

さつま まちゼミ de 会いずんばい

楽しい体験 / 新しい発見!



33 気分で 安身 安寝

健康 ゆっくりとした動作、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よ。

11/ 6月 10:00~11:30
11/13 10:00~11:30
11/20 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 スマイルバーナルジウム
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もとれて目がすっきり見えるかも。ご体験ください。

10/27 木 11/16 木
11/ 6 月 11/24 金
※毎日3回 ①10:00~ ②13:00~ ③15:00~

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

会場 Ange-アージュ
さつま町船木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 土曜 18:00~19:00
11/ 4 出 10:00~11:00

■対象: どなたでも
■持ち物: タオル、タオル、水
■材料費: なし ■定員: 4名
■講師: 大野みどり
(アストリアインナーショール)
さつま町船木362-3

会場 大野理容店
申し込み 050-6874-2138 受付/9:00~20:00 定休日/不定休

36 習慣や常識を変えると睡眠も変わる講座

健康 みなさん毎日なわてますか?なわて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かも変わります。参加してみてください。

10/25 木 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: 今村豊夫

会場 アルク訪問リハビリサービス
さつま町船木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「麹」を一緒に作りましょう!簡単、気軽にチャチャッとできる「麹」を一緒に作りましょう!簡単、気軽にチャチャッとできる「麹」を一緒に作りましょう!

10/25 木 11/11 日
10/28 日 11/15 木
※毎日3回 ①10:00~ ②13:00~ ③15:00~

■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、味噌、水、醤油)
■定員: 5名 ■講師: 瑞之上美恵子

会場 北原こうじ店
さつま町高倉尾地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 ムネトリアンが全国大会に準じた競技指導トレーニングを合わせたスポーツパフォーマンスの高め方を詳しく、ムネトリアンの生指導が受けられます。

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、船橋
■材料費: なし ■定員: 50名
■講師: 薩摩中央高校教諭 金城聖夫

会場 薩摩中央高校 体育館
さつま町鹿野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せるチャンスです!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 木 9:30~10:30
11/12 日 9:30~10:30
※オンライン講座も開催予定です。

■対象: どなたでも ■定員: 5名
■持ち物: お酒のつまみ
■材料費: 300円 (爪やすり) 高野の爪
■講師: 高野恵子 (ネイリスト) 今村豊夫 (理学療法士)
水口真一 (理学療法士/リハビリ)

会場 アルク訪問リハビリサービス
さつま町船木16-1
申し込み 070-2371-5713 受付/17:00~19:00 定休日/日・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 現代人の9割の方が、足の筋力が弱くなっています。筋カトレーニングで良好な入眠を目指します。アドバイスやマンツーマンをご体験できます。

10/25 木 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: 今村豊夫
水口真一 (理学療法士/リハビリ)

会場 アルク訪問リハビリサービス
さつま町船木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、足の筋力が弱くなっています。アルクでは、足の筋力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: 水口真一

会場 アルク訪問リハビリサービス
さつま町船木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、がんになりにくい!」「骨が丈夫だと、健康長寿!!」

11/14 木 10:00~11:30
11/14 木 14:00~15:30

■対象: 成人
■持ち物: なし
■費用: なし
■講師: 内藤 浩

会場 ウチ薬局
さつま町鹿野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!

健康 「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、さらさらの桜校 ぶり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 (オンライン参加)

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

会場 さつま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 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)

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	22	23	24	25	26	27
11月	5	6	7	8	9	10
12月	12	13	14	15	16	17
1月	19	20	21	22	23	24
2月	26	27	28	29	30	10日(日)

※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。

みほん

オンラインまちゼミについて

- チラシのメールや QR コードより申し込みください。
- 申込時は、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ますのでお気軽にご参加ください。

注意

- 録音や録音、講座の風景を講師の許可無く SNS など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。

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場合があります。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の取扱いません。

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!

10.20 金

11.30 木

受付開始
10月16日(月)

※各お店の定休日までご確認の上お申込みください

参加店 MAP
まちゼミ情報はコチラ!

