

7 椅子にすわったまま運動しよう

運動は場所や道具が必要だと思いがちですが、椅子に座ったまま運動ができます。運動不足の方、フレイル予防に興味のある方の参加をお待ちしています。



2/13(月)
10:00~11:30
2/16(木)
13:00~14:30
2/25(土)
10:00~11:30

●会場/店舗内
●対象/どなたさまでも
●持ち物/タオル、飲み物
●料費/無料
●定員/1講座あたり6名
(最大10名可)
●講師/鈴木 宏子
●駐車場/有

デイサービスたなか(はまやグループ株式会社)

☎0284(22)7718 田中町776-2

●受付/9:00~15:00 ※1月23日(月)から受付開始 ●定休日/日曜

8 10分で!あなたの印象変わる眉スタイリング

顔の額縁とも言われる眉。眉が決まれば、その日の気分が変わる。眉スタイリングに興味ある方、ぜひ、ご参加下さい。



2/ 5(日)
11:00~
12:00

●会場/店舗内
●対象/男女問わず、興味のある方
●持ち物/なし
●料費/無料
●定員/1講座2~3名または2組
●講師/渡辺秀子(美容師)、
渡辺房子(美容アドバイザー)
●駐車場/有

はとや化粧品

☎0284(71)5011 朝倉町3-21-14

●受付/10:00~19:00 ●定休日/日曜

9 心身共に癒されるハンドトリートメント体験

NEW

植物の恵み精油を使いハンドトリートメントを体験してみませんか?手腕の施術ですが心身共に癒されます。



2/19(日)
10:00~11:00
14:30~15:30
16:30~17:30

●会場/店舗内
●対象/どなたさまでも
●持ち物/無料(生活の木、
ハーバーティー
ドリンク無料)
●定員/1講座1名
または2名1組
●講師/赤澤 ゆみみ
●駐車場/有

プチシャル

☎090(8850)5132 田中町787

●受付/10:00~18:00 ●定休日/火曜

22 オカリナの音色を体感してみよう

楽譜を読みながらおもてなし大丈夫です。楽器の持ち方からご指導いたします。オカリナの豊かな響きを体感してみませんか。



2/19(日)
10:00~12:00

●会場/足利工商会議所
●対象/どなたさまでも
●持ち物/オカリナをお持ちの方は御持参下さい
(なくてもOK)
●料費/無料
●定員/1講座5名
●講師/酒井 清治
●駐車場/有

サイクルショップサカイ

☎0284(41)2517 永楽町5-1

●受付/9:00~18:00 ※2月1日より受付開始 ●定休日/なし

23 私たちと一緒に八木節を楽しみませんか!!

足利の伝統芸能「八木節」を次の世代に。そんな願いをもとに活動する女性だけの八木節チームで楽しく元気に八木節体験してみませんか?



2/ 5(日)
11:00~
21:00

●会場/店舗内(サウンドジム
コンサートホール)
●対象/どなたさまでも
●持ち物/飲み物
●料費/無料
●定員/若干名
●講師/足利八木節 女前 Japan
主宰 小田 えつこ
●駐車場/有

サウンドジムあしかが

☎0284(22)3317 通3丁目2589足利織物会館4階

●受付/9:00~ ●定休日/火曜(10:00~17:00)

24 英語で歌おう!! Happy English

英語に慣れよう! 英語を楽しもう! 誰でも気軽に、英語の歌を歌ってみましょう。



2/ 4(土)
15:30~
16:30

●会場/店舗内(サウンドジム
コンサートホール)
●対象/どなたさまでも
●持ち物/飲み物
●料費/無料
●定員/満席12名
●講師/YES英会話教室
山崎 雅俊
●駐車場/有

サウンドジムあしかが

☎0284(22)3317 通3丁目2589足利織物会館4階

●受付/9:00~ ●定休日/火曜(10:00~17:00)

10 ホットストーンを使ったヘッドマッサージ

ホットストーン(50~60°Cに温めた玄武岩)の遠赤外線効果により血流促進の他、デトックス効果・自律神経を整えストレス緩和も期待。お土産付き。



期間内に
随時予約
にて受付

●会場/店舗内
●対象/年齢不問、女性限定
●持ち物/なし
●料費/500円
●定員/1講座1名
●講師/半田 順子
●駐車場/有

プライベートサロンLima

☎080(5496)9578 百頭町2107-2

●受付/10:00~18:00 ●定休日/不定休

11 セルフフットトリートメントでリラックス

オイルを使って、ご自分の脚をマッサージしてみましょう。気持ち良さがアップする簡単なコツをお伝えします♪むくみ、だるさに。



2/ 1(火)
14:00~
15:30

●会場/店舗内
●対象/女性限定
●持ち物/バスタオル(ひざ上
まで)または着用する服装で
お越しください。

みんとの花

☎090(9468)8386 川崎町1938-1

●受付/9:00~17:00 お申し込みは、LINE、ホームページからも受け付けます ●定休日/不定休

12 布ナプキンってどんなもの?

NEW

体にやさしい生理用品の布ナプキン。聞いたことはあるけど、どんなもの?どうやって使うの?何がいい?そんな疑問にお答えします♪



2/15(水)
14:00~15:30
2/16(木)
10:00~11:30

●会場/店舗内
●対象/女性限定
●持ち物/なし
●料費/無料
●定員/1講座3名
●講師/竹内 美都江
●駐車場/有

みんとの花

☎090(9468)8386 川崎町1938-1

●受付/9:00~17:00 お申し込みは、LINE、ホームページからも受け付けます ●定休日/不定休

25 必見!LINE公式アカウント活用法!

個人・法人事業主の方集まれ!!始めていないと遅れているかも?!今話題の「LINE公式アカウント」の活用法を教えます!



2/17(金)
10:30~11:30

●会場/店舗内
●対象/どなたさまでも
●持ち物/筆記用具
●料費/無料
●定員/1講座3名
●講師/山越 布芳
●駐車場/有

sunny sunny

☎080(9774)7303 伊勢町2-12-14 海ビル1F

●受付/11:30~14:30 ●定休日/不定休

26 日本酒の楽しみ方

①おいしい日本酒の選び方。
②楽しい日本酒の味わい方。



2/ 4(土)
14:00~
15:00

●会場/ココスブーン
(伊勢南町11-4)
☎0284-40-3323

酒道庵 武井酒店

☎0284(41)6513 利保町478-3

●受付/10:00~19:00 ●定休日/火曜(不定連休有)

27 親子で挑戦!遊びながらロボットプログラミング体験

ブロック遊びやパソコンにあまり触れたことがないお子様でも、カラフルなブロックを使ってロボットを作り、プログラミングの世界を体験してみよう。



2/ 4(土)
10:00~12:00

●会場/店舗内
●対象/小学生
●持ち物/なし
●料費/無料
●定員/1講座あたり4名
または親子2組
●講師/石田 友紀子
●駐車場/有

デイサービスわかくさ(はまやグループ株式会社)

☎0284(22)7718 若草町8-50

●受付/9:00~15:00 ※1月23日(月)から受付開始 ●定休日/日曜

13 基礎から学ぶマネーセミナー

～人生100年時代の選択～

健康で豊かな人生を満喫するために～皆様の様々な間違った“思い込み”を解決し、資産形成の押さえておくべきポイントを分かりやすく解説します!



2/ 8(水)
14:00~15:00
2/16(木)
14:00~15:00

●会場/店舗内
●対象/どなたさまでも
●持ち物/なし
●料費/無料
●定員/1講座10名
●講師/嶋田 大輝
●駐車場/有

アクサ生命保険株足利営業所

☎0284(43)0623 有楽町835

●受付/9:00~17:00 ●定休日/土曜・日曜・祝日

14 投資の知識が無くても安心!かなり本気のFX講座

NEW

トレードに興味のある方、稼げないトレーダーの方、専業トレーダーを目指している方、現状維持こそが最大のリスクです。一步踏み出してください。



2/ 5(日)
14:00~15:30
2/12(日)
10:30~11:30

●会場/店舗内
●対象/どなたさまでも
●持ち物/なし
●料費/無料
●定員/1講座10名
●講師/嶋田 大輝
●駐車場/有

あしかがFX教室

☎080(8080)7612 大沼田町1350-1

●受付/8:00~20:00 お申し込みはLINE又はショートメッセージからも受け付けます ●定休日/なし

15 世界一ゆる~いスペイン語講座

NEW

スペイン語の母語人口は世界第3位、教養として身に付けましょう。お気軽にお問い合わせ下さい。



2/ 5(日)
14:00~15:30
2/12(日)
14:00~15:30
2/19(日)
14:00~15:30
2/26(日)
10:50~
12:00

●会場/店舗内
●対象/6才~69才
●持ち物/筆記用具
●料費/無料
●定員/1講座7名
●講師/勝部 俊紀
●駐車場/有

あしかがFX教室

☎080(8080)7612 大沼田町1350-1

●受付/8:00~20:00 お申し込みはLINE又はショートメッセージからも受け付けます ●定休日/なし

28 足利トーションレースとは

本当の地場産業

70年前に足利で日本1号機が稼働研究された。小保町に工場ができ仕事になった。現代モード版を小口で手にし簡単に使える方法を教えます。

