

さつま まちゼミ de 会い ずんばい

楽しい体験！新しい発見！



まちゼミって何なん？

お店の人が講師になって
日常生活に役立つコツや豆知識
専門的な事などを一緒に楽しみ
ながら分かりやすくお伝えする
少人数制のミニ講座です

- 1 受講料無料**
講座によっては
材料費がかかる
物があります。
材料費以外は
頂きません。
- 2 販売行為なし**
安心して受講して
頂くため お店から
の販売行為は一切
いたしません。
- 3 全員楽しめる**
少人数制で打ち解
けた雰囲気も まち
ゼミの魅力。店主
とのコミュニケー
ションもお楽しみ
ください。
- 4 まちゼミクーポン**
受講者様限定！
まちゼミ参加店の
お得な情報を詰め
込んだクーポンを
プレゼント♡

参加店 MAP
まちゼミ情報は
コチラ！



10.20 金
11.30 木

受付開始
10月16日(月)

※各お店の定休日を
ご確認の上お申込み
ください

主催 さつま町商工会／お問い合わせ ☎0996-53-1141
後援 さつま町 さつま町教育委員会 さつま町観光特産品協会

33 気功で 安身 安寝

健康

ゆっくとした動作、呼吸法、イメージトレーニングで心身の疲れをとって、セルフコントロール出来る様になります。

11/ 6(月) 10:00~11:30
11/13(月) 10:00~11:30
11/20(月) 10:00~11:30

■対象：どなたでも
■持ち物：タオル ■材料費：なし
■定員：3名
■講師：石橋和夫・石橋郁美

会場 **スマイルパーソナルジム**
さつま町船木2835

申し込み 050-1522-9291 受付/10:00~20:00 定休日/月曜

34 作業療法士の首すっきり術

健康

疲れたカラダに癒しをの首~腰をほぐすことですっきり。体が軽くなると同時にむくみがとれ首がすっきり見えるかも。ご体感ください。

10/27(金) 11/16(木)
11/ 6(月) 11/24(金)
各日1日3回 ◎10:00~ ◎13:00~ ◎15:00~

■対象：どなたでも
■持ち物：フェイスタオル1枚
■材料費：なし ■定員：1~2名
■講師：白田真理

会場 **Ange-アンジー**
さつま町神子708-4

申し込み 080-1732-1467 受付/11:00~16:00 定休日/日・祝日

35 セルフケアシリーズ：腰痛

健康

自分の姿勢や普段の動きを観察し、腰痛の原因を分析。腰痛に役立つストレッチや瞑想で、体を労りましょう。

11/ 3(金) 18:00~19:00
11/ 4(土) 10:00~11:00

■対象：どなたでも
■持ち物：ヨガマット、タオル、水
■材料費：なし ■定員：4名
■講師：大野みどり
(アストリアインターナショナル)

会場 **大野理容店**
さつま町神子3622-3

申し込み 050-6874-2138 受付/9:00~20:00 定休日/不定休

36 習慣や常職を変えると睡眠も変わる講座

健康

みなさん毎日なむれてますか？なむるための習慣や常識知ってますか？毎日の習慣や常識を変えるだけで睡眠が変わるそんな講座です。参加できます。

10/25(水) 15:00~16:00
11/12(日) 15:00~16:00

■対象：50~60代以上
■持ち物：なし ■材料費：なし
■定員：5名
■講師：今村豊美

会場 **アルク訪問リハビリサービス**
さつま町旭町16-1

申し込み 090-5474-5257 受付/18:00~21:00

37 作ろう！生活を豊かにする発酵食品

健康

万能調味料「塩こうじ」を一緒に作りましょう！簡単、気軽にチャチャッとできる「塩こうじ」をお気軽にお申し込み下さい。親子でも参加できます。

10/25(水) 11/11(土)
10:00~11:00 14:00~15:00
10/28(土) 11/15(水)
10:00~11:00 10:00~11:00

■対象：どなたでも 親子でも
■持ち物：エプロン、三角巾、タオル
■材料費：500円(米、塩、水、容器代)
■定員：5名 ■講師：淵之上美恵子

会場 **北原こうじ店**
さつま町宮之城屋地1152

申し込み 090-7535-0293 受付/9:00~19:00 定休日/第1・3日曜

38 スポーツパフォーマンスの高め方

健康

ウエイティング部を全国大会に導いた全盛監督が体幹トレーニングを含めたスポーツパフォーマンスの高め方を指導し、ウエイティング部の生徒達がお手伝いします。

12/10(日) 13:00~14:30
【特別日程】

■対象：小学生~高校生まで
■持ち物：スポーツウェア、運動シューズ、タオル、飲み物
■材料費：なし ■定員：50名
■講師：薩摩中央高校教諭 金城聖丸

会場 **薩摩中央高校 体育館**
さつま町虎居1900

申し込み 0996-53-1207 受付/9:00~16:00 定休日/土・日・祝日

39 ネイリストと理学療法士が送る「巻き爪改善」

健康

巻き爪でお悩みの方へ、まちゼミで改善を目指すチャンスです！それぞれの専門家が、それぞれの立場からアドバイス致します。

10/25(水) 9:30~10:30
11/12(日) 9:30~10:30
※オンライン講座も同じ日時になります。

■対象：どなたでも ■定員：5名
■持ち物：お持ちの爪切り
■材料費：300円(爪やすり) 希望者のみ
■講師：増穂恵里 (ネイリスト) 水口晃一 (アルク訪問リハビリサービス)

会場 **アルク訪問リハビリサービス**
さつま町旭町16-1

申し込み 070-2371-5713 受付/17:00~19:00 定休日/日曜・祝日

40 筋カトレーニングで良好な入眠を目指す講座

健康

眠りでお悩みの方へ、薬に頼りすぎませんか？この講座では、筋カトレーニングで良好な入眠を目指します。アドバイスやマシンをご体感できます。

10/25(水) 11:00~12:00
11/12(日) 11:00~12:00

■対象：どなたでも
■持ち物：動きやすい服装
■材料費：なし ■定員：5名
■講師：今村豊美

会場 **アルク訪問リハビリサービス**
さつま町旭町16-1

申し込み 080-5474-5257 受付/18:00~21:00

41 「アルク腰痛改善」体験会

健康

現代人の9割の方が、足の崩れがあるとされています。アルクでは、足の崩れを改善することから腰痛の改善を図ります。

開催日/常時ご相談
時間/要相談

■対象：本気で改善したい方
■持ち物：動きやすい服装
■定員：1日1組(1~2名)
■材料費：なし ■講師：水口晃一

会場 **アルク訪問リハビリサービス**
さつま町旭町16-1

申し込み 080-8730-9592(LINE) 受付/7:00~17:30 定休日/水・日曜

42 最新式骨密度測定器による骨密度測定会

健康

「骨が丈夫だと、認知症になりにくい！」「骨が丈夫だと、ガンになりにくい！」「骨が丈夫だと、健康長寿!!」

11/14(水) 10:00~11:30
11/14(水) 14:00~15:30

■対象：成人
■持ち物：なし ■材料費：なし
■定員：各5名
■講師：内 彦彦

会場 **ウチ薬局**
さつま町虎居5-15

申し込み 090-9608-3269 受付/14:00~19:00 定休日/日

43 さつま町へおじゃったもんせ！

オンライン講座

～鹿児島県まちゼミフォーラム紹介～
「鹿児島県まちゼミフォーラム」令和6年1月24日(日)開催！の概要をオンラインでご紹介。会場となる、きららの楽校より生放送でお届け致します。

10/23(月) 10:30~11:30
14:00~15:00
19:00~20:00(オンラインのみ)

■対象：全国のまちゼミ仲間関係者の皆様
■講師：さつまdeまちゼミ実行委員会(古田・青寄・高橋)

会場 **さつま de まちゼミ実行委員会**

申し込み <https://sgfm.jp/f/satsumademachizemi>

44 「まちゼミ」のまちゼミ

なかま

まちゼミに参加してみたい店舗さんや個人事業主さんをはじめ、まちゼミに興味のある方、まちゼミに関わってみたい方、お気軽にご参加ください!!

常時ご相談
(平日 15:00~16:30)

会場 **さつま町商工会(本所)**
さつま町宮之城屋地1531

申し込み 0996-53-1141
受付/10:00~16:00 定休日/土・日・祝日

講座カレンダー

日	月	火	水	木	金	土	
10月						20	21
22	23	24	25	26	27	28	
29	30	31					
11月						4	
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31	12月	
					10(日)	38	

※常時ご相談のお店です。41 アルク訪問リハビリサービス

さつまdeまちゼミ まちゼミクーポン

まちゼミを受講するとお店から
“まちゼミ参加店” のお得情報が掲載された
「まちゼミクーポン」をプレゼントいたします!!

利用できる店舗やサービス内容はクーポンをご覧ください。
クーポンを使ってお買物を楽しみましょう。

まちゼミの
受講者の皆さんだけに
お渡ししている
お得なクーポンです。

オンラインまちゼミについて

- チラシのメールや QR コードよりお申し込みください。
- 申込時には、お名前・ご希望日時、人数・連絡先などを記載の上、送信してください。
- 講師より返信がありましたら申し込み完了です。(先着順のため、定員に達した講座は、受講出来ない事もあります。ご了承ください。)
- オンラインが初めての方も丁寧に教えてください。なのでお気軽にご参加ください。

注意

- 録画や録音、講座の風景を講師の許可無く SNS などへのアップロードはご遠慮ください。
- 中学生以下は保護者立会いの下、受講してください。
- オンラインまちゼミ講座中、受講者同士での販売行為や勧誘、営業はご遠慮ください。
- zoom 等のアプリが原因のトラブルは店舗の責任となりませんのでご了承ください。
- WiFi 等の通信費用は受講者負担となります。

