健康 45 姿勢から分かる痛み予防教室

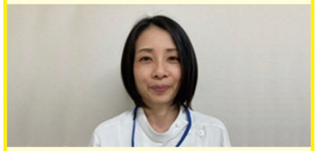
理学療法士がご自身の姿勢をチェックし、肩こり・腰痛・ひざ痛などの原因を解説。簡単にできる予防法の提案。

3/ 7 金 11:00～12:00
3/14 金 11:00～12:00
講座会場：てとてのたまご３階（法人敷地内）

対象 杖なしで歩ける方、床に座れる方
持参品 なし
教材費 0円 定員 5名 講師 嶋田昌弘

(医)CLSすがはら 菅原病院
申込受付 2月8日(土)～ 9:00～17:00
080-4463-8271
小川町30-1 定休日 土曜午後・日・祝

46 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。

2/26 水 11:00～12:00
2/27 木 11:00～12:00
2/28 金 11:00～12:00
講座会場：おにぎりべんち（法人敷地内）

対象 どなたでも 持参品 なし
教材費 0円 定員 5名 講師 宮本智美

(医)CLSすがはら 菅原病院
申込受付 2月8日(土)～ 9:00～17:00
080-4741-7899
小川町30-1 定休日 土曜午後・日・祝

47 認知予防と健康促進

初心者の麻雀の手ほどきを一から親切に指導致します。

2/21 金 13:00～14:00 3/ 7 金 13:00～14:00
2/28 金 13:00～14:00 3/14 金 13:00～14:00

対象 65歳以上の女性で4週連続で参加できるからのみ
持参品 なし 材料費 0円 定員 8名
講師 渡辺健生様・別城様・安心院様

憩いの広場「カサブランカ」・時計宝石のジュエルMIYA
申込受付 2月8日(土)～ 10:00～17:00
090-3416-2520
三里町3-5-13（大牟田・荒尾の県境） 定休日 なし

48 気持ちの良い温かさ、温灸体験＆血管測定

直接火を当てない、気持ちのいい温度の温灸の体験会です。
薬指で毛細血管を見るカメラの体験もできます。

2/18 火 15:00～16:00 3/ 8 土 15:00～16:00
2/22 土 15:00～16:00 3/11 火 15:00～16:00
3/ 4 火 15:00～16:00 3/15 土 15:00～16:00

対象 どなたでも 持参品 なし
材料費 0円 定員 5名 講師 美川清彦

美川漢方堂
申込受付 2月8日(土)～ 9:00～18:00
0944-51-9383
三里町2-5-3 定休日 日

お店の人が教えてくれる！
得する街のゼミナール
第5回 全58講座

お店の人に「こだわり」を聞いてみよう！
楽しく学んで体験！

おおむた まちゼミ

つくる まなぶ 健康 きれい たべる

受講料 無料

申込開始 2月8日(土)

開催期間 2025年2月15日(土) ▶ 3月16日(日)

「まちゼミ」ってなに？

得する街のゼミナールを略して"まちゼミ"といいます。大牟田市内の商店主が講師となり、プロならではの専門的な知識や情報・コツを無料で受講者（お客様）にお伝えする少人数制のゼミです。

⚠まちゼミ参加者の注意事項⚠
まちゼミはお店とお客様とのコミュニケーション事業です。
これまで開催したまちゼミにおいて、ごく一部の受講者によりせっ実験中に内容についての質問・点検を質問により運営妨げる・講師に代わってレクチャーをするなど、楽しい交流の場が損なわれる場面がありました。まちゼミはまちの名店様とお客様とお互いに楽しい繋がりをつくっていくイベントです。受講される際は講師の指示に従い、他の受講者の迷惑にならないようご参加頂きますようご協力よろしくお願い申し上げます。

受講申込手順

1. 受講したいゼミを選ぶ。
   - 受講対象が限定されているゼミもあります。ご注意ください。
   - 先着順で受付致します。定員になり次第締め切らせて頂きます。
2. お店に直接電話で申込みをする。
   - 各店受付時間内にお電話ください。
   - 受講者の住所、氏名、電話番号を必ずお伝えください。
   - 持参品や参加の注意事項をご確認ください。
3. 受講日にお店（会場）に行く。
   - 時間、場所をお間違えないようご参加ください。
   - 材料費がかかる場合は当日お支払いください。

主催：おおむたまちゼミ実行委員会
協力：ゆめタウン大牟田

お問い合わせ
おおむたまちゼミ実行委員会
080-2744-2031
受付時間 10:00～17:00

49 5分でスッキリ 首・背中・腕のコリを解消！！

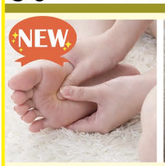
ヘアサロンスタッフ直伝！
首・肩・背中・腕のコリを5分ほどのマッサージで解消法教えます！

2/22 土 14:00～15:00 3/ 8 土 16:00～17:00

対象 どなたでも 持参品 なし
材料費 0円 定員 4名 講師 亀嵜 正和

ヘアーサロンシロー
申込受付 2月8日(土)～ 9:00～17:00
0944-56-2941
三里町2-5-4 定休日 月・第1火・第3日

50 足もみで冷えから身体を守ろう！



お家で出来るセルフケアで冷えから身体を守る方法をお伝えします。

2/15 土 10:30～12:00 2/16 日 10:30～12:00

対象 どなたでも
持参品 短パン、飲み水、バスタオル、フェイスタオル
教材費 0円 定員 4名 講師 黒田 裕佳

BENESU大牟田新栄町店
申込受付 2月8日(土)～ 10:00～18:00
090-6399-3576
新栄町17-15 定休日 不定休

51 音(楽)で楽して生きよう 音楽セラピー

ジャズハーモニカコンサートと音が身体に及ぼすカラクリ解説セミナー。

2/20 木 14:00～15:00 3/ 6 木 14:00～15:00
2/21 金 14:00～15:00

対象 どなたでも 持参品 なし 定員 10名
教材費 500円（コーヒーとお菓子）
講師 清水 由美

音楽サロン-チャント
申込受付 2月8日(土)～ 8:00～9:00
070-5810-9958
東新町1-8-13 定休日 日

52 優しい温もりを体験してみませんか？

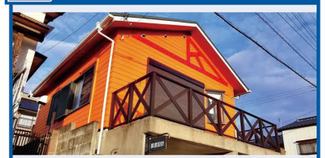
温熱刺激療法のお話と、実際に体験していただき自然治癒力を高めて元気になりましょう。

2/19 水 11:00～12:30 3/ 5 水 11:00～12:30
2/20 木 14:00～15:30 3/ 8 土 14:00～15:30

対象 どなたでも 持参品 なし
定員 3～4名 材料費 0円
講師 吉弘祐子・福浦律子

温熱刺激療法 みなみ
申込受付 2月8日(土)～ 10:00～13:00
090-4991-0852
宮部77-4 定休日 不定休

またぶ 1 簡単お家のメンテナンス



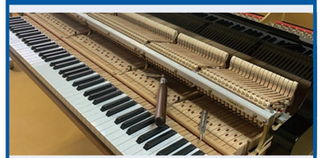
水回り汚れの落とし方や建具歪みの直し方など、手軽に始められるお家の中の修復方法をお伝え致します。

2/16 日 9:30～10:10

対象 どなたでも 持参品 なし
材料費 0円 定員 4名 講師 猿渡 さとし

猿渡一級建築士事務所
申込受付 2月10日(月)～ 10:00～17:00
0944-51-4469
鳥塚町121-47 定休日 土・日・祝

2 ピアノ解体ショー（ピアノの中は！）



ピアノの発達と歴史、内部を見ながら音の出るしくみ、ピアノの奥深さを体感して下さい。調律体験も！

2/16 日 10:30～11:30 3/14 金 10:30～11:30
3/ 2 日 10:30～11:30

対象 小学生以上 持参品 なし
材料費 0円 定員 3～4名 講師 古賀 公敏

(名)スズヤ楽器店
申込受付 2月8日(土)～ 10:00～18:00
0944-52-3127
有明町1-1-9 定休日 毎週木・日は月2回（不定）

3 1日ブックカフェ 教えて!!お勧め大牟田本

大牟田が登場する小説、詩、実録本…ご紹介下さい。休日の昼下がりコーヒーを飲みながら活字に浸りましょう。

2/24 月 15:00～17:00

対象 どなたでも 材料費 0円
持参品 大牟田が舞台だったり、大牟田ゆかりの人が書いた本
定員 7～8名 講師 降旗 英峰

毎日新聞社 大牟田通信部
申込受付 2月10日(月)～ 9:00～20:00
080-8469-8120
黄金町1-509-2 定休日 土・日・祝

4 英検2級、準2級英作文対策講座

英作文が苦手な人でも合格点が取れる必殺テンプレートをご紹介します！
入試の自由英作文問題にも応用可能！

2/15 土 11:00～12:30 3/ 1 土 11:00～12:30
2/22 土 11:00～12:30

対象 どなたでも 持参品 ノート、筆記用具
材料費 0円 定員 4名 講師 三根 拓真

武田塾大牟田校
申込受付 2月8日(土)～ 13:00～21:00
0944-57-0121
有明町2丁目1-16ウドノビル3階 定休日 なし

53 健康寿命を伸ばそう ～健康な体作りを体験～

健康な体作りのための情報とプロテイン試飲。健康度を測定し、改善するためのアドバイスもいたします。

2/20 木 11:00～12:00 3/ 6 木 11:00～11:00
2/22 土 12:00～13:00 3/ 8 土 12:00～13:00
3/ 4 火 11:00～12:00 3/11 火 11:00～12:00

対象 どなたでも 持参品 筆記用具
材料費 0円 定員 5名または2名1組
講師 畑野 由美子

ビストロファミリー 栄養CLUB
申込受付 2月10日(月)～ 13:00～17:00
090-1366-8084
鳥塚町3-1 ウイング通町105号 定休日 土・日・祝

54 自宅で出来る簡単セルフケア講座

自宅で出来る簡単なセルフケアをお伝え致します！

2/15 土 12:00～13:00 2/19 水 13:00～14:00

対象 どなたでも 持参品 お水、タオル
教材費 0円 定員 15名 講師 比嘉 海

ほぐし処ひがんちゅ
申込受付 2月8日(土)～ 13:00～17:00
080-1546-1954
栄町2-15-2エサキサウンドビル1F 定休日 不定休

55 自分ではやらないフラメンコ筋トレ

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。

2/23 日 14:00～15:00 3/ 1 土 15:00～16:00

対象 女性 定員 6名または2～3組
持参品 タオル、動きやすい服装、飲み物
材料費 0円 講師 市村 美穂

スタジオ パタチェ・デ・フラメンコ
申込受付 2月8日(土)～ 14:00～19:00
0944-56-8580
新栄町2-2-2F 定休日 不定休

きれい 56 正しい洗顔で健康な美しい素肌づくりを!!

お肌の仕組のお話と健康な素肌づくりにお役に立つ洗顔の仕方とお手入れ法を体験していただきます。

2/15 土 10:30～11:30 2/20 木 13:30～14:30
2/16 日 13:30～14:30 2/24 月 10:30～11:30
2/18 火 14:30～15:30 2/25 火 14:00～15:00

対象 どなたでも 持参品 なし
材料費 0円 定員 2名 講師 北島 良子

モイスティーヌ大牟田 たくまサロン
申込受付 2月8日(土)～ 9:00～19:00
080-3711-8058
田隈195-1 定休日 第2日

5 クラシックギター初歩の初歩

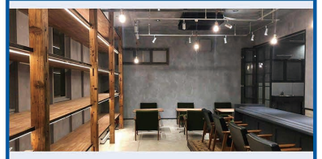
初心者対象にクラシックギターの周辺知識と簡単な演奏法を楽しく学びます。

2/19 水 18:00～19:00 3/ 1 土 14:30～15:00
2/26 水 18:00～19:00 3/ 8 土 14:00～15:00

対象 どなたでも 材料費 0円
持参品 お持ちの方はクラシックギターをお持ちください。
定員 3名 講師 田中 裕恭

HMS九州
申込受付 2月8日(土)～ 10:00～17:00
090-2581-5836
七浦町64-8 定休日 不定休

6 コーヒーのおいしい淹れ方講座



「コーヒーサロンはら」の店主:上野さんから受け継いだコーヒーのおいしい淹れ方講座です。

2/24 月 11:00～12:00 3/ 1 土 13:30～14:30
2/24 月 13:30～14:30 3/ 8 土 11:00～12:00
3/ 1 土 11:00～12:00 3/ 8 土 13:30～14:30

対象 どなたでも 持参品 なし
材料費 500円 定員 10名 講師 冨山 博史

マルシェのお店 gosenfu
申込受付 2月8日(土)～ 10:00～17:00
0944-57-2042
古町1-8 定休日 不定休

7 着物の基礎知識

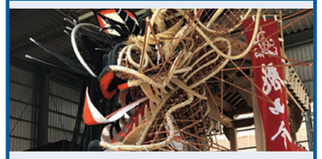
着物の種類やTPOなどの基礎知識を学ぶ講座です。

2/16 日 14:00～15:00
3/ 9 日 14:00～15:00
講座会場：えるる

対象 どなたでも 持参品 筆記具
定員 15名 講師 森 惣紀

ちきり屋
申込受付 2月8日(土)～ 10:00～17:00
0944-57-4498
曙町8-13 定休日 日

8 大蛇山に触れてみよう！



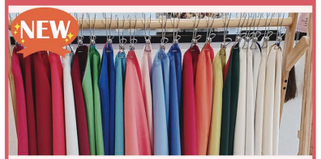
大蛇山の山車に乗ったり、お囃子を体験したり、大蛇山に触れてみよう。

2/15 土 10:30～11:30 3/ 8 土 10:30～11:30

対象 小学生までの子供 持参品 なし
材料費 0円 定員 4名 講師 福永 浩也

新栄町大蛇山交流プラザ
申込受付 2月10日(月)～ 10:30～12:00
0944-53-4538
新栄町19-9（新栄町商店街振興組合） 定休日 土・日・祝

57 似合う色を知ろう



似合う色を知る為に色の性質や自分の生まれ持った色素を見つけていきます。

2/16 日 10:00～11:30 2/17 月 10:00～11:30

対象 どなたでも
持参品 メイクは出来ればノーメイクでお願いします。
材料費 0円 定員 2名 講師 加藤 舞子

mimosa hair
申込受付 2月8日(土)～ 10:00～12:00
080-8370-9706
笹林町2丁目6-2 定休日 日・月（月2回）

58 髪質改善トリートメントって？

髪は、なぜか？まとまらなくなったり、調子が悪くなったりします。
その理由の認識と改善の講習です。

2/26 水 11:00～11:50 2/28 金 11:00～11:50
2/27 木 11:00～11:50

対象 女性 持参品 なし
材料費 1,500円 定員 2名
講師 渡辺、土井、甲斐田、坂井、組崎、落合、前田

アミーリットル
申込受付 2月8日(土)～ 9:00～17:00
0944-85-0317
田隈260-1 定休日 月・第3火

講座カレンダー 2025年 2月15日 ～ 3月16日

月	火	水	木	金	土	日
17	18	19	20	21	22	23
25 57	10 33 44 48 56	5 12 20 21 32 52 54	9 19 51 52 53 56	9 34 35 47 51	4 23 24 26 28 35 43 48 49 53	25 29 30 31 36 40 55
24	25	26	27	28	3/1	2
3 6 15 32 41 56	10 56	5 38 39 46 58	19 22 23 46 58	16 32 43 44 46 47 58	4 5 6 15 20 37 55	2 29 30 31 35 37 40 42
3	4	5	6	7	8	9
	10 41 48 53	13 52	32 51 53	35 45 47	5 6 8 21 24 35 48 49 52 53	7 9 27 29 30 31 35 36 40
10	11	12	13	14	15	16
	9 32 48 53	9	9 41	2 34 45 47	11 31 48	29 40 43

2/15 4 8 11 14 15 17 18 31 32 37 43 50 54 56
16 1 2 7 22 27 29 30 33 37 38 39 40 41 42 50 55 56 57

9 知って得する自宅の終活

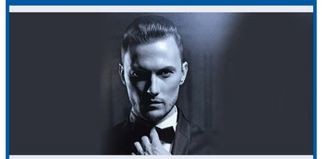
自宅の将来の事や、管理、固定資産税、相続、遺言、認知症への対応、補助金など、不動産のお話しです。

2/20 木 15:30～16:30 3/11 火 15:30～16:30
2/21 金 15:30～16:30 3/12 水 15:30～16:30
3/ 9 日 15:30～16:30 3/13 木 15:30～16:30

対象 どなたでも 持参品 なし 材料費 0円
定員 4名 講師 ①雷野哲司 ②中村利一 ③川添健一 ④平湯聡 ⑤島崎裕子 ⑥山崎公子

ありあけ不動産ネット協同組合
申込受付 2月10日(月)～ 10:00～16:00
0944-55-3585
新栄町16-10 定休日 土・日・祝

10 男前になるメンズスーツの着こなし方講座



ベテランフィッターがスーツのお悩み即解決！フォーマルルールから着こなし迄、男前になる技をお伝えします。

2/18 火 18:00～18:30 3/ 4 火 18:00～18:30
2/25 火 18:00～18:30

対象 どなたでも 持参品 なし
材料費 0円 定員 3名 講師 月山 貴幸

オーダースーツの仕立て屋 サルトアズーリ
申込受付 2月8日(土)～ 10:00～18:00
0944-57-5210
栄町1-4 定休日 水

11 EQ（人間力）を磨いてなりたい私を叶える

この機会にあなたの中で眠っている能力と魅力に気付き、自らの人生を心豊かに、朗らかに生きてみませんか？

2/15 土 14:00～15:30 3/15 土 14:00～15:30

対象 どなたでも 持参品 なし
材料費 1,000円（教材費） 定員 4名
講師 西田鮎美（ゆなさ塾認定ＥＱトレーナー）

スナック 凛
申込受付 2月8日(土)～ 20:00～24:00
0944-55-5020
中島町1-23 プラザビル302 定休日 日・祝

12 ニセ電話詐欺防止 ～あなたにも起こる危険～

大牟田警察署防犯係より詐欺の実態について講話を交えて注意するポイントをお話し致します。

2/19 水 14:00～15:00

対象 どなたでも 持参品 なし
材料費 0円 定員 5名
講師 大牟田警察署防犯係

大牟田柳川信用金庫 本店営業部
申込受付 2月10日(月)～ 9:00～15:00
0944-52-3305
有明町2丁目2-17 定休日 土・日・祝