29 健康 寺ヨガ to お香で整うひととき　コラボ講座

自由に香りを調合し、お香作りをして、香りに包まれながらヨガと呼吸法で心身をやさしく整えます。初心者・体が硬い人でも大丈夫◎

11/ 5 (水) 10:00〜11:30　11/12 (水) 10:00〜11:30

■対　象：どなたでも　■定員：4名程度
■持ち物：タオル　飲み物
■材料費：500円（お香代）
■講　師：東條なぎさ（髪工房　彩）
神興善寺

会場 神興善寺
さつま町広瀬526

申し込み 0996-52-1310 電話受付/8:30〜10:00　定休日/日・祝日

30 健康 爪と髪からのSOS 健康を守るセルフケア　コラボ講座

髪や爪に現れる体のSOSを知り、症状別のケアやストレッチ呼吸で巡りを整えます。マイナス5歳の手肌を目指すハンドケアも体験できます。

10/20 (月) 10:00〜11:30　11/ 3 (月/祝) 10:00〜11:30

■対　象：どなたでも　■定員：4名
■持ち物：なし　■材料費：なし
■講　師：東條なぎさ（髪工房　彩）
増穂恵里（ネイルサロン恵）

会場 髪工房　彩
さつま町神子695-9

申し込み 070-2371-5713（ネイルサロン恵）受付/12:00〜13:00　定休日/日・祝日

31 健康 夫婦、カップルで癒し体験♪　コラボ講座

美肌レッスン30分と上半身のアロマリンパドレナージュ30分が無料で体験できます（お子様同伴OK）♪お気軽にお問い合わせ下さい。

10/25 (土) 10:00〜12:00 14:00〜16:00　11/15 (土) 10:00〜12:00 14:00〜16:00

■対　象：男女ペア
■定　員：各1組
■持ち物：なし　■材料費：なし
■講　師：竹山由季乃（KUKUNA）
深田　咲（フルリールベル）

会場 リラクゼーション KUKUNA
さつま町宮之城屋地1211-5（竹山建材店内）

申し込み 0996-29-4540 受付/10:00〜15:00　定休日/日・祝日

32 健康 16時間断食（ダイエット）

あなたの体質、生活リズムに合った食材、食べ方、飲み方をお伝えいたします。キレイに健康的にやせましょう!!

11/ 1 (土)　11/22 (土)
11/ 8 (土)　11/29 (土)
時間 10:00〜11:00

■対　象：どなたでも
■持ち物：筆記用具　■材料費：なし
■定員：5名　■講師：内 喜彦

会場 ウチ薬局
さつま町虎居町5-15

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

33 健康 60代からの筋トレ入門

「筋トレ、いいみたいだけど、一歩を踏み出せない」というそこのあなた。今回のまちゼミで一歩踏み出してください。すばらしい未来が待っています。

10/20 (月) 6:00〜 7:00　11/15 (土) 13:00〜13:50
10/25 (土) 13:00〜13:50　11/22 (土) 13:00〜13:50
10/28 (火) 11:00〜12:00　11/25 (火) 11:00〜12:00
11/ 1 (土) 13:00〜13:50　11/27 (木) 19:00〜20:00
11/ 8 (土) 13:00〜13:50　11/29 (土) 13:00〜13:50

■対　象：どなたでも
■持ち物：タオル　室内靴　■定員：5名
■材料費：なし　■講師：水口晃一

会場 アルク整体ジム
さつま町旭町16-1

申し込み 080-8730-9592 受付/6:00〜20:00　定休日/なし

34 健康 バレーボールを楽しもう！

薩摩中央高校の女子バレーボール部と一緒に、バレーボールを楽しみましょう。初心者も大歓迎です。

11/ 9 (日) 9:00〜12:00

■対　象：小・中学生
■持ち物：運動着、飲み物など
■材料費：なし　■定員：限定なし
■講師：女子バレー部

会場 薩摩中央高校体育館もしくは宮之城総合体育館
（薩摩中央高校）さつま町虎居1900　（総合体育館）さつま町船木302-1

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

35 なかま まちゼミ体感・見学ツアー ～お店のファンづくりの第一歩を踏み出そう～

お店のファン作りを応援！まちゼミを見学して実際の雰囲気を体感♪チャレンジに向けて疑問や不安をスッキリ解消しませんか！

11/ 8 (土) 12:30〜14:00　11/12 (水) 9:30〜11:00

■対　象：まちゼミに興味のある事業者様
■持ち物：なし　■材料費：なし
■定員：3名
■講師：さつま町商工会職員

集合場所 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/8:30〜17:00　定休日/土・日・祝日

36 なかま 「まちゼミ」のまちゼミ まちゼミ仲間募集中！

まちゼミに参加してみたい店舗さんや個人事業主さんまちゼミに興味のある方募集中♪。まずはお気軽にお申し込みください!!

いろんな体験が待ってるヨ！

常時ご相談
※事前にご予約ください

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/8:30〜17:15 定休日/土・日・祝日

37 まなぶ 町長と一緒に河川敷を歩こう♪

上野町長と歩く河川敷散策！さつま町の歴史を学び、自然の風を感じながら心も体も元気にし、笑顔いっぱいのひとときを過ごしましょう！

スポット一覧
北薩広域公園
水天神社
与謝野晶子歌碑
宗功寺公園

11/ 1 (土) 9:00〜12:00

■対　象：小学3年生〜高校生（保護者同伴可）
■持ち物：飲み物
■服　装：歩きやすい服装、帽子、ウォーキングシューズ
■材料費：なし　■定員：5〜10名
■講　師：上野俊市

集合場所 Niterra 日特スパークテック WKS 公園
（北薩広域公園　管理事務所前）
さつま町虎居5470

申し込み
0996-24-8950 受付/8:30〜17:15　定休日／土・日・祝日

講座カレンダー

きれい　まなぶ　グルメ　つくる　健 康

日	月	火	水	木	金	土
10月						
20 18 30 33	21 4 11	22 8 9 12 25	23 4 6 13	24 10		25 8 16 19 20 23 31 33
26 28	27 3 27	28 5 17 33	29 8	30 1 6	31 10	

日	月	火	水	木	金	土
11月						1 15 16 32 33 37
2 25 28	3 1 30	4	5 29	6 14 20	7 10 21	8 8 14 26 32 33 35
9 3 20 25 28 34	10 18 27	11 1 4 17	12 8 23 29 35	13 4 5	14	15 15 23 31 33
16 28	17 3	18	19 7	20	21 1	22 17 26 32 33
23 3 24 28	24 3	25 33	26 9	27 33	28 5 22	29 19 32 33
30 28						

※常時ご相談です。
2 アルク整体ジム
36 まちゼミ仲間募集中！

受付開始日（各講座）

10月15日（水）

各店舗の定休日をご確認の上
お申し込みください。
定休日の場合は、翌日から受付です。

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。

さつまdeまちゼミ 会いずんばい2025！

得する街のゼミナール vol.9〈第9回〉

2025 10.20 MON.

11.30 SUN.

まちゼミって何？

お店の人が講師になって
プロならではの専門的な
知識や情報を一緒に
楽しみながらお伝えする
少人数制のミニ講座だよ

受付開始 10月15日（水）

各店舗の定休日をご確認の上
お申し込みください
定休日の場合は翌日から受付

受講料無料

講座によっては
材料費がかかる
ものがあります。
材料費以外は
いただきません。
安心してご参加
ください。

販売行為なし

皆様が安心して
受講いただける
ようにお店から
の販売行為は
一切いたしません。

全員が楽しめる

少人数制ですぐに
打ち解ける雰囲気も
まちゼミの魅力。
お一人での参加も
大歓迎!! 店主との
コミュニケーションも
お楽しみください。

まちゼミクーポン

受講者様限定★
まちゼミ参加店の
お得な情報満載の
クーポンをもれなく
参加者様全員に
プレゼント♪

【主催】さつま de まちゼミ実行委員会　さつま町商工会　【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
【お問い合わせ】さつま町商工会　〒895-1803　鹿児島県薩摩郡さつま町宮之城屋地 1531　☎0996-53-1141

さつまdeまちゼミ

予約制 先着順

①選ぶ チラシの内容をよく読んで、興味のある講座を、お選びください。

②申込む 受けたい講座のお店へ直接電話で、ご予約・お申し込みください。

③当日 時間・場所をお間違えのないよう事前に確認してご参加ください。

お申し込みは各店へ…

受講したいゼミを選んで、
「まちゼミの申し込みです」とお店にお電話ください。

きれい

美容・キレイを追求する講座です

1 きれい あなたの肌年齢は何歳？

最近のＡＩ技術を活用した肌チェックで、普段は見えないお肌の状態をしっかり分析し、今必要なお手入れ法をご提案します!!

10/30(木) 11/11(火)
11/ 3(月/祝) 11/21(金)
時間 10:00～11:30

■対象：女性 ■持ち物：なし
■材料費：なし
■定員：２名
■講師：深田 咲

会場 メナードフェイシャルサロン フルリールベル
さつま町宮之城屋地482-8

申し込み 0996-29-4540 受付/10:00～15:00 定休日／日・祝日

2 きれい はじめてのマシンピラティス体験会

マシンピラティスとは、今流行している、体が引き締まると話題の健康器具です。若い女性の方から高齢の方まで安心して取り組んでいただけます。

常時ご相談

■対象：どなたでも
■持ち物：タオル、動きやすい服
■材料費：なし ■定員：1度に３名
■講師：水口晃一

会場 アルク整体ジム
さつま町旭町16-1

申し込み 080-8730-9592 受付/6:00～20:00 定休日/水・日曜

3 きれい 爪に優しいはがせるマニキュア体験

お子様にも妊婦さんでも使える人にも環境にも優しいマニキュアです。シールの様に簡単にはがせて爪にも優しいセルフネイル体験しませんか!!

10/27(月) 15:00～16:00 11/23(日) 15:00～16:00
11/ 9(日) 15:00～16:00 11/24(月) 10:00～11:00
11/17(月) 15:00～16:00 11/24(月) 15:00～16:00
※ その他の曜日、要相談

■対 象：小学生以上 ■持ち物：なし
■材料費：500円（はがせるマニキュア）
■定員：2名 ■講師：増穂恵里

会場 ネイルサロン恵ーkeiー
さつま町平川7753-16

申し込み 070-2371-5713 受付/12:00～13:00 定休日／日・祝日

まなぶ

知識や知恵を学ぶ講座です

4 まなぶ 相続って先の話？

相続準備は「心身ともに元気なうちに」始めることが大切です。お金の管理や家族への引継ぎをできることから一つずつ前向きに考えてみませんか！

10/21(火) 11/11(火)
10/23(木) 11/13(木)
時間 10:30～11:30

■対 象：どなたでも（ご家族大歓迎）
■持ち物：なし ■材料費：なし
■定員：各1組
■講師：宮之城支店行員

会場 鹿児島銀行 宮之城支店
さつま町宮之城屋地1042

申し込み 0996-53-0621 受付/9:00～17:00 定休日／土・日・祝日

5 まなぶ はじめませんか？ ゴルフ！

気軽にゴルフはじめませんか？ 今回はレッスンプロに講師になっていただきます。ゴルフについて聞きたい事があったら何でも聞いて下さい。

10/28(火) 11/13(木) 11/28(金)
時間 15:00～16:00（昼） 18:30～19:30（夜）

■対象：どなたでも ■材料費：なし
■持ち物：自分のクラブ（レンタル可）
■定員：4名
■講師：新留プロ（昼） 平島賢一（夜）

会場 大平ミニゴルフ練習場
さつま町鶴田6287-1

申し込み 0996-59-2818 受付 /11:00～16:00 定休日 / 第2水

6 まなぶ 「喫茶去」お茶をどうぞ。今を味わう禅の心。

表千家の点前で、日本文化を学びながら心落ち着くひととき。いつものスタイルの中で気軽に見学できます。※イスもあります。

10/23(木) 10/30(木)
15:00～16:30 15:00～16:30

■対象：どなたでも ■持ち物：白の靴下
■材料費：1,000円（抹茶、炭、おかし、懐紙）
■定員：3～5名
■講師：折小野みさと 中園詠子

会場 美容室 the OWL（特別会場）
さつま町宮之城屋地1030-1

申し込み 070-4490-1980 受付/14:00～18:00 定休日/火曜

7 まなぶ "車いすマスター"を目指そう!!

指導教官は福祉を学ぶ高校生です。自分で車いすを安全に操作して各コースをクリアしましょう。オリジナルの車いす免許証を発行します。

11/19(水) 14:30～15:30

■対 象：どなたでも
■持ち物：動きやすい服装
室内履き（シューズ）
■材料費：なし
■定員：10名程度
■講 師：福祉科２年生

会場 薩摩中央高校 2棟2F
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

8 まなぶ 魅力発見☆鶴田ダム&推込分水路ツアー

さつま町内にある九州最大級の重力式ダム「鶴田ダム」と普段立ち入れない「推込分水路」を見学して見ませんか！大人から子供まで大歓迎です!!

10/22(水) 13:30～15:30 11/ 8(土) 13:30～15:30
10/25(土) 13:30～15:30 11/12(水) 13:30～15:30
10/29(水) 13:30～15:30

■対象：どなたでも（高校生以下は大人同伴）
■持ち物：すべりにくい靴 ■定員：10名程度
■材料費：1,000円（見学代）高校生以下無料
■講師：ひっ翔べ！奥さつま探険隊

会場 鶴田ダム 推込分水路
（鶴田ダム）さつま町神子3988-2（推込分水路）さつま町宮之城屋地301

申し込み 0996-59-2030 受付/8:30～17:15 定休日/土・日・祝日

9 まなぶ 空き家にまつわる怖い話

空き家のリスク、シロアリ事情、知っておきたい相続の話しまでお教えします。

10/22(水) 11/26(水)
18:30～19:30 18:30～19:30

■対象：どなたでも
■持ち物：なし ■定員：1組
■材料費：300円（エンディングノート代）
■講師：左近允健二（㈱左近允）

会場 コケコア
さつま町宮之城屋地1570-7

申し込み 0996-29-5798 受付/10:00～17:00 定休日/土・日・祝日

10 まなぶ おいしい野菜が出来る土づくり！

有機質肥料の魅力！ おいしい野菜は土づくりから！ 健康づくりの野菜づくり！ ご存知ですか？土づくり!!

10/24(金) 10:00～11:00
10/31(金) 10:00～11:00
11/ 7(金) 10:00～11:00

■対 象：どなたでも
■持ち物：なし ■材料費：なし
■定員：3～4名
■講師：長濱良博

会場 長浜商産㈱
さつま町柏原558-5

申し込み 0996-53-0008 受付 /8:30～18:00 定休日 / 日曜

11 まなぶ 体験！ ライブラリアン①

自分の大切な本に図書専用フィルムでカバーをかけませんか。フィルムコート貼りをお手伝いします。併せて図書業務も体験してみませんか！

10/21(火) 14:00～15:00

■対 象：どなたでも
■持ち物：フィルムをかけたい本2冊
■材料費：なし ■定 員：2名
■講 師：図書スタッフ

会場 こども図書館～えほんの森～
さつま町求名12837

申し込み 57-1202・53-1111（内線6141） 受付/9:00～17:00 定休日／月・第3日曜

12 まなぶ 体験！ ライブラリアン②

自分の大切な本に図書専用フィルムでカバーをかけませんか。フィルムコート貼りをお手伝いします。併せて図書業務も体験してみませんか！

10/22(水) 10:00～11:00

■対 象：どなたでも
■持ち物：フィルムをかけたい本2冊
■材料費：なし ■定 員：2名
■講 師：図書スタッフ

会場 屋地楽習館図書室
さつま町宮之城屋地887

申し込み 53-1994・53-1111（内線2536） 受付/9:00～17:00 定休日／月・第3日曜

13 まなぶ 体験！ ライブラリアン③

自分の大切な本に図書専用フィルムでカバーをかけませんか。フィルムコート貼りをお手伝いします。併せて図書業務も体験してみませんか！

10/23(木) 10:00～11:00

■対 象：どなたでも
■持ち物：フィルムをかけたい本2冊
■材料費：なし ■定 員：2名
■講 師：図書スタッフ

会場 鶴田中央公民館図書室
さつま町神子666-1

申し込み 0996-53-1111（内線4412） 受付/9:00～17:00 定休日／月・第3日曜

つくる

つくったり体験する講座です

14 つくる 鹿児島の郷土料理"茶節"を作りましょう！

さつま日乃出みそで作る味わい深くて優しい味の茶節。自分で鰹節を削って練り混ぜるベストな茶節の作り方を体験する機会です。味噌工場の見学付♥

11/ 6(木) 11/ 8(土)
13:00～14:00 13:00～14:00

■対 象：小学生以上 ■定員：5名
■持ち物：エプロン、マスク、三角巾等
■材料費：150円（さつま日乃出みそ天塩、鰹節）
■講師：杉元節子（さつま食品）

会場 さつま食品みそ工場
さつま町虎居2128-3

申し込み 0996-53-0770 受付 /18:00～22:00 定休日 / 日曜

15 つくる 貴方のアメ、創ってみませんか！

熱々の煮つめたアメにドライフルーツやパウダーなどの好きな物を混ぜて貴方だけのオリジナルのアメを一緒に創ってみませんか！

11/ 1(土) 10:00～12:00
11/15(土) 10:00～12:00

■対 象：親子連れ
■持ち物：お好きなドライフルーツ パウダー類 三角巾 エプロン
■材料費：500円（砂糖、水アメ、袋代）
■定員：２組（１組３名まで）
■講師：福田哲也

会場 有限会社 山下製菓
さつま町宮之城屋地1783-1

申し込み 0996-52-3310 受付/9:00～16:00 定休日/日・祝日

16 つくる 消防署を探検しよう！

本物の消防車と救急車を見学してから、コロコロ動くミニ消防車やミニ救急車などを作ります。親子で消防署に遊びに来ませんか！

10/25(土) 11/ 1(土)
9:30～11:30 9:30～11:30

■対 象：幼児～小学生（保護者同伴）
■持ち物：なし ■材料費：なし
■定員：3～4組
■講師：さつま町消防団女性部

会場 さつま町消防本部
さつま町時吉366

申し込み 0996-52-0119 受付 /8:30～17:00 定休日／土・日・祝日

17 つくる 好きな香りでアロマスプレー作り♪

好きなアロマオイルをブレンドして、化粧水・ヘアスプレー・ルームスプレーのうちから1種類が作れます。（お子様同伴OK）

10/28(火) 10:00～11:00
11/11(火) 10:00～11:00
11/22(土) 14:00～15:00

■対 象：どなたでも ■持ち物：なし
■材料費：500円（スプレーボトル、オイル、アロマオイル、グリセリン）
■定員：4名
■講師：竹山由季乃

会場 リラクゼーション KUKUNA
さつま町宮之城屋地1211-5（竹山建材店内）

申し込み 070-9021-3989 受付/10:00～17:00 定休日／日曜

18 つくる かんなクズで咲く小さな花

木の香りのするかんなクズを水で柔らかくし、形を整えて薔薇の花を作ります。世界に一つのオリジナル作品が完成します。

10/20(月) 11/10(月)
13:00～14:00 13:00～14:00

■対象：どなたでも
■持ち物：タオル ■定員：5名
■材料費：なし
■講師：左近允杏奈（㈱左近允）

会場 コケコア
さつま町宮之城屋地1570-7

申し込み 0996-29-5798 受付/10:00～17:00 定休日/土・日・祝日

19 つくる はじめての似顔絵教室

似顔絵ってむずかしそう。そんなことはありません！ みんなで楽しく、似顔絵を描くと意外と上手に描けるものです。ぜひ挑戦して見ませんか！

10/25(土) 15:00～16:30
11/29(土) 15:00～16:30

■対 象：どなたでも
■持ち物：なし ■材料費：なし
■定員：6名
■講師：水口晃一

会場 アルク整体ジム
さつま町旭町16-1

申し込み 080-8730-9592 受付/6:00～20:00 定休日/水・日曜

20 つくる 一緒に作ろう！世界でひとつの花かざり♥

アンティーク調に染めた布花であなただけの花かざりを作りましょう。出来上がった花かざりはコサージュや髪かざりとしてお使いいただけます。

10/25(土) 10:30～11:30
11/ 6(木) 10:30～11:30
11/ 9(日) 10:30～11:30

■対 象：どなたでも
■持ち物：なし ■定員：2名
■材料費：1,000円（布花、クリップ）
■講師：南田裕子

会場 fululu
さつま町時吉189-27

申し込み 090-8393-6936 受付/15:30～20:00 定休日/不定休

21 つくる お菓子を作ろう

簡単レシピを使ったお菓子を作ってみませんか？材料を焼くだけ！簡単お菓子作りに挑戦してみましょう。

11/ 7(金) 10:00～12:00

■対 象：どなたでも
■持ち物：なし ■定員：10名
■材料費：500円（原材料代）
■講師：的場拓也（農業工学科）

会場 薩摩中央高校 食品加工室
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

22 つくる フラワーアレンジメント

秋冬を感じさせるアレンジメントを生徒が先生となって教えます。簡単な作品を作ります。

11/28(金) 14:30～16:00

■対 象：中学生以上 ■定員：10名
■持ち物：エプロン、タオル
ケーキ袋（持ち帰り用）
■材料費：1,200円（花材、資材代）
■講師：園芸部 生徒

会場 薩摩中央高校 3棟2F課題研究室
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

グルメ

飲食に関する講座です

23 グルメ かき氷から白くまへ

氷を削ってミルクをかけて、アイスをのっけて、フルーツつけて、さあ、白くまを作ってみましょう。

10/22(水) 11/12(水)
10/25(土) 11/15(土)
時間 14:00～15:00

■対 象：どなたでも
■持ち物：なし ■定員：4名
■材料費：300円（アイス、氷、フルーツ）
■講 師：此元一晶

会場 菓子工房 Konomoto
さつま町宮之城屋地1075-1

申し込み 0996-53-1102 受付 /10:00～19:00 定休日 / 木

24 グルメ おなじみのみそ玉作り

毎度おなじみのみそ玉作りです。お子様から大人まで、どなたでもご参加下さい。おいしい手づくりみそを、ぜひご賞味ください♪

11/23(日) 11/23(日)
10:00～11:00 13:00～14:00

■対 象：どなたでも
■持ち物：よごれても良い服装
■材料費：なし ■定員：各3名
■講 師：古田昌也

会場 ハローさつま
さつま町柏原558-5

申し込み 090-8763-4283 受付 /10:00～17:00 定休日 / 土・日・祝日

25 グルメ お花絞り体験をしてみませんか コラボ講座

まるで本物のお花のように、華やかな食べられるお花を作って、ワクワクする楽しい時間を過ごしてみませんか。

11/ 2(日) 11/ 9(日)
10:00～11:00 10:00～11:00

■対象：どなたでも
■持ち物：エプロン ■定員：4名
■材料費：500円（口金、絞り袋、あんこ他）
■講師：太田悦子（㈱左近允Rejoice Flower）

会場 コケコア
さつま町宮之城屋地1570-7

申し込み 080-5200-1145 受付/17:30～20:00 定休日/不定休

26 グルメ いちごまんじゅうと おいしいお茶の淹れ方講座 コラボ講座

いちごまんじゅうをいただきながら、おいしいお茶の淹れ方を学びませんか!!

11/ 8(土) 15:00～16:00
11/22(土) 15:00～16:00

■対象：どなたでも ■持ち物：なし
■定員：2～3名 1組
■材料費：150円（おまんじゅう代）
■講師：是枝 樹（是枝商店）
柳田直樹（柳田製茶）

会場 是枝商店
さつま町宮之城屋地1147

申し込み 090-9705-8137 受付/11:00～12:00 定休日/日曜

健康

からだや健康についての講座です

27 健康 お風呂のよもぎパック、香りを楽しんで作ろう！

よもぎと自分の好きな香りのハーブを選んで、「よもぎパック」を作って頂きます。リラックスして、ゆっくり温活をお楽しみください♥

10/27(月) 11/10(月)
10:00～11:00 10:00～11:00

■対 象：どなたでも
■持ち物：なし ■定員：3名
■材料費：500円（よもぎパック、ハーブ）
■講 師：小緑桃子

会場 よもぎ蒸しサロン WACCA
さつま町湯田572-1

申し込み 090-8622-9319 受付/9:00～16:00 定休日/日・祝日

28 健康 関節可動域を広げると、君はもっと伸びる!!

身体が硬いと楽に動けません。疲れ易い→故障し易い→上達しにくいという負のスパイラルに落ち入りがち。可動域を広げて、動ける身体にしよう！

10/26(日) 10:00～11:00 11/16(日) 10:00～11:00
11/ 2(日) 10:00～11:00 11/23(日) 10:00～11:00
11/ 9(日) 10:00～11:00 11/30(日) 10:00～11:00

■対象：スポーツをする小学5年～中学2年
①首関節②肩関節③膝・股関節から選べます
■持ち物：なし ■定員：2名
■材料費：なし ■講師：日高勝美

会場 整体院クレア
さつま町宮之城屋地1975-10

申し込み 0996-53-3636 受付/11:00～17:00 定休日/火・日曜