

7 椅子にすわったまま運動しよう

運動は場所や道具が必要だと思いますが、椅子に座ったまま運動ができます。運動不足の方、フレイル予防に興味のある方の参加をお待ちしています。



2/13(月) ●会場/店舗内
10:00~11:30 ●対象/どなたさまでも
2/16(木) ●持ち物/タオル、飲み物
13:00~14:30 ●材料費/無料
2/25(出) ●定員/1講座あたり6名
10:00~11:30 (最大10名可)
●講師/鈴木 宏子
●駐車場/有

10 ホットストーンを使ったヘッドマッサージ

ホットストーン(50~60℃に温めた玄武岩)の遠赤外線効果により血行促進の他、デトックス効果・自律神経を整えストレス緩和も期待。お土産付。



期間内に
随時予約
にて受付 ●会場/店舗内
●対象/年齢不問・
女性限定
●持ち物/なし
●材料費/500円
●定員/1講座1名
●講師/半田 順子
●駐車場/有

プライベートサロンLima
☎080(5496)9578 百頭町2107-2
●受付/10:00~18:00 ●定休日/不定休

8 10分で!? あなたの印象変わる眉スタイリング

顔の縁緑とも言われる眉。眉が決まれば、その日の気分が変わる。眉スタイリングに興味ある方、ぜひ、ご参加下さい。



2/ 5(日) ●会場/店舗内
11:00~ ●対象/男女問わず、
12:00 ●興味のある方
●持ち物/なし
●材料費/無料
●定員/1講座2~3名または2組
●講師/渡辺和秀(美容師)、
渡辺房子(美容アドバイザー)

11 セルフフットリトリートメントでリラックス

オイルを使って、ご自分の脚をマッサージしてみましょう。気持ち良さがアップする簡単なコツをお伝えします♪むくみ、だるさに。



みんとの花 LINE ID: @568fjgaf
☎090(9468)8386 川崎町1938-1
●受付/9:00~17:00 お申し込みは、LINE、ホームページからも受け付けます ●定休日/不定休

9 心身共に癒される ハンドトリートメント体験

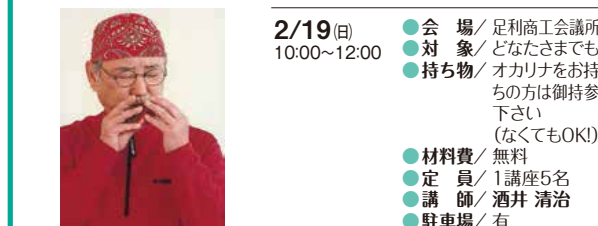
植物の恵み精油を使いハンドトリートメントを体験してみませんか?手腕の施術ですが心身に癒されます。



プチシャル
☎090(8850)5132 田中町787
●受付/10:00~18:00 ●定休日/火曜

22 オカリナの音色を体感してみよう

楽譜を読めなくても大丈夫です。楽器の持ち方からご指導いたします。オカリナの豊かな響きを体感してみませんか。



サイクルショップサカイ
☎0284(41)2517 永楽町5-1
●受付/9:00~18:00 ※2月1日より受付開始 ●定休日/なし

23 私たちと一緒に八木節を楽しみませんか!

足利の伝統芸能「八木節」を次の世代に。そんな願いをもとに活動する女性だけの八木節チームで楽しく元気に八木節体験してみませんか?



サウンドジムあしかが
☎0284(22)3317 通3丁目2589足利博物館4階
●受付/9:00~ ●定休日/火曜(10:00~17:00)

24 英語で歌おう!! Happy English

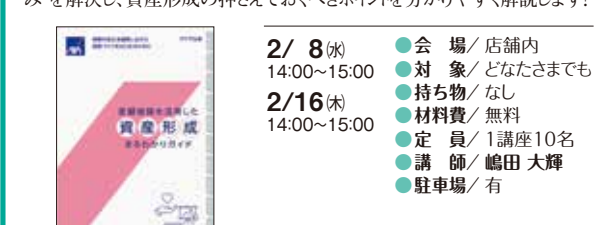
英語に慣れよう! 英語を楽しもう! 誰でも気軽に、英語の歌を歌ってみよう。



サウンドジムあしかが
☎0284(22)3317 通3丁目2589足利博物館4階
●受付/9:00~ ●定休日/火曜(10:00~17:00)

13 基礎から学ぶマネーセミナー ~人生100年時代の選択~

健康で豊かな人生を満喫いただくために...皆様の様々な間違っ"思い込み"を解決し、資産形成の押さえておくべきポイントを分かりやすく解説します!



2/ 8(木) ●会場/店舗内
14:00~15:00 ●対象/どなたさまでも
2/16(木) ●持ち物/なし
14:00~15:00 ●材料費/無料
●定員/1講座10名
●講師/嶋田 大輝
●駐車場/有

アクサ生命保険株足利営業所
☎0284(43)0623 有楽町835
●受付/9:00~17:00 ●定休日/土曜・日曜・祝日

14 投資の知識が無くても安心! かなり本気のFX講座

トレードに心のある方、稼げないトレーダーの方、専業トレーダーを目指している方、現状維持こそが最大のリスクです。一歩踏出してみませんか。



あしかがFX教室
☎080(8080)7612 大沼田町1350-1
●受付/8:00~20:00 お申込みはライン又はショートメッセージからも受け付けます ●定休日/なし

15 世界一ゆる〜いスペイン語講座

スペイン語の母語人口は世界第3位、教養として身に付けましょう。お気軽にお問い合わせ下さい。



あしかがFX教室
☎080(8080)7612 大沼田町1350-1
●受付/8:00~20:00 お申込みはライン又はショートメッセージからも受け付けます ●定休日/なし

20 足利トーションレースとは 本当の地場産業

70年前に足利で日本1号機が稼働研究された。小俣町に工場ができた仕事になった。現代モード版を小口で手当てし簡単に使える方法を教えます。



Factory shop TECO:Li テコロ ワダノブテックス
☎0284(62)0342 小俣町483-2
●受付/9:00~18:00 ●定休日/日曜・祝日

29 初めての投資講座 ~お金の増やし方を学ぼう~

これから投資を始めようと思ってる方に、金融商品(株式、投資信託等)の特性、リスクとリターンをわかりやすく説明致します。



フィリップ証券株式会社 足利支店
☎0284(73)1191 田中町32-10
●受付/9:00~17:30 ●定休日/土曜・日曜・祝日

30 最新版"お金の本質"完全攻略セミナー

収入はそのまま貯金だけ増えたいらいいですか?お金の本質を知れば一生困らないお金のスキルが身に付きます参加者にはもちろん書籍プレゼント!



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

16 かしこい住まいの生活・よもやま話

住まいの感性を見つける「住まいの教室」住まいは人生の文化生活。住まいは人間形成の場、老いの楽しい教室、子育てに関わる住まいの環境。



飯島建設
☎090(8841)1741 島田町876(開催場所)
●受付/9:00~17:00 ●定休日/不定休

17 まだ間に合う!今から始める妊活講座!

妊活には個人差が。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り薬方の知恵で妊娠力upの身体作りを教えます。



カキヌマ薬局
☎0284(41)2569 有楽町841
●受付/9:00~19:00 ●定休日/日曜

18 「葬式」セミナー

戒名ってなに?お通夜ってなに?お葬式の素朴な疑問を葬儀会社も交えてお金のことなどにも答えしなら、皆さんと一緒に考えます。



吉祥寺
☎0284(42)6006 江川町245
●受付/9:00~17:00 ●定休日/なし

31 最速カンタン貯金を増やす"お金の設計図"

無料セミナーに参加したりYouTubeやネットで勉強したけど結局何もできない方へ。最速カンタンに貯金を増やす方法特別にプレゼント。



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

32 終活を始めよう!セミナー

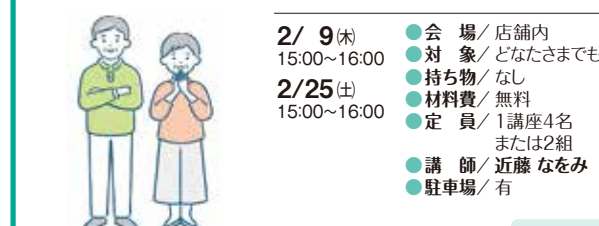
大切な事は家族にきちんと伝えることが大事です。この機会に終活を始めませんか。出張写真館もご用意。小さな額に入れて写真をプレゼント。



まごころ葬祭・24時間 なるせ
☎0284(72)0152 八幡町1-9-8
●受付/9:30~17:30 ●定休日/年中無休

33 本当に必要な終活探し!!

終活に取り組んでも大切な事に気づいていない場合もあなたにはあなたの終活があります。この機会に終活内容を見直しませんか。



株式会社マルサン ライフサポート倶楽部
☎0284(22)0303 今福町348
●受付/10:00~18:00 ●定休日/水曜(本社年中無休)

19 「瞑想」体験講座

「本当の自分とつながる」方法としての瞑想を体験していただきます。今のご自分と向き合ってみましょう。



吉祥寺
☎0284(42)6006 江川町245
●受付/9:00~17:00 ●定休日/なし

20 「お話を聴かせていただきます。」

モヤモヤすること、不安なこと、人に話したいけど言えないこと、お悩みなどありませんか?お茶でも飲みながらお話ししましょう。



吉祥寺
☎0284(42)6006 江川町245
●受付/9:00~17:00 ●定休日/なし

21 ミニ四駆を楽しく速く走らせてみよう

きんこん館特設のミニ四駆コースを使って走らせてみましょう。コース攻略のポイントやスムーズに速く走らせるコツを伝授致します。



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

34 短時間で学ぶ!知識ゼロから始める終活

最近終活という言葉をよく耳にしますが、何から始めればいいのか分からない方が多いのではないのでしょうか。分かりやすくお話し致します。



株式会社マルサン 丸三仏具
☎0284(22)0303 今福町348
●受付/10:00~18:00 ●定休日/水曜(本社年中無休)

35 着物を着るときの準備と片付け

着物のたたみ方は?必要な小物は?どうやって着ているの?着物って苦しいの?着物に興味がある方、何もわからないという方向けの講座です。



出張着付 美重子さきの着付教室 伊勢町3-5-3
☎090(7223)1102 またはLINE@へ(ID:@qlv6040f)
●受付/13:00~20:00(LINEがのお申込みは24時間OK!) ●定休日/完全予約制 不定休

36 ほったらかし運用活用術(初心者向け)

投資デビューなら「投資信託」。毎月一定額で積立購入することができないの?着物に興味がある方、何もわからないという方向けの講座です。



みのりプラン
☎080(9297)5302 朝倉町3丁目23-4 N2ビル1階D号
●受付/10:00~18:00 ●定休日/土曜・日曜・要相談有