

① セルフボディケア講座

「痛み、しんどい、辛い」をぐぐりに頼らず自分で自分をケアできるように、個々に合ったメニューを組んでいます。

あしかが整骨院 0284(22)7867 ●受付/9:00~20:00 ●定休日/日曜・祝日

⑦ スロージョギングからはじめる健康ランニング

健康やダイエットにも効果があるランニングをはじめませんか?姿勢やストレッチを通して楽にスムーズに走れるようになる方法を伝えます。

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

⑬ 自分で出来る前髪カット!

前髪を自分でちまちま切ってみよう!あら〜やっちゃった!自分でおさまる前髪カットのつくり方を伝えます。

美容室Zeal 0284(41)7776 ●受付/10:00~19:00 ●定休日/火曜

⑲ 足つぼ健康法

自分で出来る足つぼ健康法を学びましょう。この講座は、お一人様一時間おこなっていただきます。

リラクゼーションルーム 0284(73)4866 ●受付/10:00~22:00 ●定休日/なし

⑲ 高校受験!面接さきほんのき

あーもう高校に行かないかと思える方!面接の基本をレッスン!何を話せばいい?の声を聞きながら面接の準備をおこないます。

おうち塾 090(6129)1917 ●受付/16:00~22:00 ●定休日/不定休

⑳ 手品を通してコミュニケーションを楽しくませんか?

パネーターや観客が集まる手品を通してコミュニケーションを楽しくませんか?簡単に出来る手品を実際に披露しながら楽しく学びます。

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

㉓ 飾り竹垣作り・民泊空家活用相談

小さな竹垣を作ります。材料の仕込みから製作完成まで、途中から参加歓迎します。空家活用の選択の一つ!民泊での活用相談を行います。

株新明工産 0284(22)7182 ●受付/8:00~19:00 ●定休日/なし

㉔ 「まちゼミ」を理解して 次回のまちゼミに参加しよう!!(お店向け)

「まちゼミ」ってなに?どんな講座をやればいいのか?まちゼミが全国で評価される理由を、お店の実例を交えながらわかりやすく説明します。

足利商工会議所 0284(21)1354 ●受付/8:30~17:30 ●定休日/土曜・日曜・祝日

② 目パッチリセルフ小顔リンパマッサージ

お顔のリンパを流し二重や瞼の目パッチリはほほえましい顔に。さらに二重や瞼で悩んでいる方にもリンパマッサージをお伝えします。

アロマトリートメントおうちサロンDahlia(ダリア) 090(4826)1740 ●受付/9:30~18:00 ●定休日/日曜・祝日

⑧ 泥スパ&温感マスクで肌うる体感

ミネラル泥のレンジングで正しい化粧品の落とし方。ミネラルと温感ジェルマスクで肌をうる潤いさせる方法を伝えます。

コスメ・ド・エステ ヤナギタ 0284(73)2001 ●受付/10:00~19:00 ●定休日/木曜

⑭ かんたん★おしゃべり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?色々な巻き方を伝えます。

4season 0284(22)7848 ●受付/11:00~18:00 ●定休日/月曜

㉒ はちみつ 冬の楽しみ方

冬場の乾燥やかぜ予防に役立つはちみつを取り入れ方をご紹介します。

れんがハニーガーデン 0284(41)0500 ●受付/11:00~17:00 ●定休日/日曜・祝日・第4土曜

㉔ 就活応援!内定ゲット!就活講座

大学2年生、3年生のみならず、就活の準備、始めていますか?ゼミ生ならではのアドバイスをお伝えします。

おうち塾 090(6129)1917 ●受付/16:00~22:00 ●定休日/不定休

㉔ 世界で大ヒットのボードゲーム「カタン」を楽しむませんか?

世界で2000万回以上売れている「カタン」、ルールを説明後、実際にプレイを楽しみます。

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

㉔ 認知症 よろず相談所

認知症のスペシャリストと共に、効果的な予防法や関わり方と一緒に考えてみる講座です。

デイサービスわかさ(はまやグループ) 0284(22)7718 ●受付/10:00~15:00 ●定休日/日曜

㉔ ミツバチの巣を見よう

プラザハマダ上で飼っているミツバチの生態や巣を見ながら解説します。

プラザハマダ 0284(41)2301 ●受付/10:00~19:00 ●定休日/月曜

③ 「加圧トレーニング」を体験してみよう!

「加圧トレーニングって何?」「なぜそんなに短時間で効果的なの?」一度体験してみたい!という方に、実際の加圧器具を使って解説します。

加圧トレーニングスタジオ KD20 0284(22)7564 ●受付/9:30~19:30(14:00~17:00休館) ●定休日/水曜・日曜・祝日

⑨ ファンデーション色選びと小顔メイク術

セルフ顔診断はしる小顔顔検出センサーによる肌測定でぴったりのファンデーション色選びとマキアアップのつけ方を伝えます。

コスメ・ド・エステ ヤナギタ 0284(73)2001 ●受付/10:00~20:00 ●定休日/木曜

⑮ ヘアアレンジ学びませんか!

簡単にできるヘアアレンジ講座を教えます。編み込みややり方、アレンジの仕方、アレンジのアイデアを伝えます。

hair room tanmo 0284(62)0803 ●受付/9:30~18:30 ●定休日/月曜

㉒ シニアに喜ばれる 簡単、キレイな手足の爪の切り方体験

手の届かない爪の切り方を教えます。シニアの方の安全な爪の切り方、爪のケア方法を伝えます。

エム・ネイルズ Forever 0284(73)4711 ●受付/10:00~19:00(最終予約受付) ●定休日/不定休

㉔ まだ間に合う!今から始める妊活講座!!

妊娠には個人差が、40代で妊娠する方もいます。20代でも妊娠に悩む方も。自分の身体の状態を知ることが妊娠の第一歩です。

カキヌマ薬局 0284(41)2569 ●受付/9:00~19:00 ●定休日/日曜

㉔ 筆文字アート。「風」を書く。

インプットになる習字作品にチャレンジしてみませんか?墨の筆の持ち方を伝えます。

珈琲処晴れ晴れ 0284(64)9785 ●受付/10:00~18:00 ●定休日/毎週水曜、第2、第4水曜

㉔ 無理なく鍛える老筋力 目指せ生活自立歩行!

96歳から筋力を始めた成田さん。さん、さんさんを指導された久野先生の筋力トレーニングを伝えます。

デイサービスわかさ(はまやグループ) 0284(22)7718 ●受付/10:00~15:00 ●定休日/日曜

㉔ ほくほくカボチャの自家栽培と 姫冬瓜の家庭菜園(栽培・料理の仕方)

農家まの自家栽培のほくほくカボチャ、自家栽培の姫冬瓜の家庭菜園の方法を伝えます。

フルーツいでい 0284(22)0360 ●受付/10:30~12:30 ●定休日/水曜

④ 女子cup!耳ツボジュエリーとストラップ

キラキラの耳ツボジュエリーは、ツボ押し効果で小顔になったり良いことばかり!耳ツボジュエリーは、ツボ押し効果で小顔になったり良いことばかり!

オフィステコ 090(9104)6416 ●受付/10:00~16:00 ●定休日/土曜・日曜・祝日

⑩ メイク悩み解消!ワンポイントレッスン

毎日のメイクでお悩みの悩み、目の描き方、アイシャドウの選び方、チークの入れ方など、解決策をお伝えします。

久保田化粧品店 0284(62)0665 ●受付/9:00~20:00 ●定休日/日曜

⑯ なるほど!着物を着る準備

着物を着るときに何を準備したらいいか、いらない品を説明する着物の準備講座です。

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

㉒ 笑顔になるトリートメント体験

プロの顔触れが教える、オーガニックオイルを使った手入と顔のトリートメント体験です。

エム・ネイルズ Forever 0284(73)4711 ●受付/10:00~19:00(最終予約受付) ●定休日/不定休

㉔ FP目線で語る生命保険のお話

FP資格保有者が目線に限り中立な視点で生命保険を選ぶためのポイントをお伝えします。

アクサ生命保険株利営業所 0284(43)0623 ●受付/9:00~17:00 ●定休日/土曜・日曜・祝日

㉔ オカリナの音色を楽しませんか?

心と耳に響くオカリナの音色を楽しんでみませんか?楽譜を読まなくてもOK、オカリナの音色を体験します。

サイクルショップ サカイ 0284(41)2517 ●受付/9:00~19:00 ●定休日/年中無休

㉔ ドローンの飛行ルールと飛行体験会!

今話題のドローンを国家の定めにより、正しく飛行させるためのルール説明と初心者向け体験飛行会を開催します。

ドローンワークス足利(マッププロモーション) 0284(42)8282 ●受付/10:00~17:00 ●定休日/土曜・日曜・祝日

㉔ 保険のほんとの話

意外に知らない保険の活用方法、知ってだけで得する保険のしくみ、安心のための投資がどうなるかを伝えます。

南マインズプランニング 0284(72)6806 ●受付/9:00~17:00 ●定休日/土曜・日曜・祝日

⑤ 冬本番!薬剤師による冷え症対策講座!!

つらい冷え症、万病の元となる冷え症の原因は人それぞれ!冷え症対策を伝えます。

カキヌマ薬局 0284(41)2569 ●受付/9:00~19:00 ●定休日/日曜

⑪ 冬の乾燥対策! 肌明るくなるお手入の仕方

ダブル洗顔と保湿剤の使い方、肌の乾燥を防ぐ方法を伝えます。

久保田化粧品店 0284(62)0665 ●受付/9:00~20:00 ●定休日/日曜

⑰ なるほど!着物などのたため方

着物や帯、長袴のたたみ方講座。知っているのと知らないのとで、たたみ方が変わります。

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

㉔ ワンちゃんを楽しむInstagram! 初心者編

愛いワンちゃんをInstagramで世界に発信してみませんか?成功のコツをお伝えします。

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

㉔ FP目線で語る資産形成第一歩

FP資格保有者が資産形成を考えるにあたりまず知っておきたいポイントをお伝えします。

アクサ生命保険株利営業所 0284(43)0623 ●受付/9:00~17:00 ●定休日/土曜・日曜・祝日

㉔ ギターで歌おう!!うたごえ広場

カラオケとは一味違う!アコースティックギターで、思い思いの曲を歌ってみませんか?

サウンド・ジム あしかが 0284(22)3317 ●受付/1月3日(火)10:00より受付開始~16:00 ●定休日/火曜

㉔ 声を出してスマホに道を聞いてみよう!

近頃のおいし〜ランタン〜は道を聞いてみるのが、外国人さんにはスマホで道を聞くのが、とても便利です。

つちや印刷 0284(22)7586 ●受付/10:00~18:00 ●定休日/土曜・日曜

㉔ OKグーグル!! うちのお店を地図にのせて!

「自営業者向け!」スマートフォンで自分のお店を地図にのせて、お客さんに案内してもらう方法を伝えます。

つちや印刷 0284(22)7586 ●受付/10:00~18:00 ●定休日/土曜・日曜

⑥ おやじと一緒に、愉快的な靴の話

「おやじと一緒に、愉快的な靴の話」おやじと一緒に靴の話をして、靴の魅力を伝えます。

きゃらばん 0284(42)2624 ●受付/11:00~18:30 ●定休日/水曜

⑫ 10分で?あなたの印象変わる肩スタイリング

肩のラインを美しく見せる肩スタイリング。肩のラインを美しく見せる肩スタイリング。

ほとや化粧品 0284(71)5011 ●受付/10:00~19:00 ●定休日/月曜

⑱ なるほど!着物男子のはじめの一步!

着物の着る順番や、着物のたたみ方、着物の着る順番を伝えます。

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

㉔ やってみたい!リビング学習のポイント

リビング学習のメリット、デメリット、リビング学習のポイントを伝えます。

おうち塾 090(6129)1917 ●受付/16:00~22:00 ●定休日/不定休

㉔ 住まいの環境、かしいよもやま話

住まいの環境、かしいよもやま話。住まいの環境、かしいよもやま話。

株飯島建設・相川建具店 090(8841)1741 ●受付/9:00~17:00 ●定休日/不定休

㉔ 働きながらもらう年金のしくみ

60歳以上になると年金がもらえる。働きながら年金をもらう方法を伝えます。

社会保険労務士法人パートナーズメニュー 0284(64)8735 ●受付/10:00~16:00 ●定休日/日曜・祝日

㉔ OKグーグル!! うちのお店を地図にのせて!

「自営業者向け!」スマートフォンで自分のお店を地図にのせて、お客さんに案内してもらう方法を伝えます。

つちや印刷 0284(22)7586 ●受付/10:00~18:00 ●定休日/土曜・日曜

㉔ 初心者でも簡単!老後の資産形成

「老後のために」老後の資産形成の手立てを伝えます。

南マインズプランニング 0284(72)6806 ●受付/9:00~17:00 ●定休日/土曜・日曜・祝日