

48 IFAが伝える将来のための資産運用法

独立系資産形成のアドバイザーが初心者でも簡単に始められる資産運用法伝えます。難い知識も資金いらないまずは知ることから！

9/14(土) 10:30~11:30
9/18(水) 18:30~20:00

●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/石井 修一
●駐車場/有

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

51 学校では教えてくれないお金の話

年金と資産運用の専任担当経験からの知ってほしいお金の話。新聞、ニュースで取り上げられる話題を交えてお話し。お気軽に参加下さい。

9/11(木) 18:30~19:00
9/18(水) 18:30~19:00

●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講座あたり6名
●講師/亀山 道子
●駐車場/有

みのりプラン
☎0284(42)8085 ●受付/9:00~17:00 ●定休日/日曜・祝日

54 家を買う前に知らなきゃいけない5ルール

知っているだけで1,000万円以上の金が変わる!住宅購入のお金の専門家!がどうするか?ベストな方法を第三者の立場からお伝えします。

9/ 9(土) 10:30~12:00
9/16(水) 10:30~12:00
9/23(水) 10:30~12:00
9/29(土) 10:30~12:00

●会場/店舗内
●対象/住宅購入を検討している方、住宅購入に興味のある方
●持ち物/なし
●材料費/無料
●定員/1講座4名
●講師/山崎 悠(住まいるP)
●駐車場/有

株式会社YOU
☎0120(69)3090 ●受付/9:00~17:00 ●定休日/土曜・日曜・祝日

57 マザーグースの遊び方と英語絵本講座

イギリスのわらべ歌「マザーグース」の遊び方を紹介します。親子で歌って楽しみましょう!英語絵本本読みもさせていただきます。

9/13(木) 10:30~11:30
9/14(金) 10:30~11:30

●会場/店舗内
●対象/0歳~小学生の親子
●持ち物/なし
●材料費/無料
●定員/1講座4組
●講師/飯塚 由起子
●駐車場/有

ラボ・パーティ大久保教室
☎090(9710)4237 ●受付/10:30~17:30 ●定休日/不定休

60 ビーズでブレスレットを作ろう!

短時間で簡単にできる。おしゃれなビーズのブレスレット作りはいかがですか?

9/ 2(日) 10:30~12:30

●会場/店舗内
●対象/どなたさまでも
●持ち物/なし
●材料費/1,500円
●定員/1講座4名
●講師/藤澤 秀子
●駐車場/有

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

63 ハロウィンのポーション型ギフトを作ろう!

ワンドを使って、ポーション型ギフトを作ります!お菓子をワンドを選んで印刷し、紙コップに貼ります。お菓子を入れてプレゼントはいかが?

9/24(木) 10:00~12:00

●会場/店舗内
●対象/どなたさまでも
●持ち物/なし
●材料費/200円
●定員/1講座4名
●講師/長 俊樹
●駐車場/有

パソコン教室 ビーシーボボ
☎0284(64)7064 ●受付/10:00~20:00 ●定休日/日曜・祝日

66 おうちで簡単イタリアン

おうちで簡単に作る方法を教えます。4種の食材を使ったパスタや、ちょっとしたおつまみを作ります。お気軽にお問合せ下さい。

9/18(水) 19:00~20:00
9/23(水) 15:00~16:00

●会場/店舗内
●対象/どなたさまでも
●持ち物/なし
●材料費/500円
●定員/1講座5名
●講師/飯山 文昭
●駐車場/有

ブーカモりやま
☎0284(64)7219 ●受付/17:00~24:00 ●定休日/木曜

69 初めてでも簡単!ポーカーーツでお皿作り

ポーカーーツはシール感覚で貼り付けてオリジナルの陶器を作れるクラフトです。初めてでも既製品レベルの作品が作れますよぜひご体験ください。

9/ 3(土) 14:00~15:30
9/ 9(土) 14:00~15:30
9/13(木) 15:30~17:30
9/27(土) 10:30~11:30

●会場/店舗内
●対象/0歳以上初めての方限定
●持ち物/なし
●材料費/700円
●定員/1講座5名
●講師/清水 康子
●駐車場/有

ポーカーーツ教室アンジェリカ
☎080(7839)2243 ●受付/10:00~18:00 ●定休日/不定休

49 一東洋のフレグランス-お香のかおり体験

やすらぎと癒やしの空間を演出。お試体験であなたのお好みの香りを身につけてみませんか?

9/10(火) 16:00~17:00
9/16(水) 16:00~17:00

●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4名
●講師/若原 なみ
●駐車場/有

株式会社マルサン
☎0284(22)0303 ●受付/10:00~19:00 ●定休日/水曜・本社は年中無休

52 ワインの楽しみ方

コルクの校板の仕方や、グラスに注ぐ時の注意、テイティングの仕方などを学びます。料理との相性なども学びます。

9/11(木) 18:30~19:30
9/18(水) 18:30~19:30

●会場/店舗内
●対象/どなたさまでも
●持ち物/なし
●材料費/1,000円
●定員/1講座10名
●講師/水野 寿子(自由ヶ丘ワインスクール創業者)
●駐車場/有

八豊商店
☎080(3707)0972 ●受付/11:00~19:00 ●定休日/日曜

55 ママに聞いてほしいお金の話

老後2,000万円必要なの?資産形成って何?住宅・教育・保険に老後、本気にするまで大丈夫!お金のついでにいろいろな悩みを一緒に解決しましょう!

9/13(木) 10:30~12:00
9/19(水) 10:30~12:00
9/21(土) 11:00~12:30
9/29(土) 11:00~12:30

●会場/カフェスペース
●対象/20代から40代の方
●材料費/無料(フンドリサービス)
●定員/1講座5名
●講師/山崎 悠(住まいるP)
●駐車場/有(近隣駐車場利用(申込時問合せ下さい))

株式会社YOU
☎0120(69)3090 ●受付/9:00~17:00 ●定休日/土曜・日曜・祝日

58 ビーズでメガネチェーンをつくりましょ!

お好きな色や形のビーズを置いてワークシートのにもなるメガネチェーンを作りましょう!メガネチェーンも作っていただきます。

9/ 7(土) 11:00~12:30
9/15(木) 11:00~12:30
9/21(土) 11:00~12:30
9/29(土) 11:00~12:30

●会場/店舗内
●対象/どなたさまでも
●持ち物/なし
●材料費/300円
●定員/1講座4名
●講師/柳澤 佳洋子
●駐車場/有(近隣駐車場利用)

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

61 アロマテラピーアドバイザーと石けんを作ろう

アロマテラピーアドバイザーによる、自分のための石けん作り。

9/10(火) 14:00~15:00
9/12(木) 14:00~15:00

●会場/店舗内
●対象/15歳以上
●持ち物/なし
●材料費/300円
●定員/1講座3名または4組
●講師/柳澤 佳洋子
●駐車場/有

雑貨ショップ Daft
☎0284(73)7126 ●受付/11:00~19:00 ●定休日/水曜

64 親子で楽しくピザパン作り!

親子で一緒にピザパンを作ってみよう!おいしい楽しいかんたんピザパン作り体験!親子の素敵な思い出に!

9/29(土) 16:30~18:30

●会場/店舗内
●対象/小学生または中学生と保護者のペア(2人1組)
●持ち物/エプロン・三角巾・手ふく・ハンドタオル
●材料費/500円
●定員/1講座6組
●講師/平谷 希希
●駐車場/有

花にかこまれて Garden Cafe 南の麦
☎090(2338)1215 ●受付/10:00~18:00 ●定休日/月曜・火曜

67 イタリア式エスプレッソの楽しみ方

暑い、マズいと思われるエスプレッソを美味しく飲んでもみませんか。イタリアでのエスプレッソ文化もお話します。ぜひお問合せ下さい。

9/12(木) 19:00~20:00
9/16(水) 15:30~16:00

●会場/店舗内
●対象/どなたさまでも
●持ち物/なし
●材料費/600円
●定員/1講座10名
●講師/若原 有
●駐車場/有

ブーカモりやま
☎0284(64)7219 ●受付/17:00~24:00 ●定休日/木曜

70 飾り紐で作る 花結び

1本の紐を結ぶことでつくる飾り結びの中から、やさしい花結びにチャレンジしてみませんか!お結びの飾りや飾りとして楽しめます。

9/ 7(土) 14:00~15:30
9/15(木) 14:00~15:30
9/17(土) 16:00~17:30
9/25(木) 16:00~17:30

●会場/店舗内
●対象/どなたさまでも
●持ち物/なし
●材料費/650円(飾り紐代)
●定員/1講座5組
●講師/大森 美津子
●駐車場/お問合せください

出張着付 美重子さんの着付教室
☎090(7223)1102 ●受付/8:30~21:00 ●定休日/不定休 ※営業時間は、ご要望により対応

50 いまどきのお葬式!!

昔ながらのしらかみや風情にとらわれないお葬式が増えてきました。新しいお葬式のスタイルを色々紹介致します。※式場も見学できます。

9/11(木) 13:00~14:00
9/23(水) 10:00~11:00

●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/若田 健一
●駐車場/有

株式会社マルサン
☎0284(22)0303 ●受付/10:00~19:00 ●定休日/水曜・本社は年中無休

53 秋の酒 ひやおろしを極める

ひやおろし、秋上りってよく聞くけどどんなお酒なの?ひやおろしの意味や、温度帯による味のちがひ、料理の相性なども学びます。

9/25(木) 18:30~19:30

●会場/店舗内
●対象/20代以上
●持ち物/なし
●材料費/1,000円
●定員/1講座10名
●講師/高橋 勇(店主)
●駐車場/有

八豊商店
☎080(3707)0972 ●受付/11:00~19:00 ●定休日/日曜

56 住宅ローン見直し相談会

住宅ローン借り換えや繰り上げ返済の見直し...面倒だからといって先延ばしにしませんか?お金について正しい知識を身に付けて損を徹底回避。

9/ 3(土) 19:00~20:00
9/12(木) 10:30~11:30
9/18(水) 19:00~20:00

●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/山崎 悠(住まいるP)
●駐車場/有

株式会社YOU
☎0120(69)3090 ●受付/9:00~17:00 ●定休日/土曜・日曜・祝日

59 たかうじ君焼とかき氷を自分の手で作ろう

たかうじ君焼とかき氷の体験を行います。好きなあんを選び、1人7個を作ります。かき氷は、好きなシロップをかけていただきます。

9/ 9(土) 10:00~11:30
9/16(水) 10:00~11:30
9/21(土) 14:00~15:30
9/29(土) 11:00~12:30

●会場/店舗内
●対象/9歳以上20代以下
●持ち物/エプロン・三角巾
●材料費/300円
●定員/1講座4名
●講師/賢賢 孝志
●駐車場/有(16:00(木)※その他、美術館隣駐車場)

喜左衛門
☎0284(64)8838 ●受付/11:00~18:00 ●定休日/月曜・木曜

62 ボールソリティアを作る・遊ぶ

頭の体操、認知症予防、IQアップ福祉ソリティア、ボケない君一人遊びとして楽しめます。

9/21(土) 14:00~17:00

●会場/店舗内
●対象/成人
●持ち物/なし
●材料費/200円
●定員/1講座8名
●講師/青木 和之
●駐車場/有

DAIQ3工房 熊倉工務店
☎0284(43)0569 ☎090(4378)2491 ●受付/8:00~17:00 ●定休日/日曜

65 カルメ焼き作りを一緒に体験しましょう!

毎回大好評のカルメ焼き作り体験です。昔ながらのカルメ焼きをご家族皆さんで楽しみませんか。とても盛り上がりやすい!

9/ 6(土) 13:30~15:00

●会場/店舗内
●対象/どなたさまでも
●持ち物/エプロン(必須)・厚手の靴下
●材料費/200円
●定員/1講座5組
●講師/青木 和之
●駐車場/有

はまやグループ株式会社 ディサービスくんの
☎0284(43)8895(定休日除く) ●受付/9:00~14:00 ●定休日/土曜・日曜・祝日

68 初めてのDIY!簡単ウッドスタンドづくり

「DIYで色づけてみたい...」そんなあなたのDIYを応援します!私たちと一緒に簡単にオシャレなウッドスタンドを作っちゃいましょう!

9/21(土) 10:00~11:30
9/25(木) 10:00~11:30

●会場/店舗内
●対象/どなたさまでも
●持ち物/エプロン
●材料費/300円
●定員/1講座8名
●講師/若原 有
●駐車場/有

有富富住宅
☎0284(71)0654 ●受付/8:30~18:00 ●定休日/日曜・祝日

71 からだのなかから美しく!

体の内側から美しく、無農薬野菜を中心とした材料で貴方だけのトッピング餃子と一緒に包んでみませんか!その場で焼いて食べる作りたては別格の味。

9/14(土) 11:00~12:30

●会場/店舗内
●対象/どなたさまでも
●持ち物/なし
●材料費/600円(餃子材料費)
●定員/1講座3組
●講師/柳澤 山田
●駐車場/有

ロハス足利店 Lohas様
☎0277(46)8144 ●受付/11:30~18:30 ●定休日/土曜・日曜

まちゼミ 第6回 得する街のゼミナール

“学び舎のまち足利” “学び”まちゼミINあしかが!

開催期間:2019年 9月1日(日)~30日(月) 全71講座

8月20日(火)より受付開始 ※講座によっては異なる場合があります。

お申し込みは各お店へ!

「まちゼミの申込です」とお電話ください。

●定員になり次第締め切りさせていただきます。
●お申込は、各店の受付時間内をお願いいたします。
●お申込日は、電話回線の混雑が予想されます。予めご了承ください。
●受講対象者が限定されている講座もあります。ご注意ください。
●各講座ともに、申込の際に受講時の持ち物をご確認ください。
●小学生以下は保護者同伴でご参加をお願いします。

「まちゼミ」とは? お店の方が講師となって、プロならではの「専門知識」や「情報」、「コツ」を無料で教えてもらえる少人数のミニ講座です!

●安心して受講していただくために、お店からの販売・勧誘はありません。
●内容によっては材料費がかかるものもあります。
●材料費は原則として講座当日に会場で徴収いたします。
●お申込後のキャンセルは、材料費を徴収する場合がありますのでご承知おください。

足利まちゼミ公式facebook

まちゼミ開催店MAP

講座の色分け

健康・キレイ

美容と健康を追求する講座です。

学ぶ

知識や知恵を学ぶ講座です。

つくる・食べる

作品製作や飲食に関する講座です。

アイコンの見方

♥

…2つ以上の店が協力して
オリジナル講座を
企画しています

👤

…親子でも参加できる
講座です

🌙

…ナイトまちゼミ:
夜間開催の講座です
(一部の日程のものもあり)

NEW

…今回初参加の講座です

6

眉で変わる「好感度」&映えるポージング



眉は、あなたの印象を決める大切なポイントです。整え方、描き方をレッスン!!
写真映えるポージングを学びたい!!

9/12※

16:00-17:30

●会 場 / 店舗内
●対 象 / どなたさまでも
●持ち物 / 写真が撮れるもの
●材料費 / 無料
●定 価 / 1講座5名
●講 師 / 山田 裕美
●駐車場 / 有

キムラ美容室

通3丁目262

☎0284(21)2649

●受付/9:00~18:00 ●定休日/毎週火曜、第1・第3日曜の次の月曜・火曜は休

12

ストレッチポールを使った姿勢改善



肩コリ、腰痛を予防しながら正しく姿勢改善するエクササイズ。ストレッチ
ポールで整え、体幹トレーニングで肩甲骨、ストレッチで柔軟性を高めま

9/2※

10:00-10:00※

●会 場 / 店舗内
●対 象 / どなたさまでも
●持ち物 / 運動できる服装、ヨガマ
ット(必要に応じて貸出)
●材料費 / 無料
●定 価 / 1講座5名
●講 師 / 相澤 美穂
●駐車場 / 有

ストレッチ専門店 Revive

通3丁目262

☎090(849)9600

●受付/8:00~12:00 ●定休日/不定休(完全予約制)

18

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からなくて鏡の前で何度も巻き直していませんか?
どなたでも簡単にできる巻き方を、ちょっとしたコツをお教えいたします。

9/3※

10:00-11:00

●会 場 / 店舗内
●対 象 / 女性
●持ち物 / スカーフ1枚
●材料費 / 無料
●定 価 / 1講座3名
●講 師 / 馬場 美穂
●駐車場 / 有

4season

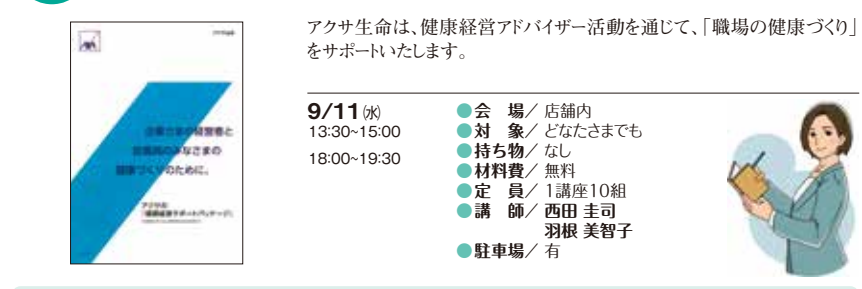
通3丁目264

☎0284(22)7848

●受付/11:00~18:00 ●定休日/月曜

24

企業と経営者・従業員のための健康講座



アササ生命は、健康経営アドバイザー活動を通じて、「職場の健康づくり」
をサポートいたします。

9/11※

13:30-15:00

●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 価 / 1講座10名
●講 師 / 西田 美穂
●駐車場 / 有

アササ生命保険株式会社

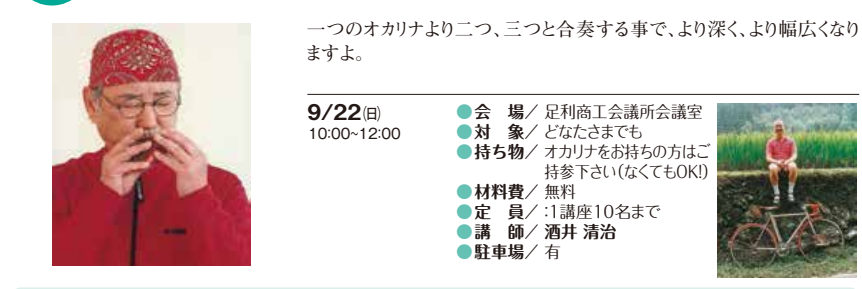
通3丁目264

☎0284(43)0623

●受付/9:00~17:00 ●定休日/土曜・日曜・祝日

30

オカリナで簡単な曲で合奏してみよう



一つのオカリナより二つ、三つと合奏する事で、より深く、より幅広くなり
ますよ。

9/22※

10:00-12:00

●会 場 / 足利市立公民館
●対 象 / どなたさまでも
●持ち物 / なし
●材料費 / 無料
●定 価 / 1講座10名
●講 師 / 西田 美穂
●駐車場 / 有

サイクルショップサカイ

通3丁目264

☎0284(41)2517

●受付/9:00~17:00 ●定休日/無休

36

本場の南米音楽を一緒に体感しよう



世界61国7ヶ国で10年以上でメキシコの音楽を担当、音楽教師としての
経験も豊富な講師と本場の南米フォルクローレを楽しんでみませんか。

9/4※

14:30-15:30

●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 価 / 1講座7名
●講 師 / ダニエラ・清水
●駐車場 / 有

ダニエラ・清水音楽教室

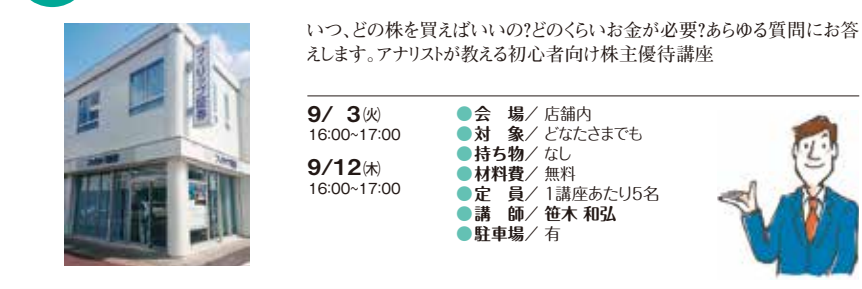
通3丁目264

☎0284(41)2083

●受付/11:00~20:00 ●定休日/土曜・日曜・祝祭日

42

教えて!足利近郊で使える優待株



いつ、どの株を買えばいいの?どのくらいお金が必要?あらゆる質問にお答
えします。アナリストが教える初心者向け株主優待講座

9/3※

16:00-17:00

●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 価 / 1講座5名
●講 師 / 西田 美穂
●駐車場 / 有

フィリップ証券株式会社

通3丁目264

☎0284(73)3566

●受付/9:00~17:00 ●定休日/土曜・日曜・祝日

42

教えて!足利近郊で使える優待株



いつ、どの株を買えばいいの?どのくらいお金が必要?あらゆる質問にお答
えします。アナリストが教える初心者向け株主優待講座

9/3※

16:00-17:00

●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 価 / 1講座5名
●講 師 / 西田 美穂
●駐車場 / 有

フィリップ証券株式会社

通3丁目264

☎0284(73)3566

●受付/9:00~17:00 ●定休日/土曜・日曜・祝日

1

カラーセラピーと「おとなメガネ」のすゝめ



最近、手元が見づらく感じている貴方へ、老眼について既知がありますか?
まずは知って受け入れる事が大切でありませんか?色を覚えてお話ししま

9/6※

18:00-20:00

●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 価 / 1講座2名
●講 師 / 西田 美穂
●駐車場 / 有

ウチダメガネ

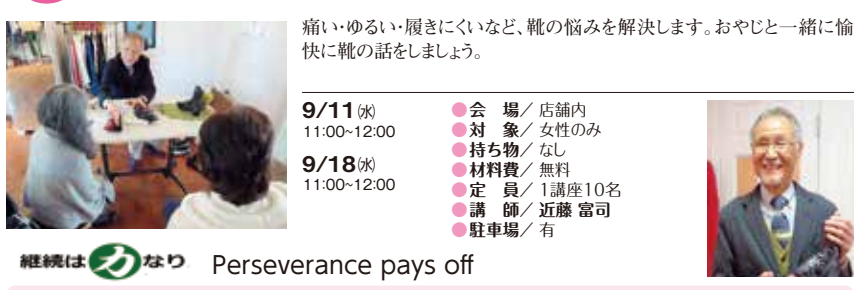
通3丁目264

☎090(252)1259

●受付/10:00~18:30 ●定休日/水曜

7

おやじと一緒に、愉快的靴の話



痛い・ゆるい・履きにくいなど、靴の悩みを解決します。おやじと一緒に愉快
な靴の話をしてもらいましょう。

9/11※

11:00-12:00

●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 価 / 1講座10名
●講 師 / 西田 美穂
●駐車場 / 有

きやらばん

通3丁目264

☎0284(42)2624

●受付/11:00~19:00 ●定休日/水曜

13

体の不調は〇〇不足!ほ0円お手軽健康法



肩コリ、腰痛等、体の不調は〇〇が不足している可能性があります。不調
が起るメカニズムを知ればお悩み解決は0円お手軽健康法が伝授さ

9/4※

10:00-12:00

●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 価 / 1講座5-8名
●講 師 / 西田 美穂
●駐車場 / 有

整体院眼りの森

通3丁目264

☎0284(22)4807

●受付/10:00~22:00 (土曜・日曜・祝日・夜間営業) ●定休日/水曜

19

ヘアアレンジング遊びませんか!



簡単にできるヘアアレンジや、編み込みのやり方、ビンの止め方、アイロ
ンで髪を巻く方法など、お悩みを解決します。

9/11※

16:00-17:00

●会 場 / 店舗内
●対 象 / 女性
●持ち物 / スカーフ1枚
●材料費 / 無料
●定 価 / 1講座2名
●講 師 / 西田 美穂
●駐車場 / 有

hair. room. tanmo

通3丁目264

☎0284(62)0803

●受付/9:30~18:30 ●定休日/月曜

25

いざという時のために!覚えておきたい護身術



大切な人、自分の身を守るために、元氣空南警察署上級指導官から、
初心者、女性向け(女性型護身術)を学びませんか?

9/2※

10:00-14:00

●会 場 / 店舗内
●対 象 / 女性
●持ち物 / スカーフ1枚
●材料費 / 無料
●定 価 / 1講座10名
●講 師 / 西田 美穂
●駐車場 / 有

あしがが整骨院

通3丁目264

☎0284(22)7867

●受付/9:00~20:00 ●定休日/日曜・祝日

31

元気に、楽しく声を出そう!!
ボイストレーニング講座



おなかの底から、元気に楽しく声を出してあげよう!! ストレス解消生活も
活気にあふれる。そして歌も歌ってみたい!!

9/3※

10:00-12:00

●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 価 / 1講座10名
●講 師 / 西田 美穂
●駐車場 / 有

サウンドジムあしがが

通3丁目264

☎0284(22)3317

●受付/10:00~16:00 ●定休日/火曜 (10:00~17:00)

37

やさしい「障害年金」のしくみ
~もらい忘れていませんか~



障害年金は公的年金の一つであり、国民の権利です。ご自身は勿論、ご
家族や知人で障害を抱えている方、興味のある方はお気軽にご参加
下さい。

9/13※

10:00-12:00

●会 場 / 店舗内
●対 象 / 女性
●持ち物 / スカーフ1枚
●材料費 / 無料
●定 価 / 1講座5名
●講 師 / 西田 美穂
●駐車場 / 有

社会保険労務士法人パートナーズメニュー

通3丁目264

☎0284(64)8735

●受付/10:00~16:00 ●定休日/日曜・祝日

43

ほめ写をはじめよう!
~おしゃれに可愛く飾っちゃおう~



子供の自信を引き出す新習慣として注目されている、写真を飾って褒め
るほめ写!マステなどを使って楽しくデコレーションしながらほめ写を学

9/4※

10:00-12:00

●会 場 / 店舗内
●対 象 / 女性
●持ち物 / スカーフ1枚
●材料費 / 無料
●定 価 / 1講座5名
●講 師 / 西田 美穂
●駐車場 / 有

フォト・フレンズ

通3丁目264

☎0284(72)5311

●受付/9:00~19:00 ●定休日/水曜

43

ほめ写をはじめよう!
~おしゃれに可愛く飾っちゃおう~



子供の自信を引き出す新習慣として注目されている、写真を飾って褒め
るほめ写!マステなどを使って楽しくデコレーションしながらほめ写を学

9/4※

10:00-12:00

●会 場 / 店舗内
●対 象 / 女性
●持ち物 / スカーフ1枚
●材料費 / 無料
●定 価 / 1講座5名
●講 師 / 西田 美穂
●駐車場 / 有

フォト・フレンズ

通3丁目264

☎0284(72)5311

●受付/9:00~19:00 ●定休日/水曜

2

ネイルで元気に!魔法のカラーセラピー



ご自身のカラー選びが、気持ちや心算を整え、とても元気が出る体験
講座です!!

9/19※

10:00-12:00

●会 場 / 店舗内
●対 象 / 女性
●持ち物 / なし
●材料費 / 1,080円
●定 価 / 1講座5名
●講 師 / 西田 美穂
●駐車場 / 有

エム・ネイルズ Forever

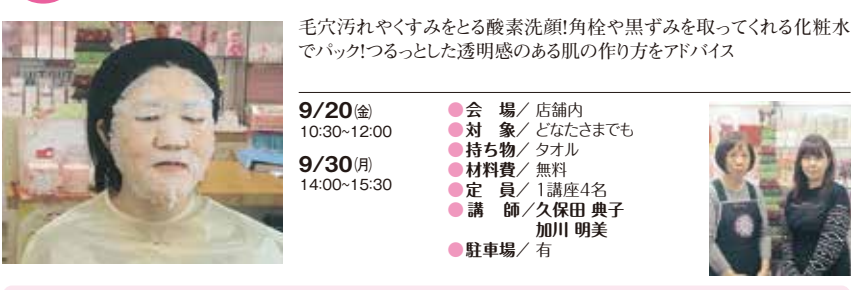
通3丁目264

☎0284(73)4711

●受付/11:00~20:00 ●定休日/不定休

8

毛穴が消える?!透明感のある肌へ



毛穴汚れやくすみをとる簡単洗顔!角栓や黒ずみを取ってくれる化粧水
でハットするってした透明感ある肌の作り方を学びたい!!

9/20※

10:00-12:00

●会 場 / 店舗内
●対 象 / 女性
●持ち物 / タオル
●材料費 / 無料
●定 価 / 1講座5名
●講 師 / 西田 美穂
●駐車場 / 有

久保田化粧品店

通3丁目264

☎0284(62)0665

●受付/9:00~20:00 ●定休日/日曜

14

どこに行ったらいいの?この体の不調



この体の不調はどこに行ったらいいの?元氣満々の整体師が、整体外科・
整体院・整体師の違いを伝えます。当院の施術、アササ生命が伝授さ

9/3※

10:00-12:00

●会 場 / 店舗内
●対 象 / 女性
●持ち物 / スカーフ1枚
●材料費 / 無料
●定 価 / 1講座5名
●講 師 / 西田 美穂
●駐車場 / 有

全身バランス整体院 手のぬくもり

通3丁目264

☎090(719)9713

●受付/9:00~20:00 (通称受付19:00) ●定休日/完全予約制・不定休

20

ヤムナボディローリング®



東京で大人気のヤムナ。小さなボールを使って無理なく痛みの原因の詰
まりやコリをほぐして、痛みをなくす。柔軟性を高める方法を学びたい!!

9/7※

10:00-11:30

●会 場 / 店舗内
●対 象 / 女性
●持ち物 / スカーフ1枚
●材料費 / 無料
●定 価 / 1講座5名
●講 師 / 西田 美穂
●駐車場 / 有

ようこカラダ教室

通3丁目264

☎090(877)6313

●受付/9:00~19:00 ●定休日/不定休

26

かしこい住まいの生活・おもやま話



住まいの魅力を発見しよう!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、暮らしを楽しむための、子育てに役立つ住まい
の環境。

9/8※

10:00-12:00

●会 場 / 店舗内
●対 象 / 女性
●持ち物 / スカーフ1枚
●材料費 / 無料
●定 価 / 1講座5名
●講 師 / 西田 美穂
●駐車場 / 有

飯島建設

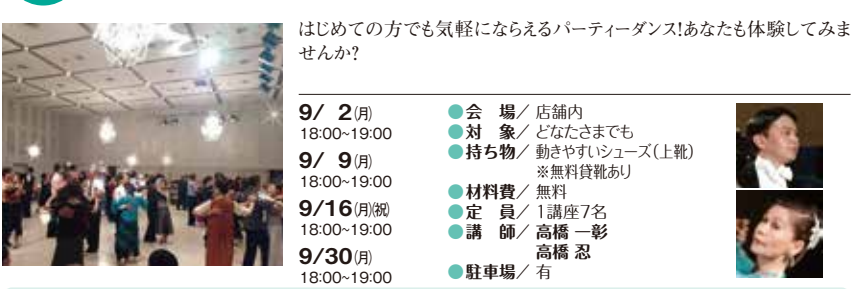
通3丁目264

☎090(884)1741

●受付/9:00~17:00 ●定休日/不定休

32

パーティーダンスを楽しみましょう



はじめての方でも気軽に学べるパーティーダンス!あなたも体験してみ
ませんか?

9/2※

10:00-12:00

●会 場 / 店舗内
●対 象 / 女性
●持ち物 / スカーフ1枚
●材料費 / 無料
●定 価 / 1講座5名
●講 師 / 西田 美穂
●駐車場 / 有

忍ダンススクール

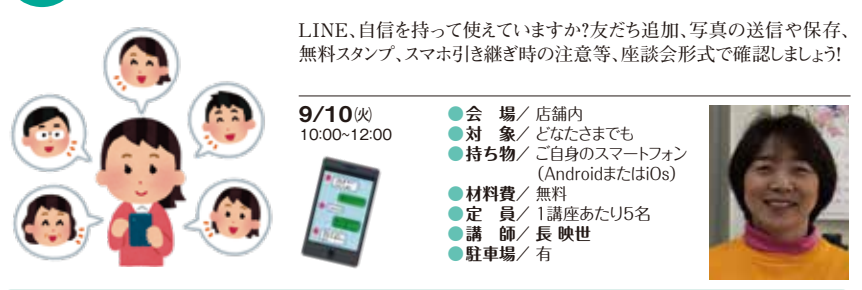
通3丁目264

☎090(121)5131

●受付/10:00~22:00 ●定休日/日曜

38

LINEを使いこなそう!



LINE、自慢を持って使えます!友だち追加、写真の送信や保存、
無料スタンプ、スマホ決済の使い方など、講座形式で確認しまし

9/10※

10:00-12:00

●会 場 / 店舗内
●対 象 / 女性
●持ち物 / スカーフ1枚
●材料費 / 無料
●定 価 / 1講座5名
●講 師 / 西田 美穂
●駐車場 / 有

パソコン教室ピーシーポポ

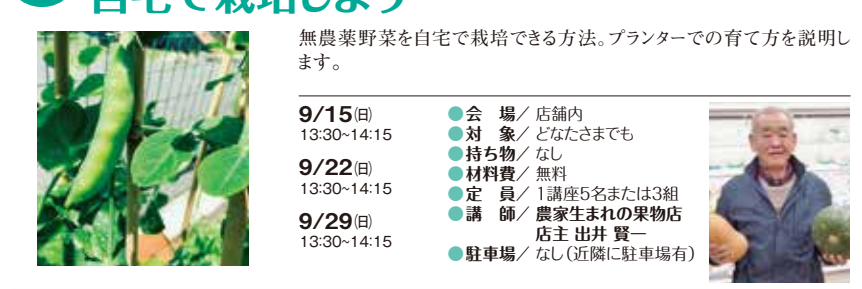
通3丁目264

☎0284(64)7064

●受付/10:00~20:00 ●定休日/日曜・祝日

44

サヤエンドウ、スナックエンドウを
自宅で栽培しよう



無農薬野菜を自宅でも栽培できる方法、プランターでの育て方を説明し
ます。

9/15※

10:00-12:00

●会 場 / 店舗内
●対 象 / 女性
●持ち物 / スカーフ1枚
●材料費 / 無料
●定 価 / 1講座5名
●講 師 / 西田 美穂
●駐車場 / 有

フルーツいづい

通3丁目264

☎0284(22)0360

●受付/10:30~12:30 ●定休日/水曜

44

サヤエンドウ、スナックエンドウを
自宅で栽培しよう



無農薬野菜を自宅でも栽培できる方法、プランターでの育て方を説明し
ます。

9/15※

10:00-12:00

●会 場 / 店舗内
●対 象 / 女性
●持ち物 / スカーフ1枚
●材料費 / 無料
●定 価 / 1講座5名
●講 師 / 西田 美穂
●駐車場 / 有

フルーツいづい

通3丁目264

☎0284(22)0360

●受付/10:30~12:30 ●定休日/水曜

3

血管年齢がわかる!筋力チェックができる!!



楽しく健康について学びながら自分の血管年齢や筋力チェックが無料
できちゃう!健康運動アドバイザーがあなたと一緒に健康について学

9/10※

10:00-12:00

●会 場 / 店舗内
●対 象 / 女性
●持ち物 / スカーフ1枚
●材料費 / 1,080円
●定 価 / 1講座5名
●講 師 / 西田 美穂
●駐車場 / 有

カーブス ビバモール足利福広・足利中央

通3丁目264

☎0284(22)3889

●受付/10:00~19:00 ●定休日/日曜・祝日

9

体を動かしやすくなるコアトレーニング



動きやすいカラダを作りたい!方必見!コアトレーニングが体に動かし
やすくなるコアトレーニングと一緒に学びたい!!参加お待ちしてます!

9/8※

10:00-12:00

●会 場 / 店舗内
●対 象 / 女性
●持ち物 / スカーフ1枚
●材料費 / 無料
●定 価 / 1講座5名
●講 師 / 西田 美穂
●駐車場 / 有

コンディショニング サロン ONE HEART

通3丁目264

☎0284(73)1886

●受付/9:00~12:00 9:30~16:30 9:30~18:00 9:30~21:00 (土曜・日曜・祝日・その他営業)

15

春夏秋冬、
よもぎ蒸して体が喜ぶわけを学ぶ



どの季節でも、よもぎ蒸して体が喜ぶわけを、元氣満々のよもぎ蒸マ
スターから学ぶことができます。よもぎ蒸体験もなくても楽しめる内容。

9/3※

10:00-12:00

●会 場 / 店舗内
●対 象 / 女性
●持ち物 / スカーフ1枚
●材料費 / 無料
●定 価 / 1講座5名
●講 師 / 西田 美穂
●駐車場 / 有

全身バランス整体院 手のぬくもり

通3丁目264

☎090(719)9713

●受付/9:00~20:00 (通称受付19:00) ●定休日/完全予約制・不定休

21

マイナス5歳がかなえる美人メイク術



あなたにピッタリ合ったベースメイクで、新しい自分発見!
お気軽にご参加下さい。

9/20※

10:00-12:00

●会 場 / 店舗内
●対 象 / 女性
●持ち物 / スカーフ1枚
●材料費 / 400円
●定 価 / 1講座5名
●講 師 / 西田 美穂
●駐車場 / 有

ポーラ ザ ビューティー アシコタウンあしがが店

通3丁目264

☎0284(43)0818

●受付/10:00~18:00 ●定休日/日曜・祝日

27

ボジョレー・ヌーボーのお話



ボジョレー・ヌーボーとボジョレー・ヴィンテージのお話、ボジョレー地区
のお話、さらに歴史や様々な視点からボジョレーが詳しく説明します。

9/7※

10:00-12:00

●会 場 / 店舗内
●対 象 / 女性
●持ち物 / スカーフ1枚
●材料費 / 400円
●定 価 / 1講座5名
●講 師 / 西田 美穂
●駐車場 / 有

ワインショップ 和泉屋

通3丁目264

☎0284(21)3648

●受付/10:00~21:00 ●定休日/水曜

33

日本酒の楽しみ方



①日本酒とは? ②日本酒の選び方 ③日本酒の楽しみ方
11/4(日)0284-40-3323

9/8※

10:00-12:00

●会 場 / 店舗内
●対 象 / 女性
●持ち物 / スカーフ1枚
●材料費 / 400円
●定 価 / 1講座5名
●講 師 / 西田 美穂
●駐車場 / 有

酒道庵 武井酒店

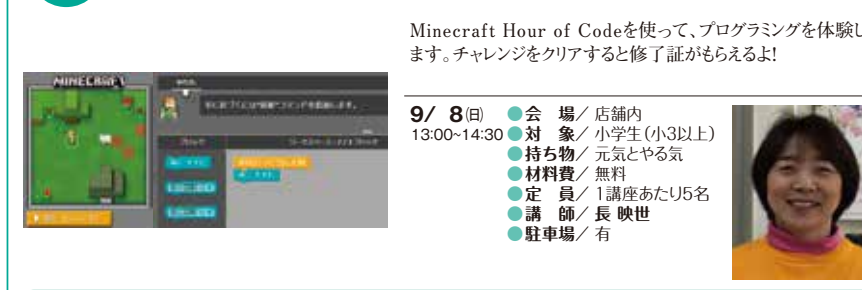
通3丁目264

☎0284(41)6513

●受付/10:00~20:00 (日曜) 9:00~19:00 ●定休日/火曜

39

マインクラフトでアウォーブコード



Minecraft Hour of Codeを使って、プログラミングを体験し
ます。チャレンジをクリアすると終了証がもらえます!

9/8※

10:00-12:00

●会 場 / 店舗内
●対 象 / 女性
●持ち物 / スカーフ1枚
●材料費 / 400円
●定 価 / 1講座5名
●講 師 / 西田 美穂
●駐車場 / 有

パソコン教室ピーシーポポ

通3丁目264

☎0284(64)7064

●受付/10:00~20:00 ●定休日/日曜・祝日

45

干柿の作り方



干柿を作る楽しみ、食べ方、干し柿、柿干しの作り方、干柿のレシピなど。

9/15※

10:00-12:00

●会 場 / 店舗内
●対 象 / 女性
●持ち物 / スカーフ1枚
●材料費 / 400円
●定 価 / 1講座5名
●講 師 / 西田 美穂
●駐車場 / 有

フルーツいづい

通3丁目264

☎0284(22)0360

●受付/10:30~12:30 ●定休日/水曜

45

干柿の作り方



干柿を作る楽しみ、食べ方、干し柿、柿干しの作り方、干柿のレシピなど。

9/15※

10:00-12:00

●会 場 / 店舗内
●対 象 / 女性
●持ち物 / スカーフ1枚
●材料費 / 400円
●定 価 / 1講座5名
●講 師 / 西田 美穂
●駐車場 / 有

フルーツいづい

通3丁目264

☎0284(22)0360

●受付/10:30~12:30 ●定休日/水曜

4

目指せ美肌!漢方で手作り化粧水講座!



毎日使った化粧水、簡単に手作り出来るのをご存知ですか?
防腐剤を使用しない、安心の化粧水を生産して手作りしましょう!薬劑
師の漢方解説付き!

9/4※

10:00-12:00

●会 場 / 店舗内
●対 象 / 女性
●持ち物 / スカーフ1枚
●材料費 / 300円
●定 価 / 1講座5名
●講 師 / 西田 美穂
●駐車場 / 有

カキヌマ薬局

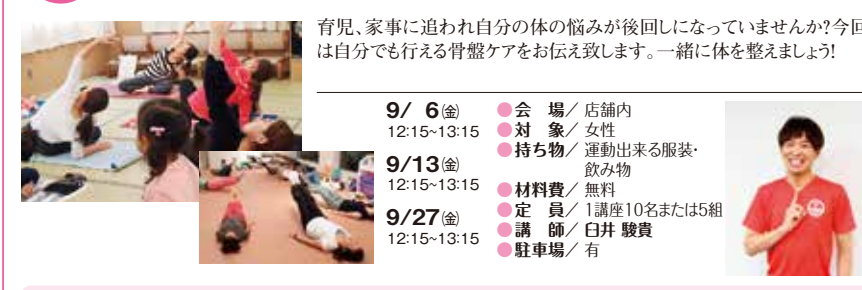
通3丁目264

☎0284(41)2569

●受付/9:00~19:00 ●定休日/日曜

10

体のスペシャリストが教える産後ケア



育児、家事に追いつけず自分の体の悩みが後回しになっていませんか?今
回は自分でも行える産後ケアをお伝え致します。一緒に体を整えよう!

9/6※

10:00-12:00

●会 場 / 店舗内
●対 象 / 女性
●持ち物 / スカーフ1枚
●材料費 / 300円
●定 価 / 1講座5名
●講 師 / 西田 美穂
●駐車場 / 有

コンディショニング サロン ONE HEART

通3丁目264

☎0284(73)1886

●受付/9:00~12:00 9:30~16:30 9:30~18:00 9:30~21:00 (土曜・日曜・祝日・その他営業)

16

デコルテ リンパドレナージュ体験



アロマの香りと高級オイルを使用するリンパドレナージュ体験です。
肩が楽になれば、そのお肌にも効果的!キレイのボディに投資しよう!

9/4※

10:00-12:00

●会 場 / 店舗内
●対 象 / 女性
●持ち物 / スカーフ1枚
●材料費 / 500円
●定 価 / 1講座2名
●講 師 / 西田 美穂
●駐車場 / 有

ナチュラル ビューティ サロン ポンヌ

通3丁目264

☎090(252)18617

●受付/10:00~20:00 ●定休日/火曜

22

親子でワンポイントメイクレッスン



親子で楽しくお仕体体験。プロメイクアーティストに習う。

9/7※

10:00-12:00

●会 場 / 店舗内
●対 象 / 女性
●持ち物 / スカーフ1枚
●材料費 / 400円
●定 価 / 1講座2名
●講 師 / 西田 美穂
●駐車場 / 有

ポーラ ザ ビューティー アシコタウンあしがが店

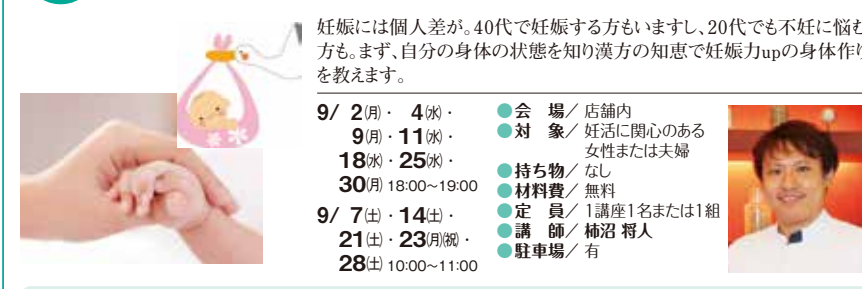
通3丁目264

☎0284(43)0818

●受付/10:00~18:00 ●定休日/日曜・祝日

28

まだ間に合う!今から始める妊活講座!!



妊婦には関係ないが、40代で妊娠する方もいます。20代でも不妊に悩
む方もいます。自分の体の状態を知り、自分の力で妊娠を成功させる
方法を学びたい!!

9/2※

10:00-12:00

●会 場 / 店舗内
●対 象 / 女性
●持ち物 / スカーフ1枚
●材料費 / 400円
●定 価 / 1講座2名
●講 師 / 西田 美穂
●駐車場 / 有

カキヌマ薬局

通3丁目264

☎0284(41)2569

●受付/9:00~19:00 ●定休日/日曜

34

路地裏の空家をチャレンジショップ