

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。

2/ 5 18:00-14:00	● 会場 / 店内
2/ 9 13:00-14:00	● 対象 / どなた様でも
2/13 13:00-14:00	● 持ち物 / 定額/1講座5名
2/16 13:00-14:00	● 材料費 / なし
2/21 13:00-14:00	● 定 額 / 1講座5名または2組
2/27 13:00-14:00	● 講 師 / 石井 純
2/27 13:00-14:00	● 駐車場 / 有

あしかが整骨院 ● 受付/9:00~20:00 ● 定休日/日曜・祝日 番町1丁目20-3F ☎0284(22)7867

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しくスチームで走れるようになる講座を伝授します。

2/ 6 18:00-11:30	● 会場 / 店舗内2階
2/13 10:00-11:30	● 対象 / どなた様でも
2/13 10:00-11:30	● 持ち物 / 無し
2/25 17:30-19:00	● 材料費 / 無し
2/28 10:00-11:30	● 定 額 / 1講座5名
2/28 10:00-11:30	● 講 師 / 西田 孝志
2/28 10:00-11:30	● 駐車場 / 有

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

13 自分で出来る前髪カット!

前髪をばっちり切ってあげよう!あーい!やっちゃん!自分でお前髪カットのついでです。

2/12 11:00-12:00	● 会場 / 店内
2/20 17:00-18:00	● 対象 / どなた様でも
2/25 10:30-11:30	● 持ち物 / 無し
2/28 10:30-11:30	● 材料費 / 無し
2/28 10:30-11:30	● 定 額 / 1講座5名
2/28 10:30-11:30	● 講 師 / 太田 彩夏
2/28 10:30-11:30	● 駐車場 / 有

美容室Zeal ● 受付/10:00~19:00 ● 定休日/火曜 伊勢町2-4-30 ☎0284(41)7776

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、お一人様一時間おきさせていただきます。

2/ 5 13:00-14:00	● 会場 / 店内
2/12 13:00-14:00	● 対象 / どなた様でも
2/19 13:00-14:00	● 持ち物 / 無し
2/26 10:00-11:00	● 材料費 / 無し
2/26 10:00-11:00	● 定 額 / 1講座10名
2/26 10:00-11:00	● 講 師 / 藤原 美穂
2/26 10:00-11:00	● 駐車場 / 有

リラクゼーションルーム ● 受付/10:00~22:00 ● 定休日/なし 南町4254-1 ステーションビル内 ☎0284(73)4866

25 高校受験!面接きほんのき

あー!もう高校に行かなくていいんか!面接の基本をレッスン!何言えばいいの?声の大きさはどのくらい?などお答えします。

2/ 1 16:00-17:00	● 会場 / 店内
2/14 14:00-15:00	● 対象 / 中学3年生のお子様をお持ち
2/14 14:00-15:00	● 持ち物 / 筆記用具
2/25 14:00-15:00	● 材料費 / 300円(教材代)
2/25 14:00-15:00	● 定 額 / 1講座5名
2/25 14:00-15:00	● 講 師 / 太田 彩夏
2/25 14:00-15:00	● 駐車場 / 有

おうち塾 ● 受付/16:00~22:00 ● 定休日/不定休 井草町2403-4 ☎090(6129)1917

31 手品を通してコミュニケーションを楽しみませんか?

パトナーや皆が集まる手品を通してコミュニケーションを楽しみましょう。簡単な手品を実際に披露しながら楽しく学びます。お一人様親子での参加も可能です。

2/ 3 10:00-11:30	● 会場 / 店内
2/10 10:00-11:30	● 対象 / どなた様でも
2/10 10:00-11:30	● 持ち物 / 無し
2/25 10:00-11:30	● 材料費 / 無し
2/25 10:00-11:30	● 定 額 / 1講座5名または2組
2/25 10:00-11:30	● 講 師 / 藤原 美穂
2/25 10:00-11:30	● 駐車場 / 有

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

37 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。空家活用の選択肢の一つ「民泊」での活用相談を行います。

第1講座 2/ 4 10:00-11:30	● 会場 / 新明工産 足利支店
第2講座 2/12 14:00-15:00	● 対象 / 小学5年生以上のお子様
第3講座 2/18 10:00-11:30	● 持ち物 / 筆記用具
2/25 10:00-11:30	● 材料費 / 1講座5名または2組
2/25 10:00-11:30	● 定 額 / 1講座5名
2/25 10:00-11:30	● 講 師 / 新井 昭博
2/25 10:00-11:30	● 駐車場 / 有

新明工産 ● 受付/8:00~19:00 ● 定休日/なし 本城1丁目1589-6 ☎0284(22)7182

43 「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。まちゼミに参加したいお店様へ!!

2/26 10:00-11:00	● 会場 / 足利商工会議所 大会議室
2/27 10:00-11:00	● 対象 / どなた様でも(店舗の方)
2/27 10:00-11:00	● 持ち物 / 無し
2/27 10:00-11:00	● 材料費 / 無し
2/27 10:00-11:00	● 定 額 / 1講座5名
2/27 10:00-11:00	● 講 師 / 富永 三知男
2/27 10:00-11:00	● 駐車場 / 有

足利商工会議所 ● 受付/8:30~17:30 ● 定休日/土曜・日曜・祝日 通3丁目2257 ☎0284(21)1354

44 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と巣を見ながら解説します。都市型養蜂の可能性を学びます。蜂の状態により内容が変更の可能性あり。

2/16 10:00-11:00	● 会場 / 店内
2/17 10:00-11:00	● 対象 / どなた様でも
2/17 10:00-11:00	● 持ち物 / 無し
2/17 10:00-11:00	● 材料費 / 無し
2/17 10:00-11:00	● 定 額 / 1講座5名
2/17 10:00-11:00	● 講 師 / 須田 昌
2/17 10:00-11:00	● 駐車場 / 有

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

45 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)

農家生まれの果物店が教える、ほくほくのカボチャの自家栽培と姫冬瓜の家庭菜園の方法・料理の仕方を分かりやすく短時間で学ぶ講座です。

2/11 14:00-14:45	● 会場 / 店内
2/18 14:00-14:45	● 対象 / どなた様でも
2/18 14:00-14:45	● 持ち物 / 無し
2/18 14:00-14:45	● 材料費 / 無し
2/18 14:00-14:45	● 定 額 / 1講座5名
2/18 14:00-14:45	● 講 師 / 店主
2/18 14:00-14:45	● 駐車場 / なし(近隣駐車場あり)

フルーツいっでい ● 受付/10:30~12:30 ● 定休日/水曜 通3丁目2778 ☎0284(22)0360

46 バランダで育つ家庭菜園(インゲン・茄子・胡瓜・トマト)

春まきインゲン・茄子・胡瓜・トマトなど、バランダで、プランターで育つ家庭菜園の方法を教えます。

2/11 15:00-15:45	● 会場 / 店内
2/18 15:00-15:45	● 対象 / どなた様でも
2/18 15:00-15:45	● 持ち物 / 無し
2/18 15:00-15:45	● 材料費 / 無し
2/18 15:00-15:45	● 定 額 / 1講座5名
2/18 15:00-15:45	● 講 師 / 店主
2/18 15:00-15:45	● 駐車場 / なし(近隣駐車場あり)

フルーツいっでい ● 受付/10:30~12:30 ● 定休日/水曜 通3丁目2778 ☎0284(22)0360

47 保険のほんとの話

意外と知らない保険の活用法。知っているだけで得する保険のしくみ。安心のための投資がどんな消費にならないように分かりやすく教えます。

2/ 8 18:30-20:00	● 会場 / 店内
2/15 18:30-20:00	● 対象 / どなた様でも
2/15 18:30-20:00	● 持ち物 / 無し
2/15 18:30-20:00	● 材料費 / 無し
2/15 18:30-20:00	● 定 額 / 1講座5名
2/20 18:30-20:00	● 講 師 / 石井 健
2/20 18:30-20:00	● 駐車場 / 有

南マインズプランニング ● 受付/9:00~17:00 ● 定休日/土曜・日曜・祝日 通3丁目3005 ☎0284(72)6806

48 初心者でも簡単!老後の資産形成

「老後生活」「人生100年時代」安心の老後生活を手に入れるため、どうすればいいの?何もしない事が最大のリスクです。まずは知るべし!!

2/ 5 18:30-20:00	● 会場 / 店内
2/12 18:30-20:00	● 対象 / どなた様でも
2/12 18:30-20:00	● 持ち物 / 無し
2/12 18:30-20:00	● 材料費 / 無し
2/12 18:30-20:00	● 定 額 / 1講座5名
2/20 18:30-20:00	● 講 師 / 石井 健
2/20 18:30-20:00	● 駐車場 / 有

南マインズプランニング ● 受付/9:00~17:00 ● 定休日/土曜・日曜・祝日 通3丁目3005 ☎0284(72)6806

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腫れや目の疲れは消え、頬はよならご体質が毎日で変わるセルフ小顔リンパマッサージをお伝えします。

2/ 6 13:00-14:00	● 会場 / 店内
2/15 13:00-14:00	● 対象 / 女性(スピンでして)
2/23 13:00-14:30	● 持ち物 / ヘアピン(必要であればお持ちください)
2/23 13:00-14:30	● 材料費 / 無し
2/23 13:00-14:30	● 定 額 / 1講座5名
2/23 13:00-14:30	● 講 師 / 藤原 美穂
2/23 13:00-14:30	● 駐車場 / 有

アロマトリートメントおうちサロンDahlia(ダリア) ● 受付/9:30~18:00 ● 定休日/日曜・祝日 番町264-7 ☎090(4826)1740

8 泥スパ&温感マスクで肌るる体感

ミネラル泥でスキンケア正しいお化粧の落とし方。ミネラル泥と温感マスクでデトックスして肌の調子を整える方法を伝授します。

2/19 13:30-15:00	● 会場 / 店内
2/24 13:30-15:00	● 対象 / 女性、メイクがなくてもOKです。
2/24 13:30-15:00	● 持ち物 / 無し
2/24 13:30-15:00	● 材料費 / 500円(マスク代)
2/24 13:30-15:00	● 定 額 / 1講座5名
2/24 13:30-15:00	● 講 師 / 佐久間 孝子
2/24 13:30-15:00	● 駐車場 / 有(10名)

コスメ・ド・エステ ヤナギタ ● 受付/10:00~19:00 ● 定休日/木曜 八幡町1-21-17 ☎0284(73)2001

9 ファンデーション色選びと小顔メイク術

セルフ顔診断はして小顔顔型診断モニタ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メイクアップの仕方レッスン。

2/ 7 13:30-15:00	● 会場 / 店内
2/17 13:30-15:00	● 対象 / 女性、メイクがなくてもOKです。
2/17 13:30-15:00	● 持ち物 / 無し
2/17 13:30-15:00	● 材料費 / 無し
2/17 13:30-15:00	● 定 額 / 1講座5名
2/17 13:30-15:00	● 講 師 / 佐久間 孝子
2/17 13:30-15:00	● 駐車場 / 有(10名)

コスメ・ド・エステ ヤナギタ ● 受付/10:00~20:00 ● 定休日/木曜 八幡町1-21-17 ☎0284(73)2001

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?色々な巻き方を教えます。おしゃべりなスカーフをお伝えします。

2/ 3 10:30-11:30	● 会場 / 店内
2/ 7 10:30-11:30	● 対象 / 女性
2/28 10:30-11:30	● 持ち物 / スカーフ、ストール
2/28 10:30-11:30	● 材料費 / 無し
2/28 10:30-11:30	● 定 額 / 1講座5名
2/28 10:30-11:30	● 講 師 / 藤原 美穂
2/28 10:30-11:30	● 駐車場 / 有(10名)

4season ● 受付/11:00~18:00 ● 定休日/月曜 昌平町236-4 ☎0284(22)7848

21 シニアに喜ばれる 簡単、キレイな手足の爪の切り方体験

爪の届かないお爪が教える。シニアの方の安全安全な、手の上での爪の切り方を体験。おしゃべりな爪の切り方を教えます。

2/ 6 13:00-11:15	● 会場 / 店内
2/13 13:00-11:15	● 対象 / 女性
2/13 13:00-11:15	● 持ち物 / 爪切り
2/13 13:00-11:15	● 材料費 / 無し
2/13 13:00-11:15	● 定 額 / 1講座5名
2/13 13:00-11:15	● 講 師 / 藤原 美穂
2/13 13:00-11:15	● 駐車場 / 有(10名)

れんがハニーガーデン ● 受付/11:00~17:00 ● 定休日/日曜・祝日・第4土曜 旭町553 ☎0284(41)0500

26 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、始めてますか?ゼミ/履修書の書き方・履歴書の書き方など、就活の第一歩に是非♪

2/ 1 19:30-20:30	● 会場 / 店内
2/21 19:30-20:30	● 対象 / 就活に挑戦のある方
2/21 19:30-20:30	● 持ち物 / 筆記用具
2/21 19:30-20:30	● 材料費 / 300円(教材代)
2/21 19:30-20:30	● 定 額 / 1講座5名
2/21 19:30-20:30	● 講 師 / 太田 彩夏
2/21 19:30-20:30	● 駐車場 / 有

おうち塾 ● 受付/16:00~22:00 ● 定休日/不定休 井草町2403-4 ☎090(6129)1917

32 世界で大ヒットのボードゲーム「カタン」を楽しみませんか?

世界で2000万以上売れている「カタン」、ルールを説明後、実際にプレイを楽しみます。ルールは簡単でも戦略が深いボードゲームです。お一人様親子での参加もOKです。

2/24 10:00-11:30	● 会場 / 店内
2/24 10:00-11:30	● 対象 / どなた様でも
2/24 10:00-11:30	● 持ち物 / 無し
2/24 10:00-11:30	● 材料費 / 無し
2/24 10:00-11:30	● 定 額 / 1講座5名または2組
2/24 10:00-11:30	● 講 師 / 藤原 美穂
2/24 10:00-11:30	● 駐車場 / 有

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

38 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。1時間限定なので、気軽に相談できます。

2/ 3 13:30-14:30	● 会場 / 総合事業のん
2/10 13:30-14:30	● 対象 / どなた様でも
2/17 13:30-14:30	● 持ち物 / 無し
2/24 13:30-14:30	● 材料費 / 無し
2/24 13:30-14:30	● 定 額 / 1講座5名
2/24 13:30-14:30	● 講 師 / 藤原 美穂
2/24 13:30-14:30	● 駐車場 / 有

デイサービスわかさ(はまやグループ) ● 受付/10:00~15:00 ● 定休日/日曜 総合事業のん 西砂原後町1146-4 ☎0284(22)7718

39 無理なく鍛える老筋力 目指せ自立歩行!!

96歳から筋力を始めた成田さん。さん、さんさんを指導した久野先生は、筋力トレーニングを教えます。認知症予防や怪我も予防に効果的です。

2/10 10:00-11:00	● 会場 / 総合事業のん
2/17 10:00-11:00	● 対象 / どなた様でも
2/24 10:00-11:00	● 持ち物 / 杖や手すり(あれば)
2/24 10:00-11:00	● 材料費 / 無し
2/24 10:00-11:00	● 定 額 / 1講座5名
2/24 10:00-11:00	● 講 師 / 林 成美
2/24 10:00-11:00	● 駐車場 / 有

デイサービスわかさ(はまやグループ) ● 受付/10:00~15:00 ● 定休日/日曜 総合事業のん 西砂原後町1146-4 ☎0284(22)7718

40 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交省の定めにより、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指導、簡単な飛行体験をお楽しみいただけます。

2/18 13:00-14:30	● 会場 / 総合事業のん
2/18 13:00-14:30	● 対象 / 小学5年生以上(小学生保護者のご)
2/18 13:00-14:30	● 持ち物 / 筆記用具
2/18 13:00-14:30	● 材料費 / 1000円(ドローン代)
2/18 13:00-14:30	● 定 額 / 1講座5名
2/18 13:00-14:30	● 講 師 / 宗 崇
2/18 13:00-14:30	● 駐車場 / 有

ドローンワークス足利(マッププロモーション) ● 受付/10:00~17:00 ● 定休日/土曜・日曜・祝日 通3丁目14-1 ☎0284(42)8282

41 声を出してスマホに道を聞いてみよう!

近所のお買い物や通勤、通学は「目覚め」や「目覚め」の音で目覚める。目覚める音で目覚める。目覚める音で目覚める。目覚める音で目覚める。

2/17 18:00-20:00	● 会場 / 店内
2/17 18:00-20:00	● 対象 / どなた様でも
2/17 18:00-20:00	● 持ち物 / 無し
2/17 18:00-20:00	● 材料費 / 無し
2/17 18:00-20:00	● 定 額 / 1講座5名
2/17 18:00-20:00	● 講 師 / 石井 健
2/17 18:00-20:00	● 駐車場 / 有

つちや印刷 ● 受付/10:00~18:00 ● 定休日/土曜・日曜 新山町2223 ホームスペース102 ☎0284(22)7586

42 OKグーグル!! うちのお店を地図にのせて!

「自営業者向け!」スマートフォンで地図に自分のお店を載せてもらう方法。地図に自分のお店を載せてもらう方法。地図に自分のお店を載せてもらう方法。地図に自分のお店を載せてもらう方法。

2/18 18:00-20:00	● 会場 / 店内
2/18 18:00-20:00	● 対象 / どなた様でも
2/18 18:00-20:00	● 持ち物 / 無し
2/18 18:00-20:00	● 材料費 / 無し
2/18 18:00-20:00	● 定 額 / 1講座5名
2/18 18:00-20:00	● 講 師 / 石井 健
2/18 18:00-20:00	● 駐車場 / 有

つちや印刷 ● 受付/10:00~18:00 ● 定休日/土曜・日曜 新山町2223 ホームスペース102 ☎0284(22)7586

43 「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。まちゼミに参加したいお店様へ!!

2/26 10:00-11:00	● 会場 / 足利商工会議所 大会議室
2/27 10:00-11:00	● 対象 / どなた様でも(店舗の方)
2/27 10:00-11:00	● 持ち物 / 無し
2/27 10:00-11:00	● 材料費 / 無し
2/27 10:00-11:00	● 定 額 / 1講座5名
2/27 10:00-11:00	● 講 師 / 富永 三知男
2/27 10:00-11:00	● 駐車場 / 有

足利商工会議所 ● 受付/8:30~17:30 ● 定休日/土曜・日曜・祝日 通3丁目2257 ☎0284(21)1354

44 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と巣を見ながら解説します。都市型養蜂の可能性を学びます。蜂の状態により内容が変更の可能性あり。

2/16 10:00-11:00	● 会場 / 店内
2/17 10:00-11:00	● 対象 / どなた様でも
2/17 10:00-11:00	● 持ち物 / 無し
2/17 10:00-11:00	● 材料費 / 無し
2/17 10:00-11:00	● 定 額 / 1講座5名
2/17 10:00-11:00	● 講 師 / 須田 昌
2/17 10:00-11:00	● 駐車場 / 有

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

45 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)

農家生まれの果物店が教える、ほくほくのカボチャの自家栽培と姫冬瓜の家庭菜園の方法・料理の仕方を分かりやすく短時間で学ぶ講座です。

2/11 14:00-14:45	● 会場 / 店内
2/18 14:00-14:45	● 対象 / どなた様でも
2/18 14:00-14:45	● 持ち物 / 無し
2/18 14:00-14:45	● 材料費 / 無し
2/18 14:00-14:45	● 定 額 / 1講座5名
2/18 14:00-14:45	● 講 師 / 店主
2/18 14:00-14:45	● 駐車場 / なし(近隣駐車場あり)

フルーツいっでい ● 受付/10:30~12:30 ● 定休日/水曜 通3丁目2778 ☎0284(22)0360

46 バランダで育つ家庭菜園(インゲン・茄子・胡瓜・トマト)

春まきインゲン・茄子・胡瓜・トマトなど、バランダで、プランターで育つ家庭菜園の方法を教えます。

2/11 15:00-15:45	● 会場 / 店内
2/18 15:00-15:45	● 対象 / どなた様でも
2/18 15:00-15:45	● 持ち物 / 無し
2/18 15:00-15:45	● 材料費 / 無し
2/18 15:00-15:45	● 定 額 / 1講座5名
2/18 15:00-15:45	● 講 師 / 店主
2/18	