

まちの学校40 夏期生募集



題字提供
彩柊会 美文字教室
大塚 優子さん

佐野ブランドキャラクター
さのまる ©佐野市



佐野商工会議所 1F『まちなかサロン』にて

2019年7～9月期(第40回)

予約の電話が繋がらない…。
そんなお客様の声にこたえて、①または②の方法でお申込ください。

① 当所窓口受付

7月7日(日)
午前10時より

※当所窓口(来所)でご予約する場合は、電話で
ご予約するより1日早くお申込いただけ、お得です。

② 電話予約受付

7月8日(月)
午前10時より

※混雑が予想されますので、その際は再度
折返しお申込ください。



年中無休

リラクゼーション
D&A ほぐれ 佐野店

〒327-0317 佐野市田沼町339-2

TEL:080-9545-5525

10:00～23:00(最終受付22:30) 9:30～お電話にてご予約を承ります。
当店のサービスはリラクゼーションを目的としておりますので、医療行為は行いません。

主催／佐野商工会議所 〒327-0027 佐野市大和町2687-1
まちの学校の
お申込み、お問合せは ☎(0283)22-5511 後援／佐野市

～私たちは、まちの学校を応援しています!～

【美顔・お客様の声】

- ・シワ/シミ/目のクマ改善、リフト効果で目もパッチリ。最近増えたホクロも薄くなったんです! (50代看護師)
- ・小顔になり友達に「ヤセた」と言われる♡ (20代OL)

【脱毛】

- ・宇都宮某チェーンの脱毛は毛穴がヤケドっぽくガサガサ。ラフレイジュは無痛でスルスルと抜けスベスベ! そして宇都宮某店は倒産してお金が戻らない(泣)ラフレイジュは地元経営で安心、技術も信頼できます(30代OL)
- ・小学校からワキ毛が濃く〇市の店に行ったが痛くて高額。ラフレイジュは無痛で中学生も安心(13歳女子)

【バストアップ】

- ・施術中「胸が大陸移動!」の感覚。バストがモリモリ盛上る実感が凄いです! (30代OL)

【男性全身脱毛】

- ・以前通ってた店に比べ半額以下で無痛&早い。スポーツ仲間にも紹介して好評です(40代経営者)

家族で通える **脱毛・美肌・小顔**

シワシミ改善 フェイシャル 6000円
光美顔 7000円

小顔リフトUP 左施術

女性鼻下脱毛1000円
男/女 眉脱毛3000円

VIO・顔・脚・ヒゲほか、部分脱毛多数

脱毛は無痛 最速

私は全身脱毛 バストアップは美顔 詳細は問合せてね!

ママとパパは美顔

ヒゲ脱毛

佐野出身の美容家の正直で良心的な店
ラフレイジュ永澤です。高い技術をリーズナブルに
脱毛は世界最高級機で無痛最速(片ワキ5秒)
成人女性の他、小中高生、男性ヒゲ・VIO・
全身脱毛まで幅広く対応。ラフレイジュ式
小顔美顔はシワ・ニキビ・赤ら顔等改善、
「小顔と美肌が一度に叶う」と大好評。
医師・看護師・弁護士・経営者・学生・
主婦・会社員・公務員・70代以上シニア
老若男女全ての方にご利用頂いてます
佐野駅3分・市役所近く。カウンセリング
無料、気軽に電話下さい

佐野市高砂町86ジェンティーレ1階
090-1625-3489
電話 いつもニコリ さあヨヤク

お風呂に入ってゆっくりと
『足利健康ランド内』2F美トク・スペシャルケア

Body 筋膜リリース
10分 ¥1,000+税～

ジェルネイル
ハンドorフット ¥4,000+税～

Face
カラーゲンエステ ¥3,000+税～

足利健康ランド内 2F 金・土・日 限定営業
お問合せ・ご予約・ご相談
ネイル&ビューティ 美トク
080-3410-3243 福田

この慢性腰痛とは「一生の付き合い」と諦めてい
るあなたへ…諦めないでください!
17年以上に渡り、腰痛のお客様を、
ことごとく改善してきた頑固な腰痛に
特化した私の施術で、
慢性腰痛撲滅!!
3回であなたを笑顔にして見せます!

慢性腰痛専門整体
アトラス整体院
院長・桑原裕之

慢性の腰の痛みにお悩みなら今すぐにお電話下さい!
0283-22-7925 不定休
佐野市高砂町682-2「佐野役所南玄関東へ80m先増田内科前」
ホームページhttp://seitaiaitoras.com/ 午後10:00

結果が出る! パーソナルジム
本気で痩せたい人へ!
独自のシステムで食べて健康的に痩せる!
3ヶ月で-10kgが実現!
絶対痩せる!

無料カウンセリング実施中!

あなたの目標達成と一緒にコミットします!!
EXCEED WORKOUT FITNESS
佐野市朝日町715-8ハイデックパーク1階
(ふみきりすし様の西側です) TEL 080-5448-0663

相続対策をはじめたい
でも何から始めていいかわからない

- 相続財産に分ける事が難しい不動産が多い
- 親の面倒を「見ている子」と「見ていない子」がいる
- 親世代は自己所有の自宅があり、子世代は別々の場所で持ち家を所有している
- 自分や親が認知症になることに不安がある
- 会社を営んでいる
- 夫婦には子供がいないetc... 早めのご相談を!

【まちの学校 エンディングノート講座 好評開催中】
相続診断士事務所 ラクレア 大谷(おおよ)
TEL:0283-86-9333/ FAX:0283-86-9332
メールアドレス info@lacrea.jp

遺言・相続など
お気軽にご相談下さい

行政書士たかざわ弘幸
法務事務所
たかざわ ひろゆき
高 際 弘 幸
お問合せ
0283-55-9037

痩身&エイジングケア専門店

痩身
90分 初回 ¥8,800

ヒト幹細胞
エイジングフェイシャル
90分 初回 ¥8,800

全身エイジング
カラーゲンマシン+水素吸入
30分 初回 ¥4,500

レフェルン
080-4322-7780
高萩町1314-7

※講師名につきましては、敬称を略させていただきました。

次の注意事項をご確認の上、お申込みください。

- ①受講料・教材費については、各講座により異なります。詳細は募集要項をご確認ください。
- ②受講料及び教材費は、全て税込みです。
- ③事務負担の軽減のため、受講料及び教材費につきましては、おつりのないように、ご協力お願いします。
- ④申込期限は、原則各開催日5日前までとさせていただきます。(※事前にご予約ください。)
- ⑤予約の取り消しは、原則各開催日5日前までとさせていただきます。なお、受講料及び教材費が必要な講座については、キャンセル料として実費受講者の負担となりますのでご注意ください。
- ⑥複数回の講座において、欠席の場合、連絡の有無・理由のいかに問わず、受講料及び教材費の返金はいたしません。
- ⑦受講申込が少ない場合、講師と相談の上、講座を中止させていただくことがありますのでご了承ください。(前々日までに電話にてご連絡いたします。)
- ⑧講座中は、商品・サービスの販売は一切行っておりません。
- ⑨複数回、主催者に無断で欠席を繰り返す方については、参加申込をお断りさせていただきます。
- ⑩講座中に、講師並びに受講者の迷惑になる行為があった場合は、今後の参加をお断りさせていただきます。
- ⑪未就学児をお連れになる方は、申込時に同伴参加が可能かどうかご確認ください。
- ⑫講座内外における諸問題については、当事者間で解決するものとし、主催者は一切責任を負いません。(例:ケガ、盗難、事故、販売トラブル、セクハラ等)
- ⑬講座開始から10分以上の遅刻、及び再入場はご遠慮ください。
- ⑭原則として申込完了後、主催者より確認等の連絡はいたしませんので、各自で日程及び内容を確認の上ご参加ください。
- ⑮受講者の個人情報は講座に関する連絡の他、お客様のサービス向上をはかる目的で利用させていただきますが、受講者の同意無しに第三者に開示したり提供したりすることはありません。
- ⑯「まちの学校40」は、No.38～42を除き当会館内で開催するものといたします。各講師が自主的に当会館内及び各店舗等において主催する講座と、まちの学校及び佐野商工会議所は一切関係なく、またその講師及び事業所を佐野商工会議所が推薦又は保証するものではありませんので、ご理解の上ご参加ください。
- ⑰(講師希望の方へ)講師経験が豊富で集客が見込める講座であり、当所講師基準を満たす方を優先いたします。なお、開催の有無については全体的なバランスや受講申込状況等を勘案し主催者が決定いたします。(ただし、審査の経過は公開いたしません。)

1

コア×ストレッチ体操

NEW Teacher



ストレッチと体幹トレーニングを合わせることで、痛みのない動く体へ導きます!

※服装はスカート・ジーパン以外でご参加ください。
※ヨガマット又はバスタオルをご持参ください。

コア×ストレッチもぎや
茂木 正弥

①7月21日(日) 10:00～11:15
②8月 4日(日) 10:00～11:15

[定員]各3名 ※講座内容は同じです。[受講料]各800円 [教材費]無料

2

今健康には欠かせない水素を 足浴で、そして足つぼを!!

NEW Teacher



水素は宇宙一小さな分子、それを足から身体全体に行き渡らせます。
そして足裏をほぐす事により一層の健康効果を引き出します。

※①女性限定 ②男性限定
※タオル3枚をご持参ください。

ドクターほぐれ

小野 敏典 山越 伸夏

①8月17日(土) 10:00～12:00
②8月17日(土) 13:00～15:00

[定員]各8名 ※講座内容は同じです。[受講料]各1,080円 [教材費]無料

3

ちょっとお出かけトートバッグを作ろう [ワンマイルトート](全3回コース)

NEW Teacher



お買い物、ちょっとしたお出かけに、とても評判のいい使いやすいトートバッグです。秋に向けてのブラウン系の革になります。

※材料の革はご用意いたします。
※写真はイメージです。

革細工シルバージュエリー 森 憲司

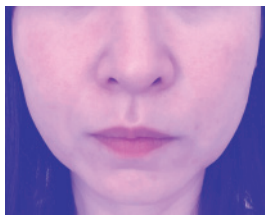
(第1回)9月 4日(水) 13:00～15:00
(第2回)9月11日(水) 13:00～15:00
(第3回)9月18日(水) 13:00～15:00

[定員]10名 [受講料]1,944円(3回分) [教材費]4,860円(3回分)

4

引締めフェイシャル体験

イチオシ



Ravissa(ラヴィーサ)のお化粧品体験になります。

※大きめの鏡をご持参ください。
※お化粧品して帰る方はメイク道具をご持参ください。

オーガニックサロン レフェルン
長 遼花

①7月16日(火) 10:00～11:00
②8月21日(水) 10:00～11:00

[定員]各6名 ※講座内容は同じです。[受講料]各540円 [教材費]各540円

5

ゆかた着付け教室 (全2回コース)



花火大会、お祭り、盆踊り、今年の夏はゆかたで出かけてみませんか?

※下記の物をご持参ください。
①ゆかた ②半巾帯 ③腰ひも3本
④伊達締め ⑤前板

(株)小沼呉服店 桐華流着付け講師
影山 昌子

(第1回)7月16日(火) 13:30～15:30
(第2回)7月30日(火) 13:30～15:30

[定員]4名 [受講料]1,080円(2回分) [教材費]無料

6

絵手紙で心優しく、日々豊かに! (全3回コース)



※下記の物をご持参ください。
①初回 夏野菜 ②書道用具一式 ③絵の具一式
④半紙 ⑤画仙絵葉書 ⑥ティッシュ
※②、③はお持ちのもので結構です
※写真はイメージです。

書道絵手紙恒水会 主宰 講師 千金楽 恒水

(第1回)7月17日(水) 10:00～11:30
(第2回)8月 1日(木) 10:00～11:30
(第3回)9月 5日(木) 10:00～11:30

[定員]6名 [受講料]1,620円(3回分) [教材費]無料

7

「睡眠負債」を考える --健康美容講座--



わずかな睡眠不足が積み重なる「睡眠負債」。健康と美容に重要な役割のある睡眠について学び、人生の質を高めましょう。

ビューティー サロン ボルテ
井沢 早苗

①7月19日(金) 10:00～11:30
②9月 1日(日) 10:00～11:30

[定員]各6名 ※講座内容は同じです。[受講料]各540円 [教材費]無料

8

どうにもならない腰痛の 原因はそこには無い!

イチオシ



腰痛の原因の85%が原因不明という事を知っていますか?
骨格、神経以外にも筋肉、筋膜、内臓、経絡、頭蓋、気門療法を体験する講座です。

日本疼痛リハビリテーション認定セラピスト
桑原 裕之

①7月19日(金) 13:30～15:30
②8月23日(金) 13:30～15:30

[定員]各4名 ※講座内容は同じです。[受講料]2,980円(教材費込)

9

ハーバリウムボールペン講座



人気のハーバリウムボールペンを気軽に楽しく体験しませんか?
お花だけでなく、パールやワイヤー・ラメなども入れてオシャレなオリジナルボールペンを作りましょう!

※写真はイメージです。

Infinity 主宰

田村 友莉香

①7月20日(土) 10:00～12:00
②7月27日(土) 10:00～12:00

[定員]各14名 ※講座内容は同じです。[受講料]各540円 [教材費]各1,000円

10

アメリカンフラワー



バラを作ります。

※下記の物をご持参ください。
①エブロン ②ラジオペンチ
※写真はイメージです。

アメリカンフラワー クボタ教室

久保田 つる子

7月22日(月) 13:30～16:00

[定員]6名 [受講料]540円 [教材費]1,500円

11

水晶のネックレス作り



普段身につけているネックレスを自分で作ってみませんか?
天然石を9ピンと丸カンでつないで作ります。カットの入った水晶がキラキラとても綺麗です!

※めがねが必要な方はご持参ください。
※写真はイメージです。

アクセサリ作り趣味の会

栗崎 優希

①7月23日(火) 10:00～12:00
②7月23日(火) 13:30～15:30

[定員]各7名 ※講座内容は同じです。[受講料]各540円 [教材費]各1,600円

12

オランダのトールペイント アッセンデルフト



直径30センチの白木に花を描きます。いつもより大きめの作品となります。がんばりましょう!

※下記の物をご持参ください。
①エブロン ②タオル
※写真はイメージです。

ヨーロピアンクラシカルフォークアート 講師

永島 由江

7月24日(水) 10:00～12:00

[定員]6名 [受講料]540円 [教材費]1,500円

※まちの学校40の講座は、このチラシに掲載されている日程及び場所以外では、一切開催しておりません。 ※次回、秋期生の受付は、10月7日(月)を予定しております。

※講師名につきましては、敬称を略させていただきます。

13

希望の7色の光を放つ 【サンキャッチャー】



日々の生活を清らかな虹の光に包まれ笑顔で過ごしませんか？
15色から今のあなたに必要な色を知りサンキャッチャーと組み合わせ、世界に一つの心を癒す光のお守りに！

※写真はイメージです。

太陽の奇跡@AKALAMANA LaPomaikai

田名網 恵

①7月24日(水) 13:30～15:30

②9月 4日(水) 10:00～12:00

[定員]各4名 ※講座内容は同じです。[受講料]各540円 [教材費]各3,000円

14

楽しく♡素敵に! メイキング・アクセサリー



ベッコウ柄のネックレス。
装いや季節に応じて楽しめるようにページュと
茶の紐をご用意します。

※必要な工具は全て用意いたします。
※めがねが必要な方はご持参ください。
※申込締切及びキャンセルは各講座開催日の10日前
までといたします。
※写真はイメージです。

Nature～ナチュレ～

坂本 正子

①7月25日(木) 10:00～12:00

②9月 7日(土) 13:30～15:30

[定員]各8名 ※講座内容は同じです。[受講料]各540円 [教材費]各1,800円

15

FPが教える! 誰でもできる正しい貯金の考え方



節約しているのに中々貯金が出来ない、
そもそもどうやって貯金したらいいのかわからない、などなど。
お金に関する悩みを一緒に解決しましょう！

(有)マインズプランニング

石井 修一

①7月25日(木) 13:30～15:00

②8月31日(土) 10:00～11:30

[定員]各10名 ※講座内容は同じです。[受講料]各540円 [教材費]無料

16

“大胆な透かし模様のプル” 【かぎ針編】(全3回コース)



透けてしまうけど中に合わせるインナーで季節を選ばず着られ重宝しそうです！
グラデーションの糸を選びました。

※グラデーションはブルー系・オレンジ系の2色からお選びください。
※かぎ針4号又は5号をご持参ください。
※どこでもカードのポイント2倍差し上げます。
※写真はイメージです。

ネオヤあみもの手芸店 小沼 恵美子

(第1回)7月25日(木) 13:30～15:30

(第2回)8月 4日(日) 13:30～15:30

(第3回)8月25日(日) 13:30～15:30

[定員]12名 [受講料]1,620円(3回分) [教材費]3,800円(3回分)

17

アメリカ発!世界で人気! Music Together®



0歳～5歳までの音楽教室。乳幼児心理学をもとにプログラムされています。
自然、家族、遊び、3つを要素にした豊かな音楽作りを推進しています。

※動きやすい服装でご参加ください。
※対象:0歳～5歳の親子

一般社団法人 Solaris

永澤 恭子 三田 麻佐美

①7月26日(金) 10:30～11:30

②9月26日(木) 10:30～11:30

[定員]各5組 ※講座内容は同じです。[受講料]各540円 [教材費]無料

18

さらば老後の不安! ハッピーエンディングカード体験会



49枚のカードゲームをプレイすることで、あなたが備えるべき老後のリスクが簡単にわかります。
ハッピーエンディングを迎えるために何が大切か一緒に考えてみましょう。

さの相続相談センター 行政書士

関野 義明

①7月28日(日) 10:00～12:00

②9月29日(日) 10:00～12:00

[定員]各10名 ※講座内容は同じです。[受講料]各1,080円 [教材費]無料

19

切って貼るだけ 〆木綿の花ブローチ、



木綿地でカジュアルな花ブローチを作ります。
カンタンですので、時間内何個でもお作りください。
夏休みの作品作りに。親子参加歓迎。

※全日程共、下記の物をご持参ください。
①布切れさみ ②木工用ボンド ③定規
※写真はイメージです。

87bunko 主宰 花手芸作家

遠藤 紀子

①7月28日(日) 13:30～15:00

②7月29日(月) 13:30～15:00

[定員]各14名 ※講座内容は同じです。[受講料]各540円 [教材費]各500円

20

古布で楽しむ裁縫教室 金魚メジャーを作ろう



メジャーをぐし縫いで包んで可愛らしい金魚デザインに変身させます。

※下記の物をご持参ください。
①裁縫道具 ②ピンセット
③平筆(ボンド接着に使用します。)
※写真はイメージです。

古布和雑貨 ギャラリー一福寿 代表

柄澤 敏枝

7月29日(月) 10:00～12:00

[定員]10名 [受講料]1,080円 [教材費]900円

21

漢方の智慧で 夏のムクミに負けない体作り



夏の漢方養生(初心者向け)講座です。
暑くて湿気の強い日本の夏は、ムクミに悩む方が多い季節。
活発な気持ちになる夏をスッキリ過ごす漢方の智慧をご紹介します。

リンパドレナージュサロン・リノ 漢方養生アドバイザー

沖 莉恵

①7月31日(水) 13:30～15:30

②8月 3日(土) 10:00～12:00

[定員]各6名 ※講座内容は同じです。[受講料]各540円 [教材費]各540円

22

手作りプリザーブドフラワー& ハーバリウム(全2回コース)



ご自分でプリザーブドフラワーを作り、
そのお花を使ってオリジナルな
ハーバリウムを作ってみませんか？

※申込締切及びキャンセルは各講座
開催日の10日前までといたします。
※写真はイメージです。

ルピナス・ケイ 主宰

上波 恵子

(第1回)8月 1日(木) 13:30～15:30

(第2回)9月 5日(木) 13:30～15:30

[定員]16名 [受講料]1,080円 [教材費]3,270円(2回分)

23

アイシングクッキー講座



クッキーに砂糖のクリームでデコレーションしてみませんか？
お子様もできる講座となっています。
オリジナルのクッキーと一緒に作りませんか？

※エプロンをご持参ください。
※写真はイメージです。

ココ・シュクルグラス

奥山 京子

①8月 3日(土) 13:30～15:00

②8月18日(日) 13:30～15:00

[定員]各8名 ※講座内容は同じです。[受講料]各540円 [教材費]各1,000円

24

爪育て美爪!ネイルオイル作り 美肌!快眠!ハンドマッサージ



①爪を美しく丈夫にする秘訣とネイルオイル作り。
ボトル&オイル&爪サスリお土産付。
②アロマハンドマッサージは美肌や熟睡、認知症
予防にも効果的と言われています。
家族や恋人とのコミュニケーションにも◎
アロママッサージクリームお土産付。

※バスタオルをご持参ください。

ラフレイジュメイクスタジオ

永澤 有希

①8月 4日(日) 13:30～15:00

②9月 1日(日) 13:30～15:00

[定員]各8名 ※講座内容は異なります。[受講料]①1,500円 ②1,000円(教材費込)

25

令和からはじめる! 筆ペン幸せ美文字体験レッスン



美しい手書きの文字はあなたの魅力をぐんと
底上げしてくれます。
人前で自信を持って字が書ける美筆文字のコツ
をお教えします。

※おすすめの筆ペンプレゼント!

日本ペン習字研究会 師範 彩桜会美文字教室

恩田 柊翠

①8月 5日(月) 14:00～16:00

②9月 2日(月) 14:00～16:00

[定員]各6名 ※講座内容は同じです。[受講料]各1,000円 [教材費]各500円

26

少人数限定!楽しく終活! エンディングノート書き方セミナー



もしもの時に家族に迷惑をかけないために、
自分の残りの人生を生き生きと過ごすために
エンディングノートを書いてみませんか？

※希望者には終了後個別相談(15分程度)あり。
※笑顔相続ノート(定価972円)プレゼント。
※筆記用具をご持参ください。

相続診断士

大谷 香也子

①8月 6日(火) 10:00～11:30

②9月10日(火) 10:00～11:30

[定員]各5名 ※講座内容は同じです。[受講料]各540円 [教材費]無料

27

心理学入門講座 【性格分析心理テスト実施】



自分の性格傾向を知り、職場などで活かせる心理学
や、話の上手な聴き方を学ぶ心理学の入門講座です。

※筆記用具をご持参ください。

セラピールームCoral(コーラル) 代表

遠藤 真里

①8月18日(日) 10:00～12:00

②9月29日(日) 13:30～15:30

[定員]各6名 ※講座内容は同じです。[受講料]各2,000円(教材費込)

※まちの学校40の講座は、このチラシに掲載されている日程及び場所以外では、一切開催しておりません。 ※次回、秋期生の受付は、10月7日(月)を予定しております。

※講師名につきましては、敬称を略させていただきました。

28 リンパストレッチで小顔効果! (全2回コース)



リンパの流れを良くするストレッチで、身体の不調を改善して、むくみ軽減、小顔効果をめざします。

※ヨガマット又はバスタオルをご持参ください。
※動きやすい服装・靴でご参加ください。

健康体操インストラクター
奥澤 幸子

(第1回)8月19日(月) 14:00～15:00
(第2回)8月26日(月) 14:00～15:00

[定員]8名 [受講料]1,080円(2回分) [教材費]無料

29 感情を視覚化するワークショップ パステルで描く「喜・怒・哀・楽」(全3回コース)



パステルで感情を表現するワークショップ。
全3回。1・2回目は、基本的な技法を学びながら喜怒哀楽を個別に表現。
3回目は、喜怒哀楽すべてを1枚の紙に表現します。

※写真はイメージです。

Pastel lab.kiko パステルアーティスト kiko

(第1回)8月22日(木) 10:00～12:00
(第2回)8月29日(木) 10:00～12:00
(第3回)9月19日(木) 10:00～12:00

[定員]4名 [受講料]6,480円(3回分) [教材費]1,800円(3回分)

30 ペットや子ども、高齢の方まで使える アロマスプレー作り



子ども～高齢の方だけでなく、動物にも安心して使用できるアロマを使い消臭スプレーまたは虫よけスプレーのいずれかを選び作ります。

※写真はイメージです。

School&Salonスラベウイン 代表
柏倉 美香

①8月24日(土) 10:30～11:30
②9月14日(土) 10:30～11:30

[定員]各10名 ※講座内容は同じです。[受講料]各540円 [教材費]各1,000円

31 オンリー1のキラキラ あなた色の【ハーバリウム】



夏休みの思い出に親子でハーバリウムを作ってみませんか。
お子様でも楽しく手軽に作れます。
勿論、大人だけの参加も大歓迎です。
あなただけの1本を作りいやすれてください。

※大小2本をお作りいただきます。
※写真はイメージです。

Flower理恵夢 JHA認定講師
岡野 理恵

①8月25日(日) 10:30～12:00
②8月25日(日) 13:30～15:00

[定員]各12名 ※講座内容は同じです。[受講料]3,300円(教材費込)

32 フルートはじめて講座 (全3回コース)



3回の講座でメロディーが吹けるようになります。
音楽いいかもと思っている方、フルートを始めてみませんか!

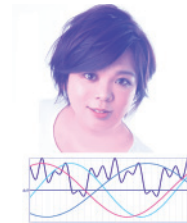
※下記の物をご持参ください。
①フルート ②譜面台 ③手鏡

KAZ音楽院 主宰 中島 和枝

(第1回)9月 1日(日) 14:00～15:30
(第2回)9月 8日(日) 15:00～16:30
(第3回)9月15日(日) 14:00～15:30

[定員]8名 [受講料]1,620円(3回分) [教材費]300円(3回分)

33 ライフナビゲートで ハッピーに!!



仕事も子育ても、ライフナビゲートで個性を知れば、すべて解決できます!
今回は、未来の掴み方と、あなたの夢の実現の仕方をお伝えします。
まちの学校限定の特別講座です。

ライフナビゲーター
小松原 紀子

①9月 3日(火) 11:00～12:00
②9月21日(土) 11:00～12:00

[定員]各10名 ※講座内容は同じです。[受講料]各1,000円 [教材費]各500円

34 つまみ細工&ビーズ



①針と糸を使用し簡単つまみ細工。
②ビーズでピアス又はイヤリング作り。

※めがねが必要な方はご持参ください。
※申込締切及びキャンセルは各講座開催日の10日前までといたします。
※写真はイメージです。

ハンドメイドクリエイター TOMOフラワー
篠崎 智子

①9月 7日(土) 10:00～12:00
②9月28日(土) 10:00～12:00

[定員]各5名 ※講座内容は異なります。[受講料]各540円 [教材費]各2,000円

35 ハロウィンの準備をしよう! 作って素敵に飾りましょう!



季節を楽しむハロウィンホウキにアレンジ。
せっけんでカボチャを作ります。

※対象:中学生以上
※必要な道具は全て用意いたします。
※写真はイメージです。

せっけん工房
岡田 育子

①9月8日(日) 10:00～12:00
②9月8日(日) 13:30～15:30

[定員]各10名 ※講座内容は同じです。[受講料]各540円 [教材費]各1,200円

36 首・肩ちょこっと筋肉ほぐし 【筋膜リリース】



コリハリの原因のひとつ、筋膜とは何か。
ちょこっとと筋膜の説明と、イスに座ったまま「首・肩」の筋肉のほぐし方をセルフで行います。

※上半身は動きやすい服装でご参加ください。

ネイル&ビューティ 美トク 代表
KYOKO

①9月24日(火) 11:00～12:00
②9月24日(火) 13:30～14:30

[定員]各6名 ※講座内容は同じです。[受講料]各756円 [教材費]無料

37 今日から出来る! 女性のための尿もれ予防体操



咳やくしゃみのはずなのに「あ!」という経験はありませんか?
尿もれは正しく対処することで症状を改善出来ます。

※女性限定
※全日程共、下記の物をご持参ください。
①ハンドタオル ②筆記用具

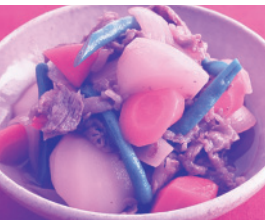
JYIA認定ヨガインストラクター 看護師
MINA

①9月27日(金) 10:00～11:30
②9月27日(金) 14:00～15:30

[定員]各10名 ※講座内容は同じです。[受講料]各540円 [教材費]無料

38 美味しく減塩料理教室【和食編2】 ～1食2gってどんな味?～

まちの学校
【おでかけ編】



生活習慣病の食生活で基本となるのは「減塩」。
調理や試食を通して、減塩のポイントを知ってもらう講座です。

※エプロンをご持参ください。
※会場:昭和電機(株)エコ電化地域センター
佐野市高萩町1056-285
0120-138-118
※写真はイメージです

栄養ケアサポートLee.くつく 管理栄養士
森下 利江子

①7月21日(日) 11:00～13:30
②9月 1日(日) 11:00～13:30

[定員]各16名 ※講座内容は同じです。[受講料]各1,300円 [教材費]各650円

39 初めてのマツエク& ハンドパラフィンパック体験

まちの学校
【おでかけ編】



マツエクとは?お手入れ方法は?そんな不安を解決しながら安心して体験いただけます。
マツエク60本(両目)&しっとり美白パラフィンパック体験。

※当日はマスカラののご使用はご遠慮ください。
※6か月以内にまつ毛パーマをかけていますと取れやすい事がございます。
※会場:Eyelash salon Licht ～リヒト～
佐野市堀米町1696-1コーポラスアベニュー302
0283-86-9101

Eyelash salon Licht～リヒト～ 代表

大橋 佳枝

7月22日(月) 10:00～12:00

[定員]2名 [受講料]540円 [教材費]1,000円

40 ハンドドリップコーヒー入門 (全2回コース)

まちの学校
【おでかけ編】



第1回目 5感から5味へ～美味しい珈琲の見つけ方&淹れ方
第2回目 季節を味わう～アイスコーヒー&コーヒーゼリーにチャレンジ!

※各回、コーヒー・スイーツまたはブランチ・豆200g・テキスト付
※筆記用具をご持参ください。
※写真はイメージです。
※会場:珈琲亭 絵夢
佐野市若宮上町4-9
0283-24-6929

珈琲亭 絵夢/カルチャーサロン 主宰
羽鳥 直美

(第1回)7月28日(日) 10:30～12:30
(第2回)8月25日(日) 10:30～12:30

[定員]4名 [受講料]1,080円(2回分) [教材費]4,000円(2回分)

41 からだにやさしい 玄米ごはん&根菜料理

まちの学校
【おでかけ編】



良い腸内細菌を育てることが健康への第一歩。
より元気でハツラツと人生を送るための講座です。
玄米ワンプレートランチ付き・玄米米粉パンの試食もあります。

※筆記用具をご持参ください。
※写真はイメージです。
※会場:昭和電機(株)エコ電化地域センター
佐野市高萩町1056-285
0120-138-118

食と健康アドバイザー(株)美趣 代表
浦嶋 文純子

①8月25日(日) 11:00～12:30
②9月15日(日) 11:00～12:30

[定員]各8名 ※講座内容は同じです。[受講料]各540円 [教材費]各500円

42 ヤマハ大人のための 【英会話アラカルト】(全3回コース)

まちの学校
【おでかけ編】



英語は楽しくいきましょう!英語でおもてなしをしたい!海外旅行をもっと楽しみたい!いろいろな場面で役立つ英会話を楽しく学びましょう。

※会場:オング楽器所 ヤマハ認定講師
佐野市浅沼町86-1
0283-23-0682(月曜定休)

(有)オング楽器所所属 ヤマハ認定講師 黒川 都代子

(第1回)9月 4日(水) 10:00～11:00
(第2回)9月11日(水) 10:00～11:00
(第3回)9月18日(水) 10:00～11:00

[定員]6名 [受講料]1,620円(3回分) [教材費]無料

※まちの学校40の講座は、このチラシに掲載されている日程及び場所以外では、一切開催しておりません。 ※次回、秋期生の受付は、10月7日(月)を予定しております。