

全39講座

対面講座 29講座
オンライン講座 10講座

ヘルス＆ビューティー
学ぶ グルメ

対面講座 【久留米ほとめき通り商店街エリア】

1 人生を豊かにする「レイキヒーリング」

11/24(水) 10:30~11:30
11/28(日) 10:30~11:30
11/29(月) 10:30~11:30
12/10(金) 11:00~12:00

講師:寺崎 都

世界中で普及し医療にも導入される「氣」の活用法。心身を整え直感を高め、悩みを解決できる自分に変わります。

■定員3名 ■準備するもの:筆記用具、ハンカチ ■対象:女性

会場 あいのわ 東町33-3 大石ビル1階

【受付開始:11月12日(金)】
☎ 0942-36-1200
✉ ainowa333@gmail.com
受付:11:00~17:00 / 休:火曜

2 天然アロマで「マインドフルネス」瞑想レッスン

11/20(土) 14:00~15:00
11/29(月) 13:00~14:00
12/3(金) 11:00~12:00

講師:寺崎 都

心身の健康・脳活性・直感アップを目的に、病院・学校・企業も導入する瞑想法をアロマを使って練習します。

■定員3名 ■準備するもの:筆記用具、ハンカチ ■対象:女性

会場 あいのわ 東町33-3 大石ビル1階

【受付開始:11月12日(金)】
☎ 0942-36-1200
✉ ainowa333@gmail.com
受付:11:00~17:00 / 休:火曜

3 冬の素肌力を高める! アロマパック作り

11/28(日) 14:30~15:30
12/6(月) 14:00~15:00

講師:寺崎 都

肌の汚れを取り、うるおいを与え、素肌がフワットン明るくなる天然アロマパック作りを行います。

■定員3名 ■材料費:400円 ■準備するもの:筆記用具、ハンカチ ■対象:女性

会場 あいのわ 東町33-3 大石ビル1階

【受付開始:11月12日(金)】
☎ 0942-36-1200
✉ ainowa333@gmail.com
受付:11:00~17:00 / 休:火曜

20 知ってお得!! 「人生が楽になる」

11/20(土) 15:00~16:00
11/26(金) 13:00~14:00
12/1(水) 13:00~14:00
12/3(金) 13:00~14:00
12/8(水) 13:00~14:00
12/10(金) 13:00~14:00

講師:櫻木 風翠

生年月日、気質・四柱推命をもとに人生のシナリオを知り、悩みの解決策をアドバイス致します。

■定員1名(または2名1組) ■準備するもの:筆記用具 ■対象:男・女 ■材料費:1,100円(税込)

会場 ほのわ ※初受講、再受講OK
中央町35-5

【受付開始:11月12日(金)】
☎ 0942-36-6523
受付:10:30~16:30 / 休:日・祝日

21 女性の大切な場所♡ お手入れしませトガ?

11/25(木) 11:30~12:30

講師:内村 章子

女性の一番大切な場所「膣」と向き合ってみよう! 膣と向き合う=自分と向き合うことです。

■定員4名 ■材料費:500円(資料代) ■対象:膣に関心のある女性

会場 癒し空間 Butterfly 原古賀町29番地10 MSTビル403号

【受付開始:11月12日(金)】
☎ 090-5380-7155(内村)
受付:いつでも可能 / 休:月曜

22 体調が気になる人必見! 耳で解決する講座

11/25(木) 13:00~14:00
11/28(日) 10:00~11:00

講師:関 恵利子

簡単なセルフケアを教えます。家族を代表して参加しませんか?

■定員4名 ■材料費:500円(資料代) ■準備するもの:「フック」の気持ちを持って参加ください

会場 癒し空間 Butterfly 原古賀町29番地10 MSTビル403号

【受付開始:11月12日(金)】
公式LINEアカウントよりお申し込み下さい
休:月曜 / 受付:いつでも可能

23 マスク生活の悩みは アロマにおまかせ! 講座

11/25(木) 10:00~11:00
11/28(日) 14:30~15:30

講師:関 恵利子

息苦しさを感じている方へ。知らぬ間に、体には変化が起こっている! アロマを使った対策法を学びませんか?

■定員4名 ■材料費:500円(アロマ代) ■準備するもの:「フック」の気持ちを持って参加ください

会場 癒し空間 Butterfly 原古賀町29番地10 MSTビル403号

【受付開始:11月12日(金)】
公式LINEアカウントよりお申し込み下さい
休:月曜 / 受付:いつでも可能

4 肩こり腰痛の原因は? 身体の歪み改善体操!

11/25(木) 14:00~15:00
11/29(月) 10:30~11:00
12/2(木) 18:00~19:00
12/7(火) 14:00~15:00
12/10(金) 10:00~11:00

講師:井上 洋人

肩こり腰痛の原因の一つとして身体の歪みがあります。あなたの身体の癖を見直し快適な生活を送るセルフケア体操をお伝えします。

■定員3名 ■準備するもの:動きやすい服装 ■対象:身体が歪んでるかな?という方

会場 エーパン・カイロプラクティック 東町38-36 ひかりビル1F

【受付開始:11月12日(金)】
☎ 0942-65-3222
受付:10:00~20:00 / 休:日・祝日

5 2ヶ月で-5kg! 春までに痩せる体づくり

11/22(月) 14:00~15:00
11/29(月) 10:30~11:30
12/1(水) 10:30~11:30
12/4(土) 15:00~16:00
12/6(月) 14:00~15:00
12/8(水) 14:00~15:00

講師:井上 彩

ダイエットが続かない。痩せたいけれどリバウンド。正しい痩せ方がわからないあなたへ、痩せる秘訣は〇〇にあった

■定員3名 ■準備するもの:痩せたい年齢の格好 ■対象:本気で痩せたい方

会場 健康ダイエットサロン、エーパン 東町38-36 ひかりビル2F

【受付開始:11月12日(金)】
☎ 090-4707-1059
✉ ayaya8888k@gmail.com
受付:10:00~17:00 / 休:日・祝日

6 歩行改善士による 靴選びと歩き方教室

11/26(金) 10:00~11:15
11/29(月) 10:00~11:15
12/1(水) 10:30~11:15
12/6(月) 10:00~11:15
12/10(金) 10:00~11:15

講師:寺田 あゆみ

歩きやすい靴選びから、疲れにくい歩き方まで足元からの健康作り役に役立つ情報をお伝えします。

■定員3名 ■対象:18歳以上 ■準備するもの:歩きやすい靴でご参加下さい

会場 健康ダイエツサロン、エーパン 東町32-10(一番街)

【受付開始:11月12日(金)】
☎ 0942-39-1889
受付:11:00~17:00 / 休:日曜+不定休

7 InBodyで体内分析& 一味違うストレッチのコツ

11/22(月) 13:00~13:40
11/27(土) 13:00~13:40
11/25(木) 13:00~13:40
11/30(火) 13:00~13:40
12/4(土) 13:00~13:40
12/7(火) 13:00~13:40

講師:古賀 敬基

InBodyで腕や足の筋肉・脂肪の量を分けて分析。ストレッチの効果も、少しのコツだけで劇的に変化し体感下さい

■定員5名 ■対象:60歳以上 ■準備するもの:軽装(運動靴、室内シューズ)

会場 メディカル・フィットネスジム RiSE 東町25-46 RISEBILL101

【受付開始:11月12日(金)】
☎ 070-2296-8802
✉ mfgym.rise@gmail.com
受付:9:00~18:00 / 休:日・水・祝日

24 関連メイク ~運気はメイクで変えよう!~

11/25(木) 10:00~11:00
12/7(火) 10:00~11:00

講師:執行、櫻園 穂古、古川

運気を上げるための、メイクのワンポイントアドバイスも、楽しく実践しながら学びます。

■定員3名 ■対象:女性の方 ■準備するもの:アイライナー、マスカラは お手持ちのものをご準備下さい

会場 POLA THE BEAUTY 久留米明治通り店 本町2-1本町ビル1F

【受付開始:11月12日(金)】
☎ 0942-32-6027
✉ mm17145@mail.pola.co.jp
受付:10:00~17:00 / 休:日・祝日

25 知らないけどかき? 古代文字の凄さ!

11/24(水) 10:30~11:30
13:00~14:00
12/4(土) 10:30~11:30
13:00~14:00

講師:中村 由美

言葉に言葉がある様に、文字にも力があります。書くだけで願いが叶う文字のこと、少し聞いてみませんか?

■定員5名 ■材料費:500円(資料と頼みのカード代) ■対象:同業者の参加は、お控えください

会場 癒し空間 Butterfly 原古賀町29番地10 MSTビル403号

【受付:11月14日(日)のみ】
☎ 090-7464-4755(中村)
受付:13:00~17:00

26 おかもちって何? 子供の個性を知ってみよう

11/25(木) 10:00~11:00
11:30~12:30

講師:末吉 純子

お子さんの生まれもった個性を知ってみませんか? あかもちの概念と合わせてご紹介いたします。

■定員3名 ■材料費:総合分析・診断書代1,100円

会場 アトリエ fude-asobi 城南町19番地32-2F

【受付開始:11月12日(金)】
☎ 090-3428-6483(末吉)
✉ lavaschool8@gmail.com
受付:10:00~16:00 / 休:土・日曜

27 “個性”を知って 家族で笑顔に!!

11/23(火) 10:30~11:30
12:00~13:00
11/29(月) 14:00~15:00
12/5(日) 10:30~11:30
12:00~13:00

講師:和氣 文子

生年月日からわかる自分や家族の個性を知って、円滑なコミュニケーションに生かしてみませんか?

■定員3名 ■材料費:診断書代1,100円 ■対象:筆記用具

会場 アトリエ fude-asobi 城南町19番地32-2F

【受付開始:11月13日(土)】
☎ 090-1177-3489(和氣)
受付:平日18:00~21:00、土・日10:00~17:00
休:不定

8 雑穀入り甘酒づくりと 甘酒で作るべつたら漬

12/3(金) 11:00~12:00
12/4(土) 11:00~12:00

講師:筒井 博文

自宅で簡単に作る甘酒(雑穀入り)づくりとその甘酒を利用した大根や人参のべつたら漬を伝授。(お持ち帰り)

■定員5名 ■材料費:1,500円 ■対象:一般 ■準備するもの:1リットル保温ポット(強力保温力が強いもの)

会場 久留米ORY座プロジェクト 六ツ門町7-10 岩田ビル2F

【受付開始:11月12日(金)】
☎ 0942-37-1439
✉ info@kurumestyle.com
受付:9:00~18:00 / 休:日・第2土曜

9 タウンマネージャーと行く 商店街ツアー

12/5(日) 13:30~15:00

講師:久保 森住光 (ヒートモント ツナジ研究所)

どんどんと新規出店が続く商店街界隈。新しいお店、老舗店とまわりまわります。

■定員3名 ■準備するもの:歩きやすい服装と靴 ■対象:商店街初心者の方

集合 久留米シティプラザ 六角堂広場前アーケード内 六ツ門町8-1

【受付開始:11月12日(金)】
☎ 0942-33-0212(久留米商工会議所)
受付:10:00~17:00 / 休:土・日・祝日

10 まちぞめkids まちながたとけたい

11/21(日) 13:30~15:00

講師:久保 森住光 (ヒートモント ツナジ研究所)

まちながはおどろきがたくさん。いっしょ歩いてみませんか!

■定員3名 ■準備するもの:歩きやすい服装と靴 ■対象:小学3年生~6年生で初めての方

集合 久留米シティプラザ 六角堂広場前アーケード内 六ツ門町8-1

【受付開始:11月12日(金)】
☎ 0942-33-0212(久留米商工会議所)
受付:10:00~17:00 / 休:土・日・祝日

11 呼吸こそ健康の源。 「大知と言霊と呼吸放」

11/25(木) 17:30~18:45
12/1(水) 10:00~11:15
12/2(木) 17:30~18:45
12/4(土) 17:30~18:45
12/8(水) 10:00~11:15

講師:寺田 あゆみ

神話から読み解く日本人の心に響く言霊と呼吸を組み合わせた呼吸放:うらこ呼吸放をお伝えします。

■定員3名 ■準備するもの:筆記用具 ■対象:18歳以上

会場 健康ダイエツサロン、エーパン 東町32-10(一番街)

【受付開始:11月12日(金)】
☎ 0942-39-1889
受付:11:00~17:00 / 休:日曜+不定休

28 自分の名前を 美文字で!

11/20(土) 13:00~14:00
19:00~19:40
11/22(月) 10:00~11:00
12:30~13:30
12/5(日) 13:30~14:30

講師:江口 掌花

自分の名前を筆文字で美しく書けるようになるためのノウハウをお伝えします。お手本がもらえるので、自分でも引き続きお稽古ができます。

■定員3名 ■材料費:使用料500円 (お名前のお手本をご用意しています)

会場 アトリエ fude-asobi 城南町19番地32-2F

【受付開始:11月12日(金)】
☎ 090-8347-1243
✉ fude-asobi@mbr.nifty.com
受付:9:00~20:00 / 休:不定

29 生年月日から導く、 今のあなたのトキとあり

12/4(土) 10:00~11:00
11:30~12:30

講師:末吉 純子

生年月日から、今のあなたのバイオリズムをお伝えします。そのトキに合う(アロマ)ブレンドオイルを作業。

■定員3名 ■材料費:アロマレシピ 1,000円

会場 アトリエ fude-asobi 城南町19番地32-2F

【受付開始:11月12日(金)】
☎ 090-3428-6483(末吉)
✉ lavaschool8@gmail.com
受付:10:00~16:00 / 休:土・日曜

30 知る人人生が変わる! レイキヒーリング

11/20(土) 19:30~21:00
12/2(木) 13:00~14:30
12/5(日) 14:30~16:00
12/10(金) 20:00~21:30

講師:寺崎 都

あなたの悩みを解決するキッカケになるかも! 心身を整え直感を高める世界中で人気の「レイキ」を紹介します。

■定員3名 ■対象:女性

会場 あいのわ 東町33-3 大石ビル1階

【受付開始:11月12日(金)】
✉ ainowa333@gmail.com
受付:11:00~17:00 / 休:火曜

31 「マインドフルネス」 瞑想レッスン

11/25(木) 14:00~15:00
12/1(水) 14:00~15:00
12/6(月) 20:00~21:00

講師:寺崎 都

心身の健康・脳活性・直感アップを目的に、病院・学校・企業も導入するコロナ禍必須の瞑想法を紹介します。

■定員3名 ■対象:女性

会場 あいのわ 東町33-3 大石ビル1階

【受付開始:11月12日(金)】
✉ ainowa333@gmail.com
受付:11:00~17:00 / 休:火曜

12 人間関係に役立つ 「なまのチカラ」まちぞめ編

11/20(土) 10:00~12:00(彩華)
11/21(日) 13:00~15:00(彩華)
11/23(火) 10:00~12:00(彩華)
13:00~15:00(彩華)
11/25(木) 10:00~12:00(彩華)
12/3(金) 10:00~12:00(彩華)
12/6(月) 10:00~12:00(彩華)

講師:中村 葉子(彩華) 川島 敦子(彩華)

知って得する「なまのチカラ」。久留米で誕生した「なまのチカラ」を体験できる講座となっております。

■定員5名 ■材料費:1,000円 ■準備するもの:筆記用具

会場 なまのチカラ 六ツ門町5-5

【受付開始:11月12日(金)】
☎ 090-1347-2513(事務局 内田)
✉ hellonamachika@icloud.com
受付:9:00~20:00 / 休:なし

13 「こととい」 カードセッション体験

11/22(月) 11:00~12:00
14:00~15:00
11/29(月) 11:00~12:00
14:00~15:00

講師:中満 佳代

まなみカード®を使った「こととい」セッションです。引いたカードに導かれて、あなたの中にある答えがみえてきます。

■定員2名

会場 ほとめきことといきゅあ 東町32-37 マジックスクエアビル3F

【受付開始:11月12日(金)】
☎ 080-5011-6612
✉ kokorokototai@yahoo.co.jp
受付:11:00~17:00 / 休:木曜

14 エンディングノート

12/10(金) 10:30~11:30

講師:吉永 美佐子

人生最後をどのように迎えるか、穏やかな終末期を過ごせるように支援するため、ともに考えます。

■定員10名 ■準備するもの:筆記用具

会場 ほとめきサロン (高齢者快適生活つり研会) 六ツ門町11-11 アンピールマンション1F

【受付開始:11月15日(月)】
☎ 0942-35-2886
休:土・日・祝日 / 受付:10:00~17:00

15 9割が知らない!? 焙煎体験&飲み比べ講座

11/26(金) 10:00~11:00
11/29(月) 10:00~11:00
11/30(火) 10:00~11:00
12/1(水) 10:00~11:00
12/3(金) 10:00~11:00
12/6(月) 10:00~11:00

講師:島田 直樹

市販のものと同じで焙煎したコーヒーにはこんなにも差が!? 飲み比べもして新しいコーヒーの魅力を発見!

■定員3名 ■材料費:1,000円

会場 喫茶 ざぼん 六ツ門町10-3-2F

【受付開始:11月12日(金)】
☎ 050-3550-8864
✉ zaboron8864@gmail.com
受付:9:00~16:00 / 休:日・祝日

32 【インスタライブ】 ドライヘッドスパと 美容室ヘッドスパの違い

11/28(日) 10:00~10:40
19:00~19:40
11/29(月) 10:00~10:40
19:00~19:40

講師:井上 あつ子

ドライヘッドスパとは何? 顔が疲れすぎたらどうなる? 受験生にもいいの? 2円・顔スクリストレッチ!

★お店で使える10分延長券プレゼント!!

■定員10名 ■準備するもの:置き鏡 ■対象:小学生以上

会場 癒し空間 Butterfly 赤ずきん 東町32-11 ロワール東町501

【受付開始:11月12日(金)】
公式LINEアカウントよりお申し込み下さい
受付:19:00~21:00 / 休:火曜

33 マスク生活の悩みは アロマにおまかせ! 講座

11/20(土) 14:30~15:30
11/21(日) 12:30~13:30

講師:関 恵利子

息苦しさを感じている方へ。知らぬ間に、体には変化が起こっている! アロマを使った対策法を学びませんか?

■定員5名 ■対象:どなたでも参加可能 ■準備するもの:筆記用具

会場 癒し空間 Butterfly 原古賀町29番地10 MSTビル403号

【受付開始:11月12日(金)】
公式LINEアカウントよりお申し込み下さい
受付:いつでも可能 / 休:月曜

34 気持ちの切り替え 「リアレーミング講座」

11/24(水) 14:30~15:30
11/27(土) 14:30~15:30

講師:関 恵利子

対人関係、難しいと感じているあなた! イライラ・落ち込む時に使える「コツ」を実際に体験してみませんか?

■定員5名 ■対象:どなたでも参加可能 ■準備するもの:筆記用具

会場 癒し空間 Butterfly 原古賀町29番地10 MSTビル403号

【受付開始:11月12日(金)】
公式LINEアカウントよりお申し込み下さい
受付:いつでも可能 / 休:月曜

35 コロナ禍コミュニケーション 取扱説明書伝授

11/20(土) 13:00~14:00
11/27(土) 13:00~14:00

講師:関 恵利子

マスク越しのその感じ...不安ですよね。だからこそ、取扱説明書があるのです。楽しみながらいざ実践へ

■定員5名 ■対象:どなたでも参加可能 ■準備するもの:紙と筆記用具

会場 癒し空間 Butterfly 原古賀町29番地10 MSTビル403号

【受付開始:11月12日(金)】
✉ jlabo.lifedesign123@gmail.com
受付:いつでも可能

16 認知症初期の 介護者の集い(オンライン可)

11/21(日) 10:00~11:30
12/4(土) 19:00~20:30

講師:横道 正克

1.認知症を正しく学ぶ 2.認知症初期の事例紹介 3.認知症初期の方への対応や接し方 4.介護負担の軽減について 5.質疑応答

■定員5名 (オンラインも参加可能) ■対象:どなたでも

会場 一般社団法人 久留米健康くらぶ 中央町35-1

【受付開始:11月12日(金)】
☎ 0942-35-0212
✉ kenkou@117fureai.org
受付:9:00~18:00 / 休:日・祝日

17 高気圧酸素で 健康に♪

11/24(水) 11:00~12:00
11/25(木) 11:00~12:00
11/27(土) 15:00~16:00
12/2(木) 11:00~12:00
12/9(木) 11:00~12:00

講師:中島 真由

体内のリンパを流し血液循環を促進します。疲労回復・けが回復・美容・若返り・ストレス解消等にオススメです!!

■定員1名または2名1組 ■準備するもの:タオルケット ■対象:男・女 ■材料費:体験代880円

会場 ほのわ ※受講済・体験済の方はご遠慮下さい 中央町35-5

【受付開始:11月12日(金)】
☎ 0942-36-6523
受付:10:30~16:30 / 休:日・祝日

18 病気の80%以上は 骨盤と関連!!

11/25(木) 15:00~16:00
11/30(火) 11:00~12:00
12/4(土) 15:00~16:00
12/7(火) 11:00~12:00
12/9(木) 15:00~16:00

講師:中島 真由

骨盤のケアで腰痛・肩こり・頭痛・冷え性・子宮系・ホルモン活性・不眠症・ダイエット・健康改善と病気予防など。

■定員2名 ■準備するもの:バスタオル2枚 ■対象:男・女 ■材料費:体験代550円

会場 ほのわ ※受講済・体験済の方はご遠慮下さい 中央町35-5

【受付開始:11月12日(金)】
☎ 0942-36-6523
受付:10:30~16:30 / 休:日・祝日

19 アロガが教える 身体の痛み について(オンライン可)

11/27(土) 18:00~19:00
12/5(日) 10:00~11:00

講師:横道 勝紀

腰の痛みはどこから? 慢性腰痛でも改善できます! 痛みの原因を知り自分のできる改善方法をお伝えします!

■定員3名 ■準備するもの:タオル1枚 ■対象:どなたでも

会場 一般社団法人 久留米健康くらぶ 中央町35-1

【受付開始:11月12日(金)】
☎ 0942-35-0212
✉ kenkou@117fureai.org
受付:9:00~18:00 / 休:日・祝日

36 積もった問題は 自己対話だったの巻

11/20(土) 10:00~11:00
11/27(土) 10:00~11:00

講師:じゃく

本を買うときにはワクワク。でもいつの間にか積もった状態に。解消の「コツ」を実際に体験してみませんか?

■定員5名 ■対象:どなたでも参加可能 ■準備するもの:紙と筆記用具

会場 癒し空間 Butterfly 原古賀町29番地10 MSTビル403号

【受付開始:11月12日(金)】
☎ 090-6089-7425(トニー)
✉ tonnykozo24@gmail.com
公式LINEアカウントよりお申し込み下さい
受付:いつでも可能 / 休:月曜

37 2022年から始める 目標達成と習慣付けの秘訣

11/21(日) 14:00~15:30
12/4(土) 10:00~11:30

講師:高橋 耕三(トニー)

今まで新年の目標を立てたけど続かなかった。3日坊主でも目標が叶えられる習慣付けの秘訣を教えます。

■定員3名 ■対象:どなたでも参加可能 ■準備するもの:筆記用具

会場 癒し空間 Butterfly 原古賀町29番地10 MSTビル403号

【受付開始:11月12日(金)】
☎ 090-6089-7425(トニー)
✉ tonnykozo24@gmail.com
公式LINEアカウントよりお申し込み下さい
受付:いつでも可能 / 休:月曜

38 やりたい事が見つかる! 大切にしたい「価値観」

11/21(日) 10:00~11:30
12/4(土) 14:00~15:30

講師:高橋 耕三(トニー)

何かやりたいけど、自分に何が出来るかわからない。何から手をつけていかわからない。解決するヒントはコレだった。

■定員3名 ■対象:どなたでも参加可能 ■準備するもの:筆記用具

会場 癒し空間 Butterfly 原古賀町29番地10 MSTビル403号

【受付開始:11月12日(金)】
☎ 090-6089-7425(トニー)
✉ tonnykozo24@gmail.com
公式LINEアカウントよりお申し込み下さい
受付:いつでも可能 / 休:月曜

39 久留米ソーシャル ビジネスの「今」

12/10(金) 11:00~12:00
14:00~15:00
16:00~17:00
18:00~19:00
20:00~21:00

講師:みんくる スタッフ

久留米・筑後エリアで地域や社会が抱える課題の解決を使命としてビジネスの手法を用いて取り組んでいる事業の事例を紹介しながら、久留米の「今」をお届けします!

■定員5名 ■対象:ソーシャルビジネスや三方良しに興味のある方

会場 久留米市民活動サポートセンター みんくる 六ツ門町3-11 くるめりあ六ツ門6F

【受付開始:11月12日(金)】
☎ 0942-30-9067
✉ info@kurume-kyodo.jp
受付:11:00~19:00 / 休:第3月曜