

まち学校 39 春期生募集



佐野ブランドキャラクター
さのまる ©佐野市

題字提供

書道絵手紙恒水会
千金楽 恒水さん



佐野商工会議所 1F『まちなかサロン』にて

2019年4～6月期(第39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

4月7日(日)午前10時より
※当所窓口(来所)でご予約の場合は、電話で
ご予約するより1日早くお申込いただけ、お得です。

② 電話予約受付

4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。

駐車場完備!

※ただし、満車の場合には市営万町駐
車場をご利用ください。2時間以上は
有料となり、各自でご負担をお願い
します。

まちの学校講師& 協賛広告を 同時募集!

※詳細はお問い合わせください。



主催／佐野商工会議所 〒327-0027 佐野市大和町2687-1 電話 (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】

- ・宇都宮某フェイシャルの脱毛は毛穴がヤケドっぽくガサガサ。ラフレー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)ラフレー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。ラフレー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。バストがもりもり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&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

佐野出身の美容家の正直で良心的な店
ラフレージュ永澤です。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
成人女性他、小中高生、男性ヒゲ・VIO・
全身脱毛まで幅広く対応。ラフレージュ式
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
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ジェンティール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
カラーガンエステ ¥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://seitaiaoras.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!

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「見ていない子」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】

佐野市の争族を笑顔相続へ!
相続発生前の対策で家族が最後まで仲良く
過ごせる事が私たちの願いです

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@lacreia.jp

作って終わりじゃない
ホームページ制作致します。

お客様からヒアリングしたうえで目的・目標を明確にし、
更新・運用までを考え、
ホームページを制作致します。
WordPress対応のサイトも制作可能です。
ご予算をお聞きし、
予算内でご提案させていただきますので、
お気軽にご相談ください。

ご相談・お見積りのみでもお気軽にお問い合わせください。

ebiデザイン https://ebidesign.info/
080-3017-9281

草木染の会

草木染の第一人者
富田五郎氏来店

とき 4月16日(火)、4月17日(水)
ところ 小沼呉服店(商工会議所北) 小沼呉服店

※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39」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

心理学入門講座 【性格分析心理テスト実施】

NEW
Teacher



自分の性格傾向を知り、職場などで活かせる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

①4月24日(水) 10:00～12:00
②5月19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

2

今日から出来る! 女性のための尿もれ予防体操

NEW
Teacher



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
※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

4月27日(土) 10:00～11:30

[定員]5名 [受講料]540円 [教材費]無料

3

アイシングクッキー

NEW
Teacher



クッキーに砂糖のクリームでデコレーション。
作って楽しい、食べておいしいアイシングクッキー作りの体験講座です。

※エプロンをご持参ください。
※写真はイメージです。

ココ・シュルグラス
奥山 京子

①5月23日(木) 10:30～12:00
②5月30日(木) 10:30～12:00

[定員]各8名 ※講座内容は異なります。[受講料]各540円 [教材費]各1,500円

4

100%草木染体験



帯揚げ(または、ストール)を絹100%、最高級の丹後ちりめんに草木染を体験していただきます。

※富田五郎氏:草木染の第一人者
小千谷、十日町等で紬糸の草木染の指導

(株)小沼呉服店

小沼 義央 富田 五郎

4月15日(月) 13:30～15:30

[定員]10名 [受講料]540円 [教材費]5,000円

5

初めての「ぬらし絵」体験 水と色と私がつくるアート



紙の上に水を張り、絵の具を入れてその動きを観察しながら進めます。
水と色と私の共同作業のアートです。

※全日程共、下記の物をご持参ください。
①古タオル2枚
②インスタントコーヒーの空き瓶1コ
③ジャムの空き瓶1個 ④飲み物
※写真はイメージです。

Pastel lab.kiko 主宰
kiko

①4月18日(木) 10:00～12:00
②5月 7日(火) 14:00～16:00

[定員]各4名 ※講座内容は同じです。[受講料]各2,700円 [教材費]各500円

6

サプリメントの役割・医薬品の役割 正しい使い方



サプリメントは食品です。
病気が治ったり、認知症や体調が改善するものではありません。
医薬品の効果を妨げる場合もあります。
正しいサプリメントとの付き合い方を考えましょう。

薬剤師
永倉 初江

①4月23日(火) 10:00～12:00
②6月 4日(火) 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]無料

7

写真・動画を見返せる思い出に 写真整理講座



写真や動画をしまえばなしにいませんか?
写真や動画を見返せるようにするための整理・データの保存方法をギュッと凝縮してお伝えします。

写真整理上級/整理収納アドバイザー
斉藤 真弓

①4月25日(木) 10:00～12:00
②6月 8日(土) 10:00～12:00

[定員]各14名 ※講座内容は同じです。[受講料]各3,240円 [教材費]各300円

8

メイク切り替え最盛期! 季節に合わせたスキンケア!



肌トラブルを起こしやすい季節です。
太陽光(紫外線・遠赤外線)ダメージに負けないスキンケア提案とお客様に合わせたベースメイクのご紹介をいたします。

※全日程共、下記の物をご持参ください。
①鏡 ②ヘアピン2本

ポーラエスティン with you
坂口 雅美

①4月26日(金) 13:30～15:30
②5月16日(木) 13:30～15:30

[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

9

足と靴と健康講座Ⅶ



幼児子供の足と靴。
「はだし気分で歩こう」をテキストに実習。

※お申込の際に、サイズと足や靴の問題点をお知らせください。
※お子様と一緒に参加できます。

(社)足と靴と健康協議会 認定 上級シューフィッター

島田 和敏

4月27日(土) 13:30～15:30

[定員]10名 [受講料]540円 [教材費]無料

10

親の接し方でこんなに変わる!? 子供の学力が伸びる方法



時代の早い流れに対応でき、将来輝く子に育てるためにはどうすれば?を念頭にフィードバック、フィードフォワードを重視し、最善の結果を導く指導法を研究。
佐野、栃木、宇都宮などの子供達を指導。今回はママの魔法の言葉をお話します。

※対象:幼・小・中学生の保護者の方

個別指導型塾one×one

石川 恵理

4月28日(日) 10:00～11:00

[定員]7名 [受講料]540円 [教材費]無料

11

〃波模様のボートネックプル、 【棒針編】(全3回コース)



棒針編!気になるけどやってみようかしら...そうずこの時がチャンス!
増減なしの編図!前後2枚でOK。
グラデーション効果でグレードアップ。
都会的センスの出来映え!

※棒針6号・5号をご持参ください。(輪針もOK)
※どこでもカードのポイント3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)4月28日(日) 13:30～15:30
(第2回)5月12日(日) 13:30～15:30
(第3回)6月 2日(日) 13:30～15:30

[定員]12名 [受講料]1,620円(3回分) [教材費]4,850円(3回分)

12

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 いちご ②書道道具一式
③絵の具一式 ④半紙
⑤画仙紙はがき ⑥ティッシュ
※②、③は手持ちの物で結構です。
※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)4月30日(火) 10:00～11:30
(第2回)5月24日(金) 14:00～15:30
(第3回)6月28日(金) 10:00～11:30

[定員]6名 [受講料]1,620円(3回分) [教材費]無料

※まちの学校39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8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。

13

イチョウ

イチョウ

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?

※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

①5月 7日(火) 10:00~11:30
②6月11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

14

イチョウ

イチョウ

漢方の智慧で

春の風邪に負けない体作り



春の漢方養生(初心者向け)講座です。
春は体調を崩しやすい季節です。
今回は春特有の風邪から身を守る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

①5月 8日(水) 13:30~15:30
②5月11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

15

イチョウ

イチョウ

どうにもならない腰痛の

原因はそこには無い!



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。

日本疼痛リハビリテーション認定セラピスト
桑原 裕之

①5月10日(金) 13:30~15:30
②6月 7日(金) 13:30~15:30

[定員]各4名 ※講座内容は同じです。[受講料]各2,980円(教材費込)

16

イチョウ

イチョウ

美肌!快眠!

アロマオイルのハンドマッサージ



手掌全体のアロママッサージは脳にまで作用し熟睡や認知症予防にも効果的と言われています。
肌に触れるマッサージは家族や恋人とのコミュニケーションにも◎

※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

5月11日(土) 13:30~15:30

[定員]8名 [受講料]1,000円(教材費込)

17

イチョウ

イチョウ

ウェルカムボードを

おしゃれに飾ろう



ウェルカムボードの使い方は色々です。
思い出の写真を貼ったり、ハッピーウエディングボードとしても使えます。

※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

①5月12日(日) 10:00~12:00
②5月12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1,000円

18

イチョウ

イチョウ

PC・スマホ・タブレット

つなげてもっと便利に!(全2回コース)



※下記の物をご持参ください。
①ノートパソコン・スマホ・タブレット
②筆記用具

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)5月13日(月) 10:00~12:00
(第2回)5月20日(月) 10:00~12:00

[定員]6名 [受講料]1,080円(2回分) [教材費]無料

19

イチョウ

イチョウ

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

①5月13日(月) 13:00~14:00
②5月13日(月) 15:00~16:00

[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

20

イチョウ

イチョウ

~季節を楽しむフラワー(春・夏)~

ハーバリウム&フラワーアレンジ



①インテリアに最適バステルカラーのハーバリウム
②夏に向けてのさわやかなアレンジ(プリまたはアート)
※申込締切及びキャンセルは各講座開催日の2週間前の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ワイヤー切ばさみ(ペンチ)
②ピンセット (100均の物でOK) ③割りばし
※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

①5月14日(火) 10:30~12:00
②6月25日(火) 10:30~12:00

[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3,600円

21

イチョウ

イチョウ

WordPressでつくる

ホームページ制作講座(全2回コース)



専門知識がなくてもできる!
WordPressを使って、簡単なホームページをつくりませんか?
更新の仕方もレッスンします。

※下記の物をご持参ください。
①ノートパソコン ②筆記用具

ebiデザイン
海老沼 寛子

(第1回)5月15日(水) 14:00~16:00
(第2回)5月22日(水) 14:00~16:00

[定員]5名 [受講料]4,320円(2回分) [教材費]無料

22

イチョウ

イチョウ

美しい半衿の付け方



美しい着物姿は衿もとから。
シワのない美しい半衿で着物姿がさらに美しくなります。

※全日程共、下記の物をご持参ください。
①長襦袢 ②半衿(無い方は購入可能)
③裁縫セット

美重子さもの着付教室 代表
大森 美重子

①5月18日(土) 14:00~15:30
②5月25日(土) 14:00~15:30

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

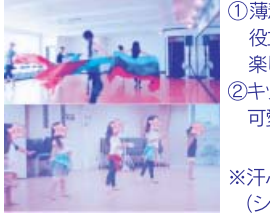
23

イチョウ

イチョウ

運動不足解消

ベリーダンス&キッズダンス



①薄着になる季節に向けてシェイプアップに役立つ動きや、健康のための運動を少人数で楽しく丁寧に指導いたします。
②キッズダンスは、バレエのような女の子らしい可愛らしいダンスを踊ります。

※汗ふきタオル、飲み物をご持参ください。(シューズ不要)

ベリーダンス教室Bellyhouse 主宰
gumiko

①5月19日(日) 14:00~14:50
②5月19日(日) 15:00~16:00

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

24

イチョウ

イチョウ

楽しく♡素敵に!

メイキング・アクセサリー



邪気を退け最高の幸運を呼び寄せてくれるとされるパワーストーン「ラピスラズリ」のネックレス。

※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。

文部科学省認可 (財)日本余暇文化振興会 講師
坂本 正子

5月21日(火) 10:00~12:00

[定員]10名 [受講料]540円 [教材費]2,200円

25

イチョウ

イチョウ

オランダのトールペイント

アッセンデルフト



ステキな四角い小箱(13.5×19.5)宝石箱、印鑑入れ、それともハガキ入れ…。
かわいい花達を描いて何を入れましょうか?

※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。

ヨーロピアンクラシカルフォークアート 講師
永島 由江

5月22日(水) 10:00~12:00

[定員]6名 [受講料]540円 [教材費]1,700円

26

イチョウ

イチョウ

今話題のアドラー流!

セルフコーチングでステキな人生!



・アドラー心理学を学びます。
・セルフコーチングって何か?とやり方を学びます。
セルフコーチングを日々の生活に取り込み後悔しないステキな人生を送りましょう!

※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24日(金) 10:00~12:00
②6月 2日(日) 10:00~12:00

[定員]各8名 ※講座内容は同じです。[受講料]各540円 [教材費]無料

27

イチョウ

イチョウ

美しい所作&

立ち居振る舞いレッスン



パツと見て美しいだけではなく、動いていても美しいかがすごく重要です。
姿勢・座り方・お辞儀の仕方・挨拶の仕方・物の持ち方・物の渡し方・美しい呼吸の仕方をレッスンいたします。

※筆記用具をご持参ください。
※初めての方に限ります。

2018ミスユニバースジャパン 講師
栃谷 ユリ子

①5月25日(土) 10:30~11:45
②6月 1日(土) 10:30~11:45

[定員]各8名 ※講座内容は同じです。[受講料]各540円 [教材費]無料

※まちの学校39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8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

ENJOY HULA!! (全3回コース)



【フラ】を楽しみましょう!!
基本ステップを練習して、1曲楽しく踊りましょう。
お子様、お孫様とのご参加も大歓迎です。

※飲み物をご持参ください。
※動きやすい服装でご参加ください。
※小学生以下は無料です。

大高久江フラサークル 小林 千鶴子

(第1回)5月25日(土) 13:30~15:00
(第2回)6月 1日(土) 13:30~15:00
(第3回)6月 8日(土) 13:30~15:00

[定員]15名 [受講料]1,620円(3回分) [教材費]無料

29

腰痛は怖くない! 正しい知識と対処法を学ぼう



慢性腰痛の原因の1つは「間違った知識」です。
①腰痛の正しい知識を学びます。
②対処法を学びます。

※服装はスカート、ジーンズ以外でご参加ください。
※タオルを1枚ご持参ください。

パースデーカイロプラクティック

篠崎 大輔

①5月26日(日) 10:00~11:30
②6月 9日(日) 10:00~11:30

[定員]各8名 ※講座内容は異なります。 [受講料]各3,780円 [教材費]無料

30

自分の似合う服と髪型が分かる ‘顔タイプ診断、講座



お一人お一人の顔を分析、実際に測定し似合う
着こなしとヘアメイクを顔タイプ別にアドバイス
します。(4タイプ診断)

※顔タイプ別アドバイスシートプレゼント。
※全日程共、下記の物をご持参ください。
①顔写真(2~3cm位)
②好きなファッション雑誌

パーソナルスタイル診断サロン 美・サンテ 代表

関 美由紀

①5月26日(日) 14:00~16:00
②6月22日(土) 14:00~16:00

[定員]各6名 ※講座内容は同じです。 [受講料]各3,240円(教材費込)

31

淡水パール2連ネックレス



普段身につけているアクセサリを
自分で作ってみませんか?
淡水パールや天然石ビーズ等をワイ
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。

アクセサリ作り趣味の会

栗崎 優希

①5月28日(火) 10:00~12:00
②5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540円 [教材費]各1,600円

32

古布で楽しむ裁縫教室 お花の針山を作ろう



お花の形に縫い合わせた布を骨董の
器に納めた可愛い針山を作ります。

※下記の物をご持参ください。
①裁縫道具
②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 ギャラリー福寿 代表

柄澤 敏枝

6月 3日(月) 13:00~16:00

[定員]6名 [受講料]1,080円 [教材費]1,500円

33

英語で読む(全3回コース) 英米小説・英米詩講座



英米小説・詩を読みながら様々な英語構文
を解説し、柔軟な発想で訳すコツを会得して
いただきたい。
3回の講座を是非ご一緒に!

※下記の物をご持参ください。
①英和辞典 ②筆記用具

English Academy 塚越 八重子

(第1回)6月 6日(木) 10:30~12:00
(第2回)6月20日(木) 10:30~12:00
(第3回)6月27日(木) 10:30~12:00

[定員]7名 [受講料]2,000円(3回分) [教材費]300円(3回分)

34

おそうじ・片付けを 上手にやる方法講座



家事代行を知っていますか?与えられた
時間内で家事を任される作業です。
そこにはちょっとしたコツや知識がある
だけで、お家の中がスッキリ!
楽しみながら一緒に学びましょう。

家事代行アドバイザー1級 (株)マルヤ 代表

浦野 清美

6月 8日(土) 13:30~15:00

[定員]14名 [受講料]540円 [教材費]無料

35

クラシックギター弾き語り (全2回コース)



太田市でギター教室を主宰し、初心者から
上級者まで指導する長浜先生の講座です。
佐野校も開催中。先生の歌心あふれる演奏
に触れてみてください。

※下記の物をご持参ください。
①クラシックギター ②ギター用足台
※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。

ヤマネギタース

長浜 すみお

(第1回)6月 9日(日) 14:00~15:00
(第2回)6月23日(日) 14:00~15:00

[定員]10名 [受講料]2,160円(2回分) [教材費]無料

36

ワンピース風に腰ひも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。

※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
※写真はイメージです。

87bunko 主宰 花手芸作家

遠藤 紀子

①6月23日(日) 10:00~11:30
②6月24日(月) 10:00~11:30

[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

37

作って楽しい飾ってきれいな 【ハーバリウム】



ハーバリウムの一番の特徴は
「お手入れのいらない事」。
そして、どなたでもお気軽に
作れます。
ご自身で楽しめて贈り物にも
最適です。
手ぶらでご参加ください。

※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

①6月30日(日) 10:00~11:30
②6月30日(日) 13:00~14:30

[定員]各6名 ※講座内容は同じです。 [受講料]各3,300円(教材費込)

38

美味しく減塩料理教室【和食編】 ~1食2gってどんな味?~



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
※後日、会場案内をお送りいたします。
※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

①5月19日(日) 11:00~13:30
②6月16日(日) 11:00~13:30

[定員]各16名 ※講座内容は同じです。 [受講料]各810円 [教材費]各650円

39

本気で痩せたい人におすすめ! パーソナルトレーニング体験



あなたに合わせたマンツーマントレーニングが
体験できます。
食生活改善など他のジムとの違いを実感して
みてください。

※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
※会場:EXCEED WORKOUT FITNESS
佐野市朝日町715-8/ハイデックパーク1階
080-5448-0663
※後日、会場案内をお送りいたします。

フィットネスジム EXCEED 代表

熊倉 和也

①4月16日(火) 10:30~12:00
②4月23日(火) 10:30~12:00

[定員]各2名 ※講座内容は同じです。 [受講料]各3,240円 [教材費]無料

40

【美得】 小顔・ハリ・リフトアップコース!



貴女のお肌の悩みは?
貴女のお顔が変わる。
たるみがない肌は若く見えます。
リフトアップマッサージ体験!
いつまでも若くきれいでありたいと思う方
におすすめします。
※お一人様50分コースとなります。
※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
※後日、会場案内をお送りいたします。

加藤化粧品店 エステsalon

加藤 まりこ

①4月21日(日) 10:00~15:00の間
②5月12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540円 [教材費]各1,620円

41

からだにやさしい 玄米ごはん&根菜料理



腸内細菌を育てることが未病への第一歩。
玄米でそのナゾを解きます!試食を兼ねて初歩的
な玄米の炊き方から上級者向けの炊き方をお教
えいたします。ふるってご参加ください。

※筆記用具をご持参ください。
※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
※後日、会場案内をお送りいたします。
※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21日(日) 11:00~12:30
②5月26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

専門スタジオで ダイエット体験



パーソナルトレーニング・加圧トレーニング
で理想の体を手に入れませんか?
個別だから続けられる!しっかりと見てくれ
るからしっかり痩せられる!
もちろん痛みなどの不調の改善にも効果大!
※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
※後日、会場案内をお送りいたします

加圧トレーニングジム リージェ

徳富 相悟

①4月23日(火) 14:00~15:00
②5月21日(火) 14:00~15:00

[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

※まちの学校39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8日(月)を予定しております。