



2026年5月ゆめぷらっと小城館内イベント

更新日
4月28日

住所：佐賀県小城市小城町253-21
電話：0952-37-6601
FAX：0952-37-6602
メール：info@yumeplatagi.com

～細胞から甦る～さとう式リンパケア

令和8年度
No.8
市民講座まちの元気塾

姿勢改善体操でセルフケア

「優しくふれて、呼吸する。押さない、揉まない、引っ張らない。」が、さとう式リンパケア。きつい運動や強いマッサージで体調を整えるのではなく、体の筋肉を緩めて姿勢を改善するキラパタ体操（リンパケアの一種）で腰痛など予防ケア。日常生活に取り入れることでココロもカラダもリフレッシュ！みんなで健康になりませんか？



片頭痛、めまい



猫背

講師：伊東洋子さん
(看護師・さとう式リンパケア
インストラクター)



肩こり、五十肩



美容効果

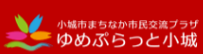
開催日：2026年5月20日(水)10:00～11:30

場所：ゆめぷらっと小城 1階研修室

定員：20名

参加費：無料

持ち物：タオル・飲み物・筆記用具
動きやすい服装でご参加ください。



お申し込み・お問い合わせ

お気軽にこちらの窓口へお申込みください。お電話でもお待ちしております。

【連絡先】ゆめぷらっと小城 管理室 (8時～18時)

〒845-0001 小城市小城町253-21

TEL0952-37-6601

1日(金)

2日(土)

3日(日)

4日(月)

5日(火)

6日(水)

7日(木)

8日(金)

9日(土)

10日(日)

11日(月)

12日(火) まちの元気塾 小城暮らしの保健室
10:00～12:00

13日(水)

14日(木)

15日(金)

16日(土)

17日(日) フットバスイベント 千葉氏の足跡を巡る
9:00～

18日(月)

19日(火)

20日(水) まちの元気塾 姿勢改善体操でセルフケア
10:00～11:30

21日(木)

22日(金)

23日(土) まちの元気塾 小城暮らしの保健室
13:00～15:00

24日(日) 第18回小城蜚の里茶会
9:30～15:00(受付14:30まで)

25日(月)

26日(火)

27日(水)

28日(木)

29日(金) 小城美術工芸展(31日まで)

30日(土)

31日(日)

令和7年度 市民講座 まちの元気塾 参加無料

どこで、どんな人に相談したいのか？
わからない・・・困った・・・
というときは、「小城暮らしの保健室」で相談してみませんか？

専門職によるミニ講座
看護師や薬剤師・栄養士など様々な専門職によるミニ講座「だいでん まなぼうや」を開催します。
講座では栄養や身体の事、病気の内容など気になる内容が自由です。
気軽に質問もできます。

相談コーナー
健康、医療、介護、子育て、がん、難病、認知症など気になること・困ったことなど医師や看護師、薬剤師、栄養士など、専門のスタッフが個別にのります。

介護予防体操
健康運動指導士が、介護の方法や予防体操を指導します。

サロンコーナー
気楽におしゃべりも楽しめます。「ボランティアアスガ」がお手伝いします。「NPO法人クレブサポート」による「小城がんサロン」にて支援いたします。(飲料水等は各自でご用意ください)

もの忘れ予防
脳を活性化させる「シナプソロジー」というプログラムを実施しています。YouTubeでも認知症予防のためのお役立ち情報を配信しています。

毎月 第2火曜日 第4土曜日
時間 第2火曜 10:00～12:00 第4土曜 13:00～15:00
場所 ゆめぷらっと小城 1F 研修室

主催 協力の団体 後援
ゆめぷらっと小城 小城市市民交流プラザ 小城市市民交流プラザ 小城市市民交流プラザ
【連絡先】ゆめぷらっと小城 管理室 (8時～18時) 〒845-0001 小城市小城町253-21 TEL0952-37-6601

小城蜚の里 第18回 茶会

令和8年 5月24日(日) ゆめぷらっと小城2F 小城市小城町253-21
9:30～15:00 (受付14:30まで)

茶券代 2,000円(2席)
主催 (一社)茶道裏千家淡交会佐賀支部 / (一社)小城市観光協会
後援 小城市 / (株)まちづくり小城 (株)佐賀新聞社 / サガテレビ
問合せ (一社)小城市観光協会 TEL 0952-72-7423

フットバスイベント 千葉氏の足跡を巡る
～薫風とともに歴史と自然を楽しむ～

5月17日 2026年

受付開始 9:00
スタート 9:30
ゴール 12:00

【定員】50人
【持ってくる物】水筒、タオル
【申込締め切り】5/8(金)
【参加費】500円(保険・おもてなしなど)
小雨決行

スタート&ゴール ゆめぷらっと小城 北園駐車場 小城市小城町253-21

お問い合わせ 小城フットバスクラブ ☎090-5437-1449(西岡)

ゆめぷらっと小城 1階 定食屋こうき ゆめぷらっと店は 極厚カツ丼やごぼう天うどん、各種定食が楽しめるお食事処です。夜も気軽にお食事や宴会にご利用ください。

【営業時間】
11:30～16:00 17:00～21:00 (20:00オーダーストップ)

第44回 小城市文化連盟小城支部 小城美術工芸展

令和8年 5/28(木)～31(日) 10:00～17:00(最終日16:00まで)
ゆめぷらっと小城 2階天山ホール 入場無料

出品団体 木曜会 小城水墨画クラブ 小城写友会 天山書道会 くほ書道小城教室 つくしんぼ 土工房こうき

イベントのご案内
アート体験コーナー
5/30(土) 水墨画、書の体験
5/31(日) 絵画、陶芸(絵付け)の体験
ギャラリートーク
5/30(土)、5/31(日)
絵画(木曜会) 水墨画(小城水墨画クラブ) 写真(小城写友会) 書道(天山書道会) 陶芸(土工房こうき)

主催 小城市文化連盟小城支部 小城美術工芸展実行委員会
後援 小城市教育委員会
お問合せ/実行委員会事務局(小城公民館内)小城市小城町253-21 TEL0952-73-3215