

SUNDAY

Life information

2025
3.8

vol. 1509

https://sunday-ns.co.jp



発行部数 350,000部

サンデー北九州 東版

配布エリア▶ 小倉北区・門司区・戸畑区

新築住宅をVR内覧!!

VRはここから!

運営 A-PLAN エープラン株式会社
北九州市小倉北区田町10-5 田町ビル1F TEL:093-581-8824

※サンデー北九州紙面内の料金は税込となります。※掲載写真は実際と異なる場合がございますのでご了承ください。



お祝いに『なごし』の赤飯 & 春の訪れを感じる限定和菓子

桜色に心ほころぶ春爛漫な味わいが楽しめる、「なごし」特製の春限定和菓子が、今年も登場。ほんのり塩味の効いた「生大福桜」をはじめ、「桜餅」「うぐいす餅」「春咲き(苺のバターどら焼き)」など、お土産・贈り物に毎年大人気。大切なお祝いの席でのおもてなし・贈り物に最適な「赤飯」は、毎朝炊きたて・こだわりの製法で作っているため、もちもち感がたまらない美味しさ。その他、「めでたいセット」も◎。

和菓子 なごし 足立店

☎093-533-1754

西小倉北区大島3-5-27

☎9:00~18:30(日・祝日10:00~18:30) 閑不定休

☎近隣に提携コインパーキングあり

- 生大福 桜215円、桜餅・うぐいす餅 各390円
- 春咲き(苺のバターどら焼き)230円、めでたいセット1,920円~
- 赤飯(2合~)1,290円~※写真は2合
- 門司港本店・小倉井筒店(本館81F)もあり



カルチャーセンター小倉駅前校

住所 〒802-0002 北九州市小倉北区京町3-1-1 セントシティ11F 受講生募集中!

料金 ●入会金:3,300円 ●維持費:1講座880円/月 ●事務手数料:2,200円 ●体験料:1,320円 駐車場 カルチャーご利用の方は、駐車場 3時間220円

☎093-967-2310 見学・体験ができます。お気軽にお問い合わせください。 [電話受付]10:00~18:30 ※休校日あり [休館日]第2・4日曜日



詳しい講座の内容はこちらから check!

https://kokura.mcv.jp

カルチャーセンター小倉駅前校

2大特典 4/28日迄

特典① 入会金 **50% OFF** 3,300円が 1,650円!

特典② 講座体験 **50% OFF** 1,320円が 660円!

講座数150以上! まずは見学・体験してみませんか?

[総面積207坪※貸教室制度あり] ダンス教室4室、講義室4室、音楽室、料理教室・お茶室 ※講師・講座募集中!

春の文化祭 4/13日

●2か所で実施いたします。詳細は4月以降HPをご確認ください。

チャチャタウン 音楽・舞踊 ●フラダンス、旅行 箱子 ●フラダンス、秋吉 千鶴子 ●琉球舞踊、渡辺 朝子 ●沖縄唄・三線、渡辺 朝子 ●モザパレエ、Tomoko ●キッズフラダンス、渡辺 えき ●尺八、吉田 壽山 ●クロマティックハーモニカ、清水 由美 ●お仕事帰りのフラメンコ/田中 泉美 ●巫女舞のお稽古、古屋 幸子 etc

セントシティ11F カルチャー教室内 展示 ●やさしいバスターアチー おおした まさ ●スペイン語、カルデロン、オリオ、ルイス、アントニオ ●NH花道坊、芳崎 藤子 ●水車道、岡村 南江 ●書道と美文字レッスン、大塚 純雄 ●タロットと数秘、鬼頭 真由美 ●金曜書道、佐藤 翠女 ●楽しいパソコン、塚本 直子 ●英会話スタイルの花、牧野 誠、牧野 喜美子 ●水曜書道、白浜 雅也 ●手塚友輝、児玉 正子 etc

<h3>特別講座</h3> <p>技ありの人間関係 講師 西南学院大学教授/北九州市立大学名誉教授/臨床心理士 中島 俊介 ●日時 第2土曜 10:30~12:00 ●受講料 13,860円(全6回) 先生のお話を聞いて、心を開き、自分と向き合える。先生のお話を聞いて、心を開き、自分と向き合える。</p> <p>三村純也の俳句教室 講師 俳句研究家/俳句研究家 三村 純也 ●日時 第3月曜(隔月1回・奇数月) 10:30~12:30 ●受講料 8,580円(全3回) 句会第一歩の講座が好評から、受講生一人あたり50%の割引と、優待を決定。</p> <p>ツボ博士 向野義人先生の東洋医学塾 基礎から学ぶツボ講座 講師 元福岡大学病院 東洋医学部准教授/福岡大学名誉教授 向野 義人 ●日時 第3日曜 13:00~14:30 ●受講料 18,480円(全6回) ※別途教材費 1,340円 鍼灸研究の第一人者が、体の痛みを軽減するツボ療法を指導。大人数講座。</p> <p>ひろがるスマホの便利な使い方 講師 スマホ講師 森本 健吾 ●日時 第1・3水曜 15:00~17:00 ●受講料 4,620円 LINEやカメラ、ネット検索までから学びます。</p>	<h3>心癒す音楽</h3> <p>楽しい二胡 入門コース 講師 二胡奏者/二胡奏者 澤 真赤 ●日時 第2・4土曜 10:30~13:00 ●受講料 5,830円 二胡をご存知ですか?その心の奥まで伝わる深い音色を一緒に楽しみませんか?</p> <p>ウクレレ・レッスンフォーミー 講師 ミュージックアドバイザー 手倉 恵子 ●日時 第1・3水曜 13:00~16:00の間の30分 ●受講料 5,500円 個人レッスンです。1人1人のペースに合わせてレッスンを進めていきます。色々なジャンルをウクレレで楽しみましょう!</p> <p>脳が生きてき返るシニアのための脳トレピアノ 講師 脳トレピアノエグゼクティブ講師 瀬戸 香 ●日時 第2・4水曜 10:30~12:00 ●受講料 5,170円 ピアノまたはキーボードを使って脳トレしよう!キーボード貸出可能!是非体験してみませんか?</p>	<h3>声楽・コーラス</h3> <p>美しい歌声の教室/セントシティレディスコーラス 講師 日本演劇協会会員/北九州音楽協会副理事長 山崎 真理子 ●日時 第2・4土曜 10:15~12:00 5,830円 ●日時 第1・3土曜 10:15~12:15 6,050円 持ち寄り自由の合唱「声」、素晴らしい自然な歌声を学び、美しい歌声を目指します。</p> <p>おめめ得りのヴォイストレーニング 講師 声楽家(オペラ歌手) 白川 深雪 ●日時 第1・3水曜 18:30~20:00 ●受講料 4,180円 発声やストレッチから始め、本音を大きな声で歌います。心も体もリフレッシュ!</p> <p>ジャズ&ポップスを歌う 講師 グリーンリスト 池田 みどり ●日時 第2・4水曜 14:00~15:30 ●受講料 6,050円 思い出せる歌、歌ってみたいジャズやポップスを楽しく簡単に歌ってみたいませんか?</p>	<h3>キッズ講座</h3> <p>キッズ&ジュニアバレエ 講師 神楽バレエスタジオ教師(公認)日本バレエ協会会員 尾藤本 小百合 ●日時・受講料 毎週土曜 9:30~10:30 6,380円 ●日時・受講料 毎週土曜 10:30~11:30 6,380円 ●日時・受講料 毎週土曜 11:30~12:30 7,150円 バレエを通して、素晴らしい身体と姿勢が身につくよう指導いたします。</p> <p>クラシックバレエ(ベビー/ジュニア) 講師 めぐみバレエアート所属 宮本 菜里 ●日時・受講料 毎週金曜(ベビー)16:30~17:30 5,830円 ●日時・受講料 毎週金曜(ジュニア)17:45~19:00 6,380円 バレエを通して、美しい身体と姿勢が身につくよう指導いたします。</p> <p>キッズバレエクラス(ベビー/ジュニア) 講師 Studio Kanon主宰 クラシックバレエ講師/2019年ストラクチャー 林 麻耶 ●日時・受講料 毎週月曜(ベビー)15:45~16:45 6,380円 ●日時・受講料 毎週月曜(ジュニア)16:50~18:05 6,930円 自由な発想・個性を大切に伸ばしながら、リズム感・柔軟性・美しい姿勢も身に付きます。</p> <p>キッズフラダンス 講師 フラダンススタジオ和生主宰 渡辺 えき ●日時 第1・3金曜 16:30~17:30 ●受講料 3,850円 子どものときにできる可愛い衣装で、華やかなフラダンスになってみませんか?</p> <p>クラシックバレエ(ベビー/ジュニア) 講師 めぐみバレエアート所属 宮本 菜里 ●日時・受講料 毎週金曜(ベビー)16:30~17:30 5,830円 ●日時・受講料 毎週金曜(ジュニア)17:45~19:00 6,380円 バレエを通して、美しい身体と姿勢が身につくよう指導いたします。</p> <p>楽しいクラシックバレエ(幼児) 講師 R/Eバレエアート日本バレエ協会2級 宮原 理恵 ●日時 毎週水曜 16:30~17:20 ●受講料 5,500円(初回レッスンあり) ストレッチを大切にバレエの基礎やポジションを学びます。楽しみながら、美しい姿勢をつくります。</p> <p>アルゼンチンタンゴ入門 講師 前田 桜子 ●日時 第2・4水曜 19:15~20:15 ●受講料 3,520円 本場アルゼンチンで学んだタンゴの魅力をたっぷりお伝えします。</p>
<p>女性歓迎!脳トレ健康麻雀教室 講師 麻雀インストラクター 野元 康宏、福嶋 千春 ●日時 第1・3水曜 10:15~12:15、13:15~15:15 ●受講料 4,400円 脳トレにも良いとメディアでも話題の健康麻雀を始めませんか?</p>	<p>「時間の法則・古代マヤ暦」を学ぶ 講師 時間の法則アドバイザー 伊藤 太一 ●日時 第1・3火曜 13:30~15:30、18:00~21:00 ●受講料 5,500円 時間の法則とは、過去・現在・未来は一つの法則で繋がっていることを学びます。法則を知ることで、過去の出来事の意味が解り、そして未来を自分の意思で創ります。ご自身の最高の未来を、一緒に探してみませんか?</p>	<p>韓国ドラマごはん 講師 Happy Recipe K 代表 鈴木 佳代 ●日時 第1金曜 10:30~12:30 ●受講料 3,300円 ※別途材料費 韓国ドラマに出てくる韓国ごはんを一緒に作ってませんか?</p> <p>カラダにやさしい家ごはん 講師 野菜ソムリエ(ジュニア)/食育アドバイザー/マクロビオティックインストラクター 大田 塔子 ●日時 第4土曜 10:30~12:30 ●受講料 3,520円 ※別途材料費 新鮮野菜の旬の味、お肉の旨味を上手に活かしたお料理をお伝えします。</p>	

●他にも多数講座をご用意しております。●詳しくは中面4・5ページをご覧ください。

半額以下 & 送料無料

3/31(月)まで!!

※1 本企画の有効期間の終了後にも、本店での販売価格と同一の価格にて販売する場合がございます。

低反発マットレス トゥールスリーパー プレミアム True Sleeper

安心の日本製**

シリーズ売上金額 **第1位**
累計出荷数 **1200万**個突破

睡眠中の腰や肩の負担に悩む方 **87%**の方がラクになった!



体のラインにぴったり

腰や肩がラク

充分な厚さ 約5センチ

お使いの敷き寝具、へたっていませんか?

へたった敷き寝具を使い続けていると...

- 腰に負担がかかる
- 理想の寝姿勢が保てない
- 雑菌やダニの繁殖で不衛生

3~5年を目安に、新しい敷き寝具への買い替えをおすすめしています。



快眠セラピスト/睡眠環境プランナー 三橋美穂氏

WOWSALE! 半額以下 & 送料無料

トゥールスリーパー プレミアム

単品通常価格 シングルサイズ 前 ¥67000、前 ¥109000、前 ¥85000
25,080円 (税込)

※他のサイズは範囲の右下をご確認ください。

特典 低反発まくら
※通常価格 ¥5,500円

たっぷり低反発素材のまくら。調整ができて、いつでも使いやすいだけでなく、いつでも洗えるのが特徴。

特典 抗菌掛け布団
※通常価格 ¥8,580円

抗菌防臭加工の掛け布団。洗濯機で洗えるので、清潔にお使いいただけます。サイズ約190x190cm

合わなければ **全額返金!**

60日間 寝試し

※送料別、個別代金を全額返金

単品通常価格合計 **39,160円**のところ

特別セット価格

57% 引き

16,500円

送料 無料

あと、1万円プラスすれば、**2枚セット**が手に入る!

トゥールスリーパー プレミアム(シングル) x2
低反発まくら x2 抗菌掛け布団 x2

2枚セットは **66% 引き**

単品通常価格合計 **78,320円**のところ

26,500円

送料 無料

睡眠中の腰や肩の負担を軽減!

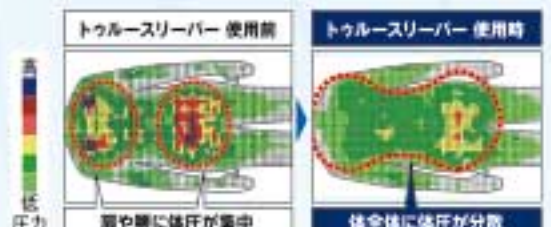
バレーボール指導者 中田久美さん

※トゥールスリーパーシリーズをご愛用の個人の感想です



腰や肩にかかる圧力を分散

トゥールスリーパー使用前と比べると、使用時は体圧が分散され、睡眠中の腰や肩にかかる負担が軽減することが確認されました。



寝具の上に敷くだけ

トゥールスリーパーは、今お使いの布団やマットレスの上に敷くだけ。お手軽で手間もかかりません。



※2 低反発性 (JIS規格に準じる) マットレス併用時国内市場 2013年度~2023年度小売販売金額ベース シリーズ製品金賞(株)矢野経済研究所調べ 2024年8月現在 本調査結果は、定性的な調査・分析手法による推計である。 ※3 2003年4月~2022年6月までのマットレス・セブンスピロー・ネオンテラックのシリーズ累計出荷数の合算 ※4 マットレス本体のみ ※5 当社調べ/2022年10月アンケート実施/トゥールスリーパープレミアムとプレミアム購入者233人中205人がラクになった・やラクになったと回答 ※6 衛生性のみ JIS L 1902 [繊維製品の抗菌性試験方法及び抗菌効果]の菌液回収率による第三者機関試験の結果/抗菌活性値2.2以上のものを抗菌防臭加工とする当社基準に適合 ※7 洗濯の際は、洗濯マークを確実の上、洗濯ネットを使用してください。

●その他のサイズの価格はこちら

1枚セット		2枚セット	
サイズ	特別セット価格	サイズ	特別セット価格
セミダブル	18,000円	シングル+セミダブル	28,000円
ダブル	19,500円	セミダブル+セミダブル	29,500円
クイーン	21,000円	ダブル+ダブル	31,000円
		ダブル+クイーン	32,500円
		クイーン+クイーン	35,500円

【トゥールスリーパー】は各種サイズをご用意しております

- シングルサイズ 前 ¥97,195 前 ¥95,000 **25,080円**
- セミダブルサイズ 前 ¥123,195 前 ¥119,000 **27,060円**
- ダブルサイズ 前 ¥140,195 前 ¥135,000 **29,480円**
- クイーンサイズ 前 ¥160,195 前 ¥155,000 **31,680円**

ご購入後でも返品OK **60日間 返品保証**^{※1}

購入後も安心! **1年間交換保証**^{※2}

※1 返品は商品到着後1週間以内、未使用かつ梱包が破損していない商品に限ります。送料はお客様負担です。 ※2 交換は商品到着後1週間以内、未使用かつ梱包が破損していない商品に限ります。送料はお客様負担です。 ※3 返品・交換は送料を別途お支払いください。

※上記はすべて特別価格です。※割引率は、小売価格以下で表示しております。【トゥールスリーパー プレミアム】●重量:約4.0kg/シングルサイズ(本体のみ) ●材質:本体:ウレタンフォーム、インナー:カーボン・ポリエステル100% ●本体:日本製、インナー:中国製 【低反発まくら】●サイズ:約240×380×高さ70mm ●重量:約0.3kg ●材質:本体:ウレタンフォーム、カバー:コットン80%・ポリエステル20% ●本体:日本製、カバー:中国製 【抗菌掛け布団】●サイズ:約縦210×横1500mm ●材質:衛生性:ポリエステル100%、抗菌剤:ポリエステル100% ●中国製 シングルサイズのみ ※ネット購入時送料は別途送料がかかります。※送料は別途お支払いください。送料:送料別、個別代金を全額返金

ご注文は今すぐお電話で! >>> 24時間・年中無休・通話料無料

Shop Japan 0120-096-033

FAX: 0120-096-220

※ご購入には、ショップジャパン販売規約(www.shopjapan.co.jp/kyakui)が適用されます。

【配達方法】代金引換またはクレジットカードまたは現金払いでお支払いいただけます。代金引換と現金払いをご利用の際は別途手数料330円(税込)が必要ですが、【商品のお届け】ご注文いただいた翌日~1週間以内にお届けいたします。ご注文の集中などにより配達遅延の恐れもございます。

スマホから簡単注文! 4279

ネット専用注文番号

※スマホページから上記番号を入力してください

ハガキ・FAX記入例 (〒850-0001)

〒850-0001 福岡県北九州市小倉南区中津川1-1-1 マーケットアイン

●氏名(フリガナ) ●電話番号 ●住所 ●郵便番号 ●お届け先 ●トゥールスリーパー プレミアム ●1枚または2枚セット ●サイズ ●必要数量 ●お名前 ●096033

お客様の個人情報を第三者に提供するプライバシーポリシーについては当社インナーネットまでご確認ください。 https://www.oaklawn.co.jp/privacy

株式会社 オークローンマーケティング 〒105-4521 東京都港区虎ノ門1-10-1 2F/丸の内線虎ノ門21F

Instagram YouTube X J-DM

TPSP-9C34



今こそはじめよう♪ スクールガイド



子どものチカラを伸ばしたい方、自分のスキルを磨きたい方必見!新しいことにチャレンジするアナタをサンデーが応援します!



ヨガインストラクター基礎講座&スタジオ レッスンフリーパスが月額料金プランで!

初心者の方でも始められる基礎からのヨガインストラクター講座。一人ひとり丁寧に指導してくれる。4/30(水)締切。詳しくはお問い合わせを。

「サンデーを見た」で
ヨガ体験レッスン無料
[2025.3/31(月)まで有効]

- ヨガインストラクター基礎講座
- 料金 33,000円/月
- 期間 6か月
- 内容 スタジオレッスン、講座 (30時間)
期間中はスタジオレッスンをフリーパスで受講OK

smileyoga studio YOGAGOCORO (ヨガゴコロ)

☎070-8397-2224 ※すぐに電話対応が出来ない場合があるので右記QRコードからお問い合わせを
〒810-0841 小倉北区木町4-3-12 オリジンコアビル1F 休日曜日・祝日 回あり(無料)



中国の音色を奏でよう♪ 二胡教室生徒募集 各種演奏も受付中

二胡はもちろん、楽器が初めての方や老後の楽しみとして親子と一緒に。初心者・経験者・高齢者大歓迎。個人・グループレッスン、難易度や希望時間も選択可。入会費無料、予約制で無料体験や見学もOK。二胡無料レンタルもあり。

会場 北九州市立大手町練習場
(小倉北区大手町11-4 北九州市立男女共同参画センター・ムーブ 9F)

日時 木曜日(月2回)
【講師プロフィール】王丹(おうたん)中国民族管弦楽学会会員、NPO法人日本二胡振興会理事。現在、王丹二胡アカデミーの講師として山口県各地で生徒を指導するかわら、CDアルバムをリリース、コンサートや各イベント等で演奏活動を行う。

入会時「サンデーを見た」で
入会費無料
[2025.4/30(水)まで有効]

王丹二胡アカデミー

☎090-5379-2708

〒810-0841 小倉北区宝町5-1 (デザインATOZ内) https://www.ohtan.com



音楽好きな仲間と歌おう♪ 「うたごえ倶楽部」

音楽好きな仲間と一緒に大きな声で歌って心身ともにリフレッシュしよう♪興味のある方はぜひ無料体験に訪れてみて。3月末までの入会なら入会金が半額に!

- 時間 【レッスン時間】45分/月2回(グループレッスン)
- 料金 【月謝】3,850円
【入会金】5,500~11,000円
【運営管理費】550円/月(入会より3ヶ月は220円/月)
- ミスターマックス小倉北教室にて無料体験開催!!
3/11(火)・18(火)13:30~
- ※入会金は教室によって異なる ※サンリブ3ヶ所は料金が異なる
※料金はすべて税込 ※完全予約制

無料体験後
すぐに入会申し込みの方
入会金半額
[2025.3/31(月)まで有効]

カワイ音楽教室 カワイ音楽教室・北九州事務所

☎0800-000-5453 月~金曜日9:30~17:00 ※教室により実施コースの違いあり。詳細はHPにて
〒810-0841 小倉北区西港9-16



未経験者でも安心♪ 駅徒歩1分のバレエ教室

2025年5月に新規オープン!指導歴10年の講師が丁寧に指導、みんな一緒にスタートなので安心♪気軽にバレエを楽しみながら、美しい姿勢と所作を身につけよう。

無料体験レッスン
4/17・24(木)
※体験者特典 入会金無料(通常3,500円)
※服装自由

料金 毎週木曜日(月4回)
【幼児クラス】16:00~16:45 5,000円/月
【ジュニア・大人クラス】17:00~18:00 6,000円/月
※2歳児は月謝無料(30分間・保護者付き添い) ※兄弟姉妹・親子割引あり

AT Ballet(エーティー バレエ)

※お申込み・お問い合わせはQRコードを読み込みLINEから 回なし ※近隣に有料駐車場あり
〒810-0841 小倉北区若富士町7-30 1F シンデレラスペース(JR城野駅北口から徒歩1分)



ご相談
出張・見積もり
無料で対応

春の新生活応援セールは3/31まで!

TOTO超節水トイレが標準工事費・処分費込みで破格の安さ

期間内▶3セットに限り ¥59,800!

TOTO超節水ピュアレストQR

● 標準工事費・処分費込み / 施工保証5年間

TOTOの超節水トイレが設置作業も込みで破格の5万9800円(税込6万5780円)に。高い節水効果と掃除の手軽さで人気です!

お問い合わせ・見積り依頼 施工時間の目安: 2時間程度
☎0120-319-955 当日施工の希望: 対応可

水まわりの三愛-SAN-AI- 北九州市八幡西区穴生1丁目6-4 萩原KKGビル3F 年中無休・24h受付

墓じまい・仏壇じまい・屋外納骨堂

墓じまいで、永代供養の納骨堂に移しませんか。 永代供養

大室 50万円(税込) ~ 小室 35万円(税込)

- 墓じまい
市営墓地
寺院墓地
不便な山墓地
供養・処分
- 仏壇じまい
供養・処分
お焚き上げ等
受付中

宗旨・宗派を問いません。お骨は8体入ります。

〈先着順となりますのでよい場所はお早めに〉

墓地・墓石の事なら **高須霊苑** 車のない方、送迎いたします。当霊苑は宗教・宗派は問いません。
何でもご相談下さい 北九州市若松区青葉台南3-18-3 Tel. 093-741-0404

特別展 GRIZEDALE AND SHIMONOSEKI

グライズデール・アーツと下関

ライフパーク/人生という芸術の肖像

~3.23 SUNまで開催中

休館日 毎週月曜日 (振替休日の2月24日は開館)

開館時間 午前9時30分~午後5時 (入館は午後4時30分まで)

観覧料 一般 1000円(800円) 大学生 800円(600円)

※()内は平日料金
※18歳以下の方および高等学校、中等教育学校、特別支援学校に在学の生徒は無料

主催 下関市立美術館 毎日新聞社 eyeデザイン山口
後援 下関市立大学
企画協力 グライズデール・アーツ
協力 キングストン大学芸術学部建築設計学科 山口大学 東洋大学芸術学部アートデザイン学科 勉いの会 うららほまいデザイン事務所
Arts Council England Henry Moore Foundation The Royal Society of Arts The Foyle Foundation Westmead and Furness Council Sasaki Foundation Kiwa Anglo-Japanese Foundation Japan House London
協賛 山口県立美術館 2024 山口県立美術館 2024

下関市立美術館 山口県下関市長府黒門東町1-1 TEL:083-245-4131
https://www.city.shimonoseki.lg.jp/site/art/ 宝くじの助成金で実施します

毎日の水で健康習慣「水素イオン整水器」

人気の水素イオン整水器は水道水を浄水し、さらに電気分解することで水素水と酸性水を作り出す。水素水はミネラル豊富で、美味しいだけでなく健康サポート水としても役立つ。酸性水は、うがい・手洗いに活躍する。浄水器で40年のカンゲンは人気の水素イオン整水器を**30台限定、在庫処分価格9,900円**でご提供。他にもPFAS対応の浄水器や医療機器承認の機種なども特別価格をご用意。不用な浄水器も無料で処分し、下取りサービスも実施中です。使用方法も丁寧に説明、商品は希望の日時に無料で納品、取付費もサービス。

30台限定 謝恩セール **9,900円**(税込)

お申込みはお電話で! 受付時間/平日8:00~18:00(土・日・祝/8:00~14:00)
☎0120-987-007

お水の専門店 朝カゲン 九州サービスセンター 福岡県糸島市美咲が丘2-7-2

●お支払いは代金引換または分割3回払(郵便振替・手数料無料) ●返品は商品到着後8日以内(返送料は弊社負担) 交換用カートリッジも販売中。 ※本品は医療機器ではありません。

音楽

はじめての方、楽譜の読めない方でも大丈夫！丁寧に指導します！

クラシックピアノ

講師 桐原学院大学ピアノ専攻 仁科 光子
 日時 第1・3火曜 13:00~17:00(30分)
 受講料 6,600円

脳が生き生き若返るシニアのための脳トレピアノ

講師 脳トレピアノエグゼクティブ講師 瀬戸 香
 日時 第2・4木曜 10:30~12:00
 受講料 5,170円

脳トレピアノ® 講師養成講座(全4回)

講師 ピアノのつづみ® 福岡県教育委員会 中野 幹子
 日時 第1・3火曜 10:30~12:00
 受講料 35,200円

楽しい尺八教室

講師 松野山尺八会 会長 吉田 泰山
 日時 第2・4木曜 18:30~20:30
 受講料 5,170円

お琴を楽しもう!

講師 生田日本音楽大学 菊留 秋恵
 日時 第1・3水曜 10:30~12:30
 受講料 5,280円

大人のハーモニカ教室

講師 日本ハーモニカ協会 指導員 平野 満智子
 日時 第1・3水曜 13:00~15:00
 受講料 4,180円

人生が変わるロマンティックハーモニカ入門

講師 中島 一夫/清水 由美
 日時 第1・3水曜 13:00~14:30
 受講料 4,620円

ウクレレ・レッスンフォーマー

講師 ニュージップアドバイザー 手倉 恵子
 日時 第1・3水曜 13:00~16:00の間の30分
 受講料 5,500円

楽しい二胡 入門コース

講師 新巻二胡音楽教室 澤 真赤
 日時 第2・4木曜 10:30~13:00
 受講料 5,830円

二胡

講師 二胡講師 劉福君
 日時 第1・3金曜 (個人)11:00~12:30(30分) (グループ)12:30~13:30
 受講料 (グループ/個人レッスン)11,110円

箏曲(個人レッスン/2名レッスン)

講師 生田音楽院 講師 大久保 道子
 日時 第1・3金曜 14:00~17:00
 (個人レッスン)5,830円 (2名レッスン)4,620円/1名

お勤め帰りのヴォイストレーニング

講師 声楽家(オペラ歌手) 白川 深雪
 日時 第1・3水曜 18:30~20:00
 受講料 4,180円

美しい歌声の教室/セトリティレティコース

講師 日本音楽院 講師 山崎 真理子
 日時 第1・3水曜 10:15~12:00
 受講料 5,830円

ジャズ&ポップスを歌う

講師 ヴォーカリスト 池田 みどり
 日時 第2・4火曜 14:00~15:30
 受講料 6,050円

オカリナを楽しもう

講師 利用系子 講師 山本 容子
 日時 第1・3火曜 19:00~20:20
 受講料 4,620円

沖縄唄・三線入門

講師 琉球文化振興会 講師 渡辺 朝子
 日時 第1・3木曜 13:30~15:30
 受講料 4,620円

民謡/民謡入門/民謡三味線/津軽三味線

講師 徳本音楽学校 講師 内山 泰知
 日時 第1・3木曜 13:00~14:30
 (民謡)4,180円 (民謡入門)4,180円 (民謡三味線)4,290円 (津軽三味線)4,290円

書道

正しく美しい文字を通じて日本の文化を学びましょう!

書道の基礎から大字書まで

講師 講師 安藤 昭石
 日時 第1・2・3金曜 10:30~12:00
 受講料 5,500円

水曜書道教室

講師 白雲書道会 講師 白浜 華苑
 日時 第1・3水曜 10:00~12:00
 受講料 4,180円

木曜実用書道

講師 小倉北書道会 講師 吉田 梅雪
 日時 第4木曜 18:00~20:00
 受講料 5,390円

はじめての雅楽龍笛レッスン

講師 大宮音楽会 代表 小戸 隆彦 講師 鬼木 剛
 日時 第1・3木曜 10:15~11:45
 受講料 5,500円

民謡/民謡入門/民謡三味線/津軽三味線

講師 徳本音楽学校 講師 内山 泰知
 日時 第1・3木曜 13:00~14:30
 (民謡)4,180円 (民謡入門)4,180円 (民謡三味線)4,290円 (津軽三味線)4,290円

暮らしの書道

講師 書道家 浅倉 龍雲
 日時 第1・3土曜 13:30~15:30
 受講料 3,520円

漢字・かな・暮らしの書道

講師 福岡県書道協会 講師 辻谷 小嵐
 日時 第1・2・3金曜 17:00~19:00
 受講料 4,950円

書道と美文字レッスン

講師 日本書道協会 講師 大塚 淑子
 日時 第2・4火曜 18:00~20:00
 受講料 4,070円

金曜書道(初級/中級)/真ひはらすの心の「写経」

講師 福岡県書道協会 講師 佐藤 翠女
 日時 第1・3金曜 14:30~16:30
 (初級)3,300円 (中級)4,620円

キッズ

元気いっぱい! 楽しく学んで! ★スマイル!スマイル★

キッズ&ジュニアバレエ

講師 舞踊/バレエ講師 尾藤 小百合
 日時 第1・3土曜 14:00~16:00
 (3歳~)6,380円 (小学生)7,150円

絵画

初心者の方でも丁寧に指導します。絵を描くことの楽しさを味わってみませんか?

ふんわりほっこり(イラスト/やさしいイラスト)

講師 パステルアート 講師 おおした まき
 日時 第1・3土曜 13:00~14:30
 受講料 1,980円

クレパス画/デジタル画(フォトショップ)

講師 クレパス画 講師 みね こうじろう
 日時 第1・3土曜 14:00~16:00
 受講料 6,930円

絵画~より良い表現をめざして

講師 新巻二胡音楽教室 講師 久保 典子
 日時 第1・3土曜 10:30~13:30
 受講料 5,940円

キッズフラダンス

講師 フラダンス講師 渡辺 えき
 日時 第1・3土曜 16:30~17:30
 受講料 3,850円

キッズバレエクラス(ベビー/ジュニア)

講師 Studio Karon 講師 林 麻耶
 日時 第1・3土曜 15:45~16:45
 (ベビー)6,380円 (ジュニア)6,930円

三分で描ける葉書記絵

講師 書道家 浅倉 龍雲
 日時 第1・3土曜 10:30~12:30
 受講料 4,620円

鉛筆画

講師 イラストレーター 尾崎 真吾
 日時 第2水曜 13:00~15:00
 受講料 2,310円

はじめての日本画

講師 日本美術院 講師 江藤 紀世
 日時 第2・4水曜 14:00~16:00
 受講料 4,620円

水墨画

講師 南北書道会 講師 岡村 南紅
 日時 第2・4木曜 10:15~12:15
 受講料 (月1回)2,640円 (月2回)4,730円

親子書道

講師 福岡県書道協会 講師 辻谷 小嵐
 日時 毎週金曜 17:00~18:30
 受講料 4,400円

クラシックバレエ(ベビー/ジュニア)

講師 舞踊/バレエ講師 宮本 栄里
 日時 第1・3土曜 16:30~17:30
 (ベビー)5,830円 (ジュニア)6,380円

資格・教養

幅広い知識に触れ、自身の世界を広げ、人生を豊かに彩りましょう

楽しい朗読の世界

講師 声優/ナレーター 坂本 ひろみ
 日時 第3水曜 14:00~16:00
 受講料 3,850円

楽しいマジック

講師 天宮寺 講師 西岡 清美
 日時 第2土曜 14:00~16:00
 受講料 1,760円

清掃マスター2級認定講座

講師 清掃マスター1級 木下 衣子
 日時 第2・4火曜 14:00~16:00
 受講料 9,900円

「時間の法則・古代マヤ暦」を学ぶ

講師 時間管理アドバイザー 伊藤 太一
 日時 第1・3火曜 13:30~15:30
 受講料 5,500円

楽しいクラシックバレエ(幼児)

講師 バレエ講師 宮原 理恵
 日時 毎週木曜 16:30~17:20
 受講料 5,500円

タロット・数術を中心とした占い教室

講師 タロット・数術 講師 泉頭 真由美
 日時 第1・3火曜 13:00~14:30
 受講料 4,180円

うなずきたくなる四柱推命

講師 東洋大学 講師 井上 なお
 日時 第4火曜 19:00~20:30
 受講料 3,300円

九星気学で毎日開運/四柱推命

講師 東洋大学 講師 廣 暎
 日時 第2・4火曜 11:00~12:30
 受講料 6,050円

九星気学/メンタルブロック解除講座

講師 スピリチュアルカウンセラー 華 蓮
 日時 第1・3水曜 10:30~12:30
 受講料 11,000円

東洋医学と認知症予防

講師 東洋医学 講師 中道 敬雄
 日時 第3日曜 10:10~12:00
 受講料 1,870円

女性歓迎!脳トレ健康麻雀教室

講師 麻雀講師 野元 康宏 堀 千香
 日時 第2・4木曜 10:15~12:15
 受講料 4,400円

華道

花のあるステキな空間作りを! 毎日の暮らしを心豊かに過ごしましょう!

生け花 小原流

講師 小原流九州支会 講師 上田 彩華
 日時 第1・3火曜 14:00~16:00
 受講料 4,400円

いけ花池坊

講師 池坊会 講師 芳崎 瑛子
 日時 第1・2・4火曜 18:00~20:00
 受講料 4,510円

嵯峨御流(生け花)

講師 吉高 栄雨
 日時 第1・3日曜 10:30~12:30
 受講料 2,750円

専心池坊現代花(自然花・自由花)

講師 池坊会 講師 矢野 弦月
 日時 第2・4火曜 14:00~16:00
 受講料 4,400円

英国スタイルの花

講師 英国スタイルの花 講師 牧野 誠/牧野 香美子
 日時 第2・4木曜 10:30~12:30
 受講料 4,070円

手芸・工芸

色々な素材を使ってあなたのオリジナル作品を作ってみませんか?

ストレッチ編み

講師 コスプレ編み講師 村田 静子
 日時 第1・3金曜 11:00~15:00
 受講料 3,300円

かぎ針編み

講師 公益日本手芸協会 講師 梶島 薫
 日時 第2・4火曜 13:30~15:30
 受講料 4,620円

バルーン教室(入門~初級)

講師 バルーンアーティスト ジャスミン
 日時 第4月曜 18:30~20:30(全3回)
 受講料 2,200円

フラワーバルーン講座

講師 日本フラワーバルーン協会 講師 水上 めぐみ
 日時 第2・4木曜 10:30~12:30
 受講料 3,300円

Lokahi Lani ハワイアンリボンレイ

講師 リボンレイデザイナー Yukiko Lokahi Lani
 日時 第4木曜 10:15~12:15
 受講料 2,200円

プリザーブドフラワー教室

講師 日本プリザーブドフラワー協会 講師 河野 志保
 日時 第4火曜 10:30~12:30
 受講料 2,310円

つまみ細工教室(基本~アクセサリまで)

講師 つまみ細工 講師 松原 弘子
 日時 第1・3水曜 10:10~12:10
 受講料 4,290円

チロリアン・スパイスブーケ

講師 チロリアンスパイスブーケ 講師 光石 まさ子
 日時 第2火曜 13:00~15:00
 受講料 2,420円

オリジナルアクセサリ彫金

講師 アクリル彫金 講師 大野 真沙代
 日時 第2・4木曜 13:00~16:00
 受講料 7,150円

パンフラワー/銀粘土/魔法の振袖工

講師 ミロアカデミー 講師 村上 宏子
 日時 第2・4木曜 18:00~20:00
 受講料 4,070円

茶道

世界に誇る日本文化を気軽に体験してみませんか? 海外との交流の場にも役立ちます。

スタンドグラス教室

講師 大村 美子
 日時 第2・4金曜 13:00~16:00
 受講料 7,040円

トールペインティング

講師 日本手芸協会 講師 上田 美智子
 日時 第2・4金曜 10:30~12:30
 受講料 4,620円

暮らしに織物

講師 染織 講師 安井 孝志
 日時 第1・3水曜 14:00~16:00
 受講料 5,500円

顔料で描く手描友禅

講師 九州染織協会 講師 兎玉 正子
 日時 第2・4火曜 13:00~16:00
 受講料 6,050円

一閑張

講師 一閑張 講師 今林 三千年
 日時 第1・2水曜 13:00~15:00
 受講料 4,950円

表千家 茶道教室

講師 表千家 講師 須田 美代子
 日時 第2・4火曜 13:30~15:30
 受講料 4,620円

料理

美味しい料理や美味しいお菓子を作って楽しい食生活を楽しもう!

カラダにやさしい家ご飯

講師 健康アドバイザー 大田 塔子
 日時 第4土曜 10:30~12:30
 受講料 3,520円

心とカラダが整うお料理レッスン

講師 カフェ・キッチン 講師 有村 淑子
 日時 第1・3水曜 13:30~15:30
 受講料 3,300円

初めてのさんぷり寿司

講師 寿司講師 清水 みちよ
 日時 第3水曜 10:30~13:00
 受講料 2,200円

おいしい紅茶でおもてなし

講師 日本紅茶協会 講師 坂本 三佳
 日時 第2火曜 13:00~14:30
 受講料 2,310円

茶道 裏千家(月曜日/金曜日)

講師 裏千家 講師 沖島 伊佐子
 日時 第1・2・4水曜 10:30~13:00
 受講料 5,610円

かんたんフランス料理クラブ

講師 フランス料理講師 中田 薫
 日時 第2木曜 10:30~13:30
 受講料 4,180円

韓国ドラマごはん

講師 Happy Recipe K 講師 鈴木 佳代
 日時 第1金曜 10:30~12:30
 受講料 3,300円

手打ちそば

講師 生そば 講師 本田 敬明
 日時 第1・3金曜 19:30~21:00(内2時間)
 受講料 4,620円

げんちゃんのミネラル発酵教室

講師 HAKKOU 講師 松丸 遼太郎
 日時 第1・3水曜 13:30~15:30
 受講料 2,310円

食べて知るチーズの世界

講師 CPA 講師 広岡 ちさと
 日時 第4月曜 18:00~19:30
 受講料 2,310円

茶道 裏千家(木曜日)

講師 裏千家 講師 東 光代
 日時 第1・3木曜 19:00~21:00
 受講料 4,620円

カルチャーセンター小倉駅前校

住所 〒802-0002 北九州市小倉北区京町3-1-1 セントシティ11F 受講生募集中!

料金 ●入会金:3,300円 ●維持費:1講座880円/月 ●事務手数料:2,200円 ●体験料:1,320円 駐車場 カルチャーご利用の方は、駐車場 3時間220円

☎093-967-2310

見学・体験ができます。お気軽にお問い合わせください。
[電話受付]10:00~18:30 ※休校日あり [休館日]第2・4日曜日



詳しい講座の内容は
こちらから
check!
<https://kokura.mcv.jp>
カルチャーセンター小倉駅前校

2大特典

4/28日迄

特典① 入会金 **50% OFF** 3,300円が **1,650円!**

特典② 講座体験 **50% OFF** 1,320円が **660円!**

講座数**150以上!**
まずは見学・体験
してみませんか?

【総面積207坪※貸金庫制度あり】
ダンス教室4室、講義室4室、音楽室
料理教室・お茶室 ※講師・講座募集中!

春の文化祭 4/13日

※2か所で開催いたします。詳細は4月以降HPをご確認ください。

チャチャタウン 音楽・舞踊
セントシティ11F カルチャー教室内 展示

- フラダンス / 執行 祐子 ●フラダンス / 秋吉 千鶴子 ●琉球舞踊 渡辺 朝子 ●沖縄舞踊 三浦 / 渡辺 朝子
- ミモザバレエ / Tomoko ●キッズフラダンス / 渡辺 えき ●尺八 / 吉田 幸山 ●クロマティク / ハーモニカ / 清水 由美
- お仕事帰りのフラメンコ / 田中 泉水 ●英会話の初級者 / 古原 奈津 etc
- やさしいバレエ / おおした まさ ●スペイン語 / カルデロン オソリオ ルイス アントニオ ●いけばな / 芳崎 瑠子 ●水画画 / 岡村 南紅
- 書道と英文字レッスン / 大塚 敏雄 ●タロットと数独 / 奥津 真由美 ●金庫書道 / 佐藤 淑文 ●楽しいパソコン / 塚本 直子
- 英国スタイルの花 / 牧野 楓子 ●水曜書道 / 白根 華苗 ●手描友禅 / 見玉 正子 etc

<h3>ラテンダンスダイエット</h3> <p>2017年JOC全九州ラテンチャンピオン 西山 ウィル</p> <p>第1・3・4土曜 11:00~11:50</p> <p>7,700円</p>	<h3>社交ダンス/お仕事帰りの社交ダンス</h3> <p>プロ社交ダンス講師 ダンススタジオ中嶋主宰 中嶋 康人</p> <p>第3日曜 毎週水曜 (社交ダンス) (お仕事帰りの社交ダンス) 19:00~20:00 20:10~21:00</p> <p>8,140円 6,710円</p>	<h3>初心者から実践・検定まで(毎週火・金)</h3> <p>Y&Sパソコンスクール WORD・EXCEL・インターネットなど</p> <p>第1・3日曜 10:30~11:30 第2・4土曜 10:30~11:30</p> <p>3,520円</p>	<h3>たのしいパソコン</h3> <p>パソコンライフアドバイザー 塚本 直子</p> <p>第2・4土曜 13:00~14:45</p> <p>3,520円</p>	<h3>金継ぎ/螺鈿と蒔絵</h3> <p>好沢 亮</p> <p>第1木曜 14:00~16:45</p> <p>3,520円</p>	<h3>1日体験講座</h3> <p>優雅なアフタヌーンティーを 楽しむマナー講座</p> <p>プロコルマナーディプロム取得 大野 康子</p> <p>5/17日 11:30~13:30</p> <p>6,800円</p>
<h3>親しい社交ダンス初級/中級/今日から始める社交ダンス</h3> <p>社交ダンスインストラクター 土師 慎介・木野 愛弓</p> <p>第1・3日曜 毎週水曜 (初級/社交ダンス) (中級/社交ダンス) 13:30~14:30 11:30~12:30</p> <p>7,590円 6,490円</p>	<h3>ひろがるスマホの便利な使い方</h3> <p>スマホ講師 森本 健吾</p> <p>第1・3水曜 15:00~17:00</p> <p>4,620円</p>	<h3>ゆっくり楽しむマイパソコン(シニアクラス)</h3> <p>定村 一美</p> <p>第1・3日曜 14:00~16:00</p> <p>4,180円</p>	<h3>哲学談話</h3> <p>高山大学 非常勤講師 今崎 高秀</p> <p>第1・3日曜 14:00~16:00</p> <p>1,650円/1回</p>	<h3>巫女舞のお稽古</h3> <p>古屋 奈々</p> <p>第1・3土曜 13:00~14:00</p> <p>5,170円</p>	<h3>同時開催 シンデレラ養成講座</h3> <p>5/17日 15:30~17:00</p> <p>4,180円</p>

<h3>日曜どきどき古典</h3> <p>九州国際大学(福岡)専任 講師 米谷 悦子</p> <p>第3日曜 10:15~12:15</p> <p>1,870円</p>	<h3>三村純也の俳句教室</h3> <p>俳句(俳句) 俳句講師 三村 純也</p> <p>第3日曜 毎月1回(毎月) 10:30~12:30</p> <p>8,580円</p>	<h3>語学</h3> <p>初級コースから上級者 レベルまで、コースも充実! 海外旅行にも役立ちます!</p>	<h3>英会話(入門/中級)</h3> <p>レイモンド アッシュャー</p> <p>第3日曜 毎週水曜 (入門) 毎週水曜 13:15~14:30 (中級) 毎週水曜 13:30~15:30</p> <p>6,600円 7,700円</p>	<h3>アレックスの英会話</h3> <p>英語講師 アレックス・ニコルソン</p> <p>第1日曜 毎週日曜 19:00~20:15</p> <p>8,140円</p>	<h3>スペイン語/はじめてのスペイン語</h3> <p>カルデロン オソリオ ルイス アントニオ</p> <p>第1日曜 毎週日曜 (スペイン語) (はじめてのスペイン語) 17:30~18:45 19:00~20:00</p> <p>6,490円</p>
--	--	--	---	---	---

<h3>技ありの人間関係</h3> <p>西宮女子大学専任 講師 中島 俊介</p> <p>第2土曜 10:30~12:00</p> <p>13,860円</p>	<h3>ツボ博士 向野義人先生の東洋医学塾 基礎から学ぶツボ講座</h3> <p>東洋医学博士 向野 義人</p> <p>第3日曜 毎月1回 13:00~14:30</p> <p>18,480円</p>	<h3>ニハオ中国語(入門~中級)</h3> <p>小倉アジア言語学校 講師 杜方</p> <p>第1・3土曜 10:15~11:30 第2・4土曜 19:30~21:30</p> <p>9,900円 5,500円</p>	<h3>K文化好きのための韓国語</h3> <p>ジョウ ウンジュ</p> <p>第1日曜 毎週日曜 (初級) 毎週日曜 19:00~20:00 (中級) 毎週日曜 18:30~19:30 (上級) 毎週日曜 19:30~20:40</p> <p>7,700円</p>	<h3>はじめて学ぶ韓国語/楽しく学ぶ韓国語</h3> <p>韓語講師 北村 加奈子</p> <p>第1日曜 毎週日曜 (はじめて) 毎週日曜 11:00~12:00 (楽しく) 毎週日曜 18:30~19:30 (楽しく) 毎週日曜 19:40~20:40</p> <p>6,930円</p>	<h3>初心者からのドイツ語レッスン</h3> <p>ヨーロパ(ドイツ)言語学校 講師 須藤 洋子</p> <p>第1・2・3土曜 15:00~19:00</p> <p>7,700円</p>
---	---	---	--	---	---

<h3>舞踊</h3> <p>ダンスに挑戦しませんか? 初心者から 丁寧に指導いたします。</p>	<h3>シニア健康タップダンス</h3> <p>ANSタップダンススタジオ代表 プロタップダンサー 緒方 文</p> <p>第1・2・3日曜 13:30~14:30</p> <p>6,380円</p>	<h3>ジャズダンス/スタイル/コンテンポラリー</h3> <p>DANCE PLAZA 代表 加久 映子</p> <p>第1日曜 毎週日曜 (初級) 毎週日曜 18:00~19:15 (中級) 毎週日曜 19:30~20:45</p> <p>6,930円</p>	<h3>ジャズダンス(初級/中級)</h3> <p>DANCE PLAZA インストラクター 杉本 麻衣</p> <p>第1日曜 毎週日曜 (初級) 毎週日曜 12:30~14:00 (中級) 毎週日曜 19:00~20:30</p> <p>6,930円</p>	<h3>Jazz Dance Free Style</h3> <p>DANCE PLAZA インストラクター 黒木 ユミ</p> <p>第1日曜 毎週日曜 ※月2回コースあり 13:00~14:30</p> <p>6,930円</p>	<h3>めぐるバレエアート</h3> <p>(はじめてのバレエレッスン) 土田 真梨子</p> <p>第1・3土曜 10:30~12:00</p> <p>4,180円</p>
---	--	--	---	---	---

<h3>Mimosa Ballet Ladies</h3> <p>Tomoko</p> <p>第1日曜 毎週日曜 (Basic I) 12:00~13:30 (Basic II) 13:30~15:00</p> <p>7,810円</p>	<h3>大人からはじめるやさしいバレエ</h3> <p>神楽バレエスタジオ代表(公認)/日本バレエ協会員 尾藤 小百合</p> <p>第1・3土曜 10:30~12:00</p> <p>4,180円</p>	<h3>月1バレリーナ</h3> <p>東洋女子専門学校 講師 佐藤 美穂</p> <p>第1土曜 10:30~11:45</p> <p>2,310円</p>	<h3>大人ストレッチ&バレエ/親子ストレッチ&バレエ</h3> <p>バレエインストラクター/バレエインストラクター 宮原 理恵</p> <p>第1土曜 10:30~11:45 第2土曜 10:30~11:45</p> <p>3,850円 4,950円</p>	<h3>大人美容バレエ/大人バレエ(中学生以上)</h3> <p>Studio Kanon主宰/クラシックバレエ講師 林 麻耶</p> <p>第1土曜 10:30~11:45 第2土曜 11:00~12:15</p> <p>4,070円</p>
---	---	---	---	--

<h3>本場フラメンコ</h3> <p>マーハ・フロレス</p> <p>第1・3日曜 19:00~20:00</p> <p>5,830円</p>	<h3>はじめてのフラメンコ/お仕事帰りのフラメンコ</h3> <p>アイルフラメンコ 田中 泉水</p> <p>第1・3日曜 (はじめてのフラメンコ) 13:00~14:20 (お仕事帰りのフラメンコ) 19:00~20:20</p> <p>5,830円</p>	<h3>お勤め帰りのベリーダンス(超入門/初級)</h3> <p>ベリーダンスインストラクター Rumi</p> <p>第1・2・3日曜 (入門) 18:00~19:00 5,830円 (初級) 19:15~20:15 6,380円</p>	<h3>ベリーダンス</h3> <p>luna 鈴木 優</p> <p>第2・4土曜 15:00~16:00</p> <p>4,620円</p>	<h3>K-POPダンス</h3> <p>K-POP インストラクター ANNA</p> <p>第1日曜 毎週日曜 18:00~19:00</p> <p>6,600円</p>	<h3>西日本ハワイアン協会</h3> <p>中級・上級・インストラクタークラス 執行 祐子</p> <p>第1・2・3土曜 ※詳細はお尋ねください。</p>
--	--	--	--	---	---

<h3>ラテンダンスダイエット</h3> <p>2017年JOC全九州ラテンチャンピオン 西山 ウィル</p> <p>第1・3・4土曜 11:00~11:50</p> <p>7,700円</p>	<h3>一人できるラテン&モダン</h3> <p>K&ダンススタジオインストラクター 木野 愛弓</p> <p>第1日曜 毎週日曜 15:00~16:00</p> <p>7,590円</p>	<h3>ラテン&モダン</h3> <p>スタンダードA&B-ラテンA&B 大木 健</p> <p>第1日曜 毎週日曜 10:30~12:00</p> <p>7,700円</p>	<h3>シークエンスダンス</h3> <p>原田 久美子</p> <p>第2・4土曜 10:15~11:45</p> <p>4,400円</p>	<h3>アルゼンチンタンゴ入門</h3> <p>前田 桜子</p> <p>第2・4土曜 19:15~20:15</p> <p>3,520円</p>
---	---	--	--	---

<h3>健康</h3> <p>カルチャーセンターで 若さと健康をGETして 健康美人に!</p>	<h3>暮らしのなかの薬膳</h3> <p>薬膳インストラクター・健康アドバイザー 谷口 千晴</p> <p>第1・3日曜 13:30~15:00</p> <p>4,400円</p>	<h3>琉球舞踊</h3> <p>琉球舞踊 渡辺 朝子</p> <p>第2・4日曜 10:30~12:30</p> <p>4,620円</p>	<h3>日本舞踊 花柳流</h3> <p>花柳流 二代目 花柳 三五郎</p> <p>第1・3土曜 13:00~15:00</p> <p>3,520円</p>	<h3>はじめてのフラダンス</h3> <p>フラダンススタジオ主宰 渡辺 えき</p> <p>第1・3土曜 15:00~16:00</p> <p>3,850円</p>
--	---	---	---	--

<h3>50代からのヨガ健康法</h3> <p>ヨガインストラクター 藤本 美奈子</p> <p>第1日曜 毎週日曜 10:30~12:00</p> <p>6,930円</p>	<h3>体がラクになるピラティス/カラダリセットヨガ</h3> <p>J&S健康コーチ/パーソナルトレーナー YOKO</p> <p>第1日曜 毎週日曜 13:00~14:00 インナーマッスを鍛えながら使っている 筋肉の働きを学びながら実践</p> <p>5,940円</p>	<h3>パワーヨガ</h3> <p>ヨガインストラクター Institute of Oriental Methods of Rehabilitation 平野 ナタリア</p> <p>第1日曜 毎週日曜 19:00~20:00 11,000円/4回 10:30~11:30 6,600円/2回</p>	<h3>島内ヨガ</h3> <p>インストラクター 島内 善久</p> <p>第1日曜 毎週日曜 18:30~20:00</p> <p>5,830円</p>	<h3>おはようジャイロキネシス®</h3> <p>ダンサーダンス講師 ジャイロキネシス®トレーナー 木村 有希</p> <p>第1・2・4土曜 10:30~12:00</p> <p>7,260円</p>	<h3>昭和歌謡ダイエット</h3> <p>プロ社交ダンス講師/ダンサー 山本 博之</p> <p>第1・3土曜 14:00~14:50</p> <p>3,960円</p>
--	---	--	--	--	--

<h3>美容</h3> <p>今より身体の中から キレイに!自分に似合う メイクで心もHappy!</p>	<h3>背骨コンディショニング</h3> <p>背骨コンディショニング専攻講師 矯正治療師/パーソナルトレーナー 梁瀬 香代子</p> <p>第1・3土曜 第1・3又は第2・4土曜 10:30~11:30</p> <p>3,300円 6,050円</p>	<h3>心と体にやさしい氣功/健康太極拳</h3> <p>QESの会代表(健康気功)の会講師 板坂 真知子</p> <p>第1日曜 毎週日曜 (心と体にやさしい) 10:30~12:00 6,490円 (健康気功) 13:00~14:30 6,050円</p>	<h3>場名時健康太極拳</h3> <p>場名時 是永 芳香</p> <p>第1・3土曜 10:30~12:00</p> <p>3,850円</p>	<h3>ネネ先生の氣功法</h3> <p>九代目氣功師 古屋 奈々</p> <p>第1・3土曜 13:30~15:00 第1・3土曜 10:30~12:00</p> <p>5,170円</p>	<h3>自強術</h3> <p>公認の自強術指導員 高田 真由美 衛藤 奈美子</p> <p>第1日曜 毎週日曜 13:00~14:30</p> <p>5,170円</p>
---	---	--	--	--	--

<h3>スキンケア基礎講座</h3> <p>メソッドエステセラピスト 横山 久美子</p> <p>第1日曜 ※詳細はお尋ねください</p> <p>3,300円(全1回)</p>	<h3>「健康」と「美容」はつながる!セルフリンパマッサージ</h3> <p>リンパマッサージインストラクター 池上 かおる</p> <p>第1・3土曜 10:30~12:00 第2・4土曜 19:00~20:30</p> <p>13,860円</p>	<h3>音叉ヒーリング/音叉振動マッサージ/セルフケア</h3> <p>音叉セラピスト/音叉講師 佐藤 恵知子</p> <p>第1日曜 毎週日曜 (音叉) 14:00~16:00 88,000円 (セルフ) 14:00~16:00 3,850円</p>	<h3>アロマの救急箱</h3> <p>アロマセラピスト/リンパセラピスト 小野 千恵</p> <p>第1日曜 毎週日曜 全6回 13:00~14:30</p> <p>3,630円</p>	<h3>パーソナルカラー講座</h3> <p>パーソナルカラーアナリスト 佐々木 智子</p> <p>第1日曜 第3土曜 ※2か月連続 10:30~12:30 18:30~20:30</p> <p>10,450円</p>	<h3>着付け教室</h3> <p>着付け講師 池田 智子</p> <p>第1日曜 毎週日曜 10:30~12:30</p> <p>5,060円</p>
--	--	--	--	--	--





2025.4.19 (SAT)

関西で話題殺到の
ミニ四駆イベントが
北九州空港に上陸!
初心者も安心して参加できる
「各種見学会+
ミニ四駆ワークショップ」に行こう!

主催:株式会社毎日新聞九州センター/株式会社毎日メディアサービス/北九州エアターミナル株式会社

1. ミニ四駆レース

経験者向け

最大220名参加のミニ四駆レース。
自慢のミニ四駆を走らせて優勝を目指そう!

MC:人気ミニ四駆Youtuber+アイドルが担当!

	
クウ・リキ	FTさやか
	
しろっこ	モンスター ファクトリー

レースルール

① **予選** 夢人・ヘリポート・ONE'S HOBBYの3レーン、No-Continueの5レーンからコースを選んで予選!

② **決勝** 上位25%の方でNo-Continueの5レーンコースで決勝!
(予選落ちの方も3レーンコースで店舗杯を開催)

レギュレーション
オープン(タミヤ公式大会に準じます)
<https://www.tamiya.com/japan/mini4wd/regulation.html>

スケジュール

10:00~	●開会式
10:30~	●予選開始

詳細なスケジュールは後日ホームページにて発表

各種見学会+ミニ四駆ワークショップも開催!

2. 新聞工場見学コース

初心者OK 先着15組(30名)

毎日新聞の新聞記者による作文の書き方講座の後、毎日新聞工場見学を行います。午後は空港へ移動し、ミニ四駆大会の見学や、ワークショップにご参加いただくコースです。

対象	小学4~6年生+保護者のペア2名
受付場所	毎日新聞九州センター北九州工場 (福岡県北九州市小倉南区朽網3914-6) ※受付場所は北九州空港ではありません ※工場から北九州空港まで各自自家用車での移動となります
受付時間	10:00~
参加費	親子またはペア1組様 4,000円(税込) ※ミニ四駆は別途1台1,000円 (最低1台購入必須)

スケジュール	10:30~12:40 ●工場見学
	12:40~14:00 ●休憩・移動※各自
	14:00~15:00 ●空港内自由見学
	15:00~17:00 ●ミニ四駆ワークショップ





3. ヘリコプター見学コース

初心者OK 先着15組(30名)

ミニ四駆ワークショップ後、毎日新聞ヘリコプターの操縦席に乗り写真撮影も行えるコースです。

対象	小学生以上+保護者 または大人のみでのペア2名
受付場所	北九州空港ロビー (北九州市小倉南区空港北町6)
受付時間	10:00~
参加費	親子またはペア1組様 4,000円(税込) ※ミニ四駆は別途1台1,000円 (最低1台購入必須)

スケジュール	10:30~12:30 ●ミニ四駆ワークショップ
	12:30~13:30 ●休憩・移動
	13:30~14:00 ●格納庫へ移動
	14:00~15:00 ●ヘリコプター見学



4. 空港バックヤード見学コース

初心者OK 先着13組(26名)

ご好評につき
応募を締め切りました。

各コースとも参加枠残りわずか!

先着順のため、お早めにお申込みください。

ミニ四駆レース決勝後は **①~④のイベント参加者対象**
豪華景品が当たるじゃんけん大会を開催!

イベントの
詳細・申込は
こちら



※諸般の事情により企画内容が一部変更及び中止になる可能性がございます
※②③④「ミニ四駆ワークショップ」は、組み立て指導とコース使用の実走行を行います
※②③④お子さま2名以上の参加、お子さまのみのペア、小学生未満の参加不可
※飲食物は各自購入・ご用意ください ※②③④各種見学会は各社より無料提供しております
※参加費に北九州空港の駐車料金(1日600円)は含まれません

プレゼント
応募締切日
3/12(日)

城島高原パーク入園券+
のりものバス券(5,500円)

新アトラクション「シューティングシアター XDダークライド」登場!! 大迫力の3Dグラフィック映像に連動するモーションシートに座り、リアルに振動する光線銃でターゲットを狙撃するアトラクション。その他春の城島高原パークはイベントも盛り沢山!

住所 城島高原パーク ☎0977-22-1165 城島高原パーク

応募方法

①ご希望のプレゼント名②郵便番号③住所④氏名⑤年齢⑥電話番号⑦職業⑧性別⑨下記コーナーReader's VOICE 次回のお題「年を感じる瞬間」のエピソードを明記しハガキ、メール、WEBフォームにてご応募ください。

ハガキからのご応募 / 住所は不要です
〒800-0286 サンデープレゼント係

WEB・メールからのご応募 /
サンデーポータル
present@sunday-ns.co.jp
QRコードからもご応募頂けます

地元で活躍する人たちのキャリアストーリー

お手入れと体操で広がる笑顔

SEA MEYN -シーメイン- | 藤井 弥生さん

若松区を拠点に、お手入れと体操教室をメインに活動する藤井さん。凝り固まった身体をゆるめ、心身ともに健全に生きるためのお手入れをする。

お手入れとは、オイルを使い優しいタッチによるケアをおこなうこと。それによって緊張がとけてリラックスすることで、身体がほぐれていく。身体をゆるめることで、同時に心もゆるめることができる。お手入れによって心身ともにほぐされても、日が経つと身体が元の状態に戻ろうとするため維持するためには、日々のメンテナンスも大切になる。そこで藤井さんは体操教室も始めた。ゆっくりとした呼吸でひとつひとつ丁寧にポーズを取ることで身体の中が循環し、不調が改善するなど、目に見える変化を感じ「またやりたい」と続けられる人が多い。そして覚えやすいので、家でも実践できる。セルフケアができるようになることで、本来の過ごしやすい身体を維持することができる。現在は産婦人科でママへのオイルトリートメントもおこなうなど、活動の幅を広げている。

活動を始めるまでの藤井さんは、なかなか自信を持つことが出来ずに「自分には出来ない」とマイナス思考になることが多かった。そこで、自分と向き合うためにスクールに通い、自身が人生の中で何をやっていきたいか、これまではどうだったかなどひとつひとつ紐解き、向き合った。その中で見つけたものが、現在の活動へと繋がった。葛藤をしつつも継続することで気持ちを固め、自信をもって人へ勧



めながら活動を続けることができるようになったと話す。

今後は、活動の範囲や年齢層をさらに広げ、それぞれの地域やフェーズが同じ方が交流し情報交換ができるような場作りをしたいと語る。自身が実際に体験し、「これだ」と思うものを見つけ、広めるために行動をし、情熱を注ぐ姿に多くの人が集まる。来た時よりも素敵な笑顔で帰宅するお客様の姿を見送る藤井さんの顔は、自信がなかった頃を感じさせないほど満ち足りた笑顔で溢れている。

藤井 弥生(ふじい やよい)さん / 子育てと両立しながらお手入れや体操教室をメインに活動。心を見つめ直すオラクルカードや、オリジナルキャラクター「いびつキュン」の創作など、ありのままの自分を受け入れることの大切さを伝えるため、幅広く活躍中。

Numpre ナンプレ

●小さなワク、タテ、ヨコの数字を見ながらダブらないように1~9の数字をいれましょう。

前回の全解答

4	1	9	3	8	5	6	7	2
3	6	2	7	4	1	5	9	8
5	8	7	9	2	6	4	1	3
7	2	8	6	1	4	9	3	5
9	5	1	8	7	3	2	6	4
6	3	4	2	5	9	1	8	7
1	7	6	5	3	2	8	4	9
8	9	5	4	6	7	3	2	1
2	4	3	1	9	8	7	5	6

誕生月占い 3/8▶3/14

1月 直感が冴え渡りそう。周囲の意見も参考に動くアイデアと閃力が上がるはず。(ラッキーカラー)黒 ●	2月 変化の波が訪れる予感!何事も柔軟に対応しよう。冷静な判断が求められそう。(ラッキーカラー)白 ○	3月 運気が穏やかになりそう。自己成長のための時間を大切にすると、チャンス到来。(ラッキーカラー)黄 ●	4月 他者と協力し、チームワークを大切にしよう。何かを始めるタイミングに恵まれそう。(ラッキーカラー)金 ●	5月 自己表現が重要!意見をハッキリ相手に伝えよう!心身も好調になるはず。(ラッキーカラー)紫 ●	6月 調和を意識し、周囲とのバランスを大切にしてみよう。体調管理も万全にしよう。(ラッキーカラー)銀 ○
7月 チャンスが逃げて来そう。自信を持ち、思い切って行動に移すとき。(ラッキーカラー)青 ●	8月 落ち着いて仕事や物事に取組もう!自然の中で心身のリフレッシュも試みよう。(ラッキーカラー)赤 ●	9月 新たな出会いが運気を引き上げそう。コミュニケーションを取り、協力も惜みなくしよう。(ラッキーカラー)橙 ●	10月 気力は十分あり、心身のバランスが取れた状態になりそう。アイデアも評価されやすい。(ラッキーカラー)ピンク ●	11月 無理なく自然体で行動しよう!ペースを乱さない事で、努力が実を結びやすい。(ラッキーカラー)緑 ●	12月 交流が活発になりそう。第一印象を大事にし、無理なく淡々と輪を広げていこう。(ラッキーカラー)藍 ●

READER'S VOICE! 今週のお題 1日の中の楽しみ

夕食後の孫とテレビ電話でのおしゃべりです。孫たちの好きなプリキュアやアンパンマンの話等、ばあばアニメ勉強中です。 小倉北区 / 68歳女性	家でうさぎが待っていると仕事もなんとか頑張れます!撫でて〜と言わんばかりに近寄って来てくれるのでとっても可愛いです。 小倉北区 / 26歳女性	子ども達が学校・幼稚園に行っている間、家事を終えた後に1人で恋愛映画を観る時間!聴いている高級チョコレートと一緒に! 戸畑区 / 36歳女性	入浴です。湯船にバスソルトを入れゆっくり浸かりたっぷりの汗をかき、冷水のシャワーを浴びるを数回繰り返しがります。 八幡西区 / 60歳女性	1歳の娘が昼寝中にケーキやチョコを食べるのが私のご褒美です。夜まで頑張ろうという気持ちになります! 若松区 / 32歳女性
--	--	---	--	--

記事・広告など掲載に関するお問い合わせは 発行 M 毎日メディアサービス サンデー事業本部 ☎800-0251 北九州市小倉南区東原5-3-3 ☎093-473-2180 FAX093-471-3443 https://sunday-ns.co.jp info@sunday-ns.co.jp

あなたとつながる。サンデー求人

広告掲載のお問い合わせ・お申込みは ☎093-383-1157

過去の求人をご覧頂けます。

<p>マンション清掃員募集</p> <p>勤務地▶小倉北区篠ヶ丘2丁目【月・木】 小倉北区片野新町1丁目【火・金】</p> <p>内容▶共用部清掃及びゴミ処理 時間▶9:00~12:00(3h)</p> <p>時給▶1,200円(交通費含む)</p> <p>勤務▶月曜、火曜、木曜、金曜</p> <p>待遇▶制服貸与、交通費別途支給</p> <p>応募▶随時受付。お気軽にお電話下さい。 ◆面接は現地にて行います。</p> <p>週4日の勤務</p> <p>◎高齢者活躍中! ◎未経験の方も大歓迎</p> <p>総合ビルメンテナンス業 株式会社 西日本美装 本社/小倉南区若園2-7-18 ☎093-931-5559(代)</p>	<p>清掃スタッフ募集</p> <p>★高齢者活躍中!未経験者も大歓迎です。</p> <p>勤務地▶小倉北区金田(病院内)</p> <p>時間▶7:00~15:00(休憩80分)</p> <p>時給▶995円 ※月収17万円位</p> <p>休日▶日曜日</p> <p>待遇▶交通費支給、各種保険完備</p> <p>応募/随時受付。 まずはお気軽にお電話下さい。 ◎面接は現地にて</p> <p>総合ビルメンテナンス業 株式会社 西日本美装 本社/小倉南区若園2-7-18 ☎093-931-5559(代)</p>	<p>小学校給食調理員(常勤・パート)</p> <p>★幅広い年代の方が活躍しています。 子育て中のスタッフも頑張っています!</p> <p>勤務地▶高見小学校(八幡区高見) 轄ヶ谷小学校(戸畑区轄ヶ谷町) 西門司小学校(門司区東新町)</p> <p>勤務▶①常勤/8:00~16:30(7.5h) ※栄養士又は調理師免許 ②パート/8:30~15:00(5.5h) 8:30~12:30(4h) 12:30~15:00(洗浄のみ)</p> <p>※週2日~OK ※時間等相談必ず</p> <p>給与▶①月給145,000円~ ②時給1,000円~</p> <p>待遇▶白衣貸与、雇用保険、交通費支給 (マイカー通勤はガソリン代)</p> <p>西日本フードサービス(株) 本社/小倉南区下城野3-3-2 ☎093-951-9093 ※まずはお電話を!</p>	<p>配送スタッフ(業務委託)</p> <p>★子供連れでも配達OK!お弁当の配達スタッフ</p> <p>勤務地▶小倉北区の事務所から配達</p> <p>職種▶お弁当の配達スタッフ (お客様の自宅へお弁当の配達など)</p> <p>資格▶自家用車持込できる方(必須)</p> <p>給与▶配達件数に応じて変動します 【例】月21日(1日20~45個配達) 約70,000~140,000円</p> <p>時間▶1日3~6h程度 (10:30~17:00の間で宅配)</p> <p>休日▶土・日曜日他、正月三が日休暇有り</p> <p>待遇▶車通勤可、制服貸与、社会保険完備 交通費支給(規定有り)</p> <p>応募▶まずはお気軽にお電話ください 業務委託なので時間の融通が利きやすい!</p> <p>うちくる夕食宅配サービス 小倉北区大田町9-10 ☎093-531-7007(担当/田中)</p>	<p>小倉北区上富野の食器洗浄</p> <p>★未経験でも安心してご応募下さい。</p> <p>勤務地▶小倉北区上富野3-19-1 (上富野バス停そばの総合病院)</p> <p>時間▶①8:30~15:00(5h) ②18:10~20:40(2.5h)</p> <p>時給▶992円~</p> <p>待遇▶交通費支給、制服貸与 ペースアップ手当有 車通勤OK!</p> <p>応募▶まずはお電話下さい。 ※面接は現地にて</p> <p>◎勤務日数はご相談下さい。 調理や接客はありません!</p> <p><小倉南区湯川も同時募集中☆></p> <p>北九州病院グループ 北進産業株式会社 本社/北九州市小倉北区西港町125-5 ☎093-583-4114(水・日除く8~17時)</p>
--	---	--	--	---

2025 3/23(日)まで開催中

開館時間 ● 午前10時~午後5時(入館は午後4時30分まで)

休館日 ● 毎週月曜日 ※2月24日(月・休)は開館

入館料 ● 一般700円/高・大生500円(団体10名以上、各200円引)

中学生以下無料(ただし保護者の同伴が必要)

※障害者手帳をお持ちの方は200円引、その介護者1名は無料

列品解説 ● 第2、第4日曜日 午前11時~、午後2時~

(主催) 出光佐三記念美術館、出光美術館、毎日新聞社
(協賛) 出光興産株式会社

※会期中、展示替えがあります。最新情報は当館ウェブサイトでご確認ください
※会期・開館時間等は都合により変更することがあります。最新情報は当館ウェブサイトでご確認ください

TEL 093-332-0251
URL http://s-idemitsu-mm.or.jp/
出光美術館 門司
Idemitsu Museum of Arts, Moji
〒801-0853 福岡県北九州市門司区東港町2-3
JR門司港駅より徒歩8分
※お車でお越しの際は周辺駐車場をご利用ください

※表示している価格は全て、消費税込みの総額代金となっております。(広告有効期限/2025年4月末日)

主婦、30~50代の女性活躍中!! スタッフ募集

堺町の福岡銀行内の社員食堂調理補助です!

時給 992円~(パート)

- 職種/社員食堂の調理補助
- 時間/9:00~16:00の間で5~6時間程度 ※シフト制 ※時間相談に応じます。
- 休日/土・日・祝日
- 待遇/制服貸与、交通費支給(当社規定あり) 雇用保険あり、扶養内OK!
- 応募/まずはお気軽に、お電話ください。

おいしい 土・日・祝日休み!

お料理 大好きな方歓迎!

リエゾン Dining 福々 TEL 093-967-2929

北九州市小倉北区堺町2-2-18 FFGビル7F(福岡銀行ビル)【担当/横口】 小倉中心街 通勤に便利

《対象》北九州市にお住まいの60歳以上の方

シルバー登録会員募集

一人会説明会

週20時間未満の生きがい就労です。60代の方が活躍中です!! ★元気な方を募集しています★

●宿泊施設調理補助・配膳(小倉北区)
●室内清掃(小倉北区) ●スーパー調理補助(戸畑区)
●病院食器洗浄等(門司区)
●工場内軽作業(門司区) ●介護施設清掃(戸畑区)
●保育所清掃

特に小倉北区の会員が不足しています。ご入会をお待ちしております。

令和7年3月13日(木) ※公共交通機関をご利用ください

入会説明会場
場所 門司生涯学習センター 第4研修室
時間 13:30~ ※60分程度

入会説明窓口(個別説明・電話予約) ☎093-922-4801

場所 北九州市シルバー人材センター本部
日時 ①9:00~12:00 ②13:30~16:00 ※平日

入会説明窓口(個別説明)
場所 高齢者就業支援センター(ウェルとばた8階)
日時 ①9:00~12:00 ②13:00~16:00 ※平日

まずはご相談など、お気軽にお問い合わせください!

(公社)北九州市シルバー人材センター 西部出張所
北九州市八幡西区黒崎3-15-3 コムシティ3階 TEL 093-482-6112

第49回 シニア向けマンションゆうゆう番館「学べる見学会」開催!

●開催日: 3月22日
●時間: 10:00~13:00
●会場: ゆうゆう番館
●定員: 20名(完全予約制)
●参加費: 無料 ※ランチご希望の方1,000円(税込)

今日から始める! 人生100年時代の相続対策講座

シニアに役立つ情報が満載!! 専門家が分かりやすく解説。ご希望の方はランチ試食も可

「相続」にはたくさんの手続きがありますが、できることから手をつけることが、負担軽減につながります。本講座でポイントを押さえて、今日から相続対策を始めましょう!

講師 岡田太郎 司法書士

「ゆうゆう番館」は、お元気なうちにご入居いただけるシニア向けマンションです。<見学会は随時受付中>

お申し込み・お問い合わせ TEL.093-961-0001

北九州市小倉東区星和台1丁目1番11号 <運営会社> 東不動産中央情報センター

すべて経験者優遇! 未経験者も歓迎! 調理員(パート)募集

調理員(パート) 勤務地 小倉北区 西港【施設内】
●時間/①4:30~9:00(4.5h) ②15:00~19:30(4.5h) ※02のシフト制 ※専任10名程度 ※週休2日
●給与/時給1,300円~ ※資格/調理師

調理員(パート) 勤務地 戸畑区 天籟寺【高校食堂】
●時間/9:00~15:00(5.5h) ●資格/なし
●給与/時給1,050円~ ●休日/土・日・祝日休み ※春・夏・冬休み(学校カレンダーによる)

調理員(パート) 勤務地 戸畑区 汐井町【子ども施設】
●時間/①7:00~16:00(8h) ②10:00~19:00(8h) ※02のシフト制
●給与/時給1,200円~ ●休日/シフトによる ●資格/調理師

調理員(パート) 勤務地 八幡東区 清田【高校食堂】
●時間/9:00~14:00(4.5h) ●資格/なし
●給与/時給1,050円~ ●休日/土・日・祝日休み ※春・夏・冬休み(学校カレンダーによる)

調理員(パート) 勤務地 八幡東区 勝山【小学校】
●時間/8:00~14:30(5.5h) ●資格/なし
●給与/時給1,050円~ ●休日/土・日・祝日休み ※春・夏・冬休み(学校カレンダーによる)

代替調理員(パート) ●時間/①7:00~16:00(8h) ②10:00~19:00(8h) ※02のシフト制 ※週に4~5日程度の勤務
●給与/時給1,050円~ ●資格/なし

＜本社＞調理師・栄養士(フルタイム)募集中

まずはお気軽にお電話を 新日本給食株式会社 TEL.093-651-5232 (総務・人事まで)

調理パートスタッフ募集!

完全調理済の食材を温めて盛付けて提供のお仕事です。一人作業のお仕事になります

勤務地 | **ねむの郷** (北九州市小倉北区清水5-11-35)

内容/温め作業(簡単な調理)、盛付け、配膳、ご飯と味噌汁の準備、下膳、洗浄
時間/6:10~9:10(3時間勤務)
給与/時給992円 先輩社員が丁寧に指導します

勤務/土曜・日曜・木曜・隔週金曜 応相談
待遇/交通費支給(規定あり)、車通勤可、制服貸与

株式会社O・Gカンパニー TEL 080-3224-2349

北九州市小倉北区真鶴1-4-12 (担当:ササキ)

施設内スタッフ募集!! (正社員・アルバイト)

【勤務地】西小倉・小倉駅付近商業施設内
清掃スタッフ(正・ア)
内容/商業施設内の清掃
時間/〈正〉7:00~22:00の間で7H勤務(シフト制)
〈ア〉①7:00~11:00(4H) ②13:00~17:00(4H)

【勤務地】小倉北区真鶴付近近学校内
清掃スタッフ(ア)
時間/8:00~12:00
給与/当社規定による
待遇/交通費支給
制服貸与
その他/詳細は面談の上

男女活躍中!! 女性活躍中!!

まずはお気軽にお電話ください。(受付:平日の9時~17時まで) 詳細をご連絡致します。お気軽にお問合せください。

トータルビルメンテナンス 北九州市小倉北区浅野2-14-1 KMMビル6F UR新幹線口前
北九州ふよう株式会社 ☎093-511-6460(代)

買物・交通等 利便性良好!

売地 小倉南区 若園1丁目
宅地:166.01㎡ (50.21坪) **1,758万円**

建築条件なし

- JR豊本線「城野」駅まで徒歩15分
- 第一種中高層住居専用地域
- 建ぺい率60%
- 容積率200%
- 東側道路幅員4m、接面10m●現況更地

LIFE FACT ライフファクト(株) TEL.093-383-1004

福岡県知事免許(2)第18491号(仲介) 北九州市小倉北区原町1-1-19

解体工事 承ります

安心・安全・低価格
坪単価 14,000円~
見積無料

お気軽にご相談下さい!

本壊、鉄骨、コンクリート、自壊内装解体、不用品片付け、遺品整理、養生設置

株式会社 西日本興業 福岡県行橋市大字入道731番地
TEL:0930-55-6996

新築住宅をVR内覧!!

新築資料請求・お申し込みには必ずこのQRコードを
抽選で5名様に1,000円分プレゼント!!

VR住まいの森 検索

VRは はこちらから!

運営 PLAN エープラン株式会社 北九州市小倉北区田町10-5 田町ビル1F TEL:093-581-8824

880万円~ 超ローコスト住宅専門店 ときめきハウス

北九州市門司区柳町 新モデルハウス GRAND OPEN!

★20畳の広々LDK&駐車場3台
★家事ラク動線で、忙しいママを応援!
★駅まで徒歩圏内! 生活便利

柳町モデルハウスのポイント

会場住所 北九州市門司区柳町1丁目(戸ノ上一丁目交差点付近)

3/8(土) 9日 AM10:00~PM5:00
22(土) 23日

4LDK(29坪)のファミリータイプ

株式会社ハウジングブラザ 福岡県北九州市門司区西海岸1-3-1 毎週火・水曜定休

●建設業(国土交通大臣許可)第41第24811号 ●一般建築士事務所/福岡県知事 第1-20054号 ●宅地建物取引業/福岡県知事(第)第10886号
https://www.tokimeki-house.jp/ まずはWEBで検索! ときめきハウス 検索

0120-849-017

WEB予約は QRコードから 完全予約制

当日のご予約はお電話をお願いします