＼講座の色分け／

健康・キレイ
美容と健康を追求する講座です。

学　ぶ
知識や知恵を学ぶ講座です。

つくる・食べる
作品製作や飲食に関する講座です。

health & beautify

健康・キレイ

美容と健康を
追求する講座です。

① 貯「筋」トレ～できることからコツコツと!

筋肉~大切なのはわかるけどハードな運動で増やすのは大変。それなら少しずつ貯めましょう!簡単効果的なやり方を紹介します。何才からでもOK!

2/ 7(土) 13:00~14:00
2/15(日) 10:00~11:00
2/25(水) 13:00~14:00

●会　場／店舗内
●対　象／どなたさまでも
●持ち物／簡単な運動をするので、動きやすい服装でお越しください。
●材料費／無料 ※講座後 骨格筋測定器利用希望の場合は有料、特別料金1,000円
●定　員／1講座あたり6名
●講　師／藤原幸一(柔道整復師、JATAC認定トレーナー)
●駐車場／有

みえ接骨院
☎0284(55)4113　五十部町1128-4
●受付／9:00~12:00　●定休日／日曜・祝祭日

② 坐骨神経痛を予防!~ラクになる体づくり~

坐骨神経痛の原因を学び、家でも無理なくできる体操で痛みを緩和・予防する、わかりやすく実践的な講座です。痛みのない体を目指しませんか?

2/ 6(金) 13:30~14:30
2/13(金) 13:30~14:30
2/20(金) 13:30~14:30

●会　場／店舗内
●対　象／どなたさまでも
●持ち物／タオル
●材料費／無料
●定　員／1講座8名
●講　師／土屋 有彩
●駐車場／有

F.E.S(フェス)整骨院
☎0284(73)1886　田中町65-2ビューティーモール1階C号室
●受付／9:00~21:00　●定休日／第1水曜・日曜・祝日

③ 手術以外の選択肢をあなたに!

施術歴10年。延べ施術人数4万人を超える専門家がお伝えします。本当に骨の変形が痛みの原因なのか?神経系へのアプローチ方法を伝授。

2/ 3(火) 13:30~14:30
2/10(火) 13:30~14:30
2/17(火) 13:30~14:30

●会　場／店舗内
●対　象／どなたさまでも
●持ち物／タオル
●材料費／無料
●定　員／1講座8名
●講　師／赤井 勇哉
●駐車場／有

F.E.S(フェス)整骨院
☎0284(73)1886　田中町65-2ビューティーモール1階C号室
●受付／9:00~21:00　●定休日／第1水曜・日曜・祝日

④ それって年齢のせい?五十肩徹底解説!

専門家が五十肩のメカニズムを徹底解説!「バンザイ動作をもっと楽にする」ストレッチ&対処法をわかりやすくお伝えします。

2/ 9(月) 14:00~15:00
2/16(月) 14:00~15:00
2/23(月)(祝) 14:00~15:00

●会　場／店舗内
●対　象／どなたさまでも
●持ち物／タオル
●材料費／無料
●定　員／1講座8名
●講　師／渡邉 翔大
●駐車場／有

F.E.S(フェス)整骨院
☎0284(73)1886　田中町65-2ビューティーモール1階C号室
●受付／9:00~21:00　●定休日／第1水曜・日曜・祝日

⑤ フラダンス

真っ青な海、どこまでも続く白い砂浜。とても心を癒してくれるハワイアン音楽。いろいろな言葉をダンスで表現します。どなた様でもお気軽に!!

2/ 9(月) 10:00~11:00
2/23(祝) 10:00~11:00

●会　場／西砂原後町1168-5
●対　象／女性
●持ち物／なし
●材料費／無料
●定　員／1講座5名
●講　師／丸山 キヌ巳
●駐車場／有

マイレ本間足利支部
☎0284(42)2138　西砂原後町1168-5
●受付／9:00~17:00　●定休日／不定休

⑥ 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/ 1(日) 10:30~12:00
14:00~15:30

●会　場／店舗内
●対　象／男女問わず、興味ある方。
●持ち物／なし
●材料費／無料
●定　員／1講座2~3名または2組程度
●講　師／渡辺和美(美容師)・渡辺房子(美容アドバイザー)
●駐車場／有

はとや化粧品店
☎0284(71)5011　朝倉町3-21-14
●受付／10:00~19:00　●定休日／月曜

⑦ 冬本番!薬剤師による初めての冷え性対策講座!!

つらーい冷え性。同じ冷え性でも人それぞれ原因が異なるのはご存知ですか?体質チェックをしながら、一人一人にあった冷え性対策お教えします!

2/ 2(月)・9(月) 2/16(月)・21(土) 10:30~11:30 13:00~14:00 の2回開催

●会　場／店舗内
●対　象／本講座に初回参加の方
●持ち物／特になし
●材料費／無料
●定　員／1講座1名または1組
●講　師／永田 尚緒子
●駐車場／有

カキヌマ薬局
☎0284(41)2569　有楽町841　お申し込みは こちら
●受付／9:00~19:00　●定休日／日曜

⑧ 姿勢と柔軟性が変わる!呼吸リセット講座

呼吸を整えるだけで姿勢も柔軟性も変わる!
身体が軽くなる呼吸リセット体験で心身をリフレッシュしませんか?

2/ 7(土) 13:00~14:00
2/14(土) 13:00~14:00
2/21(土) 13:00~14:00

●会　場／店舗内
●対　象／どなたさまでも
●持ち物／タオル・飲み物
●材料費／無料
●定　員／1講座6名
●講　師／笛田 春輝
●駐車場／有(最大7台)

Lightdoor接骨院
☎0284(55)4900　鹿島町1125-31
●受付／12:00~21:30　●定休日／土曜(午後)・日曜・祝祭日

⑨ 脳を目覚めさせる、やさしい運動講座

身体を動かしながら脳も活性化!
楽しく笑顔で続けられる、心も元気になるやさしい運動講座です。

2/ 3(火) 10:00~11:00
2/10(火) 10:00~11:00
2/17(火) 10:00~11:00

●会　場／店舗内
●対　象／どなたさまでも
●持ち物／タオル・飲み物
●材料費／無料
●定　員／1講座6名
●講　師／笛田 春輝
●駐車場／有(最大7台)

Lightdoor接骨院
☎0284(55)4900　鹿島町1125-31
●受付／12:00~21:30　●定休日／土曜(午後)・日曜・祝祭日

learn

学　ぶ

知識や知恵を学ぶ
講座です。

⑩ 膣活のススメ!

女性の大切な子宮。皆さんは自分の子宮を大切にしていますか?膣活をすることで、身体の不調とさよなら出来るかも?生理でお悩みの方もぜひ。

2/ 5(木) 14:00~15:30
2/19(木) 14:00~15:30

●会　場／店舗内
●対　象／女性
●持ち物／なし
●材料費／500円
●定　員／1講座4名または2組
●講　師／村松 永弓
●駐車場／有

アロマティック フルール
☎080(5473)0826　月谷町1213-19
●受付／12:00~20:00　●定休日／日曜、月曜

⑪ 分かりやすい歌唱テクニック

「誰でも歌えるようになる」入門ボーカルテクニックワークショップに、是非ご参加ください。お待ちしています。中級者以上の方も大歓迎。

2/ 3(火)~26(木) 14:00~20:00
※この期間中、受付可能です。おひとり様1回限り、1時間ごと45分間の個人レッスン。
2/ 7(土)・14(土) 14:30~16:00
※この2回はコーラスクラス、個人レッスンの参加歓可。
2/28(土) 15:00~16:00
※28日はギターとのミニコンサートになります。

●会　場／3日~26日は教室(花園町13-2)。7日・14日・28日は足利のわかりやすい歴史館(通1丁目2673)。
●対　象／どなたさまでも
●持ち物／なし
●材料費／無料
●定　員／「講座45分の個人レッスン」、前期は8組ください。7日、14日は各日10名、28日は15名。
●講　師／ダニエラ・ブスタマンテ
●駐車場／有

GRACIAS 音楽・スペイン語講座
☎0284(41)2083　花園町13-2
●受付／9:00~20:00　●定休日／不定休

⑫ クラシックギターの魅力

初めてでも大丈夫。レベルに合わせた丁寧な個人レッスンです。一人で手軽に弾けるクラシックギターの魅力を体感しましょう。

2/ 3(火)~ 2/26(木) 14:00~20:00
※この期間中、受付可能です。おひとり様1回限り、1時間ごと45分間の個人レッスン。
2/28(土) 15:00~16:00
※28日はソプラノとのミニコンサートになります。

●会　場／3日~26日は教室(花園町13-2)。28日は足利のわかりやすい歴史館(通1丁目2673)。
●対　象／どなたさまでも
●持ち物／なし
●材料費／無料
●定　員／「講座45分の個人レッスン」、時間はお伺いください。28日は15名。
●講　師／清水 宣晶
●駐車場／有

GRACIAS 音楽・スペイン語講座
☎0284(41)2083　花園町13-2
●受付／9:00~20:00　●定休日／不定休

⑬ 楽しくピアノを弾いてみよう

ひとりひとりに合わせたピアノ個人レッスン。
「ピアノってこんなに楽しいんだ!」と思えるレッスンです。

2/ 2(月) 14:00~14:45 19:40~20:25
2/ 3(火) 14:00~14:45

●会　場／ソラリス足利スタジオ(通1丁目2670番地2&2階)
●対　象／4才~大人
●持ち物／なし
●材料費／無料
●定　員／各講座1名
●講　師／永澤 恭子
●駐車場／有(美術館通り駐車場)

一般社団法人Solaris(ソラリス)
☎090(8178)2449　寺岡町681
●受付／10:00~21:30　●定休日／日曜

⑭ 歌って踊ろう!椅子タップダンス

骨粗鬆症予防、脳の活性化などに効果が期待できます!座って踊るので体力に自信が無くてもOK!たくさん笑い、声を出してリフレッシュしましょう!

2/ 3(火) 14:00~15:00
2/17(火) 14:00~15:00

●会　場／ソラリス足利スタジオ(通1丁目2670番地2&2階)
●対　象／どなたさまでも
●持ち物／飲み物
●材料費／無料
●定　員／5名
●講　師／永澤 香穂
●駐車場／有(美術館通り駐車場)

一般社団法人Solaris(ソラリス)
☎080(3726)8554　寺岡町681
●受付／10:00~21:30　●定休日／日曜

⑮ タップダンス

自分が楽器になり、音を奏でる楽しさをぜひ体験してみませんか?

2/ 2(月) 18:10~19:10
2/ 9(月) 18:10~19:10

●会　場／あしかがフラワーパークプラザ101号室(朝倉町264)
●対　象／年少~大人
●持ち物／スニーカー、飲み物
●材料費／無料
●定　員／5名
●講　師／永澤 香穂
●駐車場／有

一般社団法人Solaris(ソラリス)
☎080(3726)8554　寺岡町681
●受付／10:00~21:30　●定休日／日曜

⑯ 漢方認定薬剤師が教えるはじめての漢方

漢方が初めての方が楽しめる入門講座。漢方認定薬剤師が分かりやすく解説。体質の特徴や養生法を学び、体質チェックも体験。薬膳の茶とおやつ試食付。

2/ 4(水) 13:00~14:30
2/28(土) 13:00~14:30

●会　場／店舗内
●対　象／初めてカキヌマ薬局の講座に参加される方※冷え性講座との併用は可能です!
●持ち物／筆記用具
●材料費／300円
●定　員／1講座あたり4名
●講　師／柿沼 羽人
●駐車場／有

カキヌマ薬局
☎0284(41)2569　有楽町841　お申し込みは こちら
●受付／9:00~19:00　●定休日／日曜

⑰ ワイン造りの現場でワインを学ぶ

数々の国際会議や国際線で採用されているワイン造りの現場で楽しくワインを学びます。試飲付きなので、あしバス行道線に合わせた開催時間です。

2/ 9(月) 11:00~12:30

●会　場／ワイナリー内
●対　象／満20歳以上の方
●持ち物／歩きやすい靴でお出かけ下さい
●材料費／2,000円/6種ワイン付き
●定　員／15名
●講　師／池上 峻
●駐車場／有

ココ・ファーム・ワイナリー
☎0284(42)1194　田島町611
●受付／1月15日より9:00~18:00　●定休日／1月19日~23日

⑱ 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/ 7(土) 14:30~15:30
2/14(土) 14:30~15:30
2/21(土) 14:30~15:30

●会　場／ココスブーン(伊勢南町11-4)
●対　象／満20歳以上の方
●持ち物／筆記具
●材料費／無料
●定　員／1講座6名
●講　師／酒道庵 武井酒店 庵主 武井 保則
●駐車場／有

酒道庵 武井酒店
☎0284(41)6513　利保町478-3
●受付／10:00~18:30　●定休日／火曜 (不定連休有)

⑲ 個性のある子のための"やさしい関わり方"講座

個性のある子への理解と家庭でできる関わり方を紹介。聞くだけ参加OKの安心講座です。

2/ 1(日) 13:30~14:45
2/15(日) 13:30~14:45

●会　場／店舗内
●対　象／保護者、保育・教育関係者、支援に関心のある方
●持ち物／特になし
●材料費／無料
●定　員／1講座8名
●講　師／永田 尚緒子
●駐車場／有

ワンダーステップ
☎0284(64)8349　足利市福居町283
●受付／10:00~16:00　●定休日／土曜・日曜・祝日

⑳ 親子で楽しむ音楽リトミック♪

親子で音楽にふれあう講座です。みんなで楽しく歌や楽器に挑戦してみましょう♪

2/ 4(水) 10:30~11:10
2/10(火) 15:10~15:50

●会　場／店舗内
●対　象／0歳~3歳程度
●持ち物／なし
●材料費／無料
●定　員／1講座5組
●講　師／安藤 野乃花
●駐車場／有

non music school
☎0284(22)4097　大月町66-3
●受付／9:00~21:00　●定休日／不定休

㉑ 初めてのピアノ「親子で挑戦してみよう!」

ミニキーボードを使い、初めてのピアノに挑戦してみましょう!
グループ形式でおこなう、プレピアノ講座です。

2/ 1(日) 10:30~11:10
2/15(日) 14:00~14:40

●会　場／店舗内
●対　象／3~5歳程度
●持ち物／なし
●材料費／無料
●定　員／1講座5名
●講　師／安藤 野乃花
●駐車場／有

non music school
☎0284(22)4097　大月町66-3
●受付／9:00~21:00　●定休日／不定休

㉒ もう一歩先のLINE活用!Lステップ入門

LINE運用をワンランクUP!話題のLステップを、はじめてさんでもわかりやすく楽しくご紹介します!

2/19(木) 10:30~12:00
2/25(水) 10:30~12:00

●会　場／店舗内
●対　象／どなたさまでも
●持ち物／筆記用具
●材料費／無料
●定　員／1講座4名
●講　師／山越 布芳
●駐車場／有

Cafe sunny sunny
☎080(9774)7303　伊勢町2-12-14 海ビル1F
●受付／11:30~18:30　●定休日／不定休

㉓ これであなたも投資家デビュー! NISA講座

投資に関心のある方、投信の元本割れに悩んでいる方、何をすれば良いか分からない方、現状維持こそが最大のリスクです。一歩踏出してみませんか。

2/22(日) 9:15~10:30 (NISA講座) 10:45~11:45 (テクニカル分析) ※どちらか一方でも受講可

●会　場／足利市民プラザ西館4F 402号室 足利市朝倉町264
●対　象／6才~70才
●持ち物／筆記用具
●材料費／無料
●定　員／1講座6名
●講　師／勝部 俊紀
●駐車場／有

あしかがFX教室
☎080(8080)7612　板倉町745-1　※LINEからの申込可
●受付／8:00~20:00　●定休日／無し

㉔ 貯蓄から投資へ!いまから始める新NISA

初心者向け講座です。新NISAについて分かりやすく説明します。お気軽にご参加ください。今さら聞けない新NISAをこの機会に学びましょう!

2/ 4(水) 16:00~16:30
2/18(水) 16:00~16:30
2/25(水) 16:00~16:30

●会　場／店舗内
●対　象／どなたさまでも
●持ち物／なし
●材料費／無料
●定　員／1講座1~4名または4組
●講　師／千田、岡田、名倉
●駐車場／有

内藤証券株式会社
☎0284(22)1234　通2丁目2625
●受付／9:00~17:00　●定休日／土曜・日曜・祝日

㉕ Cafeで学べるお金のはなし(託児つき)

お金との付き合い方、本当に今のままで大丈夫ですか?知っているか知らないかで大きく違うのがお金の世界。お金のキホンを一緒に学びましょう!

2/ 9(月) 10:30~12:00
2/18(水) 10:30~12:00

●会　場／カフェsunny sunny
●対　象／どなたさまでも
●持ち物／筆記用具
●材料費／無料
●定　員／1講座5名または5組
●講　師／山越 悠(ファイナンシャルプランナー)
●駐車場／有

株式会社YOU
☎0284(42)7758　伊勢町2-12-14 海ビル2階
●受付／9:00~18:00　●定休日／土曜・日曜・祝日

㉖ 住まいるFPと無理なく返済できる家づくり

住宅ローンは借りられる金額と返せる金額は別物。住宅専門の住まいるFPが、第三者の立場からあなたにあった家づくりをお伝えします。

2/ 7(土) 10:00~11:30
2/15(日) 10:00~11:30

●会　場／カフェsunny sunny
●対　象／どなたさまでも
●持ち物／筆記用具
●材料費／無料
●定　員／1講座5名または5組
●講　師／山越 悠(ファイナンシャルプランナー)
●駐車場／有

株式会社YOU
☎0284(42)7758　伊勢町2-12-14 海ビル2階
●受付／9:00~18:00　●定休日／土曜・日曜・祝日

㉗ 今のうちに済ませたい"相続の心配ごと"

身近な実例でわかる、揉めない・損しない相続の基本と大切なポイント。
相続対策から相続発生後も具体的なステップで自分に合ったご準備を。

2/11(水)(祝) 14:00~15:30
2/21(土) 14:00~15:30

●会　場／店舗内
●対　象／どなたさまでも
●持ち物／なし
●材料費／無料
●定　員／1講座5名
●講　師／FP 石井 修一
●駐車場／有

マインズプランニング
☎0284(72)6806　堀込町3005
●受付／9:00~18:00　●定休日／土曜・日曜・祝日