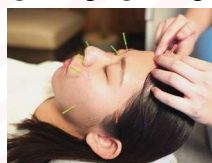


23 顔に鍼！？美容鍼で若返り！

男女共に人気の美容鍼。興味はあるけど勇気が出ない…そんなあなたに美容鍼について、丁寧に説明いたします！「鍼」でお顔に「ハリ」を作りませんか？

①10月11日②19日③27日④11月3日⑤6日⑥13日⑦15日⑧23日⑨30日 各日13:30~14:30



会場 Smilecare鍼灸整骨院
講師 岩谷 紘大 対象 どなたでもOK
定員 3名 材料費 無料

Smilecare鍼灸整骨院 春日市上白水8-2 ふじよしコーポ303号室

TEL080-5217-5423 予約受付時間/10:00~21:00
定休日/年末年始



24 貴方に合った眉描き&メイクレッスン

お客様に合った眉スタイルのアドバイス、メイクをお教えいたします。

①10月19日②11月2日③18日 各日13:30~14:30



会場 福岡第8アイビー化粧品 ivy salon yū
講師 ivy salon yū スタッフ 対象 女性
定員 3名 材料費 無料

福岡第8アイビー化粧品 ivy salon yū 春日市昇町1-79

TEL092-591-9324 予約受付時間/10:00~18:00 定休日/日・祝

25 ♥オーラを調整!!エステ体験♥

マップA

究極の自己免疫力強化法のボディライトニングが、オーラを振動させるプチエステを開発しました。是非、体験してみてください♥

①10月15日②23日③11月5日 ①③18:30~19:30
②11:00~12:00



会場 ボディライトニングサロン ソレイユ
講師 益子 俊江 対象 どなたでもOK
定員 3名 材料費 無料

ボディライトニングサロン ソレイユ 春日市春日原北町2-22-303

TEL090-7793-2645 予約受付時間/10:00~17:00
定休日/木・日曜



26 きれいをつくる『おうちケア』point!

毎日のスキンケアに一手間かけてあげるだけでお肌のハリやリフトアップのコツをお教えします。ミネラルパック体験付。

①10月12日②19日③11月9日 各日10:00~12:00



会場 美工房メロウ
講師 メロウスタッフ 対象 女性
定員 3名 材料費 1,100円(化粧品一式)
持ち物 メイクアップ道具

美工房メロウ 春日市昇町1-67

TEL0120-222-758 予約受付時間/10:00~18:00
定休日/日・祝



27 目指せー5歳!! 簡単『顔ヨガ』レッスン♪

「顔ヨガ」でお顔の表情筋をしっかりトレーニング!!マスク生活で気になり始めたほうれい線、フェイスラインのたるみ、目元のシワをケアしましょう♪

①10月15日②20日③11月4日④16日 各日10:00~11:00



会場 ポーラ春日ミナミ通り店
講師 スタッフ 対象 女性
定員 4名 材料費 無料

ポーラ春日ミナミ通り店 春日市春日3-63

TEL092-707-8133 予約受付時間/10:00~18:00
定休日/日曜日



28 年末の大掃除 (自分で出来るトイレ掃除編)

マップB

年末の大掃除に向けて「気になるトイレの汚れ」をおそうじのプロがアドバイスいたします。

10月19日①10:00~11:00 ②14:00~15:00 10月26日 10:00~11:00



会場 おそうじ本舗 那珂川店
講師 緒方 謙宏 対象 どなたでもOK
定員 3名 材料費 無料

おそうじ本舗 那珂川店 春日市松ヶ丘3-169

TEL080-3343-0871 予約受付時間/8:00~20:00
定休日/なし



健康
全5講座



29 歌声喫茶 ~楽しく歌って健康づくり~

唱歌、昭和歌謡、フォークソングなどを皆さんと一緒に歌って、楽しみながら健康づくり!引きこもり防止や認知症予防にも!

①10月14日②28日③11月11日 各日13:00~14:30



会場 Live cafe folkvillage
講師 サッチモ 対象 シニア世代
定員 6名
持ち物 飲み物 材料費 100円(歌詞カード代)

Live cafe folkvillage 春日市昇町7-7 <https://folkvillage.com>

TEL090-8417-3195(青島) 予約受付時間/10:00~17:00
folkvillage@clock.ocn.ne.jp



30 春日の社はパワーの源!!

今回は春日神社で外気浴。大きな楠木に包まれて身体の芯まで清い空気で満たしていきます。



①11月5日(金) 10:00~11:00

会場 春日神社 春日1丁目110

講師 瀬田 博子 対象 女性 定員 3名

持ち物 動きやすい服装 材料費 無料

上海気功院 春日 春日市桜ヶ丘8-131

TEL090-8359-4397 予約受付時間/9:00~17:00
定休日/不定休



31 2025年には65歳以上の5人に1人が認知症、どうする?

4年後には高齢者の5人に1人が認知症!?ただ薬を増やしていく医師を見て「他にやることないの?」さて認知症にならない為に貴方はどうする?

①10月31日(日) ②31日(日) ③11月7日(日) ④7日(日) ①③13:30~14:30
②④15:00~16:00



訪問医療マッサージ・鍼灸
KEIROW大野城ステーション

会場 春日市商工会館

講師 吉岡 達也、施術師1名 対象 どなたでもOK

定員 6名 材料費 無料

ベストライフサポート合同会社 大野城市維新隈町4-2-16-204

TEL080-3372-8725 予約受付時間/9:00~20:00
定休日/日・月曜



32 健康に・楽しくテニス体験

初級から初中級を対象として基礎から応用までコツをワンポイントアドバイスして楽しく教えます。テニスでお悩みのある方、質問に答えます。

①10月18日(月) ②19日(火) ③25日(月) ④26日(火) ①③9:30~10:30(初級)
②④9:30~10:30(初中級)



会場 春日西テニスクラブ

講師 石津 吏 対象 どなたでもOK

定員 4名 材料費 無料(貸ラケット有り)

持ち物 運動ができる服装、シューズ

春日西テニスクラブ 春日市上白水4-12

TEL092-573-7239 予約受付時間/9:00~17:00
定休日/なし



33 足の裏から元気パワーづくりはじめませんか

自分の足をもみもみ講座(約30~40分位)

今日から足もみセルフケアで健康づくり♡しませんか?

①10月20日(水) ②27日(水) ③11月18日(水) ①③13:00~14:00
②18:00~19:00



会場 琥珀堂(ほぐし処蔵)

講師 原 真寿美 対象 女性限定

定員 3名 持ち物 フェイスタオル1枚

材料費 500円(本日の健康茶ドリンク付)

琥珀堂(ほぐし処蔵) 春日市須玖北3-23ウエルス春日1F 2号室

TEL070-8415-2589 予約受付時間/14:00~17:00
定休日/日・月曜



34 おうちで楽しむワインと前菜

ワイン初心者向け講座。ワイン数種類を飲み比べながら簡単な前菜とのマリアージュを楽しみましょう!

①10月17日(日) 13:00~14:00 ②18日(日) 17:00~18:00
15:00~16:00 18:30~19:30



会場 ビストロKai

講師 北村 美由紀 定員 4名

対象 20歳以上(コロナワクチン2回接種済の方)

持ち物 筆記用具 材料費 1,000円

ビストロKai 春日市昇町3-83

TEL090-7534-9845 予約受付時間/9:00~17:00
定休日/月曜日



35 大好評につき第2弾 お魚グリルでラク楽料理

「掃除がメンドー!」「全く使っていない!」は勿体ない!!

ボンヒナタの生食パンで簡単アレنجトーストをご紹介します。

①11月9日(火) ②10日(水) ③11日(木) 各日11:00~12:00



会場 西部ガスリビングメイト 春日店

講師 中野 泰宏 対象 どなたでもOK

定員 2~4名

持ち物 エプロン 材料費 無料

西部ガスリビングメイト 春日店 春日市昇町3-86

TEL092-592-6235 予約受付時間/9:00~17:00
定休日/なし



36 フライパンで簡単につくる韓国焼肉料理

韓国焼肉とチヂミとキンパを一緒に作って食べて楽しみましょう。



①10月14日(木) ②19日(火) ③28日(木)
各日11:30~13:00

会場 焼肉 元気堂

講師 青木 爾 対象 どなたでもOK

定員 3名

持ち物 エプロン 材料費 1,000円

焼肉 元気堂 春日市須玖南2-149

TEL092-584-8929 予約受付時間/12:00~16:00 定休日/火曜・木曜



全7講座



37 ホームバーを演出する ミニボトルライトを作ろう

柵に穴をドリルで開け、ペーパーをかける。ソケットを取り付け材木を組み立て、塗料し、ミニポスターを貼って完成です。

①10月16日②23日③30日 各日10:00~11:30



会場 有宮崎木材店
講師 北村 豪司(たかし) 対象 お酒が好きな大人
定員 2名 持ち物 エプロン・軍手
材料費 1,000円 材木・ソケット・電球(LED)・
スイッチ付きコード・塗料・ミニポスター

(有宮崎木材店 春日市小倉2-149

Tel092-581-0798

予約受付時間/9:00~17:00
定休日/日曜日



38 初めてのこぎん刺し&くぐり刺し

緑とドライフラワーに囲まれたゆっくりとした空間で、オリジナルの刺繍ブローチをおつくり頂きます。

①10月22日②11月5日③19日 各日10:00~12:00



会場 珈琲とホットケーキの店『森のルーチェ』
講師 前田 美幸 対象 どなたでもOK
定員 4名 材料費 500円

珈琲とホットケーキの店『森のルーチェ』 春日市岡本4-6

Tel090-6777-8306

予約受付時間/11:00~18:00
定休日/水・木



39 輝きを彫る！ シャインカービング体験教室

春日市商工会にて初開催！あなたも輝きを彫ってみませんか？刃物の町岐阜県関市発祥の新しいアート。道具無料貸出あり、手ぶらでお越しください。

①10月11日②30日③11月17日 各日10:30~12:00



会場 春日市商工会 春日市伯玄町2-24
講師 中村 まり
定員 5名 対象 彫刻刀を使うため11歳以上
材料費 1,000円(シート・フレーム代)

行政書士マリムラ法律事務所(工作教室MarimuLabo)

Tel090-2584-6555

予約受付時間/10:00~18:00
福岡市南区日佐2-14-15 定休日/日・祝



40 親子でいっしょに！！ 簡単DIYとキャンプ料理

ご家庭にあるコンロで燻製料理を作りながら、網戸の張替えをします。親子でも女性でも簡単にできます。家族の絆を深める講座です。

①10月23日②24日 各日11:00~12:00 ③24日 13:00~14:00



会場 西部ガスリビングメイト 春日店
講師 中野 泰宏 対象 作業できる服装で
定員 4名(2組) 材料費 無料

西部ガスリビングメイト 春日店 春日市昇町3-86

Tel092-592-6235

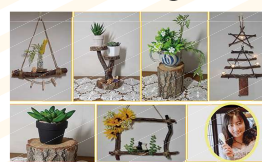
予約受付時間/9:00~17:00
定休日/なし



41 木の枝をおしゃれ小物に 変身させよう！

剪定枝の色々な表情を生かして、小物置き・飾りフレーム・オーナメント等ステキな小物を作りましょう(へ-)☆

①10月11日②14日③16日 各日14:30~16:00



会場 (株)筑紫庭園
講師 大崎 明枝 対象 どなたでもOK
定員 4名 材料費 無料

(株)筑紫庭園 春日市下白水北1-92

Tel092-591-2215

予約受付時間/10:00~17:00 定休日/日・祝

42 紫陽花と実で作る おしゃれなリース

プリザーブドフラワーの紫陽花とドライの実を使ったリースを作ります。作った作品はそのまま持ち帰ってインテリアとして飾っていただけます。

①10月13日②20日③11月10日 各日13:00~14:30



会場 flower's心花
講師 田辺 恵美子 対象 どなたでもOK
定員 3名 材料費 500円

flower's心花 春日市昇町4-79

Tel092-574-5123

予約受付時間/12:00~18:00
定休日/日・祝



43 クリスマススワッグ作り(占い付)

2倍楽しめます！可愛いミニクリスマススワッグ(ツリーに変更可)を作りましょう♪15分程度の無料占い付、来年の運気を占います。

①10月27日②11月7日③20日④25日 各日10:30~12:30
13:30~15:30



会場 Angelique-coco ※11月7日、20日は琥珀堂様にて開催
(春日市須玖北3-23 ウェルズ春日1F)
講師 古賀 敦子 対象 女性(11月7日は男性もOK)
定員 3名 材料費 500円(スワッグ(ツリー)の材料代)

※ツリーは先着5名様まで

Angelique-coco 春日市桜ヶ丘5-34

Tel080-3996-6618

予約受付時間/10:30~18:00
定休日/火曜日

