

① セルフボディケア講座

「痛み、しんじ、辛い」をすぐに解消！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きます。

2/ 5 席 13:00-14:00	●会 場 / 店内
2/ 9 席 13:00-14:00	●対 象 / どなたさまでも
2/13 席 13:00-14:00	●持 持 / 浴衣が着る方歓迎、
2/16 席 13:00-14:00	●材料費 / なし
2/19 席 13:00-14:00	●定 員 / 1講座5名または2組
2/21 席 13:00-14:00	●講 師 / 石岡 純
2/27 席 13:00-14:00	●駐 車 場 / 有

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始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スムーズに走れるようになるコツを伝授します。

2/ 6 席 10:00-11:30	●会 場 / 店舗内2階
2/13 席 10:00-11:30	●対 象 / 女性/初心者歓迎、シューズ
2/25 席 17:30-18:00	●材料費 / なし
2/28 席 17:30-18:00	●定 員 / 1講座5名または2組
2/28 席 17:30-18:00	●講 師 / 西田 孝志
2/28 席 17:30-18:00	●駐 車 場 / 近隣に有(近隣有料駐車場)

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！

「前髪短びたなーちょっと切ってよよあーらーやっちゃんたー!」自分で出来る前髪カットの教室です。

2/12 席 11:00-12:00	●会 場 / 店内
2/20 席 17:00-18:00	●対 象 / 女性/初心者歓迎、髪型
2/25 席 17:00-18:00	●材料費 / なし
2/28 席 17:00-18:00	●定 員 / 1講座3名
2/28 席 17:00-18:00	●講 師 / 太田 裕
2/28 席 17:00-18:00	●駐 車 場 / 有

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

⑬ 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、お一人様一回限りとなっております。

2/ 5 席 13:00-14:00	●会 場 / 店内
2/14 席 15:30-16:30	●対 象 / どなたさまでも
2/25 席 15:30-16:30	●持 持 / なし
2/28 席 10:00-11:00	●材料費 / なし
2/28 席 10:00-11:00	●定 員 / 1講座10名
2/28 席 10:00-11:00	●講 師 / 前原 美穂子
2/28 席 10:00-11:00	●駐 車 場 / 有(近隣に有)

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

⑮ 高校受験!面接きほんのき

あー！一足も高校に行かなくて！思える方！面接の基本をレッスン！何を話せばいいの？声の大きさ？面接後の平穏な心をお伝えします。

2/ 1 席 16:00-17:00	●会 場 / 店内
2/14 席 17:00-18:00	●対 象 / 中学生のお子様をお持ち
2/25 席 14:00-15:00	●持 持 / なし
2/28 席 14:00-15:00	●材料費 / 300円(教材費)
2/28 席 14:00-15:00	●定 員 / 1講座5名
2/28 席 14:00-15:00	●講 師 / 太田 彩夏
2/28 席 14:00-15:00	●駐 車 場 / 有(近隣に有)

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

⑮ 手品を通してコミュニケーションを楽しみませんか？

「ハーレーや昔が集まる時に手品を通してコミュニケーションを楽しみませんか?簡単に出来る手品を実際に公演しながら楽しく学びます。お一人でも親子での参加も可能です。

2/ 3 席 10:00-11:00	●会 場 / 店内
2/10 席 10:00-11:00	●対 象 / どなたさまでも
2/25 席 10:00-11:00	●持 持 / なし
2/28 席 10:00-11:00	●材料費 / なし
2/28 席 10:00-11:00	●定 員 / 1講座4名または2組
2/28 席 10:00-11:00	●講 師 / 西田 孝志
2/28 席 10:00-11:00	●駐 車 場 / 近隣に有

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

⑮ 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、途中からでも参加歓迎します。空家活用の選択の一つ「民泊」での活用相談を行います。

第1講座 2/ 4 席 10:00-11:30	●会 場 / 新明工産足利支店
第2講座 2/12 席 14:00-15:00	●対 象 / 小学3年生以上(お友達歓迎)
第3講座 2/18 席 10:00-11:30	●持 持 / 作業用手袋・カッター・研ぎ石
第4講座 2/25 席 10:00-11:30	●材料費 / 1000円(材料費)
第4講座 2/25 席 10:00-11:30	●定 員 / 1講座5名
第4講座 2/25 席 10:00-11:30	●講 師 / 新井 和隆
第4講座 2/25 席 10:00-11:30	●駐 車 場 / 有

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

⑮ 「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?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に役立ちます!!

2/26 席 10:00-11:00	●会 場 / 足利商工会議所
2/27 席 15:00-16:00	●対 象 / どなたさまでも(店員の方)
2/27 席 15:00-16:00	●持 持 / なし
2/27 席 15:00-16:00	●材料費 / なし
2/27 席 15:00-16:00	●定 員 / 1講座5名
2/27 席 15:00-16:00	●講 師 / 宮本 三智男
2/27 席 15:00-16:00	●駐 車 場 / 有

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尻パッチリはうれい!顔にまよならご自分で毎日で出来る簡単セルフリンパマッサージをお伝えします。

2/ 6 席 10:00-11:30	●会 場 / 店内
2/15 席 10:30-11:30	●対 象 / 女性(スピンでいして)
2/23 席 13:30-14:30	●持 持 / アフター(必須で有)
2/23 席 13:30-14:30	●材料費 / ナイロン包帯100円(オイルは持ち帰りできます)
2/23 席 13:30-14:30	●定 員 / 1講座3名
2/23 席 13:30-14:30	●講 師 / 川田 純美
2/23 席 13:30-14:30	●駐 車 場 / 有

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

② 泥スパ&温感マスクで肌うる体感

ミネラル泥クレンジングで正しい化粧の落とし方レッスン&温感ジェルマスクでたっぷりとすくみ解消!スチームで毛穴の汚れを落とす!体感しませんか?

2/19 席 13:30-15:00	●会 場 / 店内
2/24 席 13:30-15:00	●対 象 / 女性/メイクされたまま
2/28 席 13:30-15:00	●持 持 / なし
2/28 席 13:30-15:00	●材料費 / 500円(マスク代)
2/28 席 13:30-15:00	●定 員 / 1講座5名
2/28 席 13:30-15:00	●講 師 / 堀田 幸子
2/28 席 13:30-15:00	●駐 車 場 / 近隣に有(10名)

コスメ・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★おしゃれなスカーフの巻き方

スカーフの巻き方が分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、簡単かめあがるような結び方をお伝えいたします。

2/ 3 席 10:30-11:30	●会 場 / 店内
2/ 7 席 10:30-11:30	●対 象 / 女性/スカーフ、ストール
2/28 席 10:30-11:30	●持 持 / なし
2/28 席 10:30-11:30	●材料費 / 100円
2/28 席 10:30-11:30	●定 員 / 1講座3名
2/28 席 10:30-11:30	●講 師 / 馬場 美穂子
2/28 席 10:30-11:30	●駐 車 場 / 近隣に有(近隣有料駐車場)

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

⑮ 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いたします。それがお手軽な方法のワケがわかります。

2/ 6 席 10:30-11:15	●会 場 / 店内
2/13 席 10:30-11:15	●対 象 / どなたさまでも
2/28 席 10:30-11:15	●持 持 / 筆記用具
2/28 席 10:30-11:15	●材料費 / 100円
2/28 席 10:30-11:15	●定 員 / 1講座4名
2/28 席 10:30-11:15	●講 師 / 川田 純美
2/28 席 10:30-11:15	●駐 車 場 / 有(近隣に有10名)

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

⑮ 就活応援!内定ゲット!就活講座

大学2年生、3年生のみなさん、就活の準備、始めてますか?ゼミ!履歴書の書き方・電話のかけ方など、その就職の第一歩に是非♪

2/ 1 席 19:00-20:30	●会 場 / 店内
2/21 席 17:00-18:00	●対 象 / 就活に興味のある方
2/25 席 20:00-21:00	●持 持 / 筆記用具
2/28 席 20:00-21:00	●材料費 / 300円(教材費)
2/28 席 20:00-21:00	●定 員 / 1講座4名または2組
2/28 席 20:00-21:00	●講 師 / 太田 彩夏
2/28 席 20:00-21:00	●駐 車 場 / 有(近隣に有)

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

⑮ 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2000万回以上売れている「カタン」。ルールをご説明後、実際にプレイを楽しみます。ルールは簡単でも奥が深いゲームです。お一人でも親子での参加もOKです。

2/ 4 席 10:00-11:30	●会 場 / 店内
2/13 席 10:00-11:30	●対 象 / どなたさまでも
2/25 席 10:00-11:30	●持 持 / なし
2/28 席 10:00-11:30	●材料費 / なし
2/28 席 10:00-11:30	●定 員 / 1講座4名または2組
2/28 席 10:00-11:30	●講 師 / 西田 孝志
2/28 席 10:00-11:30	●駐 車 場 / 近隣に有

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

⑮ 認知症 よろず相談所

認知症のスペンリスと共に、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よ。

2/ 3 席 14:30-14:40	●会 場 / 総合事業のん
2/13 席 14:30-14:40	●対 象 / どなたさまでも
2/23 席 14:30-14:40	●持 持 / なし
2/23 席 14:30-14:40	●材料費 / なし
2/23 席 14:30-14:40	●定 員 / 1講座5名
2/23 席 14:30-14:40	●講 師 / 石岡 純
2/23 席 14:30-14:40	●駐 車 場 / 有

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

⑮ ミツバチの巣を見よう

プラザハマダ屋に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 席 10:00-11:00	●会 場 / 店内
2/17 席 10:00-11:00	●対 象 / どなたさまでも
2/27 席 10:00-11:00	●持 持 / なし
2/27 席 10:00-11:00	●材料費 / なし
2/27 席 10:00-11:00	●定 員 / 1講座5名
2/27 席 10:00-11:00	●講 師 / 須田 剛一
2/27 席 10:00-11:00	●駐 車 場 / 有

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、実際の加圧器具を使って解説します!

2月まちゼミ開催期間中 9:30～17:00の中 で約1時間	●会 場 / 店内
2/15 席 10:30-12:00	●対 象 / どなたさまでも
2/22 席 10:30-12:00	●持 持 / タオル、飲料水(500ml)
2/22 席 10:30-12:00	●材料費 / なし
2/22 席 10:30-12:00	●定 員 / 1講座3名
2/22 席 10:30-12:00	●講 師 / 川田 純美
2/22 席 10:30-12:00	●駐 車 場 / 有

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

③ ファンデーション色選びと小顔メイク術

セルフ顔深部ほぐしで小顔顔型!コンテューターによる肌測定でぴたりのファンデーション色選びとツヤリアップのつけ方レッスン♪

2/ 7 席 13:30-15:00	●会 場 / 店内
2/17 席 13:30-15:00	●対 象 / 女性/車通でもメイクさ
2/24 席 13:30-15:00	●持 持 / なし
2/24 席 13:30-15:00	●材料費 / なし
2/24 席 13:30-15:00	●定 員 / 1講座5名
2/24 席 13:30-15:00	●講 師 / 佐久間 睦子
2/24 席 13:30-15:00	●駐 車 場 / 有(10名)

コスメ・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!

簡単にできヘアアレンジ講座教えます。シニアの方の安全安心、ビンの止め方、アイロンのあて方講座です。

2/ 7 席 15:30-17:00	●会 場 / 店内
2/18 席 15:30-17:00	●対 象 / 女性
2/24 席 15:30-17:00	●持 持 / なし
2/24 席 15:30-17:00	●材料費 / 500円(資材費)
2/24 席 15:30-17:00	●定 員 / 1講座2名または1組
2/24 席 15:30-17:00	●講 師 / 仁田山 ひろみ
2/24 席 15:30-17:00	●駐 車 場 / 有(10名)

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

⑮ シニアに喜ばれる簡単、キレイな手足の爪の切り方体験

プロの福祉系ネイル士が教える。シニアの方の安全安心、手の手入れなどの切り方を楽しく学びます。

2/ 2 席 11:00-12:30	●会 場 / 香雪堂本店八幡店2F
2/18 席 13:30-14:30	●対 象 / どなたさまでも
2/24 席 13:30-14:30	●持 持 / なし
2/24 席 13:30-14:30	●材料費 / 100円
2/24 席 13:30-14:30	●定 員 / 1講座10名
2/24 席 13:30-14:30	●講 師 / 大野 美穂子
2/24 席 13:30-14:30	●駐 車 場 / 有(会場東側)

エム・ネイルズ Forever (姉館591-1アピア南側)
☎0284(73)4711 ●受付/10:00～19:00 (最終予約受付) ●定休日/不定休

⑮ 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代でも不妊に悩む方も。まず、自分の身体の状態を知(方法)の知識で妊娠しやすい身体を作ります。

2/ 3 席 10:00-11:30	●会 場 / 店内
2/ 5 席 18:00-19:00	●対 象 / 妊活に思いのある女性
2/10 席 10:00-11:30	●持 持 / なし
2/14 席 18:00-19:00	●材料費 / 200円
2/17 席 10:00-11:30	●定 員 / 1講座1名または1組
2/19 席 18:00-19:00	●講 師 / 西村 孝志
2/26 席 18:00-19:00	●駐 車 場 / 有

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

⑮ 筆文字アート。「風」を書く。

インテリになる書作作品にチャレンジしてみませんか?お題は風。筆の持ち方から教えますよ。夏まで体験して世界一!1つだけの作品です!

2/ 6 席 19:00-20:30	●会 場 / 店内
2/13 席 19:00-20:30	●対 象 / どなたさまでも
2/23 席 19:00-20:30	●持 持 / 筆・墨・紙(または筆)
2/23 席 19:00-20:30	●材料費 / 200円
2/23 席 19:00-20:30	●定 員 / 1講座4名または2組
2/23 席 19:00-20:30	●講 師 / 西田 孝志
2/23 席 19:00-20:30	●駐 車 場 / 大平池駐駐車場が利用できます。

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

⑮ 無理なく鍛える老筋力 目指せ生涯自立歩行!!

96歳から筋力を始めた成田さん。さん、生涯を指導した久野先生直伝のボディ体操を教えます。認知症予防や怪れも予防にも効果的です。

7/20第1回

2/13 会 場 / 総合事業のん
10:00-11:00 対 象 / どなたでも
2/27 持ち物 / 動きやすい服装がお越し
10:00-11:00 下さい。

●材料費 / なし
●定 員 / 1講座5名
●講 師 / 林 成美
●駐車場 / 有

A cartoon-style illustration of a woman with short brown hair, wearing glasses and a pink shirt. She is smiling and looking towards the viewer.