10:00~19:00

67 袱まで本気で 結婚したい方!!

【開講日】
6/16(木) 11:00~12:00※講師様限定
6/23(木) 11:00~12:00※女性限定
7/ 2(土) 11:00~12:00※男性限定



講師:櫻木 風翠

結婚を実現するための早道をアドバイス致します。

■定員:3名 ■対象:独身の方

会場:ほのわ ☎0942-36-6523 (6/9(木)受付開始)
久留米市中央町35-5/休:日、祝日/受付:11:00~17:00

68 知ってお得!! 「人生が楽になる」

【開講日】
6/16(木) 14:00~16:00
7/ 2(土) 14:00~16:00
7/ 7(木) 14:00~16:00



講師:櫻木 風翠

生年月日で気学・四柱推命で人生のシナリオを学び、家相も自分や家族を良い方向に導くアドバイス致します。

■材料費:1,080円 ■定員:4名 ■持ち物:筆記用具

会場:ほのわ ☎0942-36-6523 (6/9(木)受付開始)
久留米市中央町35-5/休:日、祝日/受付:11:00~17:00

69 初心者のための ペーパーリップによる コーヒーの抽出技術

【開講日】
6/19(日) 10:00~11:30
6/22(水) 14:00~15:30
6/26(日) 10:00~11:30
6/29(水) 14:00~15:30 7/6日(水) 14:00~15:30



講師:彌永 勝希

ペーパーリップによるコーヒーの抽出技術を解説するとともに、抽出を体験していただきます。

■材料費:300円 ■定員:4名

会場:カフェ・グリュック ☎0942-27-7011 (6/9(木)受付開始)
久留米市日吉町18-48/休:水曜/受付:11:00~18:00

70 日本酒にあう おつまみ

【開講日】
6/14(火) 18:00~19:00
6/21(火) 18:00~19:00
6/28(火) 18:00~19:00
7/ 5(火) 18:00~19:00



講師:松石 和博

日本酒に合う簡単な発酵グルメを作ります。

■材料費:1,000円(お土産付) ■定員:9名 ■対象:20歳以上

会場:文化街 さくら屋 ☎0942-31-8000
久留米市日吉町8-17/休:日、祝日/受付:16:00~24:00

71 日本酒を 楽しく学ぶ

【開講日】
6/16(木) 18:00~19:00
6/23(木) 18:00~19:00
6/30(木) 18:00~19:00
7/ 7(木) 18:00~19:00



講師:松石 和博

日本酒を飲み比べしながら、筑後の酒文化を学びましょう。

■材料費:500円(日本酒の試飲) ■定員:9名 ■対象:20歳以上

会場:文化街 さくら屋 ☎0942-31-8000
久留米市日吉町8-17/休:日、祝日/受付:16:00~24:00

72 ヒトこつ今昔物語

【開講日】
6/11(土) 15:00~16:00



講師:高松 武司

とんこつラーメン発祥のルーツを学んで、実際に両店のラーメンを作りながら食べ比べます!

■材料費:500円(食料費) ■定員:10名

会場:世界のモヒカン文化街店 & 清陽軒文化街店
※「世界のモヒカン文化街店」集合(久留米市日吉町15-6)
☎0942-39-6786【モヒカンらーめん味家】
久留米市津福本町221/休:なし/受付:15:00~20:00

73 自宅でできる アログ教える 「サーモンの ムニエル」教室

【開講日】
6/22(水) 14:00~15:30
6/29(水) 14:00~15:30



講師:高山 謙次

サーモンのムニエル/ソース作りから盛り付けまでプロの技を伝授します。(試食あり)

■材料費:500円(食料費) ■定員:10名 ■持ち物:エプロン、筆記用具

会場:フレンチ屋台 総州 ☎0942-39-3423
久留米市中央町14-16/休:月曜/受付:14:00~17:00

74 そう馬の 角の旨さの秘訣

【開講日】
6/22(水) 14:30~16:00
6/29(水) 14:30~16:00



講師:熊谷 光吉

生きた魚をとってさばき、食べるまでを行います。新鮮さを保つさばき方や、煮付けの方法など魚を美味しくいただくポイント満載!

■材料費:1,000円(試食代、お土産付き) ■定員:10名

会場:創作そう馬 ☎0942-40-4779 (6/9(木)受付開始)
久留米市中央町1-1久留米ヒルズモール107-2/休:水曜/受付:14:00~17:00

75 アロマストーン オーナメント

【開講日】
6/10(金) 13:00~14:00
6/18(土) 13:00~14:00
6/26(日) 13:00~14:00



講師:梶島 博子

お洒落なフォルムのアロマストーン。電気も火も使わずいつでも好きな時、好きな場所で気軽に楽しめます。

■材料費:500円(クラフト代) ■定員:5名 ■持ち物:筆記用具

会場:アトリエfude-asobi ☎090-7383-3198(梶島)
久留米市城南町19-32-2F/休:不定/受付:10:00~18:00

76 美しく老いる為 に必要な事~介護~

【開講日】
6/10(金) 15:00~16:00
6/11(土) 14:00~15:00
6/13(月) 10:30~11:30



講師:柿添 浩子

年を重ねる事は美しい。介護をした人にだけ与えられる神様からのプレゼント。介護について一緒に学びましょう。

■定員:5名 ■持ち物:筆記用具

会場:アトリエfude-asobi ☎090-1080-4928(柿添)
久留米市城南町19-32-2F/休:不定/受付:10:00~18:00

77 にこにこ韓国語 どとあり(文化サークル)

【開講日】
6/16(木) 11:00~12:00
6/18(土) 14:30~15:30
6/20(月) 19:00~20:00
7/10(日) 10:00~11:00



講師:城島 智子

「どとあり」とは、韓国語でサークルの意味。みんなで楽しく韓国語体験しましょう。

■材料費:500円(プリント代) ■定員:5~6名 ■持ち物:筆記用具

会場:アトリエfude-asobi ☎080-3960-7876(城島)
久留米市城南町19-32-2F/休:不定/受付:10:00~15:00

78 美文字で 幸せオーラを まといましょ

【開講日】
6/10(金) 11:00~12:00
19:00~20:00 6/12(日) 11:00~12:00
14:00~15:00
6/11(土) 11:00~12:00



講師:江口 掌花

コツをつかめば貴方も美文字に!のし袋を書く練習をします。

■材料費:540円(筆を当方で用意する場合のみ) ■定員:4名
■持ち物:お手持ちの小筆、墨、硯等(筆生でも可)

会場:創作そう馬 ☎0942-40-4779
久留米市城南町19-32-2F/休:不定/受付:10:00~18:00

79 歴史探訪 1世紀前の久留米に タイムスリップ

【開講日】
6/29(水) 10:00~12:00
7/ 3(日) 10:00~12:00



講師:小柳 治夫

今から100年前程の久留米にあった史跡や老舗をご一緒に歩いてみましょう。

■定員:10名 ■持ち物:歩きやすい服装

集合:久留米市役所1Fロビー ☎0942-31-1717
【久留米市観光ボランティアガイドの会】久留米市六ツ門町3-11
くまのあつ門前(公)久留米観光コンベンション国際交流協会/休:土・日曜/10:00~18:00

80 メガネの?(ハテナ)に 答えます

【開講日】
6/23(木) 10:00~11:00
6/30(木) 10:00~11:00



講師:田淵 大策

少人数にて遠近両用、老眼鏡、初めてのメガネなどメガネに関する皆様の疑問に何でもお答え致します。

■定員:6名 ■持ち物:メガネに対する疑問

会場:メガネ21久留米店 ☎0942-35-0021
久留米市城南町12-19/休:木曜/受付:11:00~19:00

81 マイナス5歳 若ガシメイクの コツ

【開講日】
6/20(月) 11:00~12:00
7/ 2(土) 11:00~12:00



講師:永松 じゅん子

自己流でマンネリのメイクに少しだけプロのコツを教えます。簡単若ガシメイクです。

■定員:5名 ■対象:女性 ■持ち物:筆記用具

会場:ポーラザビューティ花畑北店 ☎0942-38-5637
久留米市花畑2丁目5番5/休:日、祝日/受付:9:00~18:30

82 アロマで始める 家庭の医学

【開講日】
6/14(火) 14:00~15:00
6/18(土) 14:00~15:00
6/21(火) 16:00~17:00
6/26(日) 13:00~14:00



講師:関 恵利子

認知症予防改善アロマをはじめ、店内54種の精油を選んで、自宅で簡単、すぐに始められるアロマ活用法をお試し頂きます。

■材料費:200円(アロマ精油など) ■定員:4名

会場:癒し空間Butterfly ☎0942-32-2333(関)
久留米市六ツ門町7-10 岩田ビル1F/休:火曜/受付:10:00~17:00

83 聞いて得する 耳つぼの話

【開講日】
6/12(日) 14:00~15:00
6/14(火) 16:00~17:00
6/21(火) 14:00~15:00
6/26(日) 15:00~16:00



講師:関 恵利子

気になっているけど少し不安なあなた!聞いて納得、セルフで簡単!耳のつぼもほくほくに挑戦しませんか?

■定員:3名

会場:癒し空間Butterfly ☎0942-32-2333(関)
久留米市六ツ門町7-10 岩田ビル1F/休:火曜/受付:10:00~17:00

84 簡単チェック! あなたはまっすぐ 立っていますか?

【開講日】
6/14(火) 13:00~14:00
6/21(火) 13:00~14:00
7/ 5(火) 11:00~12:00



講師:松本 めぐみ

肩こり、腰痛、膝痛がんだ姿勢が原因です!悩みを解決する為の立ち方、歩き方を覚えてみませんか?

■定員:6名 ■持ち物:動きやすい服、タオル、水分

会場:癒し空間Butterfly ☎0942-32-2333(関)
(久留米市六ツ門町7-10 岩田ビル1F)
【松本/レエスクール】久留米市天神町151ヒルズビル2F/休:火曜/受付:10:00~17:00

85 自宅で簡単 グリーンカレーの 作り方

【開講日】
6/15(水) 16:00~17:00
6/22(水) 16:00~17:00
6/29(水) 16:00~17:00



講師:大倉 史広

市販の材料で簡単にグリーンカレーを作ります。

■材料費:1,000円(グリーンカレー48分付) ■定員:3名 ■持ち物:タッパー(グリーンカレー作り用)

会場:CAFE カリーマート ☎0942-35-1839
久留米市東町38-34/休:月曜/受付:14:00~20:00

86 押花で 暑中見舞いはがきを つくろう!

【開講日】
6/15(水) 11:00~12:00
13:00~14:00
7/ 3(日) 11:00~12:00
13:00~14:00



ワールドプレスフラワー
講師:小野 富子、永瀬 美智子

初夏にふさわしい押花で、暑中見舞いはがきをつくってみませんか?

■材料費:300円(官製はがき、はがき用押花キット) ■定員:5名

会場:癒し空間Butterfly ☎090-4359-5344(永瀬)
久留米市六ツ門町7-10 岩田ビル1F/休:なし/受付:10:00~17:00

87 オリジナル グラスサンドアート を作ろう

【開講日】
6/13(月) 11:00~12:00
14:00~15:00
6/19(日) 11:00~12:00
14:00~15:00



Primo-プリモ
講師:下川 陽子

インテリア雑貨として流行しているグラスサンドアート、好きな色を組み合わせて、オリジナルサンドアートを作ろう。

■材料費:700円(容器、カラーサンド) ■定員:5名

会場:癒し空間Butterfly ☎080-8361-3486(川原、原野)
久留米市六ツ門町7-10 岩田ビル1F/休:日曜/受付:10:00~17:00

88 カラフルな アロマキャンドル 作りませトガ?

【開講日】
6/12(日) 16:00~17:00
6/18(土) 11:00~12:00
6/28(火) 11:00~12:00
14:00~15:00



講師:関 恵利子

色々な色のチップを入れて、あなたのお好みの香りを付けたオリジナルキャンドルを作ってみませんか?

■材料費:300円(紙コップ、芯、ワックスなど) ■定員:5名 ■持ち物:エプロン

会場:癒し空間Butterfly ☎0942-32-2333(関)
久留米市六ツ門町7-10 岩田ビル1F/休:火曜/受付:10:00~17:00

89 幸せを呼び アロマの 鳥かごアレンジ

【開講日】
6/16(木) 11:00~12:00
6/25(土) 11:00~12:00



講師:花岡 葉子

かわい鳥かごに、プリザーブドフラワーでアレンジを作ります。花材の色はお好きなものを選びます。

■材料費:800円(プリザーブドフラワー) ■定員:5名 ■持ち物:ハサミ、ワイヤーを切るハサミ

会場:癒し空間Butterfly ☎090-1517-2262(花岡)
(久留米市六ツ門町7-10 岩田ビル1F)
【いとしのRosa】久留米市善導寺町619-1/休:日、祝日/受付:11:00~18:30

90 石けんで毎日の インテリアを 作ろう~♪

【開講日】
6/15(水) 14:00~15:00
7/ 3(日) 11:00~12:00
14:00~15:00



Sourire~スリール~
講師:池田 美智子

タイの伝統工芸である「カービング」。今回は、彫刻刀で簡単に石けんのお花を作ります。

■材料費:500円(石けん、容器、ラインストーン) ■定員:5名

会場:癒し空間Butterfly ☎090-1516-0530(池田)
久留米市六ツ門町7-10 岩田ビル1F/休:なし/受付:13:00~14:00

91 肩こりスッキリ!! 「筋肉ほぐし体操」

【開講日】
6/15(水) 15:30~16:30
6/22(水) 15:30~16:30
6/29(水) 15:30~16:30
7/ 6(水) 15:30