

1

ハンドドリップ体験
コーヒーセミナー



11月9日(金)

11:00~12:00

会場: ジョイフルサン山里店雑貨館

コーヒーに関する基礎的な知識と淹れ方を習得していただきます。ペーパードリップ体験、産地飲み比べ体験 等

●定員: 8名

●材料費: 0円

■講師/味の素AGF担当者

ジョイフルサン山里店

長崎市平和町10-10

☎095-844-0989

受付11:00~17:00
休:なし

5

始めるなら今!!
無理なく始める投資講座



11月1日(木)

17:00~18:00

会場: (株) 親和銀行平和町支店

初心者の方にもわかりやすく、今話題の「つみたてNISA」や「iDeCo」の仕組み、メリット等をわかりやすく説明します。

●定員: 10名

●材料費: 0円

■講師/内山暢

(株) 親和銀行平和町支店

長崎市平和町5-25

☎095-848-5591

受付9:00~15:00
休:土・日・祝日

9

Qでんの出前講座
～身近な電気のことからエネルギーのお話まで～



10月18日(木)・25日(木)・11月8日(木)

各日 14:00~15:30

会場: 山里観光市場のイトインコーナー

よく分かる電気の省エネあぶない電気のその使い方停電したときはどうしたらいいの

●定員: 5名

●持ち物: ご自宅の「検針票」を持参いただければ助かります

●材料費: 0円

■講師/井上貴之・成田秀明・丸電ホームアドバイザー ほか

九州電力株式会社 長崎営業所

長崎市城山町3-19

☎0120-986-405

受付9:00~17:00
休:土・日・祝日

13

簡単ダイエットのコツ



10月17日(水) 14:00~15:00

10月22日(月) 18:00~19:00

11月13日(火) 14:00~15:00

会場: ドラッグエンゼル

なぜ当店のダイエットで成功者が続出するのか。秘密をお伝えします!!成功するには訳があり、コツさえつかめば誰でもダイエットは成功しますよ

●定員: 5名

●材料費: 0円

■講師/城尾寛樹

ドラッグエンゼル

長崎市平和町5-23

☎095-845-7356

受付9:00~20:00
休:なし

17

理想の腹筋を鍛えよう!!
～EMS治療～



10月30日(火)・11月6日(火)

各日 13:00~14:00

会場: 花みずき鍼灸整骨院

電気治療器とスタッフの腹部指圧で理想のくびれ、シックスバックを作りませんか?

●対象: 体を鍛えたい人!!ダイエットをしたい人!!年齢・性別は問いません。

●定員: 3名

●持ち物: 動きやすい格好とタオル

●材料費: 0円

■講師/清川慎介

花みずき鍼灸整骨院

長崎市平和町5-29花みずき第2ビル1階

☎095-800-8700

受付8:30~19:30(水)より12:30まで
休:日・祝日

21

簡単魚の料理



10月17日(水)・23日(火)

各日 11:00~12:00

会場: 辻鮮魚店

その日に入荷した魚を使って、簡単な料理を作って食べませんか?

●定員: 3名

●材料費: 0円

■講師/辻真己

辻鮮魚店

長崎市平和町5-4

☎095-849-0686

受付10:00~18:00
休:日・祝日

2

英語であいさつしてみよう!



10月20日(土)・21日(日)

11月10日(土)

各日 15:00~16:00

会場: リッチー先生の英会話教室

イギリス人講師による初級英会話講座!来日10年のバイリンガル講師が優しく教えます。まずは簡単な挨拶からはじめてみませんか?

●対象: 中学生以上

●定員: 4名

●持ち物: 筆記用具

●材料費: 0円

■講師/ボウ リチャード

リッチー先生の英会話教室

長崎市平和町11-3来来ビル202

☎050-5534-4450

受付9:00~20:00
休:不定休

6

親子で学ぶ
奨学金の借り方、返し方



10月19日(金)・11月8日(木)

各日 19:30~20:30

会場: 真未来塾

親子で奨学金の種類、賢い借り方と無理のない返済方法を学び、志望校進学、夢の実現をサポートします!

●対象: 中学生、高校生、保護者の方

●定員: 10名

●持ち物: 筆記用具

●材料費: 0円

■講師/阿野友範(ファイナンシャルプランナー)・小池まみこ

真未来塾

長崎市平和町10-1宮崎ビル1階

☎095-800-2011

受付15:00~22:00
休:日・曜日

10

自宅で簡単に出来る
プリンの作り方



10月18日(木)・25日(木)

各日 14:00~15:00

会場: シャロンベーカリー

自宅にある調理器具で簡単に作れるプリンの作り方や、ピザトースト、フレンチトーストの美味しい作り方を教えます。

●定員: 3名

●持ち物: 筆記用具

●材料費: 0円

■講師/松尾直樹

シャロンベーカリー

長崎市平和町9-4

☎095-844-6797

受付13:00~18:00
休:日・祝日

14

役に立つ便秘と腸の話



10月20日(土)

15:00~16:00

会場: 宮崎薬局

便秘でお困りの方に、その対策と腸を活性化し健康にする方策についてお話しします。

●定員: 5名

●材料費: 0円

■講師/宮崎長一郎・宮崎理恵

宮崎薬局

長崎市平和町10-1

☎095-844-0317

受付9:00~20:00
休:日・祝日

18

枕と首のお悩み相談



10月19日(金)

11月2日(金)・16日(金)

各日 13:00~14:00

会場: 有限会社フットケア

スマホネック・無呼吸症候群を予防する枕のお話です。睡眠の質向上にはお客様に合った首アーチの高さと、後頭部のバランスが重要です。

●定員: 5名

●材料費: 0円

■講師/森田友良

有限会社フットケア

長崎市平和町11-16

☎095-847-8945

受付10月10日(水)より9:00~18:00
休:土・祝祭日

22

漬物を使った
簡単料理を作ろう!!



10月27日(土)・11月10日(土)

各日 13:30~15:00

会場: 西川商店

タカナ漬物を使った簡単チャーハンとだんご汁を作って皆で食べよう!!

●対象: どなたでもOK

●定員: 6名または3組

●持ち物: エプロン

●材料費: 0円

■講師/西川登志子

西川商店

長崎市平和町5-4

☎095-844-4413

受付10:00~18:00
休:日・祭日

3

☆1時間で作れちゃう!
年賀状作成講座☆



10月20日(土)・27日(土)

11月4日(日)・11日(日)

各日 11:50~12:50

会場: ディー dots ステーション 平和町教室

そろそろ年賀状の季節。ワードで来年の年賀状裏面を作成してみませんか?一度やり方を覚えたら毎年使えますので、年賀状作成ソフトは不要です。

●対象: 文字入力出来る方 (遠くは問いません)

●定員: 5名または5組

●持ち物: USBメモリ、筆記用具等

●材料費: 500円 (テキスト代)

■講師/溝口一寿

ディー dots ステーション 平和町教室

長崎市平和町2-14

☎095-865-8251

受付11:00~19:30
休:火曜日

7

スマート家電PartⅡ
HEMS及び家庭用蓄電池



10月18日(木)

10:00~15:00

会場: (有) 永電エンジニアリング3F会議室

東芝HEMS (ホームエネルギーマネジメントシステム) 紹介及び再生エネルギー・電力の蓄電池の紹介

●定員: 10名

●持ち物: なし

●材料費: 0円

■講師/徳永隆行・東芝ライフテック担当者

(有) 永電エンジニアリング

長崎市平和町1-12

☎095-848-2400

受付8:30~17:30
休:土・日・曜日

11

空き家をお持ちの
大家さん向け相談会



10月20日(土)・11月10日(土)

各日 13:00~15:00

会場: 平和町公民館

空き家の有効活用のご提案。住居の確保に困られている方々のマッチングを行い、地域商店街の活性化と空き家解消を図る講座。

●対象: 空き家をお持ちの大家さん、オーナーさん

●定員: 10名

●持ち物: なし

●材料費: 0円

■講師/徳益広明

アイディールコミュニティーケア株式会社

長崎市平和町11-5戸田ビル1階

☎095-894-1121

受付9:00~17:00
休:土・日・祝日

15

コラボまちゼミ/
むくみのセルフケア



10月22日(月)・29日(月)

各日 14:00~16:00

会場: もみねこ堂ドラッグエンゼル

ドラッグエンゼルによる「冷えとむくみのメカニズム」、もみねこ堂による「冷えとむくみへセルフケア」を学び、コラボまちゼミ

●定員: 4名または2組

■講師/井手瑠子・城尾寛樹

もみねこ堂×ドラッグエンゼル

長崎市平和町11-5

☎095-865-7122

受付12:00~翌1:00
休:★曜日

19

「血管年齢」
測ってみませんか



10月17日(水)~11月16日(金)

随時ご都合の良い時間に電話予約くださいませ

所要時間30分程度です!!

会場: ドラッグエンゼル

血圧を測る要領で簡単に測定できます。健康と若さの秘訣は血管にあり!!アンチエイジングの目安としてお役立てください。

●材料費: 0円

■講師/城尾寛樹

ドラッグエンゼル

長崎市平和町5-23

☎095-845-7356

受付9:00~20:00
休:なし

23

おもてなしフルーツカット



10月24日(水)・31日(水)

各日 14:00~14:30

会場: ダイコー青果

お弁当や来客の際にオシャレなフルーツを入れてはいかがですか?

●対象: どなたでも

●定員: 3名

●持ち物: なし

●材料費: 500円

■講師/大平一毅

ダイコー青果

長崎市平和町5-26 (山里観光市場入り口)

☎090-8838-5831

受付9:00~18:00
休:日曜日

4

個性学を使った
コミュニケーション



10月27日(土)・11月3日(土)

各日 10:30~12:00/14:00~15:30

会場: マリッジサポートミモザ

個性の種類を知ることで、子育て・夫婦・仕事関係など、コミュニケーションのヒントを探ります。お気軽に参加ください!

●対象: 既婚・未婚問わず

●定員: 4名

●持ち物: なし

●材料費: 0円

■講師/渡辺敦子・若本美知子

マリッジサポートミモザ

長崎市平和町10-17

☎095-894-8116

受付10:00~18:00
休:日・月・第3火曜日

8

お金が貯まる!?
積立始めませんか?



10月18日(木)

16:00~17:00

会場: 株式会社 十八銀行

コツコツ積立は将来必ず役に立ちます!効率的な積立方法をご紹介!あなたと家族の未来が笑顔であるように今から積立は始めませんか?

●定員: 10名

●材料費: 0円

■講師/株式会社 十八銀行

株式会社 十八銀行

長崎市平和町10-8

☎095-844-4121

受付9:00~17:00
休:土・日・祝日

12

「ハーバリウム」
★クリスマスバージョン



11月4日(日) 13:30~14:30

11月7日(水)・13日(火) 8日 10:30~11:30

会場: Patataの花

心を込めたプレゼントに旬部屋の飾りに★クリスマスバージョンで、ハーバリウムを作しましょう!

●対象: 小学生の場合は、保護者同伴で

●定員: 4名または2組

●持ち物: 汚れても構わない服装で

●材料費: 5サイズ瓶1,500円→1,200円 (通常料金の20%OFF)

■講師/吉持和美

Patataの花

長崎市平和町4-22 Patataの花

☎080-3467-0272

受付10:30~18:00
休:火・水曜日

16

酵素料理で
アンチエイジング!! (試食会)



10月30日(火)・11月13日(火)

各日 12:00~13:00

会場: ドラッグエンゼル

かんたんに出来る酵素料理と一緒に作って美味しく食べて、若返り生活をスタートしませんか!!おしゃべりしながら楽しいひとときを過ごしましょう!!

●定員: 4名

●材料費: 0円

■講師/城尾昭寛・城尾小苗

ドラッグエンゼル

長崎市平和町5-23

☎095-845-7356

受付9:00~20:00
休:なし

20

フルーツとお酒…
秋の夜長にお家で楽しみませんか



10月17日(水)・27日(土)・11月13日(火)

各日 19:15~20:15

会場: フルーツいわなが

「お家に眠っているウイスキーがフルーツで大変身!」をテーマに秋の夜長を楽しみませんか。お家呑みをワンランクアップさせる講座です。

●対象: 未成年者及びお車を運転されての参加は不可です。

●定員: 5名

●持ち物: なし

●材料費: 1,000円 (フルーツ、お酒)

■講師/戸崎勇人

フルーツいわなが

長崎市平和町9-8

☎095-844-4311

受付9:00~19:00
休:日曜日

24

美味しい簡単親子丼



10月20日(土)・27日(土)

各日 15:00~15:50

会場: 田川精肉店

忙しい時簡単に作れる親子丼を紹介!します。よくお店の昼食で食べている随いメシです。食べてみたい方は是非申し込みにください。

●定員: 3名または3組

●材料費: 0円

■講師/田川兼次

田川精肉店

長崎市平和町5-26

☎095-844-2866

受付14:00~16:00
休:日曜日