

### 17 オリジナルのトートバッグを作ろう!

自分で描いた「イラスト」を、バッグにプリントしてオリジナルのバッグを作ろう!!

2/18 土 11:00~12:00  
2/26 日 11:00~12:00  
3/4 日 11:00~12:00  
3/12 日 11:00~12:00  
3/18 土 11:00~12:00

講師：北島 伴広

・対象 小学生、中学生  
・材料費 500円(バッグ)  
・持参品 なし  
・定員 2名または親子1組

申込開始日 2月4日(土) 10:00~13:00  
0944-54-0872

スポーツ キタジマ  
新栄町16-3 定休日 水

### 18 お家でお花見 桜を咲かせて楽しもう

桜の苗木を植え替えて、育て方をお教え致します。桜の花がつぼみから咲いていく過程を楽しみましょう。

2/18 土 10:00~11:00  
2/23 日 10:00~11:00  
2/25 土 10:00~11:00

講師：磯濱 玄海

・対象 どなたでも  
・材料費 2,500円(桜苗・器・土・肥料等)  
・定員 10名または10組※親子参加可  
・持参品 なし

申込開始日 2月4日(土) 9:30~18:00  
0944-53-2114

有限会社 グリンピース磯浜  
小浜町1丁1-9 定休日 1/1~5・水

### 19 学校給食の廃油で石けんを作る

学校給食の廃油を使って、環境にやさしい「オリジナル石けん」を作ってみませんか? 2種類の石鹸を作ります。

2/22 水 14:00~15:30

講師：古川 政廣

・対象 小学生以上  
・材料費 500円  
・定員 4名  
・持参品 空の500mlの牛乳パック2本、タオル、エプロン

申込開始日 2月4日(土) 9:30~17:15  
0944-53-2319

公益社団法人 大牟田市シルバー人材センター  
北磯町81-2 定休日 土・日・祝

### 20 失敗しないエンディングノートの書き方!

失敗しない3つのポイントと5つの注意点を教えてあげば、今後の安心!

2/25 土 12:00~13:30  
2/26 日 12:00~13:30  
3/7 火 12:00~13:30

講師：杉野 智美

・対象 20~60代  
・材料費 1,000円(エンディングノート付き)  
・持参品 筆記用具  
・定員 6名または3組

申込開始日 2月4日(土) 12:00~21:00  
090-5081-9744

Fun Life  
笹原町3丁目73-1 定休日 不定休

### 21 アロマディフューザーをつくらう!

お家時間が増えた今、ステキな香りを自分で作ってご自宅で楽しませんか?

3/1 水 14:00~14:40  
3/8 水 10:00~10:40  
3/8 水 14:00~14:40

講師：蔵本枝里子・平川由希子

・対象 成人女性  
・材料費 0円  
・持参品 なし  
・定員 10名

申込開始日 2月6日(月) 10:00~16:30  
050-3782-7008

第一生命保険 大牟田営業オフィス  
柿園町1-1-3柿園ビル3F 定休日 土・日・祝

### 22 健康 5分でスッキリ! 首・背中・腕のコリ解消!

ヘアサロンスタッフ直伝! 首・肩・背中・腕のコリを5分ほどのマッサージで解消法教えます!

2/18 土 14:00~15:00  
3/4 日 16:00~17:00  
3/18 土 14:00~15:00

講師：亀崎 正和

・対象 どなたでも  
・材料費 0円  
・持参品 なし  
・定員 4名

申込開始日 2月4日(土) 9:30~18:00  
0944-56-2941

ヘアーサロン シロー  
三里町2丁目5-4 定休日 月・第1火・第3日

### 23 1秒でできる! 立ち歩き方・姿勢向上講座

インストラクターとして3000人以上の姿勢を見てきた店主が、皆さまの理想の姿勢を1秒で取り戻します!

3/10 土 15:00~16:00  
3/11 日 15:00~16:00  
3/12 日 15:00~16:00  
3/17 土 15:00~16:00  
3/18 土 15:00~16:00  
3/19 日 15:00~16:00

講師：平島 新

・対象 どなたでも  
・材料費 0円  
・定員 4名  
・持参品 靴底がやわらかく、かかとが高くないはきもの

申込開始日 2月4日(土) 10:00~21:00  
080-3998-8864

羊肉専門店 ジンギスカンいろ葉  
三里町3丁目2-4 定休日 火

### 24 熱中症対策講座

猛暑対策として新商品の水冷式ベストや新型扇風機付ベストなどのご紹介と体験をしていただきます。

3/5 日 15:00~15:30

講師：三原 拓治

・対象 どなたでも  
・材料費 0円  
・持参品 なし  
・定員 3名

申込開始日 2月4日(土) 9:00~19:00  
090-1977-5338

三原衣料 本店  
加納町1丁目54-13 定休日 なし

### 25 「ふくらはぎセラピスト」実践会

第2の心臓「ふくらはぎ」ケアの知識と技術を伝授します。今日からあなたご自身と家族の専属セラピスト!

2/21 火 13:00~14:00  
2/28 火 13:00~14:00  
3/15 水 13:00~14:00

講師：小柳 美香

・対象 家族、友達ペアでの参加がおすすめ  
・材料費 0円  
・持参品 タオル2枚  
・定員 6名または3組

申込開始日 2月4日(土) 10:00~13:00  
0944-32-9088

なかとも整形外科 / 骨盤ケアサロン「くるむ」  
中友町1-19 定休日 日・祝

### 26 福祉用具を知ろう!

福祉用具は使う人の自立支援や介護負担を軽減するととても有用な道具です。実際に体験してみませんか?

2/15 水 14:00~15:00

講師：國崎 光浩

・対象 どなたでも  
・材料費 0円  
・持参品 なし  
・定員 5名

申込開始日 2月4日(土) 9:00~18:00  
0944-43-4818

(株)西日本医療センター  
不知火町2丁目10-7 定休日 日

### 27 排せつ用具を学びましょう!

排せつに関する紙おむつや福祉用具について、むつき庵おむつフッターがご説明します。

2/18 土 11:00~12:00

講師：國崎 恭子

・対象 どなたでも  
・材料費 0円  
・持参品 なし  
・定員 5名

申込開始日 2月6日(月) 10:00~15:00  
0944-31-3063

デイサービスすわ  
諏訪町2丁目120 定休日 土・日

### 28 ツボ刺激で、お身体の不調を整えましょう

お身体の不調に効くツボのご紹介をして、実際にツボの押し方、ストレッチや筋トレの仕方をお伝えします。

2/24 土 14:00~15:00  
2/26 日 11:00~12:00  
3/4 日 14:00~15:00  
3/9 水 11:00~12:00  
3/19 日 11:00~12:00

講師：吉弘 祐子

・対象 どなたでも  
・材料費 0円  
・持参品 フェイスタオル、筆記用具、動きやすい服装

申込開始日 2月4日(土) 9:00~18:00  
090-5939-7114

リラクゼーションサロン ビハーク  
歴木506-1 定休日 不定休

### 29 管理栄養士が教える「脂質オフ」の食事術

コレステロール値が気になる方、必見。食生活の改善ポイントを伝授します。試食もご用意しています。

2/22 水 13:00~14:00  
3/1 水 13:00~14:00  
3/9 水 13:00~14:00  
3/17 土 13:00~14:00

講師：宮本 智美

・対象 どなたでも  
・材料費 0円  
・持参品 マスク  
・定員 5名

申込開始日 2月4日(土) 9:00~17:00  
080-4741-7899

(医)CLSすがはら 菅原病院  
小川町30-1 定休日 日・祝

### 30 姿勢から分かる痛み予防教室

理学療法士がご自身の姿勢をチェックし、肩こり・腰痛・ひざ痛などの原因を解説。簡単にできる予防法の提案。

2/21 火 14:00~15:30  
2/28 火 14:00~15:30  
3/7 火 14:00~15:30

講師：理学療法士 嶋田 昌弘

・対象 どなたでも  
・材料費 0円  
・持参品 マスク  
・定員 3~5名

申込開始日 2月4日(土) 9:00~17:00  
0944-55-1212

(医)CLSすがはら 菅原病院  
小川町30-1 定休日 日・祝

### 31 女性のライフステージに応じた健康づくり

PMS・生理痛・産後トラブル・体型変化の原因を解説。向き合い方や改善に向けたストレッチ方法をお届け。

2/15 水 14:00~15:30  
3/1 水 14:00~15:30  
3/15 水 14:00~15:30

講師：理学療法士 迫谷 優子

・対象 女性  
・材料費 0円  
・持参品 マスク  
・定員 3~5名

申込開始日 2月4日(土) 9:00~17:00  
080-4463-8271

(医)CLSすがはら 菅原病院  
小川町30-1 定休日 日・祝

### 32 足が痛い! 足がツライ! あきらめないで!

正しい靴の選び方、履き方、歩き方について話します。お悩みの原因や対処法も探ります。

2/19 日 11:00~12:00  
3/2 水 11:00~12:00  
3/7 火 11:00~12:00  
3/17 土 11:00~12:00

講師：春日 和

・対象 どなたでも  
・材料費 0円  
・持参品 くつ下  
・定員 3名

申込開始日 2月5日(日) 10:00~18:00  
0944-85-8633

足と靴の相談室 ぐーぱ  
一浦町6-9 定休日 月・水・土

### 33 ノルディックウォークで正しい歩き方を学ぶ

腰痛や膝痛は日頃の姿勢や歩き方を改善する事で軽減。ノルディックウォークで正しい歩き方と姿勢を学ぼう。

3/11 土 10:00~12:00

講師：中山 顕児 医師

・対象 どなたでも  
・材料費 0円  
・持参品 タオル、飲み物、マスク

申込開始日 2月6日(月) 9:00~17:00  
090-4511-5707

おおむた認知症カフェ連絡協議会  
草木677-23 定休日 土・日

### 34 健康チェック

あなたの健康度を測定して、あなたに合った食生活の改善策や運動方法を教えます。

2/16 水 10:00~11:30  
2/18 土 10:30~12:00  
2/24 土 10:30~12:00  
3/2 水 10:00~11:30  
3/9 水 10:00~11:30  
3/18 土 10:30~12:00

講師：畑野 由美子

・対象 どなたでも  
・材料費 0円  
・持参品 動きやすい服装  
・定員 5名

申込開始日 2月4日(土) 10:00~17:00  
090-1366-8084

ピストロファミリー栄養CLUB  
鳥塚町3-1 定休日 日・祝

### 35 自律神経測定 プチ健康講座 プラズマ療法とは?

自律神経の測定、プチ健康講座、プラズマ療法とは? 知る事で守れる自分の健康家族の健康。

2/20 水 10:00~10:50  
2/23 土 12:00~12:50  
2/27 日 10:00~10:50  
3/6 月 10:00~10:50  
3/13 月 10:00~10:50  
3/17 土 10:00~10:50

講師：堺 純子

・対象 どなたでも(有料駐車場をご利用ください)  
・持参品 なし  
・材料費 0円  
・定員 2名または1組

申込開始日 2月4日(土) 12:00~13:00  
0944-55-3155

心の癒し堂  
新栄町17-13 エビスビル1階 定休日 水

### 36 ナノバブル美容・健康法

今、話題のナノバブル(ウルトラファインバブル)を使った美容・健康法を学び、生活に役立てましょう。

2/16 水 18:30~19:30  
2/19 日 14:00~15:00  
2/23 土 11:00~12:00  
2/28 火 18:30~19:30  
3/5 日 14:00~15:00  
3/14 火 18:30~19:30

講師：田中 裕泰

・対象 どなたでも  
・材料費 0円  
・持参品 なし  
・定員 3名

申込開始日 2月4日(土) 10:00~20:00  
090-2581-5836

HMS九州  
七浦町64-8 定休日 なし

### 37 フラメンコ舞踊の自分ではやらない筋トレ

フラメンコ舞踊の基本的な身体作りの筋トレと動きを楽しく体験していただけます。

2/18 土 14:00~15:00  
2/23 日 14:00~15:00  
3/5 日 14:00~15:00  
3/11 土 14:00~15:00

講師：市村 美穂

・対象 中学生以上  
・材料費 0円  
・持参品 タオル、飲み物

申込開始日 2月4日(土) 12:00~19:00  
0944-56-8580

パタチェ・デ・フラメンコ  
新栄町2-2 2階 定休日 日

### 38 誰でもわかる 病気の8割リスクカット法

創業84年、老舗漢方薬店の三代目店主が病気の予防法についてわかりやすく解説します。

2/15 水 15:00~16:00  
2/24 土 15:00~16:00  
3/2 水 15:00~16:00  
3/7 火 15:00~16:00  
3/15 水 15:00~16:00

講師：美川 清彦

・対象 どなたでも  
・材料費 0円  
・持参品 なし  
・定員 5名

申込開始日 2月4日(土) 9:00~19:00  
0944-51-9383

美川漢方堂  
三里町2丁目5-3 定休日 日

### 39 座ったまま行えるイス体操

時間・場所・道具などに縛られることなく、どこにでもあるイスを使って行う健康運動をご案内します。

2/15 水 14:30~15:00  
2/22 土 14:30~15:00  
3/1 水 14:30~15:00  
3/8 水 14:30~15:00  
3/15 水 14:30~15:00

講師：伊藤 健吾

・対象 どなたでも  
・材料費 0円  
・持参品 なし  
・定員 6名

申込開始日 2月4日(土) 8:30~16:30  
0944-85-9814

Café IKEDA (いけだ)  
浜田町15-12 定休日 日・祝

### 40 赤ちゃんからわかる出汁の味

相乗効果でうま味も増し、健康にも繋がる出汁の力や効能、取り方等を学び、日々の生活に活かしましょう。

2/15 水 13:30~14:20  
2/22 土 13:30~14:20  
3/1 水 13:30~14:20  
3/8 水 13:30~14:20

講師：平川 誠・平川 栄子

・対象 どなたでも  
・材料費 0円  
・持参品 なし  
・定員 7名

申込開始日 2月4日(土) 10:00~18:00  
0944-53-4088

海産物 平川商店  
旭町3-5-6 定休日 日

### 41.42 健康測定で自分の身体の中を知ろう!! & 事故例に学ぶ介護の実状

健康測定 骨密度などを測定し、健康のお話をしながら健康飲料の飲み比べをします。事故例に学ぶ介護の実状 日常生活におけるケガにより、要介護状態となった際の治療の実状、万が一の備えについてお話しします。

3/15 水 10:30~12:00

講師：中島 拳四郎・松藤 倫

・対象 どなたでも  
・材料費 0円  
・持参品 なし  
・定員 20名

申込開始日 2月4日(土) 10:00~15:00  
0944-51-2181

株式会社 有明乳業  
入船町97-22 定休日 日

株式会社 トータルライフ・セイワ保険  
柿園町2丁目3-10 定休日 土・日

### 43 お体スッキリ☆ 筋力チェック&筋トレ体験

お体のお悩みを伺い、筋肉チェックをした上でお一人お一人に合わせた筋トレを体験して頂きます。

3/4 土 14:00~16:00  
3/11 土 14:00~16:00

講師：古川・山口・鈴木

・対象 どなたでも(子供は保護者同伴)  
・材料費 0円  
・持参品 運動できる服装、室内シューズ  
・定員 6名または3組

申込開始日 2月4日(土) 9:30~19:00  
0944-58-0590

カーブス大牟田北  
甘木2-1 定休日 日・祝

### 44 自分の体は自分で治す! 簡単セルフケア!

体の仕組みを学びながら自分で出来るセルフケアの講座を行います!

2/19 日 11:00~12:00  
2/20 日 13:00~14:00

講師：比嘉 海

・対象 どなたでも  
・材料費 0円  
・持参品 水  
・定員 10名

申込開始日 2月4日(土) 12:00~21:00  
080-1546-1954

ほぐし処ひがんちゅ  
栄町2-15-2エサキサカンドビルF 定休日 不定休