

# まちの学校42 冬期生募集

題字提供  
彩校会 美文字教室  
中田 道子さん



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

## 2020年1～3月期(第42回)

予約の電話がつかない…。  
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  
1月4日(土)  
午前10時より

※当所窓口(東所)でご予約の場合は、電話で  
ご予約するより1日早くお申込みいただけます。

② 電話予約受付  
1月6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。



**Licht**  
ゆったりとくつろげる大人のプライベート空間〜リヒト〜  
☆まつエクステ&まつ育サロン(ラッシュアディクト取扱店)  
☆国産グルー(接着剤) 抗菌セーブル毛使用。  
☆丁寧なカウンセリングさせていただきますので初めてまつエク & まつ育  
される方もご安心ください。

佐野市堀米町1696-1  
コーポラスアベニュー302  
☎080-7150-2313  
HotPepperbeauty

★新規様クーポン★  
80分 3,500円  
100分 4,500円  
120分 5,500円

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 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!～

**家族で通える 脱毛・美肌・小顔** 脱毛&美肌サロン **ラフレイジュ**

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な  
脱毛は世界最高級機で無痛最速(片ワキ5分)  
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・美容師・経営者・学生・  
主婦・会社員・公務員・70代以上シニア  
若者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、気軽にお電話下さい

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

【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。  
最近増えたボ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!! (30代OL)  
・ラフレイジュは地元産器で安心。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  
がモリモリ盛上る美感が凄い! (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)

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  
脱毛は 無痛 最速  
VIO・顔・脚・ヒゲほか、部分脱毛多数

美顔は年会費がお得!  
誕生月特別サービスほか特典一杯  
会員月額 フェイシャル 2750円  
光美顔 3250円

ボディ  
筋膜・筋肉ほぐし  
&FTWトリートメント  
30分 3000円～

フェイシャル  
クレンジングマッサージ  
&FTWトリートメント  
30分 3000円～

体の弛化・老化・酸化に  
最先端テクノロジーにより  
イキイキ元気に導くエステ

お肌の汚れは、やさしく  
マッサージしながらほぐしていくと  
驚くほど綺麗になります。  
トラパルの無い顔へ導くエステ

佐野市大和町 自営サロン  
お会いできるのまで予約ください  
mail: lacrea@lacrea.jp  
完全ご予約制 TEL 080-3410-3243

なぜ当院だけが、慢性腰痛のお客様をことごとく  
救い続けることができるのか?感動の声が  
18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改善しませんか?  
その腰に原因はない!!  
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

0283-22-7925 不定休  
佐野市高砂町6-8-2  
「佐野駅南西玄関東へ80m先増田内科前」 午前9:00  
午後10:00

60歳からはじめる  
筋力トレーニング  
「もっと早く始めればよかった…」と後悔する前に  
パーソナルトレーニング体験 1回60分 3,000円(税別)

パーソナルトレーニングジム  
EXCEED WORKOUT FITNESS  
佐野市朝日町715-8ハイデックパーク1F  
予約制 TEL 080-5448-0663

相続対策をはじめたい  
その時、あなたは誰に相談しますか?  
[こんなお考えをお持ちじゃないですか?]  
生前贈与ってどうやってやるの?  
ウチはお金がないから相続対策なんて関係ないよ  
名義預金で何?  
子供がいない我が家の相続人は誰?  
子供たちは仲が良くないで遺産なんていらないでしょ?

私たち「相続診断士」と一緒に考えませんか?

相続診断士事務所  
笑顔相続サロン 栃木  
TEL:0283-86-9333 info@lacrea.jp

遺言・相続など  
お気軽にご相談下さい  
行政書士たかぎわ弘幸  
法務事務所  
たかぎわ ひろゆき  
高際 弘幸  
お問合せ  
0283-55-9037

ていねいな  
シミ抜、丸洗、その他加工  
(仕立直し・染直し)  
承ります。

0283-22-0129  
小沼呉服店 佐野市本町2894(商工会議所北)



※講師名につきましては、敬称を略させていただきます。

## 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、ご協力をお願いします。
- 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・理由のいかんを問わず、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42」は、No.37～42を除き当会館内で開催するものいたします。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

### 「自分を知る」 ～未来を生きぬくために～



人間性心理学の「交流分析」のスペシャリストが、あなたの心を見る化します。現代社会のストレスとも言える人間関係を、分かり易く解決に導きます。

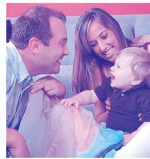
ハートフル・ラが優心 代表  
武澤 充孝

①1月14日(火) 13:30～15:00  
②2月22日(土) 13:30～15:00

[定員]各10名 ※講座内容は同じです。[受講料]各1,100円 [教材費]各500円

2

### アメリカ発!世界で大人気! 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

①1月14日(火) 10:30～11:30  
②3月13日(金) 10:30～11:30

[定員]各5組 ※講座内容は同じです。[受講料]各550円 [教材費]無料

3

### ビーズのネックレス& つまみ細工初級②



①ビーズのネックレス。9月講座のイヤリング&ピアスとペアになります。  
②つまみ細工。今回はボンドを使い作成します。

※リピーターの方は  
[受講料]各550円 [教材費]各2,000円  
※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日前までいたします。

TOMOフラワー  
篠崎 智子

①1月18日(土) 10:00～12:00  
②2月 8日(土) 10:00～12:00

[定員]①5名 ②3名 ※講座内容は異なります。[受講料]各550円 [教材費]①2,800円 ②2,500円

4

### 佐野市伝統工芸飛駒和紙使用 マイ御朱印帳作り



江戸時代から受け継がれて来た佐野市伝統工芸の飛駒和紙を使い写真の様なマイ御朱印帳を手作りします。

※下記の物をご持参ください。  
①はさみ ②ステックのり  
③下敷またはカットングマット  
※写真はイメージです。

School & Salon スラベウイン 代表  
柏倉 美香

1月18日(土) 13:30～15:00

[定員]10名 [受講料]550円 [教材費]1,500円

5

### 幸せを呼び込むサンキャッチャーで 「しおり」を作ろう!



元気が出ない…笑顔になれない…そんな時に心を癒し笑顔にしてくれる虹の光!サンキャッチャーは太陽の光を浴びて無数の虹を写し出すラッキーアイテムです!

※写真はイメージです。

La Pomaikai  
田名網 恵

1月19日(日) 10:00～12:00

[定員]4名 [受講料]550円 [教材費]1,800円

6

### かんたん帯結び (全2回コース)



雑誌や舞台で使われる新しい帯結びです。全2回で完全マスター。(帯結びのみ、着物は含みません。)

※下記の物をご持参ください。  
①袋帯又は名古屋帯 ②帯締め ③帯揚げ  
④前板 ⑤帯枕

(株)小沼呉服店  
小沼 義央

(第1回)1月19日(日) 13:30～15:30  
(第2回)1月26日(日) 13:30～15:30

[定員]4名 [受講料]1,100円(2回分) [教材費]無料

7

### 古布で楽しむ裁縫教室 小さな兎のお雛様



ご自分で制作したお雛様はひとしおです。縮緬古布の着物を着せた兎のお人形です。

※下記の物をご持参ください。  
①裁縫道具 ②ピンセット ③ボンド  
④つまようじ  
※写真はイメージです。

古布和雑貨 ぎやらりー福寿 代表

柄澤 敏枝

1月20日(月) 10:00～12:00

[定員]6名 [受講料]1,100円 [教材費]2,600円

8

### 治療から予防へ 60歳から始める筋力トレーニング



運動を始めてみたいけれどきっかけがない方、運動が苦手な方におすすめです。ご自宅でもできる、簡単な筋力方法をお伝えします。

※動きやすい服装でご参加ください。

※下記の物をご持参ください。  
①タオル ②飲み物

パーソナルジム EXCEED 代表

熊倉 和也

1月21日(火) 10:00～11:00

[定員]5名 [受講料]1,100円 [教材費]無料

9

### 楽しく♡素敵に! メイキング・アクセサリー



①フレグランスビーズと大粒スワロフスキーの肩かこネックレス。(写真右)  
②天然石とアンティーク調ビーズのネックレス。(写真左)

※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日前までいたします。  
※写真はイメージです。

Nature～ナチュレ～  
坂本 正子

①1月23日(木) 10:00～12:00  
②2月13日(木) 10:00～12:00

[定員]①9名 ②7名 ※講座内容は異なります。[受講料]各550円 [教材費]①2,300円 ②2,200円

10

### 袖つけいらすのフレンチブル スヌード付【かぎ針編】(全3回コース)



ネット編と長編みをボーダー状に組み合わせた上品なフレンチブル。お揃いのスヌードを二重にゆったり巻いてアフタートル風にセットして着こなすのが素敵!

※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)1月23日(木) 13:30～15:30

(第2回)2月 2日(日) 13:30～15:30

(第3回)2月16日(日) 13:30～15:30

[定員]12名 [受講料]1,650円(3回分) [教材費]3,950円(3回分)

11

### 知らないで損する! 生命保険を活用した相続対策



相続を考える上で重要なことは3つ。分割の問題・節税の問題・納税の問題。基本的な知識から対策の具体的な手法まで一緒に学び考えていきましょう。

(有)マインズプランニング

石井 修一

①1月23日(木) 14:00～15:30

②2月 4日(火) 14:00～15:30

[定員]各5名 ※講座内容は同じです。[受講料]各1,000円 [教材費]無料

12

### メディカルタイチを楽しもう



「動く医業」と評されるメディカルタイチ(太極拳)。美しい体幹や呼吸法を知り、楽しみながらセルフケアしましょう。

※動きやすい服装でご参加ください。

ビューティー サロン ボルテ

井沢 早苗

①1月24日(金) 10:00～11:30

②2月22日(土) 10:00～11:30

[定員]各6名 ※講座内容は同じです。[受講料]各550円 [教材費]無料

※まちの学校42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、春期生の受付は、4月6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 キャッシュレス決済 pay(全2回コース) あなたにとって最適なpayは?



※下記の物をご持参ください。  
①スマホ  
②アカウント(わからなくても大丈夫です)  
③クレジットカード・デビットカード(無くても大丈夫です)

日本パソコンインストラクター養成協会

田名網 淳子

(第1回)1月24日(金) 13:30~15:30  
(第2回)1月31日(金) 13:30~15:30

[定員]6名 [受講料]1,100円(2回分) [教材費]無料

## 14 「尿もれ・ぽっこりお腹」に さよなら!~骨盤底筋体操~



多くの女性が抱える骨盤底筋のトラブル。  
「尿もれ」や「ぽっこりお腹」は歳だから諦めて  
いませんか?  
いくつになっても体は変わります!

※女性限定  
※ハンドタオルをご持参ください

JYIA認定ヨガインストラクター・看護師  
MINA

①1月25日(土) 10:00~11:30  
②1月25日(土) 13:30~15:00

[定員]各10名 ※講座内容は同じです。[受講料]各550円 [教材費]無料

## 15 発達障害について知ろう ~知ることから始める支援~



発達障害は、見えにくく、わかりにくい障害です。  
発達障害について「知る」ことが、支援の第一歩です。  
職場や学校で活かせるよう学びましょう。

※筆記用具をご持参ください

セラピールームcoral 代表 (公認心理師)

遠藤 真里

①1月26日(日) 10:00~12:00  
②2月16日(日) 10:00~12:00

[定員]各12名 ※講座内容は同じです。[受講料]各550円 [教材費]各1,500円

## 16 初心者のための茶道教室 (全3回コース)



基本的な所作から盆盛点前を学びます。  
「一期一会」を大切に、おもてなしの心を  
学び、豊かな生活を共に送いませんか?  
お待ちしております。

※教科書、懐紙、ようじ、お菓子付。

茶道裏千家 教授 町田 宗賀

(第1回)1月26日(日) 10:00~12:00  
(第2回)2月16日(日) 10:00~12:00  
(第3回)3月15日(日) 10:00~12:00

[定員]10名 [受講料]1,800円(3回分) [教材費]3,500円(3回分)

## 17 華やか自分好みのハーバリウムボールペンと ボタニカルキャンドル作り



①ハーバリウムボールペン2本  
(小さなドライフラワーを入れボールペンを  
華やかにデザインします。)  
②ボタニカルキャンドル(ドライフラワーで  
自分好みのキャンドルを作ります。)  
※申込締切及びキャンセルは①②共に1/13日(月)初正午  
までといたします。  
※全日程共、下記の物をご持参ください。  
①はさみ ②ピンセット  
※写真はイメージです。

~フルールアロマティック~ルージュ 代表

高橋 あき子

①1月27日(月) 10:30~12:00  
②2月7日(金) 10:30~12:00

[定員]各4名 ※講座内容は異なります。[受講料]各550円 [教材費]各3,800円

## 18 今春からはじめよう、新しい自分! ペン習字講座



自信を持って字が書ける美文字のコツをお教えします。  
まずはボールペンでお名前とご住所から!

※特製下敷きプレゼント!  
※筆記用具をご持参ください

日本ペン習字研究会 師範 彩絵会美文字教室

恩田 柊翠

①1月27日(月) 14:00~16:00  
②2月24日(振)月 14:00~16:00

[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)

## 19 淡水パールネックレス作り



普段身につけているアクセサリーを自分で  
作ってみませんか?  
淡水パールとスワロフスキーをワイヤーに  
通して作ります。

※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。

アクセサリー作り趣味の会

栗崎 優希

①1月28日(火) 10:00~12:00  
②1月28日(火) 13:30~15:30

[定員]各7名 ※講座内容は同じです。[受講料]各550円 [教材費]各2,100円

## 20 腰コリ、筋膜(筋肉)のゆるめ方。 ちょこっと講座



3大お悩みのひとつ。腰のこりのセル  
フケア講座です。  
お腹、お尻、ももなどをほぐしてい  
きます。  
しなやかな筋肉(筋膜)で、キレイ&  
健康UPさせたい方へ...  
※動きやすい服装でご参加ください。  
※全日程共、下記の物をご持参ください。  
①タオル ②飲み物

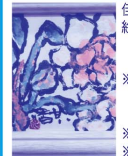
ネイル&ビューティ 美トク 代表

福田 京子

①1月29日(水) 11:00~12:00  
②1月29日(水) 13:30~14:30

[定員]各6名 ※講座内容は同じです。[受講料]各770円 [教材費]無料

## 21 絵手紙で心優しく、日々豊かに! (全3回コース)



住き年であることを願いながら、寒中見舞や春の兆しを  
絵手紙にしたためましょう。

※下記の物をご持参ください。  
①初回 みかん ②書道用具一式  
③絵の具一式 ④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)1月30日(木) 10:00~11:30  
(第2回)2月 6日(木) 10:00~11:30  
(第3回)3月 5日(木) 10:00~11:30

[定員]10名 [受講料]1,650円(3回分) [教材費]200円(3回分)

## 22 「冷え」の養生。 漢方茶で食養生&セルフケア



いつも冷えに悩んでいる方へ養生ポイントと  
セルフケアをお伝えします。

※靴下を脱ぎます。冷えが気になる方は5本指靴下  
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。

リンパドレナージュサロン・リノ 漢方アドバイザー

沖 莉恵

①2月1日(土) 10:00~12:00  
②2月5日(水) 13:30~15:30

[定員]各6名 ※講座内容は同じです。[受講料]各550円 [教材費]各550円

## 23 せっけんの香りを楽しむ。 オーナメントを作しましょう



香りを楽しみ飾って素敵な、せっけんのオーナメント  
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

①2月2日(日) 10:00~12:00  
②2月2日(日) 13:30~15:30

[定員]各10名 ※講座内容は同じです。[受講料]各550円 [教材費]各800円

## 24 リアルな見た目が楽しい 手に優しいスイーツソーブ



リアルなパンケーキタワーですが、水に濡らせば泡  
立ちの良い石けんとして使用していただけます。

※全日程共、下記の物をご持参ください。  
①エプロン ②タオル ③筆記用具  
※写真はイメージです。

アロマティカ 宝石せっけんインストラクター

川田 路

①2月 5日(水) 10:00~12:00  
②2月29日(土) 10:00~12:00

[定員]各6名 ※講座内容は同じです。[受講料]各550円 [教材費]各1,800円

## 25 腰痛に特化した 最新の技術を体験しませんか?



何処に行っても良くならないで諦めて  
いる皆さん、ご相談ください!  
腰に原因が無い方も知れないですよ!  
佐野市で唯一の難治性腰痛専門整体の  
施術体験です。

※下記の物をご持参ください。  
①バスタオル又はヨガマット ②お水

難治性腰痛専門整体院 アトラス整体院 代表

桑原 裕之

2月7日(金) 14:00~15:30

[定員]5名 [受講料]3,300円(教材費込)

## 26 バレンタイン アイシングクッキーレッスン



大好きな人へお友達へ  
手作りアイシングクッキーを  
プレゼントしてみませんか?  
お子様もできるレッスンです。

※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

①2月 9日(日) 10:30~12:00  
②2月11日(祝・火) 10:30~12:00

[定員]各10名 ※講座内容は同じです。[受講料]各550円 [教材費]各1,000円

## 27 ダイエット!一杯食べて痩せて 美肌&快眠快便の食療法



痩せる・美肌・快眠快便...全てが叶う食療法。  
美のカリスマが予防医学指導士の立場から伝えます。  
・料理各種試食付き。  
・スリミング入浴剤お土産付き。

※下記の物をご持参ください。  
①お水 ②箸 ③スプーン

ラフレージュ予防医学指導士

永澤 有希

2月 9日(日) 13:30~15:00

[定員]10名 [受講料]1,500円(教材費込)

※まちの学校42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、春期生の受付は、4月6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。

**28 オカリナはじめて講座 (全2回コース)**



宗次郎ゆかりの地であってオカリナは人気！  
2回の講座で童謡や歌曲を吹けるようになります。

※下記の物をご持参ください。  
①オカリナソプラノF管 ②譜面台  
※オカリナソプラノF管をお持ちでない方には、  
予約販売いたします。  
1/9申込締切5,500円(税込)

KAZ音楽院 主宰  
中島 和枝

(第1回)2月9日(日) 14:00～15:30  
(第2回)2月16日(日) 14:00～15:30  
[定員]8名 [受講料]1,100円(2回分) [教材費]300円(2回分)

**29 リズムにあわせて運動! スリムアップめざそう! (全2回コース)**



そんなに食べていないのに太ってしまう！  
それは若い時より2割も代謝が落ちたせい！  
リズムカールに身体を動かして、代謝アップ！  
スリムボディを実現しましょう！

※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)2月10日(月) 14:00～15:00  
(第2回)2月17日(月) 14:00～15:00  
[定員]6名 [受講料]1,100円(2回分) [教材費]無料

**30 知らなきゃ損する! 「相続・終活」セミナー (全2回コース)**



第1回では約40年ぶりに改正された相続法をわかりやすく解説します。  
第2回では49枚のカードをプレイするだけであなたが備えるべき老後のリスクが簡単にわかる「ハッピーエンディングカード」を体験いただきます。

さの相続相談センター 行政書士  
関野 義明

(第1回)2月15日(土) 10:00～12:00  
(第2回)3月1日(日) 10:00～12:00  
[定員]10名 [受講料]2,200円(2回分) [教材費]無料

**31 片付けのきほん【実践編】**



片付けのきほんはもちろん、出す→分ける→しまうをあなたの財布やバッグで実際にやってみましょう！  
そのまま家にも応用できます。

※普段使っている財布やカードケース、  
バッグなどをご持参ください。

整理収納アドバイザー  
斉藤 真弓

2月27日(木) 10:30～12:00  
[定員]14名 [受講料]1,500円 [教材費]無料

**32 ハーバリウム  
メイクブラシ体験講座**



人気のハーバリウムからハーバリウムメイクブラシの登場です。  
毎日顔に向かってするお化粧。  
あなただけでなく、メイクブラシもキラキラにしてみませんか？

※写真はイメージです。

Infinity 主宰  
田村 友莉香

①2月28日(金) 10:30～12:00  
②3月20日(祝・金) 10:30～12:00  
[定員]各10名 ※講座内容は同じです。 [受講料]各550円 [教材費]各1,500円

**33 オランダのトルペイント  
アッセンデルフト**



4.5×4センチハート型白木に丸いウッドビーズを組み合わせて、革にも下げます。  
どんな花を描きますか？

※下記の物をご持参ください。  
①エプロン ②タオル  
※写真はイメージです。

ヨーロッパクラシカルフォークアート 講師  
永島 由江

3月4日(水) 10:00～12:00  
[定員]6名 [受講料]550円 [教材費]1,000円

**34 ちょっと大きめのトートバッグ作り (全3回コース)**



牛革で作るちょっと大きめのトートバッグです。  
手ぶらでご参加ください。

※必要な材料・道具は全て用意します。  
※写真はイメージです。

ワティシルバリー 森 憲司

(第1回)3月4日(水) 13:00～16:00  
(第2回)3月11日(水) 13:00～16:00  
(第3回)3月18日(水) 13:00～16:00  
[定員]8名 [受講料]2,420円(3回分) [教材費]5,500円(3回分)

**35 前回好評!! 腰ひも1本で着物服コーディネート**



「気軽に着たいけど」という方に、簡単な着物のワンピース風着こなし術。  
帯揚げはスカーフとして、帯締めはベルト代わりに。参加者の皆さんで、コーディネートを楽しめます。

※全日程共、下記の物をご持参ください。  
①普段着の着物 ②腰ひも1本 ③帯揚げ ④帯締め ⑤スカーフ・ベルト等  
※写真はイメージです。

87bunko 主宰 花手芸作家  
遠藤 紀子

①3月8日(日) 13:30～15:00  
②3月9日(月) 10:30～12:00  
[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100円

**36 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990円)プレゼント。  
※筆記用具をご持参ください。

笑顔相続サロン®栃木 相続診断士 代表  
大谷 香也子

3月10日(火) 10:00～11:30  
[定員]15名 [受講料]550円 [教材費]無料

**37 酵素のチカラで ぽかぽか体験**



スムージーを作り、酵素とは？を学びます。  
食べ方を知ることによって痩せやすい体づくり。  
酵素玄米ごはんの試食もあります。

※全日程共、下記の物をご持参ください。  
①エプロン ②筆記用具  
※写真はイメージです。

※会場: ラディアント ミュース  
佐野市堀米町3500 ラボアゼA棟  
080-7236-7754

小顔・デトックスリンパ専門サロンRadiant Muse  
八代 千秋

①2月2日(日) 11:30～13:30  
②2月13日(木) 11:30～13:30  
[定員]各4名 ※講座内容は同じです。 [受講料]各1,100円 [教材費]各1,100円

**38 美味しく減塩料理教室【和食編】**



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おう講座です。

※エプロンをご持参ください。  
※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1056-285  
0120-138-118

栄養ケアサポート lee.くつく 管理栄養士  
森下 利江子

①1月19日(日) 11:00～13:30  
②3月15日(日) 11:00～13:30  
[定員]各6名 ※講座内容は同じです。 [受講料]各1,300円 [教材費]各800円

**39 巻きずし**



作って楽しい、食べておいしい巻きずしを作ります。

※全日程共、下記の物をご持参ください。  
①箸 ②巻きずし ③計り ④ラップ(小)  
⑤持ち帰り用容器  
※申込締切及びキャンセルは各講座開催日の1週間前までといたします。  
※写真はイメージです。

※会場: セーフティショップ まなべ  
佐野市堀米町177-1  
0283-22-8261

ルビナス・ケイ 主宰  
上波 恵子

①1月24日(金) 11:00～13:00  
②2月15日(土) 11:00～13:00  
[定員]各10名 ※講座内容は同じです。 [受講料]各550円 [教材費]各1,980円

**40 痩せる方法、筋肉を付ける方法が 身に付く講座**



正しいトレーニングメニュー、食生活で冬にため込んだお肉を落としてみませんか？  
パーソナルトレーニングを体験して効果を感じてみてください。

※飲み物や失敗談を是非聞かせてください。  
※動きやすい服装でご参加ください。  
※飲み物をご持参ください。

※会場: 加圧トレーニングジム リーゼ  
佐野市高萩町1207-2YKテナント2階  
0283-85-8558

加圧トレーニングジム リーゼ  
徳富 相悟

①1月25日(土) 11:00～12:30  
②2月11日(祝・火) 10:30～12:00  
[定員]各2名 ※講座内容は同じです。 [受講料]各1,500円 [教材費]無料

**41 ～自分に合うコーヒーを見つけたい～ 3種のコーヒーを飲み比べ (全3回コース)**



本格的なコーヒーを愉しみたい…  
あなたの「おいしい」探してみませんか？

①焙煎度3種 ②ストレート3種  
③ブレンド3種

※各回、コーヒー・スイーツ・豆100g・資料付  
※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 総所  
佐野市若宮上町4-9  
0283-24-6929

珈琲亭 総所/カルチャーサロン 主宰 羽鳥 直美

(第1回)1月26日(日) 10:30～12:00  
(第2回)2月16日(日) 10:30～12:00  
(第3回)3月15日(日) 10:30～12:00  
[定員]各4名 [受講料]1,650円(3回分) [教材費]4,950円(3回分)

**42 話題のマツ育& パラフィンハンドパック**



話題のラッシュアディクト、目の周りを超音波で血行促進、まつ毛に栄養を与え元気にします。  
まつ毛が少くない、美容液をつけても増えない方へお勧め。

※お化粧無しでお越しください。  
※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  
080-7150-2313

Eyelash salon Licht〜リヒト〜 代表  
大橋 佳枝

2月13日(木) 10:00～12:00  
[定員]2名 [受講料]550円 [教材費]800円

※まちの学校42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、春期生の受付は、4月6日(月)を予定しております。