

# まちの学校47

## 春季生募集

佐野商工会議所 1F『まちなかサロン』にて

題字提供  
さおり書道会  
鈴木 あつ子さん



佐野ブランドキャラクター  
さのまる ©佐野市

2021年4~6月期(第47回)

予約の電話がつながらない…。

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  
4月3日(土)  
午前10時より

② 電話予約受付  
4月5日(月)  
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2日早くお申込いただけ、お得意です。



15万本のHARIによる  
『肌再生プログラム』  
～V.O.Sサロンケア～

15万本のイノスピキュール(微細針)を肌に入れ込む  
お肌本来の力を最大限に引き出す最新針美容

Instagram [#VOSサロンケア]

・ラッシュアディクト・V3ファンデーション取り扱い店

まつ毛エクステ&まつ毛育毛サロンLicht～リヒト  
佐野市堀米町1696-1 ☎080-7150-2313  
Hot Pepperbeauty24時間ネット予約&ブログをチェック!



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

～私たちちは、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ャリ。  
最近増えたホクロも薄くなっています！(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】

・宇都宮某店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ッと抜けスベスベ！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つたが痛くて

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！(30代OL)

### 【男性全身脱毛】

・以前通ってた店に比べ半額以下&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

### 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  
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、小中高校、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・市役所近隣。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ジェンティーレ1階

090-1625-3489

電話 いつもニッコリ さあヨヤク

LINE問合OK

脱毛は  
無痛  
最速

シワシミ改善  
フェイシャル 6000円  
光美顔 7000円  
バストアップも!  
詳しくは問合せてね



コロナ禍だからこそ～大切にしたい『心のケア』～

Heartful Labo

### ハートフルラボ 優心

(法人専門メンタルヘルスEAP機関)

○職場環境を風通しの良い環境に変えませんか?

メンタルヘルス専門産業保健スタッフとしての顧問契約

・ストレスチェック分析・休職者支援・復職者支援など

・研修:パワハラなど各種ハラスメント・メンタルヘルス研修

・職場間対人関係・ストレス対処法など

御社に合わせた研修をカスタマイズ可能



日本学会議協力会術研究団体メンタルケア学術学会所属

同学会認定講師登録 / LINE@アカウントカウンセラー

日本交流分析学会・日本産業カウンセリング学会正会員

メンタルケア心理専門士® 武澤充孝

栃木県佐野市堀米町1229-1 (有限会社有心個別アカデミー内)

メンタルヘルス事業部:0283-85-7976

e-mail:kokoro-yusin@xui.biglobe.ne.jp

L

INE

公式アカウント

チャット

無料相談



ちょっとお待ちください!!

長年ご愛用されている大切なバッグで、  
色落ち・壊れ・汚れなどで  
ご使用を諦めいませんか?  
当工房にて修理いたします。



※品物の状態を拝見し、打ち合せの上で  
修理代はご相談とさせて頂きます。  
お気軽にお問い合わせください。

ワディ シルバー 森憲司 ☎090-3225-8035(植下町赤城神社西側)

### ■営業内容■

オーダーメイド革製品・宝飾品・トートバッグ・財布・  
小物類など、ご予算に応じてお作りいたします。  
さらに、宝飾品の修理・リメイク・サイズ直し  
及び加工をいたします。金・プラチナ買取致します。

まずは、お気軽にお電話ください。

古物商 411040001314



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?

ウチはお金がないから相続対策なんて関係ない?  
子供がない我家の相続人は誰?  
子供たちは仲がいいので遺言なんていらないでしょ?  
独身だから相続対策は必要ではない?



私たち「相続診断士」と一緒に考えましょう! LINE@相談予約

相続コンサルタントオフィス  
ラクレア

相続に強い各専門家と連携して解決致します。  
tel.0283-86-9333  
佐野市高萩町1207-2 YKテナント2階



なぜ当院だけが、慢性腰痛のお客様をことごとく  
救い続けることが出来るのか?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!

0283-22-7925 不定期  
佐野市高砂町682-2 「佐野市役所南玄関東へ80m先増田内科前」 午前9:00  
午後10:00



後性腰痛専門整体  
アトラス整体院  
院長:桑原裕之

ついに  
シミ抜、丸洗、その他加工  
(仕立直し・染直し)  
承ります。  
呉服のことなら何でも御相談下さい。

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

※新型コロナウイルス感染症対策のため、手指消毒、手洗い、咳エチケット、マスク着用、換気等、感染症対策を講じるとともに、体調不良の方のご参加はご遠慮下さい。

- 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つた場合は、今後の参加をお断りさせていただきます。

## 1 茶道教室【初心者向】(全3回コース) 気軽にお茶を楽しめませんか!



茶道の基本的な作法を学びます。  
 (第1回)・茶の湯の起りこり  
 ・お菓子、抹茶のいただき方  
 (第2回)・お茶に使う道具の説明  
 ・薄茶の点て方、出し方  
 (第3回)・学習を振り返って  
 ・おわかれ茶会

茶道裏千家 講師 永井 宗善  
 (第1回)4月17日(土) 10:00~12:00  
 (第2回)5月 1日(土) 10:00~12:00  
 (第3回)5月15日(土) 10:00~12:00  
 [定員]4名 [受講料]1,650円(3回分) [教材費]3,350円(3回分)

## 2 お花を楽しむインテリア カレイドフレームアレンジ



カレイドフレーム(刺繍枠)を使ったナチュラルなフラワーアレンジを作ります。  
 長く飾れて、お手入れ不要のアーティフィシャルフラワー(造花)を使用します。

※写真はイメージです。

NEW Teacher

プリザーブドフラワー 朱花～shuka～  
 向田 和枝  
 ①5月28日(金) 10:00~12:00  
 ②6月 4日(金) 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1,500円

## 3 アメリカンフラワー講座 胡蝶蘭を作ります(全2回コース)



合成樹脂液を使いミニ胡蝶蘭の花を作ります。

※エプロンをご持参ください。  
 ※写真はイメージです。

トウペディップアート協会  
 TOMOKO  
 (第1回)4月11日(日) 13:30~15:30  
 (第2回)4月25日(日) 13:30~15:30  
 [定員]3名 [受講料]1,100円(2回分) [教材費]2,000円(2回分)

## 5 “春のうららかベスト” 【かぎ針編】(全3回コース)



身頃のパネルに描かれた、繊細で豪華な透かし模様に魅せられる印象的なかぎ針模様。  
 キュートなカラーのニットヤーンで思いきり楽しみましょう!  
 ※色は来店していただきお決めください。  
 ※下記の物をご持参ください。  
 ①かぎ針4号 ②リング  
 ※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)4月15日(木) 13:30~15:30  
 (第2回)4月25日(日) 13:30~15:30  
 (第3回)5月16日(日) 13:30~15:30  
 [定員]12名 [受講料]1,650円(3回分) [教材費]4,500円(3回分)

## 6 心と身体の基本♡睡眠と栄養の話 &おやすみロールオン作り



睡眠と栄養が私たちの心と身体の基本となることをご存じですか?  
 睡眠の質をあげるには?食事で栄養がとりにくい現代、捕えるアイテムとは?  
 おやすみロールオンはアロマの香りでお休みのサポートに。

Mikazuki工房 睡眠栄養アドバイザー/看護師  
 大脳 美佳 村松 永弓  
 ①4月15日(木) 14:00~16:00  
 ②5月11日(火) 14:00~16:00  
 [定員]各5名 ※講座内容は同じです。 [受講料]各550円 [教材費]各500円

## 8 「自分を知る」 ～未来を生きぬくために～



新型コロナウイルスは、私達の心の健康にも悪影響を及ぼしています。  
 今回は、不安・恐怖はどう向き合うか?  
 一緒に学んでみませんか?

ハートフル・ラボ優心 メンタルケア心理専門士®  
 武澤 充孝  
 ①4月17日(土) 13:30~15:00  
 ②5月18日(火) 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

## 9 老後も健康に過ごすためのコツ ～心と身体のメカニズム～



人間の本質を理解する。  
 自分の力で健康維持できる。  
 思い通りの人生に!

バースデーカイロプラクティック 代表  
 篠崎 大輔  
 ①4月18日(日) 10:00~11:30  
 ②5月23日(日) 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

## 10 希望の光 【サンキヤッチャー】



15色のスワロフスキーからお好きな色を選んで、世界に1つのオリジナルカラーで作るサンキヤッチャー。  
 車に飾るタイプを作製します。

La Pomaikai 代表  
 田名網 恵  
 4月18日(日) 14:00~15:30  
 [定員]2名 [受講料]3,300円 (教材費込)

## 11 薬やサプリに頼らない 免疫力アップの食事法



千坂式食養で抵抗力アップ!!  
 風邪に負けない疲れ知らずの身体を手に入れましょう。  
 食べ物の性質を学び、毎日の献立作りに役立ててください。

※料理サンプル試食あり。

※写真はイメージです。

食と健康アドバイザー (株)美趣 代表  
 浦嶋 丈純子  
 ①4月20日(火) 10:30~12:00  
 ②5月25日(火) 10:30~12:00

[定員]各8名 ※講座内容は同じです。 [受講料]各550円 [教材費]各500円

## 12 ラベンダースワッグアレンジ♪



上質なアーティフィシャルフラワーで作るフラワーアレンジです。  
 耐久性に優れ、玄関やリビングなど、飾る場所を選ばず、長く楽しんでいただくことができます。

フローラルK 主宰  
 鳥羽田 克江  
 ①4月21日(水) 10:00~12:00  
 ②5月26日(水) 10:00~12:00  
 [定員]各8名 ※講座内容は同じです。 [受講料]各550円 [教材費]各2,400円

## 13 初心者のための資産形成 それ大きなかんちがいで



老後は安心ですか?ほとんどの人が答えはNO!なのに何もしない、何していいのか分からない、貯金しかしていない。  
 初心者にありがちな勘違いと解決するための具体的な方法を学びましょう。

(有)マイズプランニング 代表  
 石井 修一  
 ①4月21日(水) 13:30~15:00  
 ②5月15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

※新型コロナウイルス感染症対策のため、手指消毒、手洗い、咳エチケット、マスク着用、換気等、感染症対策を講じるとともに、体調不良の方での参加はご遠慮下さい。

## 14 事前の準備で明暗ハッキリ! 相続対策の第一歩



相続について考えたいけど何をしたらいいのか分からぬといふ方がほとんどです。  
笑顔相続を迎えるためには  
「何か大切な？」をわかりやすくお話しします。

※オリジナルエンディングノートプレゼント

相続コンサルタントオフィス ラクレア 代表  
大谷 香也子

①4月22日(木) 10:00~11:00  
②5月18日(火) 10:00~11:00

[定員]各5名 ※講座内容は同じです。 [受講料]各550円 [教材費]無料

## 15 メディカルタイチを楽しもう 【太極拳】



「動く医薬」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。  
ピューティーサロン ポルテ 代表  
井沢 早苗

①4月23日(金) 10:30~12:00  
②5月22日(土) 10:30~12:00

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

## 16 自分の肌を見直す大チャンス! POLAのお肌診断



一人ひとりの肌は違う。  
肌カメラを使って美肌の5要素、うるおい、透明感、ハリ、シミ、シワレベルを測り、お肌に合ったお手入れをご提案いたします。  
セルフハンドケアもご紹介します。

ポーラエステイン with you 代表  
坂口 雅美

①4月23日(金) 13:30~15:30  
②5月 8日(土) 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]無料

## 17 自分で作る さのまる柄御朱印帳



「大人かわいい」ご当地キャラをデザインするスラペウインが、実際に使用している材料をご用意いたしました。

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

School&Salonスラペウイン 代表  
柏倉 美香

4月24日(土) 10:30~12:00

[定員]10名 [受講料]550円 [教材費]1,500円

## 18 あるがままの自分でいられる 自己肯定感レッスン(全2回コース)



自己肯定感はゆれ動くもの。  
訓練することによって、感情に振り回されることを減らすことができます。  
自分のことが知りたい、自分を好きになりたい方にお勧めです。

2019ミス・ユニバース・ジャパン講師  
栢谷 ユリ子

(第1回)4月25日(日) 10:30~12:00

(第2回)5月16日(日) 10:30~12:00

[定員]8名 [受講料]2,000円(2回分) [教材費]50円(2回分)

## 19 一歩一歩前進!(全3回コース) 絵手紙で応援しましょう♪



※下記の物をご持参ください。  
①初回 (チューリップ) ②書道用具一式  
③絵の具一式 ④ティッシュ  
※②、③は手持ちのもので結構です。  
※写真はイメージです。

英国王立美術家協会名誉会員 書道墨彩画恒水会 主宰 千金楽 恒水

(第1回)4月29日(祝・木) 10:00~11:30

(第2回)5月 6日(木) 10:00~11:30

(第3回)6月 3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)

## 20 楽しく作ろう! アイシングクッキー作り



アイシングクッキーを作って楽しもう♡  
①こどもの日  
②母の日  
お子様～大人の方まで楽しめる内容になっています♡

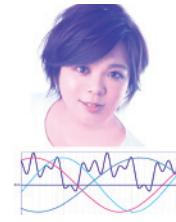
※エプロンをご持参ください。  
※写真はイメージです。

coco\_sucreglace 代表  
奥山 京子

①4月29日(祝・木) 13:30~15:00  
②5月 8日(土) 10:30~12:00

[定員]各10名 ※講座内容は異なります。 [受講料]各550円 [教材費]各1,000円

## 21 ライフナビゲート術で あなたの人生を今よりハッピーに!



転職でも、婚活でも、あなたの思い通りの未来を掴むためには、あなたの個性を知ることが幸せへの第一歩です！  
この講座では、あなたが輝く個性とそのリズムをお教えします。

ライフナビゲーター  
高橋 紀子

①4月30日(金) 13:30~14:30

②5月16日(日) 13:30~14:30

[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

## 22 【心理学講座】自己肯定感を高める 「声かけ」を学ぼう



部下への指導や子育て等で、「どのような声かけをしたらいいのか？」悩むことが多いと思います。  
自己肯定感を高める「声かけ」について学びましょう。

※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

①5月2日(日) 10:00~12:00

②6月6日(日) 10:00~12:00

[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)

## 23 昭和歌謡を弾こう! クラシックギター伴奏(全2回コース)



初心者向け講座です。  
これからギターを始めた方もお気軽にどうぞ。  
佐野市、群馬県太田市で教室を開催中です。

※下記の物をご持参ください。

①クラシックギター ②足台

※お持ちでない方は、お申込の際にお知らせください。無料で貸出いたします。

ヤマネギターズ  
長浜 すみお

(第1回)5月 9日(日) 14:00~15:00

(第2回)5月23日(日) 14:00~15:00

[定員]8名 [受講料]2,200円(2回分) [教材費]無料

## 24 オランダのトールペイント アッセンデルフト



ティッシュボックス(13×26×7)に、花を描きます。

※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。

ヨーロピアンクラシカルフォークアート 講師  
永島 由江

5月12日(水) 10:00~12:00

[定員]6名 [受講料]550円 [教材費]1,200円

## 25 ダイエットの【糖質制限】 ホントのところ



ダイエットしたい!と思った瞬間、頭に浮かぶ糖質制限。これは正解?  
リバウンド経験者・ダイエット初心者・お医者様に瘦せてと言われている方。  
是非ご参加ください。

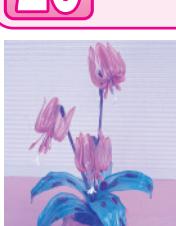
リンパケアサロン リノ 食養生アドバイザー  
沖 莉恵

①5月13日(木) 13:30~15:30

②5月22日(土) 10:00~12:00

[定員]各8名 ※講座内容は同じです。 [受講料]各2,750円(教材費込)

## 26 アメリカンフラワー



カタクリの花を作ります。

※下記の物をご持参ください。  
①ペンチ ②エプロン

※写真はイメージです。

アメリカンフラワー クボタ教室 代表  
久保田 つる子

5月17日(月) 13:30~15:30

[定員]7名 [受講料]550円 [教材費]1,500円

## 27 季節の寄せ植えで 植物を楽しみましょう!



土の代わりにペラボンを使用した寄せ植えです。

①お花を中心の寄せ植え

②グリーンを中心の寄せ植え

※必要な用具は全て用意いたします。

※写真はイメージです。

Melaleuca 代表  
堤崎 亜弥子

①5月18日(火) 14:00~16:00

②6月 8日(火) 14:00~16:00

[定員]各6名 ※講座内容は同じです。 [受講料]各550円 [教材費]各2,750円

## 28 ローズペタル石けん作り



透明感のあるバラの花びら石けんを作ります。  
携帯できるので便利で、プレゼントにも喜ばれます。

※全行程共、下記の物をご持参ください。  
①エプロン ②ハサミ

※写真はイメージです。

Arvo Craft  
川田 路

①5月19日(水) 10:00~12:00

②5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1,500円

※まちの学校47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、夏期生の受付は、7月5日(月)を予定しております。

29

## 激動の時代の今 話題のアドラー流 心のメンテナンス講座



・アドラー心理学を学びます。  
・心のメンテナンス手法のセルフコーチング  
をワークしながら楽しく学びます。  
“もやもや”が“わくわく”になりますよ!

※筆記用具をご持参ください。

(株)チームフロー認定 メンタルコーチ  
今泉 秀俊

①5月21日(金) 10:00~12:00  
②5月30日(日) 10:00~12:00

[定員]各8名 ※講座内容は同じです。[受講料]各550円 [教材費]無料

30

## 「人生の地図」読み解きませんか? 「色と星の鍊金術」プチ体験



生まれた時の星の情報を色に変換して生命の樹に配置、その「人生の地図」を読み解く「色と星の鍊金術」。今回はワークを中心としたプチ体験です。

※全日程共、下記の物をご持参ください。

①色鉛筆 ②筆記用具

※お申込の際に生年月日・出生時刻・

出生地(市町村まで)をお知らせください。

※写真はイメージです。

Pastel lab.kiko 色と星の鍊金術プラクティショナー

kiko

①5月26日(水) 10:30~12:00

②6月26日(土) 10:30~12:00

[定員]各2名 ※講座内容は同じです。[受講料]各2,500円 [教材費込]

31

## 大人のための英語講座 (全3回コース)



英国の劇作家の作品を読んでいきます。  
わずかな時間でも英文学の世界を楽しんでいただけたらと思います。

是非ご参加ください。

※下記の物をご持参ください。

①筆記用具 ②英和辞典

English Academy 代表 塚越 八重子

(第1回)5月27日(木) 10:30~12:00

(第2回)6月10日(木) 10:30~12:00

(第3回)6月24日(木) 10:30~12:00

[定員]6名 [受講料]2,500円(3回分) [教材費]200円(3回分)

32

## なぜあの子は合格できたのか? ☆超合格☆勉強法



小学校お受験、中高入試、専門学校の資格試験まで。  
超目標達成メソッド(家でもできる勉強法)をお教えします。

※対象:3~14歳のお子様と保護者の方  
※子供用ワークショップあり  
※筆記用具をご持参ください。

～子供の望む未来を～one×one 代表  
石川 恵理

①5月30日(日) 13:30~14:20  
②6月27日(日) 13:30~14:20

[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

33

## ～お洒落さんは手作りで～ 自分だけのコットンレースマスク



暑い夏にコットンレースとコンフォート  
クール生地を使って涼やかなお洒落  
レースマスクを作ります。

※下記の物をご持参ください。  
①裁縫道具  
②パッチワークボード(お持ちの方)  
※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

6月1日(火) 10:30~12:00

[定員]5名 [受講料]550円 [教材費]600円

34

## 楽しく♥素敵に! メイキング・アクセサリー



ラウンド型スワロフスキーで作る大輪の花のネット  
クレス  
①シャム(レッド・ゴールド)(写真左)  
②アクアマリン(ブルー・シルバー)(写真右)  
※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～ 代表  
坂本 正子

①6月 2日(水) 10:00~12:00

②6月12日(土) 10:00~12:00

[定員]各7名 ※講座内容は同じです。[受講料]各550円 [教材費]各1,800円

35

## 顔の筋肉のコリと美肌の関係 表情筋ほぐし「基本編」



毎日のマスク生活。顔の筋肉が硬くなっているかも。  
筋肉をほぐすと肌の質が良くなります。  
簡単に出来る表情筋のほぐし方「基本編」

※鏡をご持参ください。

ネイル&ビューティ 美トク 代表  
福田 京子

6月17日(木) 11:00~12:00

[定員]4名 [受講料]550円 [教材費]無料

36

## 夏に向けて!尿もれ・ぽっこり腹撃退! ～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?  
いくつになつ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

①6月19日(土) 10:00~11:30

②6月19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

37

## 有職織物と「名物裂」



十二単衣に使われた有職織物(ゆうそくおりもの)と茶道具をやさしくつむ裂である  
名物裂(めいぶつぎれ)は、現代の織物に多  
大な影響を与えております。

(株)小沼呉服店  
小沼 義央

6月23日(水) 13:30~15:30

[定員]10名 [受講料]550円 [教材費]無料

38

## 施術中心の整体講座 【女性限定】



腰痛、座骨神経痛、膝痛などでお困りの方は、  
ぜひご参加ください。

※スカート以外(ジーンズ可)の服装でご参加  
ください。  
※会場:めだか整体  
佐野市堀米町616-2  
0283-21-6656

めだか整体 柔道整復師  
横塚 三郎

①4月11日(日) 13:00~14:00  
②5月 9日(日) 13:00~14:00

[定員]各2名 ※講座内容は同じです。[受講料]各1,650円 [教材費]無料

39

## 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。  
悩み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 リージェ  
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 リージェ 代表  
徳富 相悟

①4月12日(月) 11:30~13:00

②4月19日(月) 11:30~13:00

[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

40

## 今回は腰痛に お悩みの方のための企画



佐野市で唯一の腰痛専門整体院アトラス整体院。  
腰痛一筋20年の実績!何故当院だけが結果を出し  
続けているのか?  
諦めている腰痛の改善方法やアイデアを学ぶ講座

※飲み物をご持参ください。  
※会場:アトラス整体院  
佐野市高砂町682-2  
0283-22-7925

日本疼痛リハビリテーション アトラス整体院 代表  
桑原 裕之

①4月21日(水) 19:00~20:30

②5月19日(水) 19:00~20:30

[定員]各4名 ※講座内容は同じです。[受講料]各2,750円(教材費込)

41

## 【ラッシュアディクト】まちの学校 集中まつ育サロンケア体験



まつ毛は育てる時代へ…人気のラッシュアディクトのまつ毛を育てるサロンケア。  
まつ毛が少ない・短いなどお悩みの方に  
オススメです。  
※ノーメイクでご来店ください。  
※マツエクをしていても施術可能  
※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

5月10日(月) 10:00~13:00の間

[定員]3名 [受講料]550円 [教材費]1,300円

42

## 初めての方も大歓迎! まちの学校 かんたんお習字教室



小学生から大人の方までのお習字教室です。  
基礎からじっくりお教えしますので、初心者の方  
もお気軽にご参加ください。  
※小学生低学年の方には可能な限り保護者の方  
の付き添いをお願いします。  
※必要な道具は全て用意します。

※会場:さおり書道会

佐野市山形町

080-1351-6600

さおり書道会 代表

書道家 さおり

①5月18日(火) 19:00~20:30

②6月15日(火) 19:00~20:30

[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)

43

## 美得!うる艶肌へと導く まちの学校 【おでかけ編】



貴女の肌の状態に合わせて表皮ケア・真皮ケアを行っています。  
温めながらオリジナルマッサージを組み合わせ、極  
上のリラクゼーションとリンパドレナージュをご提  
供いたします。

※化粧品の販売はいたしません。  
※会場:加藤化粧品店  
佐野市金吹町2385  
0283-22-2048

加藤化粧品店 エステサロン  
加藤 まりこ

①5月23日(日) 10:00~15:00の間

②6月20日(日) 10:00~15:00の間

[定員]各3名 ※講座内容は同じです。[受講料]各550円 [教材費]各1,650円

※まちの学校47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、夏期生の受付は、7月5日(月)を予定しております。