

### 27 初めての伝筆

～筆ペンで年賀状を書こう～

開催日 11/7(土) 10:30～12:00  
11/15(日) 10:30～12:00  
11/28(土) 10:30～12:00

リモート開催  
開催日 11/9(月) 19:30～21:00  
11/14(土) 10:30～12:00  
11/18(水) 10:30～12:00  
11/20(金) 19:30～21:00

会場:集景堂 講師:堀美幸(一般社団法人伝筆協会認定講師)  
定員:1講座3名または2組(リモート5名) 対象:小学生以上(小・中学生は保護者同伴)  
費用:220円(専用ハガキ代) 持ち物:筆ペン(会場にて購入可) 赤ペン

自分らしさ際立つ書き方にチャレンジ!クセ字を魅力に変える魔法の筆文字「伝筆(つてびで)」で自分だけのオリジナル年賀状を作ります。

空色あととりえ  
集景堂  
鹿児島市東千石町11番8号 定休日/第1・3水曜日 営業時間/10:00～17:00  
TEL/090-8393-4876(編) 受付時間/9:30～20:00

### 28 プロコーチによる魔法の「伝(つて)みくじ」セッション

～答えは自分の中にある!～

開催日 11/7(土) 14:00～15:30  
11/15(日) 14:00～15:30  
11/28(土) 14:00～15:30

リモート開催  
開催日 11/11(水) 10:30～12:00  
11/14(土) 14:00～15:30  
11/30(月) 10:30～12:00  
11/21(金) 19:30～21:00

会場:集景堂 講師:堀美幸(crack up)  
定員:1講座3名または2組(リモート5名) 費用:600円(色紙、画材)  
対象:小学生以上(小・中学生は保護者同伴) 持ち物:筆記用具

「伝みくじ」を使い自己理解を深める、コーチング体験講座です。課題解決や目標達成のための自分へのメッセージを見つけていきます。

crack up  
集景堂  
鹿児島市東千石町11番8号 定休日/第1・3水曜日 営業時間/10:00～17:00  
TEL/090-8393-4876(編) 受付時間/9:30～20:00

### 29 Zoomで何でも 無料法律相談

リモート開催

開催日 11/14(土) 10:00～12:00  
11/19(木) 14:00～16:00  
11/27(金) 10:00～12:00

会場:正込法律事務所  
講師:正込健一朗  
定員:1講座1名1組

Zoomを使った無料法律相談を行います。来所希望の方は来所でも可です。おひとり30分とします。

正込(しょうごもり)法律事務所  
鹿児島市山下町9-1 504 定休日/土・日・祝日  
営業時間/9:00～18:00  
TEL/099-295-3785 受付時間 9:00～18:00

# 第8回 鹿児島・天文館まちゼミ

開催期間 2020.11/1日 ▶ 11/30日 10/23(金) から受付開始

お申し込みは各店舗へお申し込みください 講座によって受付開始が異なります、必ずご確認ください。

### 30 どうする?! 押入れのおふとん整理

開催日 11/3(火) 14:00～15:00  
11/14(土) 10:30～11:30  
11/24(火) 10:30～11:30

会場:ふとんの大新 講師:新内 雅代  
定員:1講座3名

押入れのおふとんを見直すと、今の眠りが見えてきます。処分法や活用法。また、季節のお手入れも含め、心地よく眠るためのおふとんについて考えましょう。

ふとんの 大新  
鹿児島市金生町1-11 定休日/無し  
営業時間/10:00～19:00  
TEL/099-223-4649 受付時間10:00～19:00

### 31 ガラケー利用者必見!! スマートフォンを触ってみよう!

開催日 11/26(木) 10:00～11:30  
13:00～14:30

会場:マルヤガーデンズ7F(garden7)  
講師:保・藤井・田尻・永田  
定員:1講座6名  
持ち物:筆記用具

ガラケー利用者の方、必見!!実際に使用できるスマートフォンを貸し出して、電話のかけ方、文字入力の仕方など体験しながら教えます。ドコモ以外の方、大歓迎!

ドコモショップ 天文館店  
鹿児島市東千石町14-10 定休日/第3水曜日  
営業時間/10:00～19:00  
TEL/0120-928-691 受付時間 10:00～19:00

### 32 LINEを始めたい方、最近やり始めて 使い方に不安がある方に朗報です!!

開催日 11/11(水) 10:00～11:30  
13:00～14:30  
11/25(水) 10:00～11:30  
13:00～14:30

会場:マルヤガーデンズ7F(garden7)  
講師:保・藤井・田尻・永田  
定員:1講座6名  
持ち物:スマートフォンもしくはタブレット、筆記用具

LINEをこれから使ってみよう、始めたばかりでわからない方必見!一緒にLINEのトークやスタンプ、写真を送ってみませんか。午前は前編、午後は後編になります

ドコモショップ 天文館店  
鹿児島市東千石町14-10 定休日/第3水曜日  
営業時間/10:00～19:00  
TEL/0120-928-691 受付時間 10:00～19:00

### 33 人生100年時代 知って得するNISA制度

開催日 11/7(土) 10:00～11:00  
11/11(水) 14:00～15:00  
11/19(木) 14:00～15:00

会場:野村證券鹿児島支店  
講師:内村真戸夏  
定員:1講座10名

資産形成のご参考になる、少額投資非課税制度(NISA、つみたてNISA、ジュニアNISA)について説明する、初心者向けセミナーです。

野村證券(株) 鹿児島支店  
鹿児島市東千石町1-38 アイビル2F 定休日/土・日・祝日  
営業時間/9:00～17:00  
TEL/099-226-8141 受付時間 9:00～17:00

### 34 浴衣や紬で楽しむ 大人可愛い半巾帯アレンジ

開催日 11/6(金) 14:00～15:00  
11/9(月) 11:00～12:00  
11/18(水) 14:00～15:00  
11/27(金) 11:00～12:00

会場:まつき苑 京呉服の池田  
講師:池田 曜子 定員:1講座4名  
持ち物:お持ちの方は半巾帯を、無い方は準備いたします

蝶々結びでは物足りない、そんな方必見!!紬にも使える大人可愛い帯結びを、レクチャー致します。

株式会社まつき苑 京呉服の池田  
鹿児島市東千石町12-12 定休日/火曜日  
営業時間/10:00～18:30  
TEL/099-226-5298 受付時間 10:00～18:30

### 35 これからの終活第一歩! きっかけゼミナール

開催日 11/11(水) 13:00～14:00  
11/18(水) 13:00～14:00  
11/25(水) 13:00～14:00

会場:行政書士法人司法書士事務所 みらいす  
講師:高山勇・下島夢  
定員:1講座1名1組

終活の第一歩となるエンディングノートや遺言書、家族信託などについて、各回1組限定でお聞きになりたいことにご対応させていただきます。

行政書士法人・司法書士事務所 みらいす  
鹿児島市中町10-2 加治屋ビル2F 定休日/土・日・祝日  
営業時間/9:00～18:00  
TEL/099-298-9575 受付時間 9:00～18:00

### 36 知って得する! 「格安スマホ」講座

開催日 11/1(日)～11/20(金)  
講座時間 共通 ①11:00～11:30 ②14:00～14:30 ③17:00～17:30

リモート開催  
開催日 11/1(日)～11/20(金)  
講座時間 共通 ①11:00～11:30 ②14:00～14:30 ③17:00～17:30

会場:UQスポット天文館 講師:大園 慎也 定員:1講座2名または1組

「格安スマホ」って何だろう?普通のスマホとどう違うの?30分で皆様の疑問を解決し、スマホのお得な使い方をお教えます!

UQスポット 天文館  
鹿児島市東千石町11-14-2 定休日/なし  
営業時間/11:00～20:00  
TEL/099-295-0881 受付時間 11:00～20:00

### 37 誕生日から未来がわかる 算命学講座!

開催日 11/9(月) 14:00～15:30  
11/16(月) 14:00～15:30  
11/25(水) 14:00～15:30

会場:りんく フェアトレード&エコロジー  
講師:畑本 昌和  
定員:1講座5名  
対象:大学生以上

仕事・恋愛・子育て・会社人事配属など悩まれたことはありませんか?(お悩み解決!!)人生にはタイミングが重要!わくわく楽しい人生に!

りんく フェアトレード&エコロジー  
鹿児島市東千石町20-16りんくビル3F 定休日/木曜日  
営業時間/11:30～18:00  
TEL/099-225-1330 受付時間 11:30～18:00

### 38 おいしいお茶の入れ方と お茶菓子談義

開催日 11/21(土) 14:00～15:30  
11/28(土) 14:00～15:30

会場:みのる園茶舗  
講師:山口 真一・武田 清孝  
定員:1講座あたり4名  
費用:500円(お茶・お菓子代等)

美味しいお茶の入れ方と保存方法、お茶の効能、急須のお手入れ等、知っておくと為になるお茶のお話をゆめりあ特撰最中を食べながら語り合います。

みのる園茶舗  
鹿児島市東千石町8-18 営業時間/10:00～18:00 定休日/なし  
天文館まちなか ゆめりあ  
鹿児島市東千石町8-24 営業時間/9:00～19:00 定休日/正月3日  
TEL/099-226-8603 受付時間 10:00～18:00

## 天商連 感染予防対策 実施中

コロナ感染防止対策 認定店 Infection prevention measures

安全のために実施していること

- マスクの着用: スタッフの着用100%の実施
- 消毒除菌: スタッフの手洗い/手消毒の徹底、お客様が触れる箇所や共用部分の消毒実施
- 店内換気: 空気入れ換気の徹底
- ソーシャルディスタンス: お客様と十分な間隔の確保
- 就業前の検温: スタッフの検温/体温管理の徹底、37.5度以下の身体検温
- 飛沫防止: 対応カウンターにて透明仕切り等の設置(第一類除く)
- 接触回避: コントラクトを使用した金銭授受

お客様へのご協力をお願い

マスク着用でのご来店にご協力をお願いします。設置の消毒剤で手洗いの消毒、コイントレーでの金銭授受ご協力ください。また熱や体調不良の際はご来店をお控えください。

お客様の健康と安全を守るために、当店で上記の対策を徹底しております。ぜひ安心してご来店ください。ご協力とご理解の程宜しくお願い致します。

天文館商店街振興組合連合会

## まちゼミとは

お店の方が講師となって、専門知識やプロのコツを無料で教える少人数のミニ講座です。60～90分程度のゼミで、お客様のお役に立つことで「お店」と「まち」のファンづくりを目指してまいります。

## オンライン講座の注意点

今回よりオンラインでの講座を始めました。講座を行うお店により多少やり方が違う場合がございます。電話でのお申し込みの際に講師の方との打ち合わせをお願いいたします。リモート開催の枠のあるところでの開催となります。

## 受講料無料

内容によっては材料費がかかるものがあります。

## 販売行為一切無し

安心してお気軽に受講してくださいね。

ホームページ  
まちゼミ 鹿児島 検索  
http://www.izuro.jp

### 【事務局】「鹿児島・天文館まちゼミ」実行委員会

TEL/099-222-7891(平日10:00～17:00)

【後援】金生通り商店街振興組合・名山町通り会・いづる商店街振興組合・天神おつきや商店街振興組合・はいから商店街振興組合・中町ベルク商店街振興組合・中町コア・モール商店街振興組合・熊野表参道商店街振興組合・天文館にぎわい商店街振興組合・We Love天文館協議会

## あなたとわくわく マグマシティ 鹿児島市

講座の区分訳

- きれい
- 健康
- 作る
- 学ぶ
- 食べる

### 01 話題のパワープレート 秒速で人生を変えよう

開催日 11/7(土) 10:00～11:00  
14:00～15:00  
11/15(日) 11:00～12:00  
14:00～15:00

会場:サロンドアビアン  
講師:小西朋子  
定員:1講座1名  
持ち物:運動しやすい服装

3D運動で短時間で体力のない人でもダイエット・アンチエイジング・筋力アップ・リラクゼーションが行える最強マシンの体感ができます。

サロンドアビアン  
鹿児島市大黒町4-10-203 定休日/不定休  
営業時間/10:00～20:00  
TEL/090-3324-9250 受付時間 10:00～20:00

### 02 イボ・アトピーに カルシウム補給ローション

開催日 11/26(木) 14:00～15:00  
11/28(土) 11:00～12:00

会場:オリーブ堂薬局  
講師:武 柳子  
材料費:なし  
定員:1講座6名

皮膚から吸収される初めての、カルシウムゲルローションについて説明と試用して頂きます。イボ・シミ・アトピー敏感肌に喜ばれています。

漢方のオリーブ堂薬局  
鹿児島市金生町1-9  
営業時間/9:00～19:00(日・祝日10:00～)  
TEL/099-222-1395 受付時間 9:00～18:00



**03 ボディ療身体験 (お腹の脂肪溶解)**

開催日 11/ 5(木) 13:00~15:00  
11/12(木) 13:00~15:00  
11/19(木) 13:00~15:00

会場:綺麗屋  
講師:今井 恵子 対象:女性(30歳以上)  
費用:1,100円(材料代)  
定員:1講座2名

メディカーク機器による安全で効果的な療身システムの体験。なかなか落とせないお腹の脂肪を分解し体外に排出させるお手入れ方法体験できます。

エステ&美容整体 綺麗屋  
鹿児島市中町5-25ドラッグイレブン3F  
営業時間/11:00~19:00 定休日/水曜日  
TEL/099-227-5155 受付時間 11:00~19:00

**04 おうち美容! セルフマッサージレッスン**

リモート開催

開催日 11/13(金) 13:00~14:00  
11/20(金) 13:00~14:00  
11/27(金) 13:00~14:00

会場:POLA天文館 美vie(ビヴィ)店  
講師:中村永美子・高橋ひろ美  
定員:1講座5名 対象:女性  
持ち物:ZOOMアプリ・お持ちのマッサージクリーム

ZOOMを利用したリモートセルフマッサージレッスンを開催。マスク生活で気になるたるみなどのお悩みをケアしていきましょう!

POLA天文館 美vie(ビヴィ)店  
鹿児島市松原町1-32-1F(天文館公園横)  
営業時間/10:00~19:00 定休日/日・祝日  
TEL/099-226-1533 受付時間 10:00~17:00

**05 指先の血流が目で見えて実感! (機械に指をのせるだけ)**

開催日 11/ 7(土) 14:00~15:00  
11/19(木) 14:00~15:00

リモート開催

開催日 11/ 8(日) 15:00~15:30

会場:オリーブ堂薬局  
講師:武 柳子  
材料費:なし  
定員:1講座6名

○ご自分の血流がすぐわかります ○血流を良くする漢方紹介 ○アレルギーの方の血流もすぐわかる  
○ドロッドロ液ってこんな形

漢方のオリーブ堂薬局  
鹿児島市金生町1-9  
営業時間/9:00~19:00(日・祝日10:00~)  
TEL/099-222-1395 受付時間 9:00~18:00

**15 体のことは「足」に聞こう**

開催日 11/ 3(火) 13:30~15:00  
11/ 7(土) 13:30~15:00  
11/28(土) 13:30~15:00

会場:ベネシュ鹿児島  
講師:眞田順子  
定員:1講座4名  
持ち物:半ズボン・タオル

足反射区療法士が、あなたの足裏を見て角質・タコ・骨・形の場所での体の不調分かります。そして改善方法・足管理の仕方教えます。

ベネシュ鹿児島  
鹿児島市大黒町4-13 定休日/第1・3日曜日  
営業時間/10:00~18:00  
TEL/099-222-8755 受付時間 10:00~17:00

**16 自分の足を知ろう! 婦人足型計測会**

開催日 11/17(火) 11:00~12:00  
12:00~13:00  
13:00~14:00  
14:00~15:00

会場:山形屋2号館2階  
バッグ&シューズサロン  
講師:福岡壽子(シューフィッター)  
上野絵里香(シューカウンセラー)  
定員:1講座1名

自分のサイズが合っているか?どんな靴が合うのか?シューフィッター・シューカウンセラーが計測会を実施し、正しい靴選びをお教えます。

山形屋  
鹿児島市金生町3番1号 営業時間/10:00~19:00  
TEL/099-227-6226 受付時間 10:00~18:00

**17 「ノルディック・ウォーク」教室**

開催日 11/ 8(日) 11:00~11:30  
14:00~14:30

会場:山形屋文化教室  
講師:本田大祐 定員:1講座5名  
持ち物:タオル・水(活動しやすい服装)  
費用:100円(保険料)

運動不足を解消し、健康に良いノルディック・ウォークの基礎をお教えます。講座後、天文館アーケード内を、一緒に歩いてみましょう。

山形屋  
鹿児島市金生町3番1号 営業時間/10:00~19:00  
TEL/099-227-6057 受付時間 10:00~18:00

**06 2ヶ月半で9kgラクラク ダイエット成功法則・骨密度も測定**

開催日 11/ 5(木) 14:00~15:00  
11/14(土) 14:00~15:00

会場:オリーブ堂薬局  
講師:武 柳子  
材料費:なし  
定員:1講座6名

○プロ用の体重計で測定 ○筋肉・体脂肪・骨密度測定  
○元気にやせるコツを教えます。○血糖が気になる方も大歓迎 ○やせて、筋肉質になる食べ方

漢方のオリーブ堂薬局  
鹿児島市金生町1-9  
営業時間/9:00~19:00(日・祝日10:00~)  
TEL/099-222-1395 受付時間 9:00~18:00

**07 つらい腰痛・膝・肩コリ 簡単改善体験会**

開催日 11/ 1(日) 11:00~12:30  
11/ 8(日) 11:00~12:30  
11/15(日) 11:00~12:30

会場:綺麗屋  
講師:今井輝男  
定員:1講座3名

あきらめていませんか?膝・腰痛等のつらい痛み!原因筋を確めることで簡単に改善できます。痛みのない生活を体験してください。セルフケア指導も!

エステ&美容整体 綺麗屋  
鹿児島市中町5-25ドラッグイレブン3F 定休日/水曜日  
営業時間/11:00~19:00  
TEL/099-227-5155 受付時間 11:00~19:00

**08 初めての酸素ファスティングで素肌美人**

開催日 11/24(火) 11:00~12:30

会場:シュシュbyコルテーヌ  
講師:黒木靖子  
定員:1講座6名

酸素ドリンクを使った断食(ミネラルファスティング)の方法をお伝えます。正しいファスティング法を学んで美と健康に役立てましょう!

シュシュ by コルテーヌ  
鹿児島市中町4-1-2F 定休日/なし  
営業時間/10:00~19:30  
TEL/099-295-3039 受付時間 10:00~18:30

**18 腸と血液で決まる “美と健康”**

開催日 11/10(火) 14:00~16:00  
11/17(火) 14:00~16:00  
11/24(火) 14:00~16:00

会場:リンク フェアトレード&エコロジー  
講師:藤野真美子  
定員:1講座6名

コロナを寄せ付けない身体作りが必要な時代です。免疫力を司る腸と血液。美肌のカギも腸にあると言われています。

りんく フェアトレード&エコロジー  
鹿児島市東千石町20-16-3F 定休日/木曜日  
営業時間/11:30~18:00  
TEL/090-5489-4387 受付時間 9:00~21:00

**19 自分の似顔絵を描いてみよう!**

開催日 11/10(火) 14:00~15:30  
11/14(土) 14:00~15:30  
11/19(木) 14:00~15:30

会場:Life Style Cafe M  
講師:にがえり作家 舞  
定員:1講座3名  
費用:300円(テキスト・会場費)  
持ち物:鉛筆・消しゴム・カメラ付き携帯

自分の顔ってどんな顔?絵に写し出す“似せる”を客観的に学んでみよう!

舞のにがお笑屋  
鹿児島市山町10-4-2F(Life Style Cafe M)  
定休日/不定休(要予約)  
TEL/050-5319-3216 受付時間 14:00~18:00

**20 入園・入学グッズを作ろう**

開催日 11/ 1(日) 13:30~17:30  
11/ 8(日) 13:30~17:30  
11/15(日) 13:30~17:30

会場:手芸のまきの 講師:米満  
定員:1講座3名  
持ち物:3日前に手芸のまきの天文館店で材料のご購入をお願いいたします。  
費用:材料費別途(詳細はお申込みの際にお尋ねください)

入園・入学グッズ作りでお困りの方必見!4時間の講習で、レッスンバッグとシューズバッグをお作り頂けます。

手芸のまきの 天文館店  
鹿児島市東千石町15-10 定休日/なし  
営業時間/平10:00~19:30 日10:30~19:00  
TEL/099-226-3551 受付時間 10:30~18:30

**09 アロマで過ごすおうち時間**

開催日 11/ 3(火) 11:00~12:00

会場:コルテーヌ 講師:上野智子  
定員:1講座8名  
費用:1,000円(アロマスプレー/トリートメントオイル代)

おうち時間を使ってアロマを使った健康法のご紹介。アロマスプレーとアロマオイルを作ります。

コルテーヌ  
鹿児島市中町4-7 コルテーヌビル2F 定休日/なし(元日のみ)  
営業時間/10:30~19:00  
TEL/099-222-3520 受付時間 10:30~19:00

**10 「睡眠」は免疫力UPにもかかわっている!~無料体験会~**

開催日 11/ 9(月) 14:00~15:00  
11/18(水) 10:30~11:30  
11/28(土) 10:30~11:30

会場:ふとんの大新  
講師:新内 雅代  
定員:1講座3名

コロナウイルスやインフルエンザに負けないためにしっかり眠りましょう。西川スリープマスターが選んだ質の良い眠りのための寝具を体験してください。

ふとんの大新  
鹿児島市金生町1-11 定休日/無し  
営業時間/10:00~19:00  
TEL/099-223-4649 受付時間 10:00~19:00

**11 家族で [Shall we dance?]**

開催日 11/ 5(木) 13:00~14:00  
11/14(土) 11:00~12:00  
11/17(火) 15:00~16:00

会場:Danceable Pomme  
講師:神宮司 華代 定員:1講座6名  
対象:1家族2名以上  
持ち物:屋内シューズ

夫婦・親子・姉妹...家族で楽しく体を動かしながら、マンボやジリバを踊りませんか?運動不足解消には最適です。

Danceable Pomme(ダンサブル ポム)  
鹿児島市東千石町9-7若松ビル3F 定休日/日曜日  
営業時間/11:00~21:00(予約制)  
TEL/099-295-3178 受付時間 14:00~17:00

**21 アロマとわたしの夜時間**

開催日 11/17(火) 10:00~11:00  
14:00~15:00  
11/27(金) 14:00~15:00

会場:アロマスクール&サロン ミチュール  
講師:上水榊みつる 定員:1講座2名  
持ち物:筆記用具・マスク  
対象:20歳以上  
費用:1,000円(材料費)

「秋。わたしの夜時間」をテーマにアロマセラピーを活用したグッズを2品作ります。香りある生活を楽しみます。

初 アロマスクール&サロン ミチュール  
鹿児島市東千石町5-12-510 定休日/不定休(完全予約制)  
営業時間/10:00~18:00  
TEL/099-227-4412 受付時間 13:00~19:00

**22 アートフラワーリメイク講座**

開催日 11/21(土) 13:00~14:00

会場:山形屋1号館5階パレフローラ  
講師:岩元真由美 定員:3名  
費用:花器・花材代別途(持ち込みの花材OK、詳細はお申し込みの際にお尋ねください)

もとの形を感じさせながら、新しい花器に生けなおしたり花材をプラスして、新しいアートフラワーに生まれ変わらせる“リメイク講座”です。

初 山形屋  
鹿児島市金生町3番1号 営業時間/10:00~19:00  
TEL/099-227-6402 受付時間 10:00~19:00

**23 お家で出来る貴金属の簡単見分け術!**

開催日 11/ 6(金) 14:00~15:00  
11/20(金) 14:00~15:00

リモート開催

開催日 11/13(金) 14:00~15:00  
11/27(金) 14:00~15:00

会場:有馬明治堂  
講師:有馬 明治  
定員:1講座3名

ここ数年で金相場が高騰し、皆さんの関心も高くなっています。このような時期ですから、お家で出来る貴金属の簡単な見分け方を伝授します!

有馬明治堂  
鹿児島市中町1-16 定休日/無し  
営業時間/10:00~19:00  
TEL/099-222-2575 受付時間 10:00~19:00

**12 美しい身体、健康な身体は 筋肉のバランス、反射から**

開催日 11/ 4(水) 10:30~11:30  
11/ 6(金) 10:30~11:30  
11/13(金) 10:30~11:30  
11/20(金) 10:30~11:30  
11/27(金) 10:30~11:30

会場:コンディショニングジムTRY  
講師:永田慶子 持ち物:タオル・水  
定員:1講座2名または2組

効率の良い筋力トレーニングによって、お身体の悩みを解決出来ます。反射・バランスのチェックをしてみませんか?

コンディショニングジムTRY  
鹿児島市大黒町1-3-6F 定休日/日・祝日  
営業時間/12:00~21:00(土曜日10:00~18:00)  
TEL/090-5289-5038 受付時間 12:00~21:00

**13 お灸で温活習慣づくり**

開催日 11/ 7(土) 17:00~18:00  
11/14(土) 17:00~18:00  
11/21(土) 17:00~18:00

会場:TRY鍼灸整骨院  
講師:牧原賢人  
定員:1講座4名または2組

これから寒くなって冬に向けお灸を使って、温活習慣を作っていきます。身体を温め、免疫力を上げて健康な身体づくりを目指します。

初 TRY鍼灸整骨院  
鹿児島市大黒町1-3-6F  
営業時間/10:00~21:00 定休日/日・祝日  
TEL/090-8769-4293 受付時間 10:00~21:00

**14 コロナ禍における口臭、歯や顎の不調増加のナゾ!**

開催日 11/ 4(水) 17:30~18:00  
11/28(土) 16:00~18:45

会場:ながい正彦歯科  
講師:永井 正彦  
定員:1講座5名  
費用:500円(刺激唾液の量測定希望者)

ストレスの多い今年、歯科の外来で特徴的な症状の患者さんが多く来院しています。口臭、歯がしみる、顎や歯肉の不調などの原因と予防方法を説明します。

ながい正彦歯科  
鹿児島市山町10-4 定休日/水曜日  
営業時間/9:00~13:00/14:30~19:00(土9:00~13:00/14:00~16:00)  
TEL/099-225-0909 受付時間 8:30~19:00

**24 映画の旅の楽しみ方**

開催日 11/ 8(日) 11:00~11:40  
11/12(木) 18:30~19:10  
11/28(土) 11:00~11:40

会場:ガーデンズシネマ  
講師:黒岩 美智子  
定員:1講座3名

映画は世界の窓。映画を通して様々な国を知り人々と出会うことができます。予告編観ながら、その楽しみ方をお伝えます。お土産付き。

ガーデンズシネマ マルサガーデンズ7F  
鹿児島市呉服町6-5 営業時間/10:00~22:00  
定休日/毎週火曜日(祝日除く)  
TEL/099-222-8746 受付時間 13:00~21:00

**25 誰でも美味しい珈琲が 家庭でお飲みいただけます**

開催日 11/11(水) 15:00~16:00  
11/18(水) 15:00~16:00  
11/25(水) 15:00~16:00

会場:カフェ彼女の家(旧納屋店)天文館  
講師:井戸久順  
定員:1講座6名または3組(1組2名)

ご家庭でも本格的な珈琲が美味しく入れられるコツをお教えます。

カフェ彼女の家(天文館店)  
鹿児島市中町6-13-2F 定休日/なし  
営業時間/11:00~18:00  
TEL/090-4345-7981 受付時間 11:00~18:00

**26 対人関係や子育てに 活かす心理学~入門編~**

開催日 11/ 5(木) 10:00~11:30  
11/ 7(土) 10:00~11:30  
11/11(水) 10:00~11:30

リモート開催

開催日 11/ 9(月) 10:00~11:30

会場:Grand Bless(グランブレス)  
講師:有川 純一(心理カウンセラー)  
定員:1講座3名 持ち物:筆記用具  
費用:1,000円(ココロ診断代)

仕事や家庭で活かせる心理学入門編。ココロ診断で、自分や相手のコミュニケーションの癖・反応傾向を知り、新たなコミュニケーション方法を知って頂きます。

Grand Bless(グランブレス)  
鹿児島市山町9-6-305(鹿児島県産業会館駐車場のビル3階)  
定休日/日・祝日・土曜日 営業時間/10:00~18:00  
TEL/099-219-3955 受付時間 10:00~18:00