



# 10月09日(月) 受付開始！！

受たい講座のお店に直接電話でお申し込みください

つくる	きれい	たべる	まなぶ
ものづくりに取り組む講座です。	健康でキレイな自分を作る知識を学ぶ講座です。	料理やお茶について学びながら楽しむ講座です。	新しい発見や知識を学ぶ講座です。



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。講座実施場所が確認頂けます。

4種類の講座からお選び頂けます

※各講座の色でどのジャンルの講座か区別しています。

## 0 講座名

講座内容説明

講師氏名

講座イメージ

開催日時 / 曜日 / 時間

定員 1回あたりの定員  
対象 受講可能となる対象  
持ち物 当日持参いただくもの

事業所名

会場：当日講座が実施される場所

お申し込み連絡先

受付可能時間 / 定休日となる日

## 5 米ヌカを五感で感じ、余すことなく吸収しましょう！

米ヌカのかを学び、美容と健康に与える力を余すことなく身体に取り入れてみませんか？今回は、米ヌカを利用した石鹸作りと入浴剤作りを体験できる講座となっています。子供の肌にも優しく、簡単に作れますので多数のご参加をお待ちしています。

講師 平本 秀秋

開催日時 / 曜日 / 時間

定員 5名  
対象 美容と健康に興味がある方  
持ち物 エプロン

(株)夢アグリ

会場：山鹿市鹿本町来民1200-5

080-2724-3576

受付時間 8:00～19:00 / 定休日 不定休

## 10 私が習った田舎料理

干荷のもどし方、こんにゃくの作り方、食べ方を40代の私がエピソードを混ぜながら楽しくお話しします。10月23日のみ鹿校通りで開講致します。

講師 中瀬 育代

開催日時 / 曜日 / 時間

定員 5名  
対象 なし  
持ち物 なし

(株)岳間製茶(やまにおまかせ)/(株)岳間製茶 鹿校通店

会場：山鹿市鹿北町多久1377-3  
山鹿市鹿校通2-2-7

0968-32-2526

受付時間 13:00～16:00 / 定休日 水曜日

## 15 知って得する命(いのち)と水の循環

当たり前のことですが私たちの身体は、60%が水でできています。大人は1日に2400mlの水分を必要とします。私達のふるさとの自然を通して健康に生きるための水の循環について語り合います。

講師 宮崎 隆美 / 草刈 秀紀

開催日時 / 曜日 / 時間

定員 1講座あたり10名まで  
対象 なし  
持ち物 なし

穂(おん)Café あたたかい木

会場：山鹿市山鹿1418

090-8389-0585

受付時間 17:00～17:30 / 定休 毎月1日木曜、全曜

## 1 老舗お茶屋が教えるおうちでほうじ茶作り

おうちで出来立てのほうじ茶を飲んでみたいと思いませんか？老舗お茶屋がお家にある物で出来るほうじ茶作りを丁寧にレクチャー致します。自分だけのオリジナルほうじ茶を作りましょう！

講師 東 聖矢

開催日時 / 曜日 / 時間

定員 2組(1組2名まで)  
対象 なし  
持ち物 なし

岳間の郷ひがし

会場：山鹿市鹿北町稚持1501-5

0968-32-2518

受付時間 9:00～18:00 / 定休日 不定休

## 6 専門店発信！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。

講師 井手 新作

開催日時 / 曜日 / 時間

定員 3名  
対象 なし  
持ち物 なし

井手ふとん店(創業大正8年)

会場：山鹿市山鹿1026

0968-43-2303

受付時間 10:00～16:00 / 定休日 不定休

## 11 今日から巻きずし名人！

コツを知れば意外と簡単！自信の無い方、久しく巻いていない方、気軽にご参加下さい。誰でも巻ける巻きずし講習のご案内です。

講師 主計 明美

開催日時 / 曜日 / 時間

定員 8名  
対象 料理好きの方  
持ち物 エプロン、三角巾

古民家 さんきら

会場：山鹿市鹿北町岩野2159-3

0968-32-3467

受付時間 13:00～15:00 / 定休日 日曜、月曜

## 16 ピアノ・レッスンのヒントになるピアノの不思議と魅力を大解剖！

ピアノが発明されて約300年。発達の歴史、材料の特徴や仕組みを実験と映像で説明。構造を理解するとピアノへの興味が深まり、演奏のヒントになる講座です。実際の調律も体験できます。

講師 井上 昭博

開催日時 / 曜日 / 時間

定員 4名  
対象 小学4年生以上  
持ち物 なし

山鹿ピアノ工房

会場：山鹿市鹿本町御宇田286-4

0968-41-5546

受付時間 9:00～20:00 / 定休日 なし

## 2 世界に一つだけのレザーキーホルダー作り

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お好みで選び、名前などの刻印もできます。文字通りの世界に一つだけのキーホルダーを作ってみませんか？

講師 竹熊 雄二

開催日時 / 曜日 / 時間

定員 5名  
対象 10歳以上(親子参加可)  
持ち物 なし

BB Leathers

会場：L'giance イマフト707号内(山鹿市山鹿345)

090-7475-6747

受付時間 10:00～12:00 / 定休日 不定休

## 7 初めてのピラティス

ピラティスとは、元々ハビリの為に使用され、運動に自信がない人でも行いやすいエクササイズとなつていきます。姿勢や骨盤の歪み、腰・膝の悩み、冷え性、むくみなど気になる方は、ぜひ一度体験して下さい。

講師 吉田 恵 / 福島 早稲子

開催日時 / 曜日 / 時間

定員 6名  
対象 中学生以上の女性  
持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物

Wing

会場：山鹿市鹿校通1-5-34

0968-32-1115

受付時間 10:00～17:00(火・土) / 月、日曜(不定休)

## 12 スマホを学ぶ会 パート2

スマートフォンがどんどん普及する中で、使い方を学びたい方が沢山おられます。ぜひ「古布屋 藍椿」にご来店されて、スマホを学びませんか？お待ちしております。(特にiPhoneのわからない事やSNSの使い方)

講師 稲福 直子

開催日時 / 曜日 / 時間

定員 3名  
対象 どなたでも  
持ち物 スマートフォンと紙、ノート、ペン

古布屋 藍椿

会場：山鹿市山鹿1704-1

090-5735-5938

受付時間 11:00～19:00 / 定休 水曜、木曜

## 17 レコードの試聴・魅力体験(シティポップス編)

デジタル時代の今、アナログレコードが見直され、80年代のジャズ・シティポップス定番「大瀧詠一」「山下達郎」「竹内まりあ」他が世界で大ブレイク。レコードの音の魅力を体験企画。

講師 高草 木勝

開催日時 / 曜日 / 時間

定員 3～5名  
対象 10代以上  
持ち物 聴きやすい服装

マツムラレコード

会場：山鹿市鹿校通3-2-63

0968-44-7772

受付時間 15:00～19:00 / 定休 月曜、不定休

## 3 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。

講師 鹿子木

開催日時 / 曜日 / 時間

定員 2～5名または2組(1組3名)  
対象 10歳以上 ※5～10歳までは保護者同伴  
持ち物 なし

花屋 Pixy

会場：山鹿市鹿校通2-4-27

090-4475-7287

受付時間 11:00～16:00 / 定休日 不定休

## 8 もっとキレイに、眉からアイメイクまで

マスク生活が続く中、ポイントとして見える所が眉と目元。より自分に合う描き方をレッスンしませんか？

講師 坂梨 信子

開催日時 / 曜日 / 時間

定員 3～4名  
対象 女性  
持ち物 普段使用されているアイブロウ(あれば)

さかな化粧品店

会場：山鹿市古閑868-3

0968-41-9681

受付時間 10:00～19:00 / 定休日 不定休

## 13 老メルカリ、SNS等で便利な撮影方法 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、今流行りのインスタ映えをする真上からのふかん撮影にチャレンジ！

講師 宮本 充

開催日時 / 曜日 / 時間

定員 2～3名  
対象 カメラ初心者  
持ち物 なし

(有)アド・ミヤモト

会場：山鹿市鹿本町御宇田337

090-7291-3414

受付時間 10:00～17:00 / 定休日 不定休

## 18 「山鹿の未来を考える！」

少子化で地方が疲弊していくなか、山鹿の未来を考へる！

①少子化で未来は？ 10/15  
②山鹿の未来は？ 10/22  
③若者の未来は？ 10/29  
④商店街の未来は？ 11/05

講師 山本 博

開催日時 / 曜日 / 時間

定員 7名  
対象 なし  
持ち物 なし

落語カフェ(七七屋山本堂)

会場：山鹿市山鹿1496

090-8947-4950

受付時間 9:00～17:00 / 定休 木曜、金曜

## 4 植物ロウと植物の香りで作るアロマカラーキャンドル講座

お好きな香り、色をお選びいただきアロマキャンドルをお作りいただけます。キャンドルの知識が全くない方でも簡単にできるのでぜひ気軽にお申込みください。

講師 吉田 光輝

開催日時 / 曜日 / 時間

定員 3名  
対象 アロマ製品に興味がある方  
持ち物 なし

Blue Chiffon

会場：山鹿市山鹿325-1-4

080-4283-4742

受付時間 10:00～17:00 / 定休日 不定休

## 9 お茶の淹れ方～岳間茶をたのしみましょう～

おうちで・・・来客時・・・職場で・・・そんな時ちょっとしたコツで美味しく淹れる方法を特別な場所でお話しします。10月23日のみ鹿校通りで開講致します。

講師 中瀬 彰文

開催日時 / 曜日 / 時間

定員 5名  
対象 なし  
持ち物 なし

(株)岳間製茶 / (株)岳間製茶 鹿校通店

会場：山鹿市鹿北町多久1377-3  
山鹿市鹿校通2-2-7

0968-32-2526

受付時間 13:00～16:00 / 定休日 なし

## 14 健康カラオケヴォーカルレッスン！

健やかな体に健やかな声。のどの筋力を鍛えながら正しい声の出し方を伝授いたします。楽しく学びましょう！

講師 四ヶ所 理恵子

開催日時 / 曜日 / 時間

定員 6名  
対象 歌好きな方でしたらどなたでも  
持ち物 なし

Wing

会場：山鹿市鹿校通1-5-34

0968-32-1115

受付時間 10:00～17:00(火・土) / 月、日曜(不定休)

## 19 さあ、キャンプをはじめよう！

簡単に設置できるテントを張って、火おこしをして「たき火」をしてみませんか？アウトドアに興味がある方大歓迎です。一緒にキャンパー気分を味わいましょう！

講師 星子 美紗

開催日時 / 曜日 / 時間

定員 3名または3組(1組2名ほど)  
対象 アウトドアに興味がある方  
持ち物 動きやすい服装、軍手

癒しの森 ゆ～かむ

会場：山鹿市鹿北町稚持5-2

0968-42-5100

受付時間 10:00～17:00 / 定休日 不定休