

### 4 ずっと元気であるために今からできること

「寝たきり」予防のために今からできる簡単な運動の紹介と、介護の現状についてのお話を少し。何歳からでも大丈夫!手ぶらでお気軽にどうぞ。

2/ 1(出)	●会場/店舗内 ●対象/どなたさまでも ●持ち物/なし ●材料費/無料 ※講座後 骨格筋測定器利用希望の場合は有料、特別料金1,000円
2/ 9(出)	●定員/1講座あたり6名 ●講師/藤原久美子(AFP、2級FP技能士)
2/19(水)	●会場/店舗内 ●対象/どなたさまでも ●持ち物/なし ●材料費/無料 ●定員/1講座5名 ●講師/藤原久美子(AFP、2級FP技能士)

**みえ接骨院**  
☎0284(55)4113 五十部町1128-4  
●受付/9:00~12:00 ●定休日/日曜・祝祭日

### 5 顔深筋セルフマッサージで小顔&若返り

顔には50種もの筋肉があります。硬くなった筋肉をほぐすことで血流アップ、スッキリ小顔に。自宅で作れる筋肉ほぐしをマスターしましょう。

2/11(火曜)	●会場/店舗内 ●対象/どなたさまでも ●持ち物/なし ●材料費/500円(美容オイル使用)
2/19(水)	●定員/1講座4名 ●講師/佐久間 暁子

**コスメ・ド・エステ ヤナギタ**  
☎0284(73)2001 八幡町1-21-17  
●受付/10:00~19:30 ●定休日/木曜・第2日曜

### 6 いつまでも歩ける!膝の健康講座

膝や肩の痛みでお悩みですか?カラダの専門家がわかりやすく解説!自宅でもできる簡単ストレッチや体操で、痛みを和らげ、快適な毎日になります。

2/ 7(金)	●会場/店舗内 ●対象/どなたさまでも ●持ち物/タオル、飲み物 ●材料費/無料
2/14(金)	●定員/1講座8名 ●講師/赤井 勇哉
2/21(金)	●会場/店舗内 ●対象/どなたさまでも ●持ち物/なし ●材料費/無料 ●定員/1講座5名 ●講師/IFA 石井 修一

**F.E.S(フェス)整骨院**  
☎0284(73)1886 田中町65-2ビュティーモール1階C号室  
●受付/9:00~21:00 ●定休日/第1水曜・日曜・祝日

### 18 私たちと一緒に八木節を楽しみませんか!

足利八木節の魅力をあなたに伝えたい!栃木県初の女性達による八木節チームメンバーが直伝します!楽器や踊りを楽しみ体験してみませんか?

2/ 5(水)	●会場/店舗内(足利織物会館4階 サウンドジムコートホール)
2/28(金)	●会場/店舗内(足利織物会館4階 サウンドジムコートホール)

**サウンドジムあしかが**  
☎0284(22)3317 通3丁目2589 足利織物会館4階  
●受付/10:00~24:00 ●定休日/なし

### 19 ~はじめてのピアノ~今こそピアノを始めよう!

「ピアノを弾いてみたい!」そのきっかけを大切にしましょう。シニア向け脳トレピアノも好評です。気軽に始めてみませんか。

2/ 1(出)	●会場/店舗内(足利織物会館4階 サウンドジムコートホール)
2/ 4(火)	●会場/店舗内(足利織物会館4階 サウンドジムコートホール)

**サウンドジムあしかが**  
☎0284(22)3317 通3丁目2589 足利織物会館4階  
●受付/10:00~24:00 ●定休日/なし

### 20 初めてのポップスボーカル講座

気軽に楽しくみんなで歌おう!初めての方にもやさしく、丁寧に指導いたします。気軽に参加ください。

2/ 7(金)	●会場/店舗内(足利織物会館4階 サウンドジムコートホール)
2/11(火曜)	●会場/店舗内(足利織物会館4階 サウンドジムコートホール)

**サウンドジムあしかが**  
☎0284(22)3317 通3丁目2589 足利織物会館4階  
●受付/10:00~24:00 ●定休日/なし

### 7 長年の肩こりとおさらば!肩こり改善講座

膝や肩の痛みでお悩みですか?カラダの専門家がわかりやすく解説!自宅でもできる簡単ストレッチや体操で、痛みを和らげ、快適な毎日になります。

2/12(水)	●会場/店舗内 ●対象/どなたさまでも ●持ち物/タオル、飲み物 ●材料費/無料
2/19(水)	●定員/1講座8名 ●講師/渡邊 翔大
2/26(水)	●会場/店舗内 ●対象/どなたさまでも ●持ち物/なし ●材料費/無料 ●定員/1講座5名 ●講師/IFA 石井 修一

**F.E.S(フェス)整骨院**  
☎0284(73)1886 田中町65-2ビュティーモール1階C号室  
●受付/9:00~21:00 ●定休日/第1水曜・日曜・祝日

### 8 フラダンス

真っ青な海、どこまでも続く白い砂浜。とても心を癒してくれるハワイアン音楽。いろいろな言葉をダンスで表現します。皆様ぜひ、参加してみませんか?

2/ 8(土)	●会場/足利市民プラザ別館(田所町1107)
2/22(土)	●会場/足利市民プラザ別館(田所町1107)

**マイル本間足利支部**  
☎0284(42)2138 西砂原後町1168-5  
●受付/9:00~17:00 ●定休日/土曜

### 9 大人の「脳トレ」音楽リトミック倶楽部

音楽に合わせて体をうごかしたり歌を歌う講座です。懐かしの名曲を皆さんと一緒に楽しみましょう!

2/ 5(水)	●会場/店舗内 ●対象/男女問わず50歳以上の方
2/19(水)	●会場/店舗内 ●対象/男女問わず50歳以上の方

**non music school**  
☎0284(22)4097 大月町66-3  
●受付/9:00~21:00 ●定休日/不定休

### 21 子どものやりたいを実現する家計管理

家計管理って大変、家計簿つけてても貯金が増えない、教育資金どこまで貯めればいいの?初心者でも「月5万円削減」した家計管理法教えます

2/ 4(火)	●会場/店舗内 ●対象/子育て世帯の方
2/16(火)	●会場/店舗内 ●対象/子育て世帯の方

**マインズプランニング**  
☎0284(72)6806 堀込町3005  
●受付/9:00~18:00 ●定休日/土曜・日曜・祝日

### 22 今すぐやるべき相続の基本と対策

相続は突然訪れる!失敗しないための相続の基本と正しい対策の考え方を教えます!みんなの嫌いなアレが相続対策の最強の武器になるって知ってます?

2/19(水)	●会場/店舗内 ●対象/どなたさまでも
2/22(土)	●会場/店舗内 ●対象/どなたさまでも

**マインズプランニング**  
☎0284(72)6806 堀込町3005  
●受付/9:00~18:00 ●定休日/土曜・日曜・祝日

### 23 「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お答えしながら、皆さんと一緒に考えます。

2/ 8(土)	●会場/吉祥寺(本堂)
---------	-------------

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

### 10 冬定番!薬剤師による冷え性対策講座!!

つらい冷え性。同じ冷え性でも人それぞれ原因が異なるのはご存知ですか?体質チェックをしながら、一人一人にあった冷え性対策をお教えします!

2/ 1(出)	●会場/店舗内 ●対象/本講座に初回参加の方
2/15(出)	●会場/店舗内 ●対象/本講座に初回参加の方
2/ 4(火)	●会場/店舗内 ●対象/どなたさまでも
2/13(水)	●会場/店舗内 ●対象/どなたさまでも
2/20(水)	●会場/店舗内 ●対象/どなたさまでも
2/27(水)	●会場/店舗内 ●対象/どなたさまでも

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

learn

# 学ぶ

知識や知恵を学ぶ講座です。

### 11 親子で楽しむ音楽リトミック♪

お子さまと一緒に音楽をお楽しみいただける講座です。歌やリズム遊びを通してお子さまの感性を育みます。

2/ 5(水)	●会場/店舗内 ●対象/1~2歳の幼児・保護者の方
2/19(水)	●会場/店舗内 ●対象/1~2歳の幼児・保護者の方

**non music school**  
☎0284(22)4097 大月町66-3  
●受付/9:00~21:00 ●定休日/不定休

### 24 「クリスタルボウル瞑想」体験

心地よいクリスタルボウルの音色を聴きながら、疲れた心と身体を癒してリラックスした中で瞑想を体験していただきます。

2/16(日)	●会場/吉祥寺(本堂)
---------	-------------

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

### 25 「宿命鑑定」

人は生年月日でその人の本質(宿命)がわかります。その本質を踏まえて、お悩みのご相談を伺います。申込み時に生年月日をお伝え下さい。

2/15(土)	●会場/吉祥寺(本堂)
2/22(土)	●会場/吉祥寺(本堂)

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

### 26 フィリップに聞いてみよう

株主優待とは。配当金。新NISA、どう始めたらよいか分からない等。あらゆる質問にお答えいたします。初心者の方、お待ちしております。

2/ 5(水)	●会場/店舗内 ●対象/どなたさまでも
2/12(水)	●会場/店舗内 ●対象/どなたさまでも

**フィリップ証券株主足利支店**  
☎0284(73)3566 田中町32-10  
●受付/9:00~17:00 ●定休日/土曜・日曜・祝日

### 12 まだ間に合う!今から始める妊活講座!!

赤ちゃんを授かるために何をしたらいいの?妊活したい方、不妊に悩む方も、まずは、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。

2/ 1(出)	●会場/店舗内 ●対象/妊活に関心のある女性またはご夫婦
2/ 7(出)	●会場/店舗内 ●対象/妊活に関心のある女性またはご夫婦
2/12(水)	●会場/店舗内 ●対象/妊活に関心のある女性またはご夫婦
2/15(土)	●会場/店舗内 ●対象/妊活に関心のある女性またはご夫婦
2/26(水)	●会場/店舗内 ●対象/妊活に関心のある女性またはご夫婦
2/22(土)	●会場/店舗内 ●対象/妊活に関心のある女性またはご夫婦

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

### 13 オカリナを初めてみませんか

オカリナの音色で心も、気持ちいやしてみませんか

2/16(日)	●会場/足利商工会議所会議室
---------	----------------

**サイクルショップサイ**  
☎0284(41)2517 永楽町5-1  
●受付/8:00~18:00 ※2月1日(土)から受付開始 ●定休日/なし

### 14 日本酒の楽しみ方

①おいしい日本酒の選び方  
②楽しい日本酒の味わい方

2/ 9(日)	●会場/ココスブーン(伊勢町11-14)
2/16(日)	●会場/ココスブーン(伊勢町11-14)
2/23(日)	●会場/ココスブーン(伊勢町11-14)

**酒道庵 武井酒店**  
☎0284(41)6513 利保町478-3  
●受付/10:00~19:00 ●定休日/火曜(不定休有)

### 27 フィリップに聞いてみよう

株主優待、高配当株、新NISA、身近な上場企業のこと、聞きたいことにお答えいたします。

2/ 5(水)	●会場/店舗内 ●対象/どなたさまでも
2/12(水)	●会場/店舗内 ●対象/どなたさまでも

**フィリップ証券株主足利支店**  
☎0284(73)3566 田中町32-10  
●受付/9:00~17:00 ●定休日/土曜・日曜・祝日

### 28 お香のかおり体験

心地よい香り、落ちつき香り、暮らしより豊かにするお香。自分の好みを見つけませんか。

2/10(月)	●会場/店舗内 ●対象/どなたさまでも
2/23(日)	●会場/店舗内 ●対象/どなたさまでも

**株マルサン ライフサポート倶楽部**  
☎0284(22)0303 今福町348  
●受付/9:00~17:00 ●定休日/年中無休

### 29 NISA(初心者向け)を知ろう

NISAの基礎から知りたい方。始めてみたくれどよくわからない方。わからないと先に進めない方。お気軽にご参加ください。(初心者向けです)

2/ 1(出)	●会場/店舗内 ●対象/どなたさまでも
2/ 8(土)	●会場/店舗内 ●対象/どなたさまでも
2/15(土)	●会場/店舗内 ●対象/どなたさまでも

**みのりプラン**  
☎0284(42)8085 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

### 15 Cafeで学べるお金のはなし(託児つき)

お金の付き合い方、本当に今のままで大丈夫ですか?知っているか知らないかで大きく違うのがお金の世界。お金のキホンと一緒に学びましょう!

2/ 3(明)	●会場/カフェsunny sunny
2/18(火)	●会場/カフェsunny sunny

**株式会社YOU**  
☎0284(42)7758 伊勢町2-12-14 海ビル2階  
●受付/9:00~18:00 ●定休日/土曜・日曜・祝日

### 16 住みいるFPと無理なく返済できる家づくり

住宅ローンは借りられる金額と返せる金額は別物。住宅専門に住みいるFPが、第三者の立場からあなたにあった家づくりをお伝えします。

2/ 8(土)	●会場/カフェsunny sunny
2/16(日)	●会場/カフェsunny sunny

**株式会社YOU**  
☎0284(42)7758 伊勢町2-12-14 海ビル2階  
●受付/9:00~18:00 ●定休日/土曜・日曜・祝日

### 17 プロから学ぶ!空き家の活用と制度

悩みの多い空き家について、建築士とFPが活用例などをお話します。実家の空き家に悩む若い方の参加も、相談もできますのでぜひお越し下さい。

2/ 4(火)	●会場/カフェsunny sunny
2/ 8(土)	●会場/カフェsunny sunny
2/11(火曜)	●会場/カフェsunny sunny

**株式会社YOU**  
☎0284(42)7758 伊勢町2-12-14 海ビル2階  
●受付/9:00~18:00 ●定休日/土曜・日曜・祝日

### 30 NISAを活用した資産運用(投資信託)

将来の生活や夢の実現のために、資産づくりを考えよう。お好みNISAを探してみませんか?お気軽にご参加ください。

2/ 7(金)	●会場/店舗内 ●対象/どなたさまでも
2/14(金)	●会場/店舗内 ●対象/どなたさまでも
2/21(金)	●会場/店舗内 ●対象/どなたさまでも

**みのりプラン**  
☎0284(42)8085 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

### 31 外国人材雇用セミナー

人手不足の解消に外国人材を採用してみたい方。いろいろな不安や分からないこと、聞いてみたいことを対話型セミナーと一緒に解決しましょう。

2/ 8(土)	●会場/店舗内 ●対象/事業者、採用担当の方
2/16(日)	●会場/店舗内 ●対象/事業者、採用担当の方
2/27(水)	●会場/店舗内 ●対象/事業者、採用担当の方

**パラミー人材紹介株式会社**  
☎0284(22)3024 船木町14-1 船木町テナント101  
●受付/8:30~17:30 ●定休日/土曜・日曜・祝日

### 32 ネイティブと初めて話すスペイン語!

簡単なフレーズを使ってネイティブと会話を楽しみましょう。文法知識は要りません。

2/ 4(火)	●会場/4日はオンライン、26日は生通訳センター視聴覚室(船津町1-1)
2/26(水)	●会場/4日はオンライン、26日は生通訳センター視聴覚室(船津町1-1)

**ダニエラ&清水 音楽・スペイン語教室**  
☎0284(41)2083 花園町13-2  
●受付/10:00~21:00 ※1月21日(火)から受付開始 ●定休日/不定休