

第1回 「学び」まちゼミINあしかが

得する街のゼミナール

健康・キレイ 美容と健康を追求する講座です。

学ぶ 知識や知恵を学ぶ講座です。

つくる・食べる 作品製作や飲食に関する講座です。

「まちゼミ」とは?
お店の人が講師となってプロならではの「コツ」や「知識」を無料で教えてくれる少人数のミニ講座です。

受講無料!
講座での販売や勧誘行為は一切ありません。安心してお気軽にご参加ください!
※内容によっては材料費がかかるものもございます。

1/20金受付開始!
1月20日(金)より受付開始となります。お申し込みは各お店へ「まちゼミの申込です」とお電話ください。

5 よく歩き・楽しく学んでお役に立ちます

靴の歴史と快適に歩く靴の選び方、ムクキ靴、アタリ靴、疲れる靴等、そんな履いたら健康によくありません。履物の文化の話もしてみよう。

2/7(水) 11:00-12:00 ●会場/店舗内
2/21(木) 11:00-12:00 ●対象/女性のみ、年齢は特に定めず、向才でもOK
●持ち物/靴修理は材料費のみ、技術料はサービス
●材料費/なし
●定員/10名
●講師/近藤 富司

きやらばん 通1丁目2703-9
☎0284(42)2624 ●受付/11:00~18:30 ●定休日/水曜

6 健康やダイエットに効く「スロージョギング」のススメ

ジョギングを無理なくスムーズにはじめられる方法を伝授します。走れるようになることと見える風景も変わり、健康ダイエットと楽しみも広がります。

2/4(日) 9:00-10:00 ●会場/店舗内
2/18(日) 9:00-10:00 ●対象/どなたさまでも
2/22(木) 10:00-11:00 ●持ち物/動きやすい服装、シューズ
●材料費/なし
●定員/4名または2組
●講師/西田 孝志 (ジョギングインストラクター)

きんこん館 通1丁目2710
☎0284(41)5703 ●受付/10:00~20:00 ●定休日/水曜

7 不安解消! いまからできる認知症予防

意外と知らない認知症という病気。その病気の特徴を学び、今からできる簡単な予防法などについて、一緒に考えてみる内容です。

2/5(日) 13:30-14:30 ●会場/店舗内
2/11(日) 13:30-14:30 ●対象/認知症予防に興味のある方
●持ち物/なし
●材料費/なし
●定員/4~5名または2組程度
●講師/石田 晴彦

デイサービスかかぼ(はまやグループ棟) 利保町3-14-27
☎0284(64)8858 ●受付/10:00~16:00 ●定休日/日曜

8 無理なく鍛える老筋力 目指せ生涯自立努力!!

100歳を超えて再び歩けるようになった成田きんさん。その指導をされた久野先生直伝のポール体操で認知症予防や尿もれ対策を。

2/14(火) 10:00-11:00 ●会場/デイサービスかかぼ
2/21(火) 14:00-15:00 ●対象/階段を利用できる方(会場は2Fです)
●持ち物/タオル、飲み物、動きやすい服装
●材料費/なし
●定員/4~5名または2組程度
●講師/林 成美

デイサービスわかさ(はまやグループ棟) 利保町3-14-27(開業場所)
☎0284(64)8858 ●受付/10:00~16:00 ●定休日/日曜

9 いつまでも在宅生活が出来るお手伝いをします。

自宅で簡単にできる転倒予防体操。又、手軽に作れるおやつを紹介します。

2/18(日) 13:30-15:30 ●会場/店舗内
2/25(日) 13:30-15:30 ●対象/どなたさまでも
●持ち物/なし
●材料費/なし
●定員/5~6名
●講師/堀田 啓子

デイサービスかかぼ(はまやグループ棟) 利保町3-14-27
☎0284(64)8858 ●受付/10:00~16:00 ●定休日/日曜

10 ヘアアレンジ学びませんか!

アイロンの使い方、ビンの止め方、簡単に出来るヘアアレンジテクニックをお教えます。お子様とペアで、お友達と一緒にでもOKです。

2/5(日) 14:00-15:00 ●会場/店舗内
2/6(月) 17:00-18:00 ●対象/どなたさまでも
2/18(日) 18:00-19:00 ●持ち物/あははヘアアイロン又はストレートアイロン
●材料費/なし
●定員/4名または2組
●講師/仁田山 ひろみ

hair・room・tanmo 山下町1208
☎0284(62)0803 ●受付/9:30~18:30 ●定休日/月曜

11 かんたん★おしゃれなスカーフの巻き方

スカーフの巻き方が分からなくて鏡の前で何度も巻き直していませんか?どなたでも、何通りか楽しめるようにちょっとしたコツをお教えいたします。

2/7(水) 14:00-15:00 ●会場/店舗内
2/11(日) 14:00-15:00 ●対象/女性
2/15(木) 11:00-12:00 ●持ち物/スカーフ、ストール
●材料費/なし
●定員/3名
●講師/馬場 美帆子

4season 昌平町2364
☎0284(22)7848 ●受付/11:00~17:00 ●定休日/月曜

12 簡単!自分だけのオリジナル半衿づくり

半衿に自分の好きな模様をつけて楽しませよう。絵を描くのが苦手な方も大丈夫です。

2/11(日) 10:30-12:00 ●会場/店舗内
2/11(日) 13:30-15:00 ●対象/女性
2/28(火) 10:30-12:00 ●持ち物/なし
2/28(火) 18:00-19:30 ●材料費/300円(半衿代)
●定員/5名
●講師/大森 美重子

美重子きもの着付教室 伊勢町3-5-3
☎090(7223)1102 ●受付/10:00~20:00 ●定休日/不定休

13 簡単!初心者向け和風ネイルアート

着物染に似合うネイルアート。初心者さんでも簡単にできるやさしいアートをご紹介します。

2/26(日) 13:30-15:00 ●会場/店舗内
2/26(日) 16:00-17:30 ●対象/女性
●持ち物/なし
●材料費/100円
●定員/5名
●講師/大森 美重子

美重子きもの着付教室 伊勢町3-5-3
☎090(7223)1102 ●受付/10:00~20:00 ●定休日/不定休

14 簡単!初心者向け飾り結び

1本のひもを結ぶことでつくる飾り結びの中から、やさしい花結びにチャレンジしてみよう。帯結びの飾りや髪飾りとしていかがでしょうか。

2/16(木) 10:30-12:00 ●会場/店舗内
2/16(木) 13:30-15:00 ●対象/女性
2/18(土) 15:00-16:30 ●持ち物/なし
2/18(土) 18:00-19:30 ●材料費/200円(ひも代)
●定員/5名
●講師/大森 美重子

美重子きもの着付教室 伊勢町3-5-3
☎090(7223)1102 ●受付/10:00~20:00 ●定休日/不定休

15 よもぎのアイピロー作りと目の健康お話し会

目の疲れを癒す「誰でも簡単アイピロー」を作りましょう。後半は、ウチダメガネ先生による目の健康についてのお話し会です。

2/8(水) 10:00-11:00 ●会場/店舗内
2/22(木) 10:00-11:00 ●対象/女性
2/22(木) 14:00-15:00 ●持ち物/なし
●材料費/1,000円
●定員/4名
●講師/吉田 泉 森 敦子

元看護師の整体院 手のぬくもり 山川町63-3
☎090(7193)9713 ●受付/9:00~20:00 ●定休日/不定休

16 住まいの環境、かしこい、よもやま話し

住まいは人間形成の場、老いる楽しさのくらし方、子育てに関わる住まいの環境、住まいの生活は人生の文化である。文化を子供達に伝える環境。

2/4(日) 9:30-11:30 ●会場/店舗内
2/5(月) 9:30-11:30 ●対象/どなたさまでも
2/18(日) 14:00-16:00 ●持ち物/なし
2/19(月) 9:30-11:30 ●材料費/なし
2/25(日) 9:30-11:30 ●定員/4名または1家族
●講師/飯島 秀雄

㈱飯島建設 鹿田町876 寛本寺脇
☎090(8841)1741 ●受付/9:00~17:00 ●定休日/不定休

17 英会話レッスン&カラー剤の塗り方

日常使える英会話フポイントレッスン教えます。自宅でムダのないカラー剤の塗り方教えます。

2/4(日) 18:00-19:00 ●会場/店舗内
2/6(月) 19:00-20:00 ●対象/どなたさまでも
2/14(火) 14:00-15:00 ●持ち物/筆記用具
2/28(火) 14:00-15:00 ●材料費/なし
●定員/6名
●講師/瀬戸 晴美 仁田山 ひろみ

ECCジュニアBS山下教室&hair・room・tanmo 山下町1208
☎0284(62)0803 ●受付/9:30~18:30 ●定休日/月曜

18 筆文字アート。「風」を書く。

インテリアになる書作品作りをチャレンジしてみませんか?お題は風。筆の持ち方からお教えます。裏打ちまでを体験して頂き世界に1つの作品を!

2/7(水) 13:00-14:30 ●会場/店舗内
2/16(木) 15:00-16:30 ●対象/どなたさまでも
2/21(日) 10:30-12:00 ●持ち物/なし
●材料費/なし
●定員/4名
●講師/水谷 智華子

珈琲処 晴れ晴れ 大町2-3
☎0284(64)9785 ●受付/10:00~18:00 ●定休日/毎週水曜・第2・4木曜

19 竹垣造り縄の縛り方体験と空き家活用相談会

竹垣・茅葺き屋根・神事等、縄は昔から生活の必需品でした。今回は竹垣造ります。また、現代の住宅事情、空き家活用と古民家再生を考えます。

2/4(日) 10:00-11:30 ●会場/新古民家モデルハウス「富澤屋」
2/11(日) 10:00-11:30 ●対象/高校生以上の男女
2/18(日) 10:00-11:30 ●持ち物/作業用手袋・タオル
2/25(日) 10:00-11:30 ●材料費/500円
●定員/5~10名
●講師/新井 和勝

㈱新明工産 本城1丁目1589-6(開業場所)
☎0284(22)7182 ●受付/8:00~17:00 ●定休日/なし

20 働きながらもらう年金のしくみ

60歳以降にもらえる公的年金は、報酬があっても受給可能です。年金が支給できる条件や減額される仕組みについて、やさしく解説いたします!!

2/13(日) 10:30-12:00 ●会場/足利高工会議所相談室
2/27(日) 10:30-12:00 ●対象/どなたさまでも
●持ち物/なし
●材料費/なし
●定員/5名
●講師/田巻 訓一 大山 祐司 (社会保険労務士)

社会保険労務士法人パートナーズメニュー 通3丁目2757 足利高工会議所 友愛会館3F
☎0284(64)8735 ●受付/10:00~16:00 ●定休日/日曜・祝日

21 人気再燃アナログ盤を聴いてみよう

今また人気が再燃しているアナログレコード盤をコンパクトなレコードプレイヤーで聴き比べてみましょう。レアなアナログ盤も試聴できます!!

2/15(水) 10:00-11:00 ●会場/店舗内
2/17(金) 10:00-11:00 ●対象/どなたさまでも
2/19(日) 10:00-11:00 ●持ち物/なし
●材料費/なし
●定員/8名
●講師/浜田 陽一

プラザハマダ 通2丁目12-11
☎0284(41)2301 ●受付/10:00~19:00 ●定休日/月曜

22 ベランダで出来る家庭菜園 姫トウガン・カボチャなす

農家生まれの果物店店主が教える家庭菜園

2/5(日) 14:00-15:00 ●会場/店舗内
2/12(日) 14:00-15:00 ●対象/どなたさまでも
2/19(日) 14:00-15:00 ●持ち物/なし
●材料費/なし
●定員/7名
●講師/出井 賢一

フルーツ いでい 通3丁目2778
☎0284(22)0360 ●受付/9:00~18:00 ●定休日/水曜

23 初心者でも簡単! 「じぶん年金」の作り方

投資って難しいと思いませんか?ゲーム形式で楽しく学べます。参加頂いた方には「じぶん年金の作り方」冊子を差し上げます。

2/9(木) 18:30-20:00 ●会場/店舗内
2/16(木) 18:30-20:00 ●対象/どなたさまでも
●持ち物/なし
●材料費/なし
●定員/6名
●講師/石井 修一

(有)マインズプランニング 堀込町3005
☎0284(72)6806 ●受付/9:00~17:00 ●定休日/土・日曜・祝日

24 知るだけで得する保険のほんとの話

なんとなく必要だろうと思ってムダに加入していませんか?意外と知らない保険の活用方法、保険の正しい考え方を分かりやすくお教えます。

2/7(水) 13:30-15:00 ●会場/店舗内
2/14(水) 13:30-15:00 ●対象/どなたさまでも
●持ち物/なし
●材料費/なし
●定員/6名
●講師/石井 修一

(有)マインズプランニング 堀込町3005
☎0284(72)6806 ●受付/9:00~17:00 ●定休日/土・日曜・祝日

25 笑顔になれる終活の取り組み方

気持ちが前向きになれる終活のポイントを終活カウンセラーがエンディングノートを活用してアドバイス、ぜひご参加ください。

2/4(日) 14:00-15:00 ●会場/店舗内
2/9(木) 18:00-19:00 ●対象/どなたさまでも
2/15(木) 18:00-19:00 ●持ち物/なし
2/22(木) 14:00-15:00 ●材料費/なし
2/26(日) 14:00-15:00 ●定員/4名
●講師/近藤 なをみ

㈱マルサン(丸三仏具興儀事前相談センター) 今福町348
☎0284(22)0303 ●受付/8:30~19:00 ●定休日/水曜・お盆・お正月

26 初めてのFacebookを楽しもう!

Facebookをやってみたい、でも、専門家には聞きにくいと思っている方など、Facebookが大好きな私と一緒に楽しく学びましょう!

2/5(日) 10:00-11:30 ●会場/店舗内
2/6(月) 10:00-11:30 ●対象/女性
2/8(水) 14:00-15:30 ●持ち物/スマホ・タブレットなど(フル充電をお願いします)
2/23(木) 14:00-15:30 ●材料費/なし
●定員/4名
●講師/吉田 泉

元看護師の整体院 手のぬくもり 山川町63-3
☎090(7193)9713 ●受付/9:00~20:00 ●定休日/不定休

27 ちょっとお得なお金のお話し会

今のご時世、金利が低くお金が増えない...と思われる方、いらっしゃいませんか。ちょっとだけお役に立てるお金のお話し会です!!

2/8(水) 13:30-15:00 ●会場/店舗内
2/22(木) 13:30-15:00 ●対象/どなたさまでも
●持ち物/なし
●材料費/なし
●定員/5名
●講師/西村 理比己

アクサ生命保険㈱足利営業所 有楽町835 足利高工会議所 北事務所
☎0284(43)0623 ●受付/9:00~17:00 ●定休日/土・日・祝日

28 簡単メガネチェーン作りませんか!

ビーズや人気のコットンパールを使ってオリジナルのメガネチェーンを作ってみませんか!

2/4(日) 14:00-15:30 ●会場/店舗内
2/17(日) 19:00-20:30 ●対象/どなたさまでも
2/28(火) 14:00-15:30 ●持ち物/メガネ(なくても可)
●材料費/800円
●定員/4名
●講師/森 敦子

ウチダメガネ 井草町2387
☎090(2525)1259 ●受付/10:00~18:30 ●定休日/水曜

29 初心者でも出来る 珈琲豆の簡単焙煎!!

家庭でも出来る手編みで、珈琲豆を焙煎します。焙煎体験後は、焼き立ての珈琲豆で珈琲タイムを楽しみませんか?

2/2(木) 13:00-14:30 ●会場/店舗内
2/13(日) 10:30-12:00 ●対象/どなたさまでも
2/28(火) 13:00-14:30 ●持ち物/エプロン
●材料費/なし
●定員/4名
●講師/水谷 英晴

珈琲処 晴れ晴れ 大町2-3
☎0284(64)9785 ●受付/10:00~18:00 ●定休日/水曜・第2・4木曜

30 日本酒の楽しみ方(初心者入門編)

①日本酒とは? ②正しい日本酒の選び方 ③楽しい日本酒の飲み方

2/4(日) 14:00-15:00 ●会場/コースプーン(得意先飲食店)
2/11(日) 14:00-15:00 ●対象/満20歳以上の方
2/18(日) 14:00-15:00 ●持ち物/筆記用具
●材料費/なし
●定員/6名
●講師/武井 保則

酒道庵 武井酒店 伊勢町11-4(開業場所)
☎0284(41)6513 ●受付/9:00~20:00(日・祭日~19:00) ●定休日/火曜

31 オーガニック紅茶 ハーブティー飲みくらべ

無漂白のコットン100%のハンドメイドティーポーチのマイナーハーブのオーガニック紅茶の飲みくらべをしてみよう。スイーツ付

2/8(水) 10:00-11:00 ●会場/店舗内
2/10(金) 10:00-11:00 ●対象/どなたさまでも
2/12(日) 10:00-11:00 ●持ち物/なし
●材料費/なし
●定員/8名
●講師/浜田 陽一

プラザハマダ 通2丁目12-11
☎0284(41)2301 ●受付/10:00~19:00 ●定休日/月曜

32 温めのハーブ「よもぎ」の力と利用法

体に良いといわれている「よもぎ」には、どんなパワーがあり、どんな利用法があるのかお伝えします。★よもぎのホットバックを作りましょう★

2/5(日) 14:00-15:00 ●会場/店舗内
2/6(月) 14:00-15:00 ●対象/女性
2/19(日) 10:00-11:00 ●持ち物/なし
2/23(木) 10:00-11:00 ●材料費/1,000円
●定員/4名
●講師/吉田 泉

元看護師の整体院 手のぬくもり 山川町63-3
☎090(7193)9713 ●受付/9:00~20:00 ●定休日/不定休

33 ワインと健康・雑学

ワインを飲んで健康になる。ワインの歴史も、おもしろいよ。

2/3(日) 14:00-15:00 ●会場/店舗内
2/10(日) 14:00-15:00 ●対象/どなたさまでも
2/17(日) 14:00-15:00 ●持ち物/なし
2/24(日) 14:00-15:00 ●材料費/なし
●定員/10名
●講師/泉 莊一郎

ワインショップ 和泉屋 通3丁目2777
☎0284(21)3648 ●受付/10:00~21:00 ●定休日/水曜

34 “緑のパン”に何を入れてみますか?

栄養豊富といわれているアマランサスのパンに何をはさんだら美味しく頂けるか?考えて皆の足利新名物バナーが出来ますらおもしろいですね。

2/2(木) 14:30-15:30 ●会場/店舗内
2/5(日) 14:30-15:30 ●対象/どなたさまでも
2/8(水) 14:30-15:30 ●持ち物/なし
●材料費/なし
●定員/5名
●講師/井野口 カツ子

和風レストラン 加茂川 福居町1278-5
☎0284(72)5252 ●受付/11:30~14:00,17:00~21:00 ●定休日/月曜