

あきない通り問屋街エリア➡

30 高気圧酸素で健康に♪

講師:中島 真由

12/22(月)13:00～
1/ 8(木)13:00～
1/15(木)13:00～
1/22(木)13:00～
1/29(木)13:00～

体内のリンパを流し血液循環を促進します。疲労回復・ケガ回復・美容・集中力・記憶力UPにオススメ!!
(※受講済・体験済の方はご遠慮下さい)

■定員:2名 ■対象:男・女 ■材料費:1,320円

会場 ほんのわ 中央町35-5

【受付開始:12月8日(月)】
☎0942-36-6523 ☎@749njyim
受付:10:30～16:30 / 休日・祝日

31 病気の80%以上は脊椎と関連!!

講師:中島 真由

12/20(土)15:00～
12/24(水)15:00～
1/ 7(水)15:00～
1/14(水)15:00～
1/21(水)15:00～
1/28(水)15:00～

脊椎のケアで腰痛・肩こり・冷え性・子宮系・ホルモン活性・不眠症・ダイエット・健康改善と病気予防など。
(※受講済・体験済の方はご遠慮下さい)

■定員:2名 ■対象:男・女 ■材料費:1,100円

会場 ほんのわ 中央町35-5

【受付開始:12月8日(月)】
☎0942-36-6523 ☎@749njyim
受付:10:30～16:30 / 休日・祝日

32 JR九州インターネット予約登録入門!!

講師:丸野 豊充

1/19(月)11:00～12:00
1/26(月)11:00～12:00

JR九州インターネット予約、登録、利用方法を解説。予約から受取りまでの流れ、操作方法を学べます。

■定員:5名 ■対象:60才以上(ネット予約を学びたい方)

会場 JR久留米駅 城南町2-21
(九州旅客鉄道株式会社 久留米駅)

【受付開始:12月10日(水)】
☎080-7358-4217
受付:10:00～16:00 / 休・なし(土・日・祝は対応不可)

33 久留米織のウッドコースターを作ろう

講師:西原 志乃

12/20(土)11:00～12:00
12/22(月)11:00～12:00
1/10(土)11:00～12:00
1/21(水)11:00～12:00

たくさんのかすり生地の中から1枚選んで、木のコースターに切って・貼ってオリジナルのコースターを作製します。

■定員:4名 ■材料費:500円(1個)

会場 西原糸店 中央町35-1

【受付開始:12月15日(月)】
☎0942-34-1861
受付:11:00～17:00 / 休:火・日・祝日

34 “知ってお得!! 人生のシナリオ”

講師:風翠 (ふうすい)

12/23(火)13:00～
1/10(土)13:00～
1/17(土)13:00～
1/24(土)13:00～
1/31(土)13:00～

生年月日で気学・四柱推命をもとに人生のシナリオを知り、悩みの解決策をアドバイス致します。

■定員:1～3名 ■材料費:2,000円 ■準備するもの:筆記用具

会場 ほんのわ 中央町35-5

【受付開始:12月8日(月)】
☎0942-36-6523 ☎@749njyim
受付:10:30～16:30 / 休日・祝日

35 目的別レンズフレームの選び方講座

講師:田淵 大策

1/22(木)10:30～11:30

年齢を重ねてくると、靴と同じようにメガネも目的別に掛け替えると楽に見えるようになる事をお伝えします!

■定員:5名 ※受講済の方はご遠慮下さい

会場 メガネ21 久留米店 城南町12-19

【受付開始:12月8日(月)】
☎0942-35-0021
受付:10:00～19:00 / 休:木

本町エリア➡

36 アロに学ぶ大人のメイク講座

講師:執行・石井 古川・飯塚

1/15(木)10:00～11:30
1/29(木)10:00～11:30

大人世代の肌悩みに寄り添い、若見えスキンケアと上品メイクを習得。

■定員:2名 ■対象:40代～50代女性
■材料費:1,000円

会場 POLA 久留米明治通り店 本町2-1本町ビル1F

【受付開始:令和8年1月5日(月)】
☎0942-32-6027 ※施術中は電話に出れない場合があります
✉polakurumemeijidooriten@gmail.com
受付:10:00～12:00 / 休日・祝日

■受講料無料 ※講座によって材料費がかかるものがあります

- 材料費は原則として講座当日に会場で徴収いたします。
- お申込み後のキャンセルは材料費を頂戴する場合があります。

■受付開始：12/8(月)～

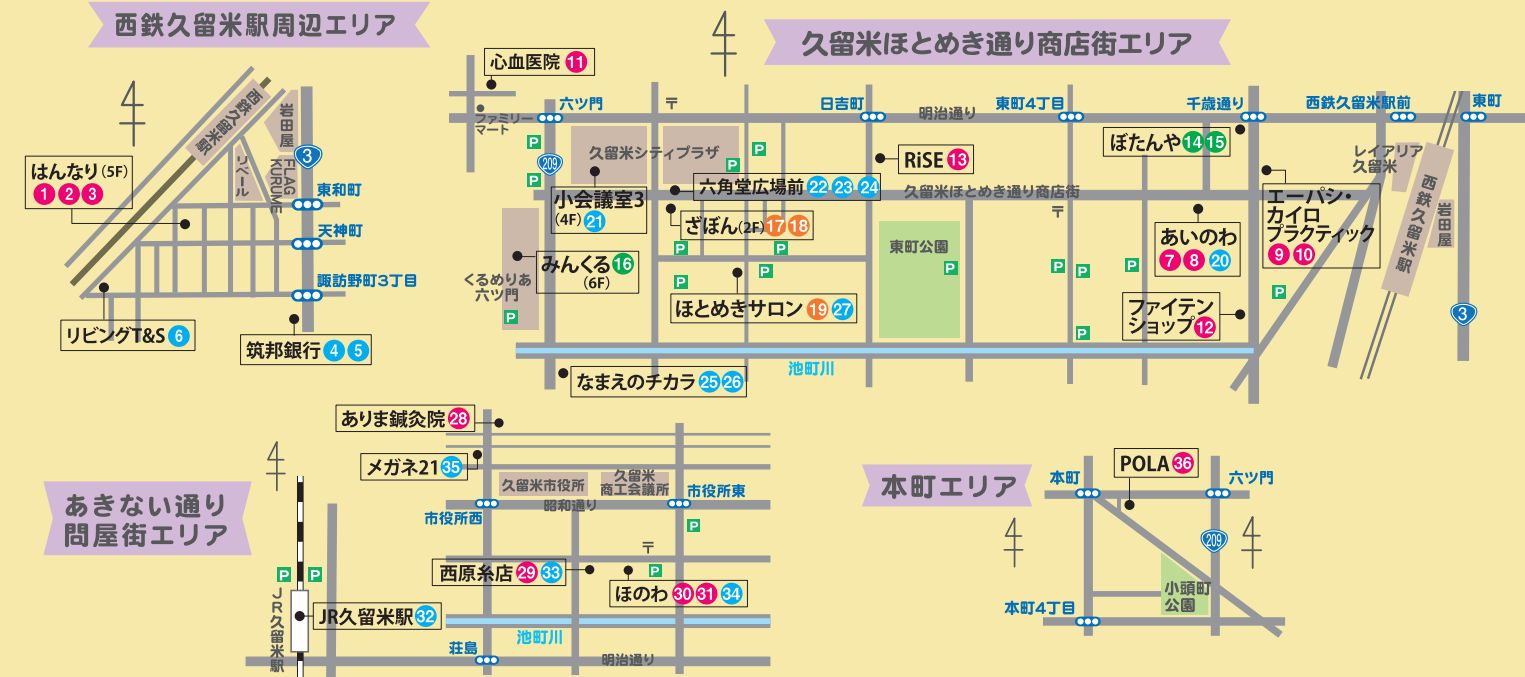
- ★受付開始日は各講座によって異なります。チラシでご確認下さい。
- ※高校生以下は保護者同伴でのご参加をお願いします。
- お客様に安心してまちゼミを受講いただく為、販売・勧誘行為はございません。

必ず
事前予約の上
お越し
ください

■お申込みは各店へ!!

- 定員になり次第、締切ります。
- お申込みは、明記されている受付時間内をお願いします。
- 申込み初日は、申込みが集中し電話がつながりにくい場合があります。
- 受講対象者が限定されている講座もあります。ご了承ください。
- お申込みの際に受講時の持ち物や材料費をご確認ください。

受講希望のまちゼミ参加店へ
直接、お電話もしくはメールで
お申し込みください。



全 36 講座

まちゼミ

第22回 久留米商工会議所 久留米まちゼミ

2025年 12月20日(土) ▶ 2026年 1月31日(土)

受付開始 12/8(月)～

まちゼミとは

商店主が講師となって、専門店ならではの知識や情報、コツなどを無料で受講者にお伝えする少人数制のゼミです。日常で役に立つ情報や豆知識を親子で楽しく学んでみませんか?皆様のご参加お待ちしております。

開催カレンダー					12月20日(土)	21日(日)
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)
9 10 16 24 30 33	6 11 15 25 34	11 31	16	15 25 27	6 16 21 26	26
29日(月)	30日(火)	31日(水)	1月1日(木・祝)	2日(金)	3日(土)	4日(日)
					26	26
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)
		2 7 9 31	1 2 4 10 30	18 18 19	11 17 23 25 28 33 34	26
12日(月・祝)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)
6 8 20	10 29	2 9 31	1 3 8 12 25 30 35	11 15 20 25	8 14 15 17 18 21 25 28 34	20 25
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)	25日(日)
9 20 22 32	10	29 31 33	1 2 7 30 35	8 15	5 14 15 20 25 26 29 34	8 25
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)	
32		8 31	30 35	9	7 11 25 28 34	

●美・健康 ●趣味

●食 ●その他

instagram

公式HP

【問い合わせ】久留米商工会議所／TEL.0942-33-0212 (久留米市城南町15-5)
【主催】久留米商工会議所街元氣プロジェクト 【協力】久留米ほとめき通り商店街

36

講座

まちゼミ

美・健康

趣味

食

その他

世界を魅了する
オールドノリタケに会う会

開講日

12/23(火) 14:00～15:00
12/27(土) 13:00～14:00
1/12(日) 13:00～14:00

講師:金川 利子

明治・大正時代、欧米の高級陶磁器に戦いを挑み研究を重ね日本人の高い技術と感性で作上げた品質と美の結晶。美術館でしか見る事の出来ないオールドノリタケに会いに来て下さい。

■定員:4名

会場 リビングT&S 西町1139-1

【受付開始:12月8日(月)】
☎0942-37-5546 ☒t-kanaga@beach.ocn.ne.jp
受付:10:00～18:00／休:日

簡単セルフケアで
健康な体作りを！

開講日

1/15(木) 13:00～14:00

講師:川崎 洋介

ブロアスリートが使用する「ファイテン」のボディケアグッズで簡単セルフケアセミナー。

■定員:3名

会場 ファイテンショップクルメ駅前店 東町33-15-1F

【受付開始:12月8日(月)】
☎0942-39-0578 ☒phitenkurume@gmail.com
受付:10:00～19:00／休:火・第3月

めったに飲めない！？
幻のコーヒーを飲み比べ！

開講日

1/ 9(金) 13:00～14:00
1/17(土) 10:00～11:00

講師:為田 直樹

世界のシェア1%の幻のコーヒー「リベリカ種」、収穫量が少ないことから幻と呼ばれる「トラジャ」、ジャコウネコからとれる「コピ・ルアク」の3種を飲み比べていただきます！なぜ幻と呼ばれるのか、そしてその味をお楽しみください！

■定員:10名 ■材料費:2,000円

会場 喫茶ざぼん 六ツ門町10-3-2F

【受付開始:12月8日(月)】
☎050-3550-8864 ☒zabon8864@gmail.com
受付:9:00～18:00／休:日・祝・不定

タウンマネージャーと歩く
まちなかたけつたい

開講日

12/22(月) 13:30～15:00

講師:久保 森住光
(ヒト・モノ・コト ツナグ研究所)

まちをしる、くぼタウンマネージャーとまちなかをたんけんしましょう！

■定員:3名 ■対象:小学1年生～3年生
■準備するもの:歩きやすいくつ、ふくそう

集合 久留米シティプラザ六角堂広場 六ツ門町8-1

【受付開始:12月8日(月)】
☎0942-33-0212(久留米商工会議所)
受付:10:00～17:00／休:土・日・祝日

ある日突然介護が
やってきた！どうする？

開講日

1/ 8(木) 10:00～10:40
1/15(木) 10:00～10:40
1/22(木) 10:00～10:40

講師:緒方 結美

介護は突然やってくる？！身近に介護が必要になった時の基本を、介護のプロがわかりやすく紹介します。

■定員:3～4名 ■対象:女性

会場 はんなり 天神町131-2新生マンション天神501

【受付開始:1月5日(月)】
☎090-7739-1233(グリーンリーフ緒方)
受付:9:00～18:00／休:日

アロマで簡単
マインドフルネス

開講日

1/ 7(水) 13:30～14:30
1/22(木) 13:30～14:30
1/31(土) 11:00～12:00

講師:寺崎 都

アロマの香りでストレスを和らげ、自律神経を整え集中力を高める呼吸法(マインドフルネス)を体験できます。

■定員:3名 ■対象:女性 ■準備するもの:筆記用具

会場 あいのわ 東町33-3大石ビル1階

【受付開始:12月8日(月)】
☎0942-36-1200 ☒ainowaaroma@ybb.ne.jp
受付:11:00～17:00／休:火+臨時休有

管理栄養士による
健康・食事チェック体験会

開講日

12/22(月) 14:00～15:00
15:00～16:00
12/23(火) 15:00～16:00
1/ 9(金) 15:00～16:00
1/16(金) 15:00～16:00 1/23(金) 15:00～16:00

講師:江上 奈生子

管理栄養士の栄養専門家によるInBody測定と食事バランスチェックで健康づくりのポイントが学べる講座です。

■定員:各日程2名ずつ ■対象:65歳以上
■材料費:1,000円(測定費) ■準備するもの:筆記用具

会場 メディカル・フィットネジスRiSE 東町25-46RISEBILL101

【受付開始:12月8日(月)】
☎070-2296-8802
受付:11:00～14:00／休:日・水・第3土・祝日 ※年末年始 12/28(日)～1月4日(日)

しっかり食べて
健康生活

開講日

1/9(金) 13:00～14:30

講師:管理栄養士

日々の生活で欠かせない食事の栄養などについて、栄養士のプロの管理栄養士の先生と一緒に考えてみませんか？

■定員:10名ほど

会場 ほとめきサロン 六ツ門町11-11アンビルマンション1F

【受付開始:12月8日(月)】
☎0942-35-7100
受付:8:30～15:00／休:土・日・祝日

たった一つだけの名前
もっと楽に生きよう

開講日

12/20(土) 10:00～11:30
12/23(火) 10:00～11:30
12/26(金) 10:00～11:30 1/24(土) 10:00～11:30
1/17(土) 10:00～11:30 1/25(日) 10:00～11:30
1/18(日) 10:00～11:30 1/31(土) 10:00～11:30

講師:中村 葉子

自分の名前の本当の意味を知る体験ワーク♡氏名から使命を見つけるワーク・名前入りボエムを創るワーク

■定員:5名 ■対象:大人 ■材料費:1,000円
■準備するもの:筆記用具

会場 一般社団法人 日本人名学協会 「なまえのチカラ」六ツ門町5-5

【受付開始:12月9日(火)】
☎090-5483-2620
☒mayo.mayo1109tk@docomo.ne.jp
受付:9:00～21:00

女性のための
リンパトーンストレッチ講座

開講日

1/ 7(水) 18:00～18:40
1/ 8(木) 11:00～11:40
1/14(水) 18:00～18:40
1/22(木) 11:00～11:40

講師:中野 郁子

リンパマッサージとストレッチを組み合わせた運動でセルフケア。乳房のセルフチェックにもなり一石三鳥です。

■定員:3名 ■対象:女性 ■準備するもの:動きやすい服装(上半身)

会場 はんなり 天神町131-2新生マンション天神501

【受付開始:1月5日(月)】
☎080-2700-3570 ☒@uwa0762w
受付:10:00～18:00／休:木

癒しと幸運を呼ぶ
レイキヒーリング体験

開講日

1/12(日) 15:00～16:30
1/15(木) 13:00～14:30
1/17(土) 14:30～16:00 1/25(日) 10:30～12:00
1/23(金) 11:00～12:30 1/28(水) 11:00～12:30

講師:寺崎 都

世界で人気の「気」の活用法。今の自分を変えたいあなたへ。心身を整え、直観を高めるレイキを体験できます。

■定員:2名 ■対象:女性 ■準備するもの:筆記用具

会場 あいのわ 東町33-3大石ビル1階

【受付開始:12月8日(月)】
☎0942-36-1200 ☒ainowaaroma@ybb.ne.jp
受付:11:00～17:00／休:火+臨時休有

オンラインワンク
オリジナルトートバッグ

開講日

1/17(土) 12:30～
1/24(土) 12:30～
※約4時間かかります

講師:田口 準也

ミシンを使って大きめのトートバッグを作ります。

■定員:5名 ■対象:小学生以上 ■材料費:3,000円

会場 ぼたんや 東町34-35

【受付開始:12月8日(月)】
☎0942-33-8913
受付:11:00～16:00／休:水・日・祝日

2026年良い流れで
人生を変えるレッスン

開講日

1/12(日) 13:00～14:00
1/16(金) 11:00～12:00
1/18(日) 16:00～17:00
1/19(月) 11:00～12:00
1/24(土) 11:00～12:00

講師:寺崎 都

「今年こそ自分を変えたい！」あなたへ。夢や目標を叶えるための考え方と行動のポイントを学べます。

■定員:3名 ■対象:女性 ■準備するもの:筆記用具

会場 あいのわ 東町33-3大石ビル1階

【受付開始:12月8日(月)】
☎0942-36-1200 ☒ainowaaroma@ybb.ne.jp
受付:11:00～17:00／休:火+臨時休有

年間カレンダー

開講日

12/20(土) 13:00～14:00
12/27(土) 13:00～14:00
12/28(日) 13:00～14:00
1/ 3(土) 13:00～14:00 1/11(日) 13:00～14:00
1/ 4(日) 13:00～14:00 1/15(木) 13:00～14:00
1/10(土) 13:00～14:00 1/16(金) 13:00～14:00

講師:土師 彩鶴

★大人気の年間カレンダー復活！あなたの癖字が見事なプロ書家の字にブレイクスルー★

■定員:10名 ■対象:3～100歳 ■材料費:1,000円

会場 一般社団法人 日本人名学協会 「なまえのチカラ」六ツ門町5-5

【受付開始:12月9日(火)】
☎090-4357-8116 ☒renasaikaku7@gmail.com
受付:10:00～20:00

乳がんについて
知っていますか？

開講日

1/15(木) 11:00～11:40

講師:中野 郁子

9人に1人がかかると言われる乳がん。身近な病気である乳がんの基本を、乳がん専門の理学療法士がお話しします。

■定員:3名 ■対象:女性

会場 はんなり 天神町131-2新生マンション天神501

【受付開始:1月5日(月)】
☎080-2700-3570 ☒@uwa0762w
受付:10:00～18:00／休:木

2ヶ月で－5キロ！
春までに痩せる体づくり

開講日

12/22(月) 13:00～
1/ 7(水) 14:00～
1/14(水) 14:00～
1/19(月) 13:00～ 1/30(金) 11:00～

講師:井上 彩

ダイエットが続かない。痩せたはイイけどリバウンド。正しい痩せ方が分からないあなたへ。痩せる秘訣は〇〇にあった！

■定員:5名 ■対象:本気で痩せたい方 ■準備するもの:筆記用具、メモ

会場 エーバシ・カイロプラクティック 東町38-36

【受付開始:12月8日(月)】
☎090-4707-1059 ☒ayaya88888k
受付:11:00～／休:土・日・祝日

すぐに役立つ
つくろいの基本

開講日

1/17(土) 13:30～15:00
1/24(土) 13:30～15:00

講師:田口 準也

プロが教える基本の縫い方とボタンつけ。

■定員:5名 ■対象:小学生以上 ■材料費:1,000円

会場 ぼたんや 東町34-35

【受付開始:12月8日(月)】
☎0942-30-9067
☎0942-33-8913
受付:11:00～16:00／休:水・日・祝日

親子・家族で聞ける、
相続対策はじめての一步！

開講日

12/27(土) 10:00～11:30
1/17(土) 10:00～11:30

講師:橋本 啓一
(スマイル相続サポート)

誰もが経験し難しく思われがちな相続、ケースを交えながら考え方や取り組み方を分かりやすく話します。

■定員:12名程度

会場 久留米シティプラザ4階 小会議室3 六ツ門町8-1

【受付開始:12月8日(月)】
☎090-4516-5912 ☒topmanage8@gmail.com
受付:10:00～16:00／休:土・日・祝日

お正月飾り
ワークショップ

開講日

12/26(金) 10:00～12:00

講師:田中 弥生
井上 順子

今回は2種類のしめ縄を作成します。1つは古代米を使ったわらのしめ縄、もう1つは水引きのしめ縄です。作りたい方を選んでご予約下さい。

■定員:10名(講師1名に対して5名) ■材料費:1,500円

会場 ほとめきサロン 六ツ門町11-11アンビルマンション1F

【受付開始:12月8日(月)】
☎0942-35-7100
受付:8:30～15:00／休:土・日・祝日

預金だけでは危険？！
～インフレ時代の守るための資産運用～

開講日

1/ 8(木) 14:00～

講師:福島 佑太郎

資産運用初心者～中級者向け。インフレで資産が目減りするリスクを理解し、守りながら増やす運用の第一歩を学ぶ講座です。

■定員:10名

会場 筑邦銀行 本店 諏訪野町2456-1

【受付開始:12月10日(水)】
☎0942-32-5536 ☒c-eisuibu@chikugin.jp
受付:9:00～17:00／休:土・日・祝日

猫背を改善する
セルフケア

開講日

12/22(月) 10:00～
1/ 8(木) 13:00～
1/13(火) 14:00～
1/20(火) 14:00～

講師:井上 洋人

猫背や悪い姿勢を改善したいあなたへ。あなたの身体の歪みを整えるセルフケアをお伝えします。

■定員:3名 ■対象:姿勢を改善したい人
■準備するもの:動きやすい服装

会場 エーバシ・カイロプラクティック 東町38-36

【受付開始:12月8日(月)】
☎0942-65-3222
受付:10:00～17:00／休:日・祝日

本当にはじめての人向け
AI使い方講座

開講日

12/25(木) 13:00～14:00
12/26(金) 13:00～14:00
12/27(土) 13:00～14:00

講師:おきな しゅんじ

無料で使えるAIサービスをみんなで体験してみよう！

■定員:5組程度

会場 久留米市民活動サポートセンター 六ツ門町3-11くるめりあ六ツ門6F

【受付開始:12月8日(月) 11:00～】
☎0942-30-9067
受付:平日10:00～21:00、日・祝10:00～19:00
休:第3月、年末年始(12/29～1/3)

第21回くるめきの祭典はじめてファンタジー
みどころツアー

開講日

1/19(月) 18:00～19:30

講師:久保 森住光
(ヒト・モノ・コト ツナグ研究所)

毎年にご覧を見せる催事のみどころをご案内。さらに居酒屋さんへも立ち寄り、久留米の夜も楽しめます。

■定員:3名 ■対象:大人 ■準備するもの:歩きやすい格好(アルコール提供あります。運転はご遠慮下さい)

集合 久留米シティプラザ六角堂広場 六ツ門町8-1

【受付開始:12月8日(月)】
☎0942-33-0212(久留米商工会議所)
受付:10:00～17:00／休:土・日・祝日

動画では伝わらない
体幹トレーニング

開講日

1/10(土) 12:30～13:30
1/17(土) 12:30～13:30
1/24(土) 12:30～13:30
1/31(土) 12:30～13:30

講師:梶原 旬矢

動画だけでは分かりにくい体幹トレーニングのポイントを、参加者に合わせて指導します。

■定員:3名 ■対象:動きやすい服装
■材料費:500円(テキスト代)

会場 ありま鍼灸院 城南町18-37

【受付開始:12月10日(水)】
☎0942-39-1005
受付:9:00～17:00／休:日・祝日 ※年末年始12/28(日)～1月4日(日)

NISAだけじゃない？！
～インフレ時代に強いお金の育て方～

開講日

1/24(土) 10:00～

講師:福島 佑太郎

ドル資産を軸に「守りながら増やす」を学ぶ講座です。

■定員:10名

会場 筑邦銀行 本店 諏訪野町2456-1

【受付開始:12月10日(水)】
☎0942-32-5536 ☒c-eisuibu@chikugin.jp
受付:9:00～17:00／休:土・日・祝日

睡眠障害は
生活習慣病かも！?

開講日

12/20(土) 12:30～13:30
12/23(火) 13:30～14:30
12/24(水) 13:30～14:30 1/16(金) 13:30～14:30
1/10(土) 13:30～14:30 1/31(土) 13:30～14:30

講師:和田 豊都

睡眠は本能だと言われているのにどうして眠れないのか?古代と現代生活の比較を通して不眠対策を考えます。

■定員:6名

会場 心血医院 日吉町14-68

【受付開始:12月8日(月)】
☎0942-65-5129 ☒worder0810@gmail.com
受付:9:30～12:00／休:日・祝日・年末年始(12/29～1/2)

味の違いに驚き！
チョコレート食べ比べ

開講日

1/10(土) 14:00～15:00
1/17(土) 14:00～15:00

講師:為田 直樹

材料は同じなのにカカオ豆の種類によって味の違うチョコレート。豆知識を聞きながら食べ比べてみませんか？

■定員:10名 ■材料費:1,000円

会場 喫茶ざぼん 六ツ門町10-3-2F

【受付開始:12月8日(月)】
☎050-3550-8864 ☒zabon8864@gmail.com
受付:9:00～18:00／休:日・祝・不定

タウンマネージャーが紹介する
イチオシのお店！

開講日

1/10(土) 13:00～15:00

講師:久保 森住光
(ヒト・モノ・コト ツナグ研究所)

中心市街地の定住人口も増え、さらに活気を見せるまちなかを巡り、すてきなお店を紹介します。

■定員:5名 ■対象:大人
■準備するもの:歩きやすい服装と靴

集合 久留米シティプラザ六角堂広場 六ツ門町8-1

【受付開始:12月8日(月)】
☎0942-33-0212(久留米商工会議所)
受付:10:00～17:00／休:土・日・祝日

ものわすれ・認知症
なんでも相談

開講日

1/13(火) 14:00～15:30
1/21(水) 18:00～19:30
1/24(土) 14:00～15:30

講師:横道 勝紀
(一般社団法人 久留米健康くらぶ)

1.「認知症を正しく理解する」2.「早期発見・進行中でも認知症は改善できる」3.「認知症の方の対応・接し方」4.「認知症予防カフェとは?」5.質疑応答(終了後の個別相談も可)

■定員:3名～最大5名

会場(株)西原糸店内 中央町35-1

【受付開始:12月8日(月)】
☎090-8299-1848 ☒kenkou@117fureai.org
受付:10:00～17:00／休:火(1/13はOK)・日・祝日