

SUNDAY

Life information

2026
3.7

vol. 1558

https://sunday-ns.co.jp



発行部数 / 340,000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

サンデー新聞 webサイトはこちら!
https://sunday-web.net

サンデーポータル

よかタウン・KEIAT・一建設・アネストワン・ヤマダホームズ・東栄住宅・大英産業他、多数取り扱っています!!

金利も上がりましたので、**初期費用130万円差は大変大きい**と思います

小倉 三郎丸 3 **3798円** 小倉 赤坂 3 **2898円** 小倉 高坊 2 **3288円**

4SLDK+P3 (4159.07㎡ 1118.76㎡) 4SLDK+P5 (4206.2㎡ 1112.21㎡) 4SLDK+P2 (4115.35㎡ 1108.12㎡)

モノレール片野駅まで歩10分 手向山バス停まで歩9分 霧ヶ丘2バス停まで歩6分

仲介料1,319,340円〜不要 仲介料1,022,340円〜不要 仲介料1,151,040円〜不要

並列駐車3台 LDK18帖 並列駐車5台 LDK18帖 駐車並列2台 霧ヶ丘小510㎡

三郎丸小そばの好立地 駐車台数が必要な方 霧ヶ丘小・中校区です

当社は九州初の仲介料最大不要を謳う不動産屋です

エランド法務事務所グループ **まずはホームページを見てね**

不動産のエランド 電話 **0800(805)0657**

※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。



【完全予約制】SNSで話題の
とろけるバスクチーズケーキ

魚町の「オステリア カロ」内にあるチーズケーキ専門店「チーズケーキ Rocca」。とろとろとなめらかな舌触りが自慢のバスクチーズケーキは遠方からのファンも多く、リピーターが後を絶たない人気ぶり。フレーバーはプレーン、キャラメル、抹茶、ピスタチオ、アールグレイ、プレミアムブレインの6種。カット、ホールに加え色とりどりの5種アソートなど、オシャレな手土産やホワイトデーの贈り物にも最適。数量限定につき早めのご予約がおすすめ。

Cheesecake Rocca
(チーズケーキ ロッカ)

☎093-511-1199

所 小倉北区魚町2-2-15 東邦ビル1F(オステリア カロ内)
営業 13:00~14:30(お昼) / 夜 17:30~22:00(お昼)
※カフェタイム(土・日・祝日) 15:00~17:00
休 不定休

●1カット528円〜、1ホール3,080円〜、5種アソート3,300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

2大特典 4/25迄

特典① 入会金&事務手数料 **50%OFF** 5,500円が 2,750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?

詳しい講座の内容はこちらから check!
https://kokura.mcv.jp

春のフェスティバル

会期 4/12日 会場 セントシティ10F

※時間等の詳細はお尋ねください。(4/6(月)以降受付)

- 琉球舞踊・三線・沖縄唄
- 民謡・民謡三味線
- 楽しい尺八教室
- 巫女舞のお稽古
- フラでアロハ
- フラダンス
- キッズフラダンス
- ベリーダンス
- お仕事帰りのフラメンコ
- 魅せるGirl's HIPHOP
- 大人バレエ
- 月1レリナー

特別講座

楽しく俳句

講師 俳句協会 副主宰 俳人協会 会員 菊池 健

日時 第1・3木曜 13:00~14:30

受講料 4,400円

初心者も経験者も共に俳句を楽しむ学べます。五七五で、あなただけの表現力を手に入れませんか?

語学

スペイン語(中級)/はじめてのスペイン語

講師 カルデロン オソリオ ルイス アントニオ

日時 毎週火曜 (スペイン語) 17:30~18:45 (仏語) 19:00~20:00

受講料 (共通) 6,490円

スペイン語は語学の基本です。体験をしてみませんか? みんなで一緒にスペイン語の実践を目指しましょう。

資格教養

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

もっとスマホ・タブレットを使いこなしたい方、LINE・カメラ・ネット検索の初歩から上級編まで指導します!

ダンス

アルゼンチンタンゴ

講師 ジャパンソーシャルダンスクラブ主宰 ヨシ矢野

日時 第2・4火曜 19:10~20:30

受講料 3,520円

アルゼンチン生まれの甘く、心地よく踊れるペアダンスです。足を美しく魅せるのも特徴で、O脚が自然と改善されることもあります。

ベリーダンス

講師 luna 崎本 優

日時 第1・3木曜 14:00~15:00

受講料 4,620円

アラブの音楽に合わせてベリーダンスを踊ってみませんか?ベリーダンスの動きは骨盤周りのトラブル解消・予防になります。

技ありの人間関係

講師 社会福祉法人 ヒトナリ・スーパーバイザー 中島 大樹

日時 第2土曜 10:30~12:00

受講料 13,860円(全6回)

相手や自分を変えようせず、物事の見え方や捉え方を少し増やすことで、日常の人間関係が楽になるヒントをお伝えします。

手芸工芸

金繕ぎ/螺鈿と蒔絵

講師 好沢 亮

日時 第1木曜 14:00~16:45

受講料 3,520円(6ヶ月分前納)

教材費 2,970円/月 道具レンタル 660円/月 道具購入 19,800円

金繕ぎとは、割れや欠け、ヒビなどが入って破損した陶磁器を漆や金粉、銀粉を用いて美しく蘇らせる技術です。蒔絵と螺鈿も指導します。漆はかぶれにくいものを使用しますので安心して、資格取得可能です。

料理

食べて知る!チーズの世界

講師 CPA認定チーズプロフェッショナル 広岡 ちさと

日時 第4月曜 18:00~19:30

受講料 2,310円 ※別途材料費3,500円

世の中にいるチーズがあるけれど、何だか美味い?初心者の方にはきついです。お好きな方にははららかな切り口を「比較」をキーワードにチーズの世界をご紹介します。アルコールを含む飲み物付き。

シェイプアップ社交ダンス/お仕事帰りの社交ダンス

講師 プロ社交ダンス教師 ダンススタジオ中嶋主宰 中嶋 康人

日時 毎週木曜 (シェイプアップ社交ダンス) 19:00~20:00 受講料 8,140円 (お仕事帰りの社交ダンス) 20:10~21:00 受講料 6,710円

初心者の方から丁寧にレッスン。音楽に合わせて、ダンスを楽しみましょう!

はじめてのGirl's HIPHOP/魅せるGirl's HIPHOP

講師 RICO

日時 第1・2・3木曜 (はじめてのGirl's HIPHOP) 18:30~19:30 (魅せるGirl's HIPHOP) 19:40~20:40

受講料 6,490円

「楽しく笑顔で」をモットーに、丁寧に指導。音楽にのってリフレッシュしましょう!「はじめての〜」は初心者クラス。「魅せる〜」はダンス経験者向けのクラスです。 ※4/12(日)「春のフェスティバル」に出演。

キッズ

キッズフラダンス

講師 フラダンススタジオEKI 主宰 渡辺 えき

日時 第1・3金曜 16:30~17:30

受講料 3,850円

幼少期にリズム感、正しい姿勢、人の前で演技する積極性を身につけることが出来ます。 ※4/12(日)「春のフェスティバル」に出演。

健康

パワーヨガ

講師 ヨガインストラクター (Institute of Oriental Methods of Rehabilitation) 取得 平野 ナタリア

日時 毎週水曜 19:00~20:00

受講料 11,000円/4回 6,600円/2回

ウォームアップから始まり、その後、バランスアーサナ、パワーアーサナ、ストレッチアーサナを交互に行いダンスに似た流れを作ります。

健康

体がラクになるピラティス/カラダリセットヨガ

JIA主催体幹コーディネーター/ SV YASAヨーガ教師 YOKO

日時 (ピラティス) 毎週水曜 13:00~14:00 (ヨガ) 毎週木曜 10:30~11:30

受講料 (共通) 5,940円

ピラティス/インナーマッスを意識しながら使っていきます。初心者の方でも大丈夫! 体が心地よく動くことで口癖がかわる! ストレスを解消するのでも大丈夫!

●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。

金・プラチナ 貴金属

金プラチナ 歴史的 高騰中!

1kg インゴット買取価格

28,400,000円!

2026年2月26日参考価格

ブランド 時計



ロレックス、オメガなど、
壊れていても古いモデルでも査定いたします。
箱・ギャランティカードもお手元にございましたらお持ちください。



ロレックス デイトナ ロレックス デイデイト ロレックス デイトジャスト ロレックス エクスプローラーII ロレックス ヨットマスター
オメガ スピードマスター セイコー グランドセイコー ジャガールクルト マスターカレンダー カルティエ パロンブルー シャネル ブルミエール

高価買取

「不要品整理」応援キャンペーン
査定無料！お気軽にご来店ください

使わなくなった金・プラチナ・貴金属、
眠ったままになっていませんか？
いらぬ物を賢く売って、現金に換えませんか。



天皇陛下御即位記念10万円金貨 天皇陛下御即位記念10万円金貨 石が取れた・壊れたアクセサリー 金 両 パブル時代に買った時計・指輪
工業用の貴金属 歯科板金 金のおりん・仏具置き物 喜平のブレスレット ダイヤつきのネックレス 切れたチェーン 片方だけのピアス 指輪・ネックレス など

ブランドバッグ

ルイ・ヴィトン、シャネルなど使わないブランド品は
ごいませんか？傷がついているものや
汚れているお品物でもぜひお持ちください。



黒ずんでいる 汚れ・色あせ 生地が傷ついている 壊れていても

ダイヤモンド・色石

立爪リング、ペンダント、ブレスレット、メレダイヤや
ダイヤルス(裸石)も査定いたします。
他社様で断られた物でもぜひお持ちください。



イエローダイヤ サファイア ルビー エメラルド

切手・中国切手 	金券・商品券 	古銭・古紙幣 	金貨 	ブランドジュエリー
大判・小判 	カメラ・レンズ 	記念メダル・コイン 	テレカ 	ゲーム機
株主優待券 	万年筆・ボールペン 	スマホ・タブレット 	鉄道模型 	ライター

無料 出張買取 主婦の方からご年配の方まで依頼急増！

悪質な訪問買取業者が増えて いるので**ご注意ください!**

相談・査定無料 こちらに掲載のないお品物でもお買取りができるお品物が多数ございます。

買取大吉

KAITORI DAIKICHI

リバーウォーク北九州店

☎093-967-6482

〒803-0812 福岡県北九州市小倉北区室町1丁目1-1 地下1F(ロピアすぐ隣)
●営業時間 10:00-19:00 ●年中無休(12/31~1/3まで年末年始休業)
古物営業法に基づき、ご来店の際は身分証明書(運転免許証・マイナンバーカード等)をご持参ください。【大阪府公安委員会 古物商許可】 第622210124913号

最新情報は公式HPをチェック!

買取大吉



ポスト投函(サンデー新聞の配布)に関するお問い合わせは
デリバリー事業部 ☎093-474-0005 月~金曜日 9:00~17:00

サンデー北九州における個人情報について
サンデー北九州では、読者の皆様からお預かりした個人情報を、当社が責任をもって管理いたします。お預かりした個人情報はプレゼントの発送や案内状の送付などの目的にのみ使用し、第三者へ提供することはありません。

福岡・北九州・山口のSUNDAYネットワーク
毎週830,000部発行
水・木・金曜日配布

名品展

出光美術館 25周年記念

25th Anniversary Exhibition

Masterpieces of Ceramics from the Idemitsu Collection

日本、中国、朝鮮、ヨーロッパの陶磁の名品たちが揃い踏み

2026 **1/17** sat
3/22 sun

【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 ※ただし2月23日(月・祝)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・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

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
TEL 093-332-0251
URL <http://s-idemitsu-mm.or.jp/>
JR門司港駅より徒歩8分
※お車でのご越しの際は周辺の駐車場をご利用ください

? 自営業からやむを得ず“企業勤め”に昔のように働けるのか不安で踏み出せず…

自営業を約10年間していますが、今年に入り経営不振に陥り、外に出て働かざるを得なくなりました。ただ、昔のように働けるのか不安で踏み出せず、心が病んでいます。どのようにモチベーションをあげていけばいいでしょうか。(37歳女性)

まずは行動することが開運の第一歩!

経営不振になったとはいえ、10年間もよく頑張りましたね。自営業を続けながら副業として仕事をするのか、事業を閉じて他企業に就職するのかによっても覚悟は違ってきます。生活のためとはいえ、せっかくならやってみたい仕事、長く続きそうな仕事を選ぶことをお勧めします。年齢的にもチャンスはたくさんあるのではないのでしょうか?

まずは週に何時間働けるか、自分が頑張れる労働時間を決めましょう。イメージが固まったら企業とのマッチングです。無理をすると体も心も壊してしまうので、「無理なく続けられる勤務体系か」「生活を守るための賃金が得られるか」を客観視して絞り込みましょう。新たな職場では新人からのスタートです。家族のために頑張る姿は周囲からの信頼を得られるはず。職場に迷惑をかける心配よりも、今のあなたがどう貢献できるのか、自分のスキルを洗い出してアピールしましょう。まずはハローワークなどで今の仕事をどうするか、就職先での心配な点などを相談してみませんか。



お悩み解決!
オンナの
指南書

今週の指南役



藍鳳(らんほう)

藍鳳風水研究所代表。現役風水家鑑定士として全国で鑑定。実績30年。設計の図面鑑定やオンライン相談にも対応。
<http://ranho.net>

2026年は午年。発展と勝負の年です。まずは行動することが開運の第一歩。部屋の南側に先のとがった観葉植物を置くと仕事運アップの良い運氣を運んでくれます。人生は何度もリセットできますよ!

女性のお悩み募集!

採用された方には
QUOカード500円分プレゼント!
<https://sunday-web.net/shinan/>



起立性調節障害、過敏性腹痛、動悸、頭痛、起きれない、疲れやすいなどのご相談

10代に多い起立性調節障害では「どこに行ってもうまくいかない」「原因が分からない」といった場合も少なくない。そんな場合でも池田東洋堂薬局では起立性調節障害の症状改善がみられる人は多い。



池田東洋堂薬局 管理薬剤師 千代丸 千代子氏

池田東洋堂薬局の代表、千代丸先生は「私は病気をみるのではなく、お客様をみるようにしています。お客様自身をみる(訴えを聞く)ことで病気の原因が漢方的に分かるので、お客様に合った漢方薬が選別できるのです。」と言う。

漢方の知識と実績で複数の製薬会社や薬業団体から漢方講演依頼で引っ張りだこの千代丸先生は、柔らかな雰囲気話しやすいと評判。どこに行ってもよくならなかった方も諦める前にまずはお気軽にご相談を。

ご相談は予約制。前もってお電話を。※初回受付は開店の1時間前まで



レオピンファイブ・レオピンロイヤル・ササヘルス
池田東洋堂薬局
〒802-0851 北九州市小倉北区木町3-13-1
TEL 093-561-3562 (土曜日～18:00) 日・祝日
<https://ikedatoyodo.shopinfo.jp> (あり)
Instagram: @ikedatoyodo

想いを届ける募金&支援プログラム 毎日新聞西部社会事業団が実施



毎日新聞西部社会事業団は、毎日新聞社と協力して、各種の募金を受付中。一般的な社会福祉向上のために活用する「社会福祉基金」、小児がんをはじめ難病などと闘う子どもたちを励まし支援する「小児がん征圧募金」、災害救援に関する事業として、「東日本大震災救援金」や震災で保護者を亡くした子どもの就学を支援する「毎日希望奨学金」などを募っている。募金は郵便振替、現金書留での郵送、持参も可能。

郵便振替の場合
口座番号/01770-2-40213 口座名/毎日新聞西部社会事業団
現金書留の場合
〒802-8651 北九州市小倉北区紺屋町13-1 毎日新聞西部社会事業団 宛



(公財) 毎日新聞西部社会事業団
☎093-551-6675
〒802-8651 北九州市小倉北区紺屋町13-1
毎日新聞西部社会事業団

随時更新中! WEBサイトでは地域の情報がいっぱい! スマートフォンからサクサク見られる!

<https://sunday-web.net> サンデーポータル 検索

北九州メッセ・西日本総合展示場・北九州国際会議場 3月イベント案内

※2/27現在のイベント情報となります。掲載しているイベントは、主催者様の都合で変更・中止となる場合があります。

靴工房山本 ランドセル展示会 AIM3階 311,312会議室 ランドセルの展示販売会 ※予約優先 【入場無料】 3/1日 10:00～16:00 (株)靴工房山本	ジエムテク パソコン有償譲渡会 西日本総合展示場 小展示場 パソコン有償譲渡会 【入場無料】 3/8日 11:00～17:00 (一社)日本電子機器補修協会	ライズ総合法律事務所 無料法律相談会 北九州国際会議場 法律相談会 ※要予約 【入場無料】 3/14日 9:00～21:00 弁護士法人ライズ総合法律事務所	THE IDOLM@STER MILLION LIVE! 11th LIVE 西日本総合展示場 中展示場 北九州メッセ ライブ【14,000円】 3/14日・15日 14:30開場 / 15:30開演 BEA	代々木アニメーション学院 学校説明会 AIM3階 311,312会議室 学校説明会 【入場無料】 3/15日 13:00～17:00 代々木アニメーション学院
ファニチャーメッセ in KOKURA 西日本総合展示場 大展示場 家具・インテリアの展示販売 【入場無料】 3/19日～22日 10:00～18:00 (株)太陽家具百貨店	振袖展示会 ルフレ in北九州 AIM3階 F展示場 振袖の展示販売会【入場無料】 3/20日・21日・22日 20日 11:00～17:00 21日 10:00～17:00 22日 10:00～16:00 ルフレ三宮本店	WORK AND ROLE 2026 北九州国際会議場 スタートアップイベント 【詳細はHP】 3/26日 10:00～20:30 WORK AND ROLE 実行委員会	リエール 多肉フェスティバル 西日本総合展示場 小展示場 多肉植物の展示販売会 【入場無料】 3/26日 12:00～15:00 こりえる会	ララちゃんランドセル 展示販売会 AIM3階 D展示場 ランドセルの展示販売会 【入場無料】 3/28日・29日 10:00～16:00(最終入場 15:30) (株)麗羅屋

キッズ

元気いっぱい! 楽しく学んで! ★スマイル! スマイル★

講師 Stuido Kanon 林 麻耶
クラシックバレエ/バレエ/ジュニア

■日時 第1-3金曜 15:45~16:45 6,380円
(バブ) 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。

キッズバレエクラス(ベビー/ジュニア)

講師 尾座本 小百合
クラシックバレエ/バレエ/ジュニア

■日時 第1-3金曜 15:00~16:00 6,380円
16:30~17:30 7,150円

バレエを通して、美しい姿勢や健康的な体づくりを促していきます。

クラシックバレエベビー/ジュニア

講師 宮本 菜里
クラシックバレエ/バレエ/ジュニア

■日時 第1-3金曜 16:30~17:30 5,830円
(ジュニア) 17:45~19:00 6,380円

バレエを通して、美しい姿勢や健康的な体づくりを促していきます。

キッズフラダンス

講師 渡辺 えき
フラダンス/フラダンス/フラダンス

■日時 第1-3金曜 16:30~17:30 3,850円

子どものときにできる可愛い衣装で、素敵なフラダンスになってみませんか?

親子書道

講師 渡谷 小嵐
書道/書道/書道

■日時 毎週金曜 17:00~18:30 4,400円

お子様と一緒に楽しく学べる書道講座です。

ハンドメイド教室

スタンドグラス教室

講師 大村 美子
■日時 第1-3金曜 13:00~16:00 7,040円

この世にたった一つの手作りのスタンドグラスを、お部屋に飾ってみたいですか?

ストレッチ編み

講師 村田 静子
■日時 第1-3金曜 11:00~15:00 3,300円

ストレッチ編みの種目は、簡単に自由編んで、着るごとくしていただけます。

かぎ針編み

講師 梶島 薫
■日時 第2-4月曜 13:30~15:30 4,620円

バッグ、帽子、アクセサリーなど、好きな作品を手編みで作ってみたいですか?

暮らしに織物

講師 安井 孝志
■日時 第1-3木曜 14:00~16:00 5,500円

織物を基本に、織り方や素材の違いを学びながら、動物からインスピレーションを受けて、自分だけの織物を作りたいですか?

料理

講師 清原 かおる
■日時 第1-3日曜 13:30~16:00 4,400円

美味い料理や美味しいお菓子を作って、楽しい食生活を送りたいですか?

初めてのパン作り

講師 清原 かおる
■日時 第1-3日曜 13:30~16:00 4,400円

お家で作りやすいパンを作ります。焼きたての美味しいパンもご紹介し、パンとドリンクで食卓を盛り上げたいですか?

金継ぎ/螺鈿と蒔絵

講師 好沢 亮
■日時 第1木曜 14:00~16:45 3,520円

金継ぎとは、割れや欠け、ヒビなどが入った陶器や漆器を、漆や金、銀粉を用いて修復する技術です。修復と装飾も目指します。漆はふたつに一つの使用も可能です。

つまみ細工教室(基本~アクセサリーまで)

講師 松原 弘子
■日時 第1-3月曜 10:10~12:10 4,290円

伝統工芸のつまみ細工を現代風にアレンジ、髪飾りやアクセサリーなどを作ります。

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 2,420円

オーストリア・チロル地方の伝統的な手芸。木の実にスパイスやハーブを飾りつけたブーケを作ります。

オリジナルアクセサリー彫金

講師 大野 真沙代
■日時 第2-4木曜 13:00~16:00 7,150円

初心者でも、宝石や天然石を使い、オリジナルの美しい作品を作ります。

心とカラダが整うお料理レッスン

講師 有村 淑子
■日時 第1-3月曜 13:30~15:30 3,300円

とにかく健康的に美味しくできるお料理レシピ。

かんたんフランス料理クラブ

講師 中田 薫
■日時 第2木曜 10:30~13:30 4,180円

フランス料理名師オナーシェが家庭で出来るフランス料理を教えます。

カリグラフィー教室

講師 光井 忍
■日時 第2-4火曜 13:00~15:00 5,500円

様々なペンやペン先を使い、美しい文字を書く西洋の書道です。

トールペインティング

講師 上田 美智子
■日時 第2-4金曜 10:30~12:30 4,620円

木・陶器・ガラス・布など色々な素材に、トールペイントを使って絵を描き、自分だけの作品を作ります。

顔料で描く手描友禅

講師 児玉 正子
■日時 第2-4火曜 13:00~16:00 6,050円

顔料を使い、美しい友禅絵を描き、自分だけの作品を作ります。

一閑張

講師 今林 三千年
■日時 第1-3木曜 13:00~15:00 4,950円

一閑張は、日本の伝統工芸です。竹かごなどの器に紙を貼って、紙や布を上塗りします。

韓国ドラマごはん

講師 蟹木 佳代
■日時 第1金曜 10:30~12:30 3,300円

韓国ドラマに出てくる韓国ごはんを一緒に作ってみたいですか?

初めての飾り寿司

講師 清水 みちよ
■日時 第3木曜 10:30~13:00 2,200円

お家で簡単に作れる、美しい飾り寿司を作ります。

パルーン教室(入門~初級)

講師 ジャスミン
■日時 第4月曜 18:30~20:30(全3回) 2,200円

入門~初級(全3回)講座になります。毎回、基礎を学びながらお子さんや大人の方で楽しめる作品を作ります。

フラワーパルーン講座

講師 水上 めぐみ
■日時 第2-4火曜 10:30~12:30 3,300円

フラワーパルーンは、お花を使ったアートです。お花の美しさを活かして、自分だけの作品を作ります。

パフフラワーor粘土/魔法の紙粘土

講師 村上 宏子
■日時 第2-4火曜 18:00~20:00 4,070円

粘土を使い、美しいパフフラワーや魔法の紙粘土を作ります。

Lokahi Lani ハワイアンリボンレイ

講師 Yukiko Lokahi Lani
■日時 第4木曜 10:15~12:15 2,200円

ハワイ文化に欠かせないリボンレイを作ります。自分だけの作品を作ります。

手打ちそば

講師 本田 敏朗
■日時 第1-3金曜 17:30~21:00(内2時間) 4,620円

そばは健康に良い食べ物です。美味しい手打ちそばを作ります。

げんちゃんのみねらぶ発酵教室

講師 坂丸 源太郎
■日時 第1-3日曜 13:30~15:30 2,310円

お家で簡単に作れる、美味しい発酵食品を作ります。

音楽

講師 仁科 光子
■日時 第1-3火曜 13:00~17:00(30分) 6,600円

音楽への理解を深め、演奏力を高めるための指導講座です。楽器の演奏も目指します。

クラシックピアノ

講師 瀬戸 香
■日時 第2-4木曜 10:30~12:00 5,170円

ピアノまたはキーボードを使って、クラシック音楽を演奏します。

脳が生き生き返るシニアのための脳トレ

講師 中野 幹子
■日時 第1-3火曜 10:30~12:00 35,200円

脳トレを通して、脳を活性化させ、認知症の予防を目指します。

食べて知る!チーズの世界

講師 広岡 ちさと
■日時 第4月曜 18:00~19:30 2,310円

世界中の様々なチーズを知る講座です。美味しいチーズを食べながら学びます。

おいしい紅茶でおもてなし

講師 坂本 三佳
■日時 第2-4火曜 13:00~14:30 2,310円

美味しい紅茶を淹れながら、おもてなしの技術を学びます。

茶道 裏千家(木曜日)

講師 東光代
■日時 第1-3木曜 19:00~21:00 4,840円

伝統的な茶道文化を学び、美しいお茶の淹れ方を学びます。

大人のハーモニカ教室

講師 平野 満智子
■日時 第1-3月曜 13:00~15:00 4,180円

美しい音の出るハーモニカを演奏します。初心者の方でも丁寧に指導します。

人生が変わるクロマティックハーモニカ入門

講師 中島 一夫/中島 由美
■日時 第1-3水曜 13:00~14:30 4,620円

ハーモニカの演奏を通して、人生が変わるような体験を目指します。

ウクレレ・レッスンフォーミー

講師 手倉 恵子
■日時 第1-3水曜 13:00~16:00(30分) 5,500円

ウクレレの演奏を通して、仲間と楽しむ時間を過ごします。

オカリナを楽しもう

講師 山本 容子
■日時 第2-4火曜 19:00~20:20 5,060円

オカリナの演奏を通して、癒しを感じたいですか?

楽しい二胡

講師 湯 真赤
■日時 第2-4木曜 13:00~15:00 5,830円

二胡の演奏を通して、美しい音色を堪能したいですか?

茶道 裏千家(月曜日/金曜日)

講師 沖島 伊佐子
■日時 第1-3月曜 10:30~13:00 5,610円

茶道文化を学び、美しいお茶の淹れ方を学びます。

おどめりワイストレーニング

講師 白川 深雪
■日時 第1-3月曜 18:30~20:00 4,180円

発声やストレッチから始め、各曲を大きな声で歌います。心も体もリフレッシュ!

美しい歌声の教室/セレクトソングコース

講師 山崎 真理子
■日時 第2-4火曜 10:30~12:00 5,830円

美しい歌声を伸ばすための指導講座です。好きな曲を歌ってみたいですか?

ジャズ&ポップスを歌う

講師 池田 みどり
■日時 第2-4火曜 14:00~15:30 6,050円

ジャズやポップスの曲を歌ってみたいですか? 楽しく歌えるように指導します。

華道

講師 芳崎 瑛子
■日時 第1-2-4火曜 18:00~20:00 4,510円

華道を通して、美しい花の飾り方を学びます。

民謡/民謡入門/民謡三味線/津軽三味線

講師 内山 泰知
■日時 第1-3金曜 14:00~17:00 4,180円

民謡の演奏を通して、伝統文化を学びます。

表千家 茶道教室

講師 須田 美代子
■日時 第2-4木曜 13:30~15:30 4,620円

表千家の茶道文化を学び、美しいお茶の淹れ方を学びます。

楽しい尺八教室

講師 吉田 兼山
■日時 第1-3月曜 18:30~20:30 5,170円

尺八の演奏を通して、美しい音色を堪能したいですか?

お琴を楽しもう!

講師 菊喜 秋恵
■日時 第1-3木曜 14:00~16:00 5,280円

お琴の演奏を通して、美しい音色を堪能したいですか?

はじめての雅楽能楽レッスン

講師 鬼木 剛
■日時 第1-3木曜 10:15~11:45 5,500円

雅楽や能楽の演奏を通して、伝統文化を学びます。

沖縄唄・三線入門

講師 渡辺 朝子
■日時 第2-4火曜 13:30~15:30 4,620円

沖縄唄や三線の演奏を通して、美しい音色を堪能したいですか?

嵯峨御流(生け花)

講師 吉高 栄寿・山本 ひろ雨
■日時 第1-2-4火曜 10:30~12:30 2,750円

嵯峨御流の生け花を通して、美しい花の飾り方を学びます。

生け花 小原流

講師 上田 彩華
■日時 第1-3火曜 14:00~16:00 4,400円

小原流の生け花を通して、美しい花の飾り方を学びます。

絵画

講師 浅倉 麗雲
■日時 第1-3土曜 10:30~12:30 5,060円

絵画を通して、美しい景色や人物を描き、自分だけの作品を作ります。

三分で描ける葉書絵

講師 浅倉 麗雲
■日時 第1-3土曜 10:30~12:30 5,060円

葉書に描く絵を通して、美しい景色や人物を描き、自分だけの作品を作ります。

クレパス画

講師 みね こうしろう
■日時 第1-3土曜 14:00~16:00 6,930円

クレパス画を通して、美しい景色や人物を描き、自分だけの作品を作ります。

いけば花池坊

講師 芳崎 瑛子
■日時 第1-2-4火曜 18:00~20:00 4,510円

いけば花を通して、美しい花の飾り方を学びます。

華道

講師 芳崎 瑛子
■日時 第1-2-4火曜 18:00~20:00 4,510円

華道を通して、美しい花の飾り方を学びます。

生け花 小原流

講師 上田 彩華
■日時 第1-3火曜 14:00~16:00 4,400円

小原流の生け花を通して、美しい花の飾り方を学びます。

資格・教養

講師 aya
■日時 第4月曜 10:30~12:30 13,000円

幅広い知識に触れ、自身の世界を広げ、人生を豊かに彩りたいですか?

耳つぼセラピスト講座

講師 aya
■日時 第3日曜 10:30~12:30 13,000円

耳つぼセラピストとして、健康を促すための指導講座です。

東洋医学と認知症予防

講師 中道 敏雄
■日時 第4月曜 10:10~12:00 1,870円

東洋医学の知識を通して、認知症の予防を目指します。

清掃マスター2級認定講座

講師 木下 衣子
■日時 第1-2-4火曜 18:00~20:00 9,900円

清掃マスター2級の認定講座です。清掃の技術を学びます。

書道

講師 成胸 竹有
■日時 第2-4火曜 18:00~20:00 4,070円

書道を通して、美しい文字を書く技術を学びます。

書道と美文字レッスン

講師 成胸 竹有
■日時 第2-4火曜 18:00~20:00 4,070円

書道と美文字の両方を学び、美しい文字を書く技術を学びます。

楽しいマジック

講師 西岡 清美
■日時 第2土曜 14:00~16:00 1,760円

マジックを通して、楽しい時間を過ごしたいですか?

楽しい朗読の世界

講師 坂本 ひろみ
■日時 第3水曜 14:00~16:00 3,850円

朗読を通して、美しい文章を堪能したいですか?

女性歓迎!脳トレ健康講座

講師 野元 康宏 福嶋 千香
■日時 第2-4火曜 10:15~12:15 4,400円

脳トレを通して、脳を活性化させ、健康を促します。

タロット・数術を中心とした占い教室

講師 鬼頭 真由美
■日時 第1-3水曜 13:00~14:30 4,180円

タロットや数術を通して、未来を占めたいですか?

水曜書道教室

講師 白浜 華苑
■日時 第1-3水曜 10:00~12:00 4,180円

水曜日の書道教室です。美しい文字を書く技術を学びます。

木曜実用書道

講師 吉田 梅雪
■日時 毎週木曜 18:00~20:00 5,390円

実用書道を通して、美しい文字を書く技術を学びます。

優れた心と身体を育てるママのためのセルフケア

講師 ASAKO
■日時 第2-4火曜 13:30~14:30 5,500円

セルフケアを通して、心と身体を育て、ママの健康を促します。

九星気学/メンタルブロック解除講座

講師 華蓮
■日時 第1-3月曜 10:30~12:30 11,000円

九星気学やメンタルブロック解除を通して、人生を豊かにしたいですか?

うなぎさくなる四柱推命

講師 井上 なお
■日時 第4月曜 19:00~20:30 3,300円

四柱推命を通して、未来を占めたいですか?

九星気学で毎日開運/四柱推命

講師 慶咲
■日時 第2-4火曜 11:00~12:30 6,050円

九星気学や四柱推命を通して、毎日開運を目指します。

書道の基礎から大字書まで

講師 安藤 豊石
■日時 第1-3金曜 10:30~12:00 5,500円

書道の基礎から大字書までを学び、美しい文字を書く技術を学びます。

漢字・かな・くらしの書道

講師 渡谷 小嵐
■日時 第1-2-3金曜 17:00~19:00 4,950円

漢字やかなを通して、美しい文字を書く技術を学びます。

アートシフトコーチング~ベーシック~

講師 岡部 美雪
■日時 第4土曜(全4回) 10:30~12:00 17,600円

アートシフトコーチングを通して、自己管理能力を高めたいですか?

セルフアフィリエイト講座

講師 有村 淑子
■日時 第1-3月曜 10:30~12:00 4,840円

セルフアフィリエイトを通して、収入を増やしたいですか?

「時間の法則・古代マヤ暦」を学ぶ

講師 伊藤 太一
■日時 第1-3火曜 13:30~15:30 5,500円

時間の法則や古代マヤ暦を通して、未来を占めたいですか?

哲学談話

講師 今崎 高亮
■日時 第1-3水曜 11:00~12:30 1,650円

哲学談話を通して、人生の意義を学びたいですか?

金曜書道(初級/中級)/日常の中の実用書道

講師 佐藤 翠女
■日時 第1-3金曜 16:40~17:50 3,300円

金曜日の書道教室です。美しい文字を書く技術を学びます。

暮らしの書道

講師 浅倉 麗雲
■日時 第1-3土曜 13:30~15:30 3,850円

暮らしの書道を通して、美しい文字を書く技術を学びます。

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

4/25迄

特典① 入会金 & 事務手数料 **50% OFF** 5,500円が 2,750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?

ダンス教室4室、講義室4室、音楽室、料理教室、お茶室(和室) ※207坪 貸教室可能
料理教室・お茶室はフルセットでお貸しします。お気軽にお声かけください。

ピックアップ講座

スキルも自信も手に入れよう!!
今、オススメの講座

体がラクになるピラティス/カラダリセットヨガ

講師 YOKO
ピラティス 毎週水曜 13:00~14:00
インナーマッスルを鍛えながら使っていきます。初心者の方でも大丈夫!
ヨガ 毎週木曜 10:30~11:30
心地よく体を動かして日頃溜まった疲れやストレスを解消!初めての方でも大丈夫。
受講料(共通) 5,940円

はじめてのGirls HIPHOP/魅せるGirls HIPHOP

講師 RICO
第1・2・3木曜 受講料(共通) 6,490円
はじめてのHIPHOP 18:30~19:30
魅せるHIPHOP 19:40~20:40
「楽しく笑顔で」をモットーに、ゆっくり丁寧に進めていきます。音楽によってリフレッシュしましょう!「はじめての〜」は初心者クラス、「魅せる〜」はダンス経験者向けのクラスです。

おどめ帰りのベリーダンス(超入門/初級)

講師 Rumi
ベリーダンスインストラクター
第1・2・3金曜 受講料 5,830円
超入門 18:00~19:00
初級 19:15~20:15 6,380円
運動不足や運動神経に自信がない方にも、ベリーダンスの特有の動きを楽しんでいただけるよう指導いたします。

おはようジャイロキネシス®

講師 木村 有希
ダンス・ダンス講師
ジャイロキネシス®トレーナー
第1・2・4土曜 受講料 7,260円
10:30~12:00
呼吸は動きを、動きは呼吸を作り出す。全身のバランスを整えるエクササイズ。

シニア健康タップダンス

講師 緒方 文
ANBタップダンススタジオ代表
プロタップダンサー
第1・2・3月曜 受講料 6,600円
13:30~14:30
性別問わず、カッコいいタップダンスに挑戦しよう!足腰・筋トレに最適。

ひろがるスマホの便利な使い方

講師 森本 健吾
第1・3水曜 受講料 4,620円
15:00~17:00
LINEやメール、ネット検索までOKから学べます。

はじめてのマヤ暦1 DAY講座

講師 光音
マヤ暦セッションリスト
4/15(水) 18:00~20:00
6/22(月) 13:00~15:00
受講料 5,170円 ※別途資料代500円
自分を深く知る事で迷いが自然に代わり、毎日がワクワクドキドキ!期間が過ぎた自分自身に誇りを感じてほしいです!

「心が喜ぶファッション」の見つけ方講座

講師 酒井 紀子
アクティブカラーセラピスト
第2・4水曜 受講料 9,900円
14:00~15:30
フェイス、ネックラインを美しく魅せる「お顔診断」と、パーソナルカラー診断、美技を学べる。4回講座です。

シャドーボックス小倉教室

講師 上野 真雄
シャドーボックス・マニ・彫刻講師
第2・4水曜 受講料 5,500円
10:30~12:30
絵が立体的になる紙アート。大人から子どもまで楽しめます。自分だけの作品を作ってみませんか?

はじめてのフラワーデザイン

講師 山下かほる
一般フラワーデザイナー
第4土曜 受講料 2,310円
10:30~15:00
季節の花や果物を使って、テーブルアレンジメントや可愛らしい花束、誕生日などを作ります。

enチベット体操

講師 岡部 美雪
インストラクター
第2・4月曜 受講料 5,500円
10:30~11:45
6つの動作で「息」を整え心とカラダを健康に若々しくしていきます。

特別講座

日曜どきどき古典
講師 米谷 悦子
九州国際大学付属高校 国文学部
第3日曜 受講料 1,870円
10:15~12:15
「高校古典の教科書を読む」教科書は古典のアンソロジーあれこれお楽しみください

美しく俳句

講師 菊池 健
俳句社 俳句部 副主宰 俳人協会会員
第1・3水曜 受講料 4,400円
13:00~14:30
初心者も経験者も共に俳句を楽しめます。五七五で、あなただけの表現力を手に入れませんか?

美容

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に!

スキンケア基礎講座

講師 横山 久美子
メソエステセラピスト
第2土曜 受講料 3,300円(全1回)
14:00~15:30
理想のお肌を目指すためのスキンケアのポイントを学ぶ。一人一人の肌質を最大限に引き出しシワや毛穴の悩みを改善します。

健康と美容はつながる!!セルフリンパマッサージ

講師 池上 かおる
LTA® 資格 資格プロフェッショナル
全6回コース 受講料 13,860円
第1・3水曜 10:30~12:00
第2・4金曜 19:00~20:30
自分のため、そして家族のためのマッサージを身につけて、健康と美容をゲットしましょう!

あなたのパーソナルカラーで、メイクレッスン

講師 佐々木 智子
フォーシーズンカラーアナリスト
随時要相談 受講料 8,470円
一生変わることはない、「パーソナルカラー」で似合う色、そのパーソナルカラーを診断し、似合う色でメイクアドバイス致します。

技ありの人間関係

講師 中島 大樹
社会福祉士
第2土曜 受講料 13,860円(全6回)
10:30~12:00
相手や自分を客観的に見ることが、物事の見える方と見え方を少し違うことで、日常の人間関係が楽になるヒントをお伝えします。

ツボ博士 向野義人先生の東洋医学塾

講師 向野 義人
元福岡大学 東洋医学部 准教授
第3日曜 受講料 18,480円(全6回)
13:00~14:30
鍼灸研究の第一人者、体の痛みや軽率などツボ療法を指導、大人気講座。

アロマの救急箱

講師 小野 千恵
アロマセラピスト/リンパセラピスト
随時要相談 全3回 受講料 4,950円
10:30~12:00
アロマの力で、体の不調やストレスを解消し、心と体の健康を手に入れませんか?

着付け教室

講師 池田 智子
第2・4土曜 受講料 5,060円
10:30~12:30
着付けの基礎を身につけるだけでなく、気軽に着付けたいための着付けを学べます。

音叉ヒーリング/音叉運動マッサージ/セルフアロマ

講師 佐藤 磨知子
音叉セラピスト/音叉講師
第2土曜 受講料 88,000円
14:00~16:00
音叉を使って、心身のバランスを整え、自分自身の心と体の健康を維持することが可能になります。

語学

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!

舞踊

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。

Mimosa Ballet Ladies

講師 Tomoko
第1・3水曜 受講料 7,810円
12:00~13:30
13:30~15:00
初心者から上級者まで、美しいバレエの魅力を学べます。

大人からはじめやすいバレエ

講師 尾屋 小百合
第1・3水曜 受講料 4,180円
10:30~12:00
体が衰えてしまった方でも大丈夫!楽しいバレエレッスン、ぜひご参加ください。

月1バレリーナ

講師 三島 恵美子
第4土曜 受講料 2,310円
10:30~11:45
「バレエの魅力を学んでみたい!」の方はぜひ月1から始めませんか?初心者OKです!

大人美容/ヘア/大人/小児(小学生高~)

講師 林 麻耶
第2土曜 受講料 4,070円
10:30~12:00
最新の美容トレンドや、大人気ヘアスタイルを学べます。

英会話(入門/中級)

講師 レイモンド アッシュャー
第1土曜 受講料 6,600円
13:15~14:30
第2土曜 受講料 7,700円
13:30~15:00
日常会話や海外旅行にも役立つ英会話を楽しく学べます。

ジャズダンスフリースタイル/コンテンポラリー

講師 カウ 映子
DANCE PLAZA 代表
第1・3水曜 受講料 6,930円
18:00~19:15
19:30~20:45
ジャズダンスの魅力を学びたい方におすすめの講座です。

ジャズダンス(初級/中級)

講師 杉本 麻衣
第1・3水曜 受講料 6,930円
12:30~14:00
19:00~20:30
バレエの基礎を学んだ方、ミュージカル等で活躍しているジャズダンサー、初心者OK!

Jazz Dance Free Style

講師 黒木 ユミ
第2・4土曜 受講料 4,070円
13:00~14:30
ジャズダンスの魅力を学んでみたい方におすすめの講座です。

めぐみバレエアート

講師 宮本 菜里
第2土曜 受講料 7,480円
19:00~20:30
基本のバレエからストレッチ、センターレッスンへ、個性に合わせて指導。

アレックスの英会話

講師 アレックス・ニコルソン
第1土曜 受講料 8,140円
13:15~14:30
19:30~20:30
日常会話や海外旅行にも役立つ英会話を楽しく学べます。

本場フラメンコ

講師 マーハ・フロレス
第1・3水曜 受講料 5,830円
19:00~20:00
アンダルシア発祥、美しいステップと指先の動きが魅力、本場のフラメンコ!

はじめてのフラメンコ/お仕事帰りのフラメンコ

講師 田中 泉水
第1・3水曜 受講料 5,830円
13:00~14:20
19:00~20:20
優雅なフラメンコ、初めての方でも大丈夫!楽しく学べます。

ベリーダンス

講師 luna 簡本 優
第2・4土曜 受講料 4,620円
14:00~15:00
妖艶なベリーダンスの魅力を学べます。

アルゼンチンタンゴ

講師 ヨシ 矢野
第2土曜 受講料 3,520円
19:10~20:30
アルゼンチンタンゴの魅力を学べます。

はじめてのフラダンス

講師 渡辺 えき
第1・3水曜 受講料 3,850円
15:00~16:00
ハワイアンミュージックを聴きながら踊るので、楽しく学べます。

楽しく学ぶフランス語

講師 阿部 ほなみ
第1土曜 受講料 5,940円
15:00~16:00
コミュニケーションに役立つフランス語を楽しく学べます。

ラテンダンスダイエット

講師 西山 ウイル
第1・3・4土曜 受講料 7,700円
11:00~11:50
運動は苦手だけどダイエットしたい方にピッタリなダンスです。

一人でできるラテン&モダン

講師 木野 愛弓
第2土曜 受講料 7,590円
15:00~16:00
軽いステップで、身体を動かす。体と心を使い、リフレッシュしましょう!

ラテン&モダン

講師 大木 健
第2土曜 受講料 7,700円
10:30~12:00
ラテン、モダン共にA級ライセンスを保持し、海外コンパに多数出場経験のある講師が指導します。

シークエンスダンス

講師 原田 久美子
第2・4水曜 受講料 4,400円
10:15~11:45
英会話やダンスの両方を学べます。

西日本ハワイアン協会

講師 執行 祐子
第1・2・3水曜 受講料 5,170円
18:30~19:30
ハワイアンミュージックを聴きながら踊るので、楽しく学べます。

スペイン語/はじめてのスペイン語

講師 カルデロン ソリアリス アントニオ
第1土曜 受講料 6,490円
17:30~18:45
はじめてのスペイン語を楽しく学べます。

K-POPダンス

講師 ANNA
第1・3水曜 受講料 6,600円
18:00~19:00
今流行のK-POPとステップアップを同時に習得!初心者・中学生大歓迎!

シェアダンス/お仕事帰りの社交ダンス

講師 中嶋 康人
第1・3水曜 受講料 8,140円
19:00~20:00
19:00~21:00
18:140円 6,710円
初心者の方から上級者まで、ダンスを楽しめます!

社交ダンス/中級/今日から始める社交ダンス

講師 土師 慎介・木野 愛弓
第1・3水曜 受講料 7,590円
13:00~14:30
11:30~12:30
7,590円 6,490円
基礎から学べる、社交ダンスの魅力を学べます。

巫女舞のお稽古

講師 古屋 奈々
第1土曜 受講料 5,170円
13:00~14:00
神楽舞の魅力を学べます。

日本舞踊 花柳流

講師 花柳 三五郎
第1・3土曜 受講料 3,520円
13:00~15:00
日本の舞踊、始めてみたい方におすすめの講座です。

二ハオ中国語(入門~中級)

講師 杜方
第1土曜 受講料 9,900円
11:00~12:00
13:30~14:30
11:00~12:00
9,900円 5,500円
発音から文法まで、楽しく学べます。

パソコン

講師 塚本 直子
第2・4土曜 受講料 3,520円
13:00~14:45
スライドショーや写真加工、ワード、エクセル、ネット等、楽しく学べます。

健康

カルチャーセンターで若さと健康をゲットして健康美人に!

琉球舞踊

講師 渡辺 朝子
第2・4土曜 受講料 4,620円
10:30~12:30
琉球舞踊の魅力を学べます。

パワーヨガ

講師 平野 ナタリア
第2土曜 受講料 6,600円/2回
19:00~20:00
ヨガとエクササイズを組み合わせ、体と心を整えます。

島内ヨガ

講師 島内 喜久
第2土曜 受講料 5,830円
18:30~20:00
体をゆっくりに呼吸に合わせて動かす、リラックス効果があります。

暮らしのなかの薬膳

講師 谷口 千昭
第1・3水曜 受講料 4,400円
13:30~15:00
「美と健康」をテーマに薬膳を取り入れてお話をさせていただきます。

初心者から実践・検定まで(毎週火・金)

講師 Y&S パソコンスクール
第1・3水曜 受講料 4,400円
10:30~11:30
13:00~14:00
13:00~14:00
4,400円 向大入
* 文庫作成工開始
文庫作成工の申し込みは、受講料 1,000円

昭和歌謡ダイエット

講師 山本 博之
第1土曜 受講料 3,960円
14:00~14:50
昭和・平成にヒットした歌謡曲に合わせて、ラテンダンスを用いた軽やかなダンスを学べます。

50代からのヨガ健康法

講師 飯本 美奈子
第1土曜 受講料 6,930円
10:30~12:00
50代からのヨガ健康法を学べます。

心と体にやさしい気功法/健康太極拳

講師 牧板 真知子
第1土曜 受講料 6,490円
10:30~12:00
心と体にやさしい気功法を学べます。

楊名時健康太極拳

講師 是永 芳香
第1土曜 受講料 3,850円
10:30~12:00
楊名時健康太極拳を学べます。

自強術

講師 衛藤 素子
第1土曜 受講料 5,170円
13:00~14:30
自強術の魅力を学べます。

ゆっくり楽しむパソコン(シニアクラス)

講師 定村 一美
第1・3月曜 受講料 4,180円
14:00~16:00
ゆっくり楽しむパソコン(シニアクラス)を学べます。

背骨コンディショニング

講師 梁瀬 香代子
第1・3水曜 受講料 4,400円
10:30~11:30
背骨コンディショニングを学べます。

ネネ先生の気功法

講師 古屋 奈々
第1・3水曜 受講料 5,170円
13:30~15:00
10:30~12:00
ネネ先生の気功法を学べます。

心と体にやさしい気功法/健康太極拳

講師 牧板 真知子
第1土曜 受講料 6,490円
10:30~12:00
心と体にやさしい気功法を学べます。

楊名時健康太極拳

講師 是永 芳香
第1土曜 受講料 3,850円
10:30~12:00
楊名時健康太極拳を学べます。

自強術

講師 衛藤 素子
第1土曜 受講料 5,170円
13:00~14:30
自強術の魅力を学べます。

Town guide

※掲載しているイベントは中止・変更となる場合あり。詳細は主催者へお問い合わせを。

サンデー北九州公式

LINE & Instagram



@sunday20041009



@sunsta_gram32

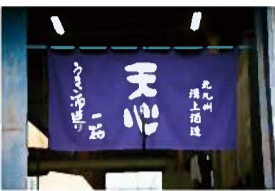


サンデースタッフ
おすすめグルメや
お得な情報を配信!



01 天心 酒蔵開き2026

毎年恒例となった、八幡東区「溝上酒造」の蔵開き。しぼりたての新酒の有料試飲(チケット制)をはじめ、蔵開きでしか買えない純米無濾過生原酒や、おなじみ「天心」の生酒など限定品も販売。立食での飲食も可能。



3/14(土)・15(日)10:00~16:00※有料試飲チケットの販売は15:30まで
溝上酒造株式会社(八幡東区景勝町1-10)
※当日はシャトルバスが大蔵市民センターから溝上酒造まで15~20分間隔で運行。

溝上酒造株式会社 ☎093-652-0289

溝上酒造

03 門司市民会館まつり「舞の祭典」

日本舞踊や創作舞踊、民舞、新舞踊など多彩な演目を楽しめる「舞の祭典」を開催。をどり塾 藤朋会、若生流一門会、松川流一門会など地元団体を含む8社中が出演し、花道やドライアイス、せり上げ舞台などを使って華やかに全48演目を披露する。伝統文化に触れに出かけてみては。



3/8(日)開演11:00(開場10:00)※17:00終演予定
北九州市立門司市民会館 詳細はHPへ

北九州市立 門司市民会館
☎093-321-2907 門司区老松町3-2



05 「湿疹・アトピー・ニキビ・肌ストレス」 改善しないお肌の悩み、一度ご相談を!!

春はくしゃみ・鼻水・目の痒みなどアレルギー症状を起こす花粉症、黄砂や紫外線などから肌トラブルになりやすい時期。タンパク質や乳酸菌で免疫力を高め、十分な睡眠や運動で乗り切ろう。「インダ薬店」では肌の状態を見ながらアドバイスを実施。本紙に記事掲載中(次回は4/4号)!



●【無料相談会】毎月1日10日20日実施中(要予約)
●ホームページにて体験談多数掲載!! ※押し売り、勧誘一切なし。
インダ薬店 ☎090-3414-0560 <http://ishida-y.main.jp>
北九州市小倉北区紺屋町13-1 毎日新聞西部会館1F ☎10:00~19:00
(正面エレベーター真側/商工会議所の向かい)



02 山田緑地「両生類産卵祭り2026」

「産卵を見守る」ことをテーマに、身近な生物多様性を守るためにできることについて考える。3/8(日)はオタマジャクシ観察会、3/15(日)は両生類産卵調査体験ほか、期間中はクイズラリーなど、イベント多数!申込や内容詳細はHPへ。



開催中~3/30(月)9:00~17:00【雨天決行】北九州市立山田緑地
一部要事前申込。山田緑地HPにて受付中。詳細はHPへ(別途駐車料金)
休火曜日(祝日の場合は翌平日) ※雨天時はイベント内容変更の可能性あり。

山田緑地管理事務所 山田緑地
☎093-582-4870 小倉北区山田町

04 小倉城庭園「金継ぎ工芸会展 伝統とアート、遊びごころ。」

金継ぎ工芸会による作品展示を通じて、日本の伝統技法である「金継ぎ」の魅力を紹介。伝統とアート、そして遊びごころが交差する金継ぎの世界を楽しめる。3/27(金)・4/18(土)は、金継ぎ体験を開催など関連イベントも多数。詳細はHPへ。



開催中~5/10(日)9:00~19:00(4/1(水)~5/10(日)は~20:00)
小倉城庭園 企画展示室 観覧無料(別途入園料/詳細はHP)

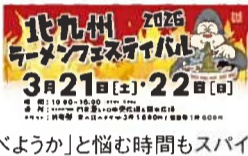
小倉城庭園 ☎093-582-2747

小倉城 小倉城
小倉北区城内1-2(JR小倉駅 徒歩15分、JR西小倉駅 徒歩10分)



06 北九州ラーメンフェスティバル2026

一杯の旨さを追求する祭典「北九州ラーメンフェスティバル2026」開催!北部九州・下関の精鋭12店と全国の名店6店の合計18店が門司港に集結!香り立つスープとこだわりの麺。「どのお店から食べようか」と悩む時間もスパイスに♪北九州が誇る「麺の祭典」で贅沢な食べ歩きを堪能しよう。



3/21(土)・22(日)10:00~16:00
門司港レトロ中央広場 親水広場
前売券:3枚綴り1,600円 当日券:1杯600円
一般社団法人BASEMENT北九州
☎070-8376-7103(伊崎)



きいたんのぼや



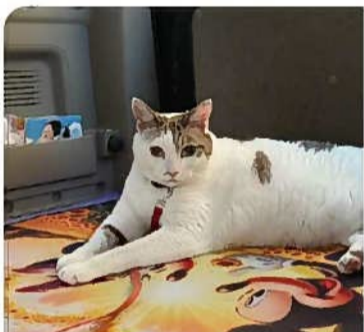
パパに高い高いされて、満面の笑み♡
また、遊びに来てねー

ノーゾカ



みんなでケーキ作りをして、未っ子のハーバースデーのお祝い☆どんどん大きくなって♡4人で一緒に遊ぶのを見るのが楽しみです♪

エース



車に乗ってドヤ顔

ひょうへいママ



大好きなみかんをたくさんいただきました!
とっても甘くて美味しかったです♪

わたしの自慢

読者さんの心に残った一枚

あなたの写真大募集!

sunphoto@sunday-ns.co.jp

メールの件名に「自慢の一枚」、本文に①ニックネーム、②画像への一言コメント、③画像を添えてご応募ください。

※著作権などの関連法令を遵守の上応募を 謝辞が不要な場合は投稿者の責任で掲載
※加工等は不可
※応募多数の場合は抽選



制作実績 350社以上

ホームページ制作

制作料金 ¥200,000~

株式会社 毎日メディアサービス TEL.093-474-3434
〒800-0251 北九州市小倉南区基原5丁目3-3 受付時間 |月~金 9:00~18:00

COYASH

処分に困っているお人形ございましたか?

どんな人形でも一度お見せください。市松人形、奈良人形、博多人形、五月人形、雛人形、こけし、リアドロ、ティディベア、ビスドール等、ご査定可能!!

※ガラスケースや、人形本体以外にはお値段がつかない場合がございます。

古くて状態が悪い	付属品がない
箱がない	ヒビ割れがある
焼け跡がある	査定OK!

出張料・査定料 **無料!**

- 腕時計・お酒・カメラ
- 切手・時代家具・骨董品
- 楽器・オーディオ

「サンデー」を見た方 3/27(金)までのお申し込みで **1,000円キャッシュバック!**

※ご契約のお客様に限ります。

出張査定(手厚) | お電話で申し込み | 日時決定 | 査定員がお伺い | その場で査定 | その場で現金買取

まずはお電話! **0120-065-768** フリーダイヤル

HPはこちら

(株)トリアイナ (本社)東京都港区台場2丁目3番1号トレードピアお台場13階
(福岡営業所)福岡県福岡市博多区綱場町7-1 リアンプレミアム呉服町ステーション2F
古物商許可番号 東京公安委員会許可 第305511104562号

北九州市役所(上級)採用試験【春季枠】の申込受付中

【春季枠】では行政職と技術職の土木、建築、電気、機械を募集。技術職は、令和9年4/1時点で20歳の方(大学2年生や高専5年生、短大2年生)も受験可能。申込受付は3/24(火)まで。申込方法や受験資格などの詳細は、北九州市職員募集ホームページにてご確認を。

人事委員会行政委員会事務局任用課
☎093-582-3041
<https://city-kitakyushu-saiyo.jp/>

女性のお悩み募集中!

キャリア | 人間関係 | 職場・親類・知人 | 近隣付き合いなど

小さなことも相談してみませんか?本紙面でお答えします

日常で気になることなど

好評掲載中! **オンナの指南書**

応募方法: ①お悩み ②家族構成(職業・年齢) ③郵便番号 ④住所 ⑤氏名 ⑥電話番号を明記し、メール または WEBからご応募ください。

メール: shinansho@sunday-ns.co.jp
WEB: sunday-web.net/shinan/

採用された方には **QUOカード500円分** プレゼント



『ぼくだったのかもしれない』 藤原ひろのぶ作・ほう絵 (三五館シンシャ)

わずか64ページの上製本です。基本的に絵本なのですが、絵と文章のほかに写真も掲載されています。最高にハートフルな一冊で、わたしのハートにヒットしました！

表紙には、帽子をかぶった男の子の絵が描かれ、帯には黒い肌をした少年の写真とともに「彼の名前はリアド・ハサン」「バングラデシユに実在するストリートチルドレンの少年とぼくの本当にあつた物語」「ぼくは『あなただけかもしれない』とあります。

著者の藤原ひろのぶ氏は、1980年大阪府生まれ。NPO法人NGO CODE A R T H代表理事。大学卒業後、一般企業を3年で退社。社会の様々な問題に目を向ける中、「貧困」というテーマにたどりつき、ギニア、バングラデシユで現地雇用を創出するための事業を展開。現在は日本国内で年間300回以上の講演を行ないながら、バングラデシユで学校建設と食事支援を続けています。

本書を開くと、最初のページにはフードをかぶって空を見上げるリアド・ハサン君の写真が大きく掲載されています。彼はバングラデシユ(地区)出身です。彼の写真の横には、「これから始まるのは、バングラデシユという国に実在する。路上で暮らす少年と僕が出会った物語」「駅ホームで眠り、いつもおなかを空かせていたあの子」「お金もない、家もない、カバンもない、あの子はなにも持っていないかった」と書かれています。



Shinya Ichijo
一条 真也
北九州市出身。作家・経営者・大学客員教授。絶作『ハートフルに道』で『ハートフル』を流行語にする。2012年2月、第2回『孔子文化賞』を受賞。著書は『人生の哲学を愛する』『毎日新聞出版』を以て90冊を超える。

次にページをめくると、地球の上にはバングラデシユ人の赤ちゃんと日本人の赤ちゃんと座っている絵が目に入ります。地球の上には満月が輝いており、「おんなじ地球(ほし)のおんなじ時間(とき)に、あの子とぼくは生まれました」と書かれています。しかし、二人は違う国の違う言葉で育ちます。

日本の男の子は、あの子とぼくの生きてきた世界は、ぜんぜんちがったのですね」と思っています。バングラデシユの少年は帰る家がなく、駅のホームで寝ます。彼は働かないと、ごはんが食べられません。彼は一人で生きて、守ってくれる人がいないのです。

ふしぎな糸電話を使ってバングラデシユの少年の暮らしを知った日本の男の子は、「あの子とぼくはなにがちがうの？」と考えます。「生まれた場所がちがうだけで、もしかしたら、ぼくはあの子になつてたのかも」と思いました。あの子はぼくになつてたのかも、私も思っています。それだけでなく、日本の男の子は無数の「あの子」たちに支えられて生きていたことに気づきます。

本書は子どもだけでなく、大人にとっても多くの気づきを得られる一冊です。思いやりの心が生まれる、この本をぜひお読み下さい。

応募締切日 3/11(日)

プレゼント Present

3名様 ①コロナシネマワールド 映画無料招待券
提供 コロナシネマワールド(小倉コロナワールド2F) ☎093-562-5672(24h音声ガイダンス案内) www.korona.co.jp

5名様 ②天然温泉コロナの湯 ご招待券
提供 天然温泉コロナの湯(小倉コロナワールド1F) ☎093-581-5686 www.korona.co.jp

ヘア 5名様 ③コロナキャットボウル 1ゲームご招待券
提供 コロナキャットボウル(小倉コロナワールド2F) ☎093-581-5683 www.korona.co.jp

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「歳を感じる瞬間」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 中住所は不要です
〒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コードからのご応募頂けます

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。

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

前回の全解答

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

誕生月占い 3/7▶3/13

1月 流れが静かに動き出す運直感に任せて進むと道が開きそう。小さな決断が未来の大きな光へ。(ラッキーカラー)赤 ●

2月 眠っていた願いが浮かび上がり、そう過去の経験が湧きあふ。静かな時間で運が整うはず。(ラッキーカラー)青 ●

3月 豊かさの扉が開く。縁が金運と幸運を呼びそう。感謝の言葉を増やすと流れが輝くはず。(ラッキーカラー)金 ●

4月 心に新しい芽吹きの予感。迷いは成長の前触れ。自然に、触れるほど直感が芽えそう。(ラッキーカラー)緑 ●

5月 高い視点から物事が見えそう。執着を手放すと願いが近づく。折り呼吸で魂の波を整えよう。(ラッキーカラー)紫 ●

6月 浄化の光が周囲を包み、過去の重さが静かにほぐれていく。新しい習慣を始めると運が跳ねあふ。(ラッキーカラー)白 ○

7月 喜びが連鎖する。笑顔、笑顔に向けた相手から幸運が戻りそう。行動でチャンスが増えるはず。(ラッキーカラー)橙 ●

8月 静けさで大切な気が降りそう。動かし整えると開運へ。内面の整理が未来を守るはず。(ラッキーカラー)黒 ●

9月 直感が芽えそう。特別な運直感に見た事が現実へ近づきそう。月の光を見ると心が整いそう。(ラッキーカラー)銀 ○

10月 希望の知らせが届く兆しあり。迷いは相談すると晴れそう。明るい言葉が運の引き寄せ。(ラッキーカラー)黄 ●

11月 愛と優しさが循環する流れあり。想う行動が奇跡を呼び、心を柔らかくすると運が伸びそう。(ラッキーカラー)ピンク ●

12月 守護の力を感じやすい時。焦らず待つと願いが形になりそう。夜の静けさに答えが現れるはず。(ラッキーカラー)藍 ●

READER'S VOICE! 今週のお題 1日の中の楽しみ

子供達が寝た後の晩酌しながらの韓ドラタイムです。一日頑張った自分へのご褒美と思って毎晩楽しい時間を過ごしてます。小倉北区/34歳女性

夜寝る前に、子供に絵本を読んであげてる時。時間が無い時に限ってページ数の多い本をせがんでます。戸畑区/44歳女性

私の1日の楽しみは、早起きをしてコーヒーを飲みながら読書をする事です。年齢のせいか、朝の方が視力がよい気がします。小倉南区/52歳女性

出かける前のメイク時間。日によって仕上がりが変わるが最近化粧ノリがよくて毎日がハッピー! 小倉北区/28歳女性

何と言っても晩酌が一番! それと週三回のトレーニング登山で福智山の頂上でお茶を飲むこと! 小倉南区/74歳男性

記事・広告など掲載に関するお問い合わせは 発行 株式会社 毎日メディアサービス 〒800-0251 北九州市小倉南区葛原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

サンデー北九州 東版・南版・西版の過去の求人をご覧いただけます。

医療事務【正・パ】募集
内容▶調剤薬局内の医療事務、清掃、レポート、受付、雑務、その他
給与▶月給190,000円～
時間▶月火木金/8:30～18:00(休憩90分) 水土/8:30～12:30
休日▶日曜、祝日、その他(年末年始・盆)シフト休み
待遇▶昇給あり、賞与あり、他詳細面談応募▶随時受付。まずはお電話下さい。

正・准看護師募集 有資格者
フランクのある方、子育て中の方も歓迎! 急な発熱や学校行事など配慮いたします。
時間▶(月火水金)① 8:30～12:30 ②14:30～18:00
※①②選択可、両方勤務の場合休憩120分(木土)8:30～13:00
休日▶日曜、祝日、その他(週休2日制)
時給▶1,300円～1,500円
待遇▶労災保険完備、昇給あり、有休あり 交通費支給、車通勤可(駐車場有) ◎詳細は面談にて

夕方からの食器洗浄
★未経験者も歓迎!ダブルワークにも!!
勤務地▶小倉北区香春口1丁目の病院
★モノノール香春口三萩野駅直結
時間▶18:00～20:30(2.5H)
週3日勤務～希望OK♪
時給▶1,057円
待遇▶交通費支給、制服貸与、有給休暇 ペースアップ手当有、車通勤可
応募▶まずはお電話下さい。 ※面接は現地に

清掃スタッフ募集
高齢者活躍中!未経験者も大歓迎です。
勤務地▶小倉北区金田(病院内)
時間▶7:30～11:30(4H)
時給▶1,200円
勤務▶日曜日のみ
待遇▶交通費支給、マイカー通勤可
応募▶随時。まずはお気軽にお電話下さい。

デイサービススタッフ募集
先達たちが丁寧に指導しますよ!一緒に感動と笑顔が溢れる介護を目指せる方大募集!
職種▶①介護職員 ※無資格・未経験OK! ※普通自動車免許(軽・普通車使用)
時間▶8:30～17:00(時間相談可)
職種▶②送迎スタッフ ※普通自動車免許(軽・普通車使用)
時間▶8:30～10:00または15:30～17:00
時給▶1,057円～(交通費別途支給)
※①は看護師資格保有者時給増
応募▶まずはお気軽にお電話下さい。

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)

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)

生涯現役!! 警備スタッフ大募集!

①大手企業内や道路工事現場での業務、他
"体力に自信がない..."警備の仕事は初めて? そんな方でも無理なくできる環境です。
時間▶8:00～17:00
地域最高クラスの 日取12,000円～(交通費500円込)

②駐車場での警備業務(商業施設等)、他
"安定して続けたい"警備、意外と自分に合ってた? そんな声が増えてきたため長期前提での募集です。
日取10,500円～(交通費500円込) 時間▶9:00～18:00(要勤あり)

株式会社 コアス
お電話、又はORより面接の予約ができます。▶
北九州支社/八幡西区黒崎城石3-7 ☎0120-331-331(採用係)

SUNDAY 飲食店 エステサロン 不動産 など 新規顧客の獲得に!

この大ききで 広告を出しませんか?

サンデー北九州東版 半2段(63×118.5mm) 53,900円

まずはお気軽にお問合わせを 093-473-2180 (株)毎日メディアサービス サンデー事業本部 北九州
https://sunday-ns.co.jp/ サンデーネットワーク 検索

