

第4回 山鹿まちゼミ 実施講座一覧

10月8日(火)

申込受付スタート!



各講座のQRコードを読み取っていただければ Google マップが開きます。

01 ハーブのパウダーをブレンドして 添加物の入っていないハーブソープを作ませんか!

①ジャーマンカモミールソープ作り：ハーブの代表、鎮静効果が高いジャーマンカモミールのパウダーをブレンドして、ソープ作りを行います。肌の弱い方、敏感な肌の方の緩和になります。
②ラベンダーソープ作り：ハーブの女王ラベンダーのパウダー入ったソープ作りを行います。紫外線でお肌を火傷から守り改善してくれます。作っている時の香りでも癒されます。

開講日 10/22(火)・10/29(火)
①10:30~12:00 ②13:30~15:00
11/5(火)・11/12(火)
①10:30~12:00 ②13:30~15:00

■持ち物：ハンカチ、タオル等 ■材料費：500円
■定員：4名 ■対象：興味がある方

ハーブダンディリオン 講師：佐藤 洋子

会場：山鹿市平山 1815-1
TEL 090-8839-8018
受付：10:00～15:00 定休日：不定休

02 リトルレジンポットでアレンジを作ろう!

好きなポットを選んでいただき、小さくてかわいいアレンジをブリザードフラワーで作ります。お子様でも簡単に作れますのでお気軽に。

開講日 10/21(月) 14:00~15:00
10/22(火) 14:00~15:00
11/4(月) 14:00~15:00

■持ち物：なし ■材料費：1,200円 ■定員：2名
■対象：小学生以上

FLOWER SHOP 癒花 講師：大藪 優佳

会場：山鹿市山鹿 1736-1
TEL 090-9729-3091
受付：10:00～16:00 定休日：水・木・不定休

03 いやしの寄せ植え

いやしの空間で作る「多肉植物」の寄せ植え体験です。室内の落ち着いた環境のもと、リラックスしながら自分だけの時間を楽しみましょう!!

ご自分で作成された寄せ植えは、お持ち帰り出来ます。ご参加お待ちしております!!

開講日 10/20(日) 13:00~14:30
10/27(日) 13:00~14:30
11/3(日) 13:00~14:30

■持ち物：ハンカチ ■材料費：1,000円 ■定員：5名
■対象：植物が好きの方、大歓迎!!

花日和 講師：板原 弘美

会場：山鹿市山鹿 1590
TEL 090-8082-3032
受付：10:00～18:00 定休日：不定休

10 今日からできる! 健やかダイエット

健康的に痩せる方法は食事内容や食べ方にあります。50歳で18kgのダイエットに成功した秘訣をお伝えします。どうしても体重が落ちない方必見!

開講日 10/16(水) 15:00~16:00
10/26(土) 15:00~16:00
10/30(水) 15:00~16:00
11/9(土) 15:00~16:00

■持ち物：なし ■材料費：無料 ■定員：6名
■対象：どなたでも

Cafe&Salon 大草原の贈りもの 講師：小田 浩之

会場：山鹿市古閑 1281-1
TEL 090-4899-9113
受付：10:00～18:00 定休日：月曜日・他

11 大人女子向け洗顔体験会

自ら化粧品工房を立ち上げたリンパケアセラピストが、肌悩み重なる大人女子に伝えたい洗顔とリフトアップ法。簡単! 実感! 自己愛高まる講座です。

開講日 期間中(水・木・金) 14:00~15:00

■持ち物：フェイスタオル・ターバン ■材料費：無料
■定員：2名 ■対象：美容に興味がある方

オリーブの種 講師：森嶋 美智子

会場：山鹿市山鹿 1141-1
TEL 0968-33-4656
受付：10:00～18:00 定休日：不定休

12 専門店発! 簡単! 眠りの質を上げるコツ

「眠りが浅い」「しっかり寝ても、朝からだるい」など、睡眠の悩みを持つ方が増えています。創業大正8年、寝具専門店が気軽にできる眠りの質を上げるコツをお伝えします。

開講日 10/23(水) 11:00~12:00
10/30(水) 11:00~12:00
11/6(水) 11:00~12:00

■持ち物：なし ■材料費：無料 ■定員：3名
■対象：どなたでも

井手ふとん店 講師：井手 新作

会場：山鹿市山鹿 1026
TEL 0968-43-2303
受付：10:00～16:00 定休日：不定休

04 楽しく花あそび

季節の生花・季節の植物・ドライフラワー・アートフラワーなど、好きな花材で申し込んで頂き、創作する講座です。出来上がった作品はギフトにもできます。

開講日 期間中(土曜日) ※時間は応相談

■持ち物：なし ■材料費：1,000円 ■定員：2~5名または2組(1組3名)
■対象：10才以上 ※5~10才までは保護者同伴

花屋 Pixy 講師：鹿子木

会場：山鹿市鹿校通 2-4-27
TEL 090-4475-7287
受付：11:00～16:00 定休日：不定休

05 楽しく作る! 世界に一つだけキーホルダー作り

レザークラフトに興味がある方必見! 革、ステッチの色をご自身の好みに選び、名前などの刻印も出来ます。猫背や姿勢に文字通りの世界にひとつだけのキーホルダーを作ってみませんか?

開講日 10/27(日) 13:00~15:00
11/3(日) 13:00~15:00

■持ち物：なし ■材料費：1,500円 ■定員：5名
■対象：10歳以上(親子参加可)

BB Leathers 講師：竹熊 雄二

会場：山鹿市山鹿 345
TEL 090-7475-6747
受付：10:00～12:00 定休日：不定休

06 猫背の直し方、姿勢の直し方、教えます☆

「姿勢」とは勢いある姿。実際に姿勢を正した際に起こる体の変化(体幹力UP等)を体感して頂きます。猫背や姿勢にお困りの方、運動能力をUPさせたい方は是非!

開講日 期間中(水曜日) 19:00~20:00

■持ち物：動きやすい服装 ■材料費：無料
■定員：3名または3組(1組2名まで) ■対象：小学生以上~65歳未満

よしむら整骨院 講師：吉村 幸祐

会場：山鹿市鹿校通 3-1-46
TEL 0968-41-5020
受付：9:00～18:00 定休日：日曜日・祝日

16 いまさら聞けない仏壇、仏具のあれこれ

仏壇じまい、仏壇・仏具のお手入れ方法など! 宗派ごとにお話しします。その他の質問にもお答えいたしますので、ぜひご参加ください。当日は、山鹿市民交流センター(山鹿市役所本庁隣)で開催します。

開講日 10/21(月) 10:00~11:00

■持ち物：なし ■材料費：無料 ■定員：5名
■対象：どなたでも

仏具の佐々 講師：佐々 純也

会場：山鹿市山鹿 987 番地 3 (山鹿市民交流センター)
TEL 080-8394-7473
受付：10:00～17:00 定休日：土・日

17 ハーブから抽出したブレンドオイルで アロマトリートメントの仕方を学びませんか?

コロナの再流行、湿度の上昇、暑さなどの環境の変化で身体は疲れ免疫も落ちてきます。ハーブのエネルギーから抽出したエッセンシャルオイルを効能に合わせブレンドしたオイルでアロマハンドトリートメントのやり方を実践して頂き、自然治癒力を高め、香りで癒して頂きたいと思えます。

開講日 11/4(月)・11/9(土)・11/10(日)
①10:30~12:00 ②13:30~15:00

■持ち物：ハンカチ、タオル等 ■材料費：500円 ■定員：4名
■対象：肩こり・偏頭痛で悩んでいる方、興味がある方

ハーブダンディリオン 講師：佐藤 洋子

会場：山鹿市平山 1815-1
TEL 090-8839-8018
受付：10:00～15:00 定休日：不定休

18 「山鹿の未来を考える!」(まず、町おこしをしてきた私の考えを!)

少子化で地方が疲弊して行くなか山鹿の未来を考える!
①まず、私の考えを! 10/20(日)
②山鹿の未来は? 10/27(日)
③若者の未来は? 11/3(日)
④商店街の未来は? 11/10(日)

開講日 10/20(日) 10:00~11:00
10/27(日) 10:00~11:00
11/3(日) 10:00~11:00
11/10(日) 10:00~11:00

■持ち物：なし ■材料費：無料 ■定員：7名
■対象：どなたでも

落語カフェ 七七屋山本堂 講師：山本 博

会場：山鹿市山鹿 1496
TEL 090-8947-4950
受付：9:00～17:00 定休日：木曜日・金曜日

07 初めてのピラティス(リフォーマー)

ピラティスとは、元々リハビリの為に使用され、運動に自信が無い人でも行いやすいエクササイズです。姿勢や骨盤の歪み、腰・膝の痛み、ぽっこりお腹など気になる方は、ぜひ一度体験して下さい。今回は、リフォーマーというマシンを使用した体験です。

開講日 10/25(金)・11/1(金)・11/2(土)・11/15(金)
①11:00 ②13:00 ③14:30
④17:30 ⑤19:00
※いずれも60分

■持ち物：動きやすい服装・タオル・飲み物 ■材料費：500円
■定員：各2名ずつ(おひとり参加、お友達との参加もOK) ■対象：中学生以上の女性

Wing 講師：吉田 恵

会場：山鹿市鹿校通 1-5-34
TEL 0968-32-1116
受付：10:30～16:00 定休日：月曜日・日曜日不定

08 カラダの不調は足元から 歩く事より歩き方が超重要!! 歩き方と足の測定会

・膝や腰が痛い
・O脚、X脚、姿勢が気になる
・外反母趾、扁平足
・巻き爪等お悩みの方
足専門理学療法士による「フットプリント」を使った歩行評価とアドバイスを行います。

開講日 10/26(土)・11/2(土)
10:30～16:00(最終受付)
(1コマ約30分)

■持ち物：なし ■材料費：500円
■定員：1コマ1名(総数10名) ■対象：小さなお子様からどなたでも

Wing 講師：大里 泰彦

会場：山鹿市鹿校通 1-5-34
TEL 0968-32-1116
受付：10:30～16:00 定休日：月曜日・日曜日不定

09 若返りと健康のやさしい腸活!

たくさんの健康効果が期待されている今話題の腸活! 自身の体験と最新の情報からすぐにできる腸活をわかりやすくお話しします。豆乳ヨーグルトづくりも。

開講日 10/19(土) 15:00~16:00
10/23(水) 15:00~16:00
11/2(土) 15:00~16:00
11/6(水) 15:00~16:00

■持ち物：なし ■材料費：無料 ■定員：6名
■対象：どなたでも

Cafe&Salon 大草原の贈りもの 講師：小田 浩之

会場：山鹿市古閑 1281-1
TEL 090-4899-9113
受付：10:00～18:00 定休日：月曜日・他

19 レコードの試聴・魅力体験(シティポップス他を聴いてみよう)

デジタル時代の今、アナログレコードが見直され70年代後半~80年代のジャズ・シティポップスが世界で大ブレイク、レコードの音の魅力を体験しませんか?

開講日 10/20(日) 14:00~15:00
11/9(土) 14:00~15:00
11/10(日) 14:00~15:00

■持ち物：聴きやすい服装 ■材料費：無料
■定員：3~5名 ■対象：10代以上

マツムラレコード 講師：高草木 勝

会場：山鹿市鹿校通 3-2-63
TEL 0968-44-7772
受付：15:00～19:00 定休日：月曜日・不定休

20 メルカリ・SNS等で便利な撮影方法を楽しくレクチャー!

撮影のノウハウや実際の現場で使っている便利な撮影機材などを使って楽しく学び、映える真上からのふかん撮影にチャレンジ!

開講日 10/16(水) 13:00~14:00

■持ち物：デジカメ ■材料費：無料 ■定員：3名
■対象：カメラ初心者

(有)アド・ミヤモト 講師：宮本 充

会場：山鹿市鹿本町御宇田 337-1
TEL 090-7291-3414
受付：9:00～18:00 定休日：日曜日

つくる

ものづくりに
取り組む講座

きれい

健康でキレイな
知識を学ぶ講座

4種類の講座から
お選び頂けます

たべる

食について学び
楽しむ講座

まなぶ

新しい発見や
知識を学ぶ講座