

得する街のゼミナール

開催期間

2022年2月5日(土)~3月21日(月)



全30講座



2/1(火)受付開始!

●お申し込みは各講座まで。
●各講座の詳細はチラシをご覧ください。

最新情報は
コチラ!



鹿沼まちゼミ
公式フェイスブック

<https://www.facebook.com/kanumamachizemi>



鹿沼まちゼミ
公式インスタグラム

https://www.instagram.com/kanuma_machizemi

「まちゼミ」とは?

お店の方が講師となって、プロならではの知識や情報、
コツを無料で教えてくれる少人数のミニ講座です!

安心して受講していただくために、お店からの販売・勧誘はございません。

●定員になり次第締め切らせていただきます。●申し込みは、各店の受付時間内をお願いします(受付初日は、電話回線の混雑が予想されます)。●受講者対象者が限定されている講座があります。お子様連れの方は、電話受付時に同伴可能かどうかを確認してください。●各講座ともに、お申し込みの際に受講時の持ち物をご確認ください。●小学生以下の方は保護者同伴でご参加をお願いします。●講座内容によっては材料費がかかります(講座当日に会場で徴収)。材料費の詳細は、お申し込みの際に各店舗にてご確認ください。●講座会場にて、他の受講者に対する営業活動や勧誘はご遠慮ください。

各講座は4つに色分けされています

キレイ
beauty

美容を追求する講座です

健康
health

健康を追求する講座です

つくる
make & eat

作品製作や飲食に関する講座です

まなぶ
learn

知識や知恵を学ぶ講座です

ご注意ください

●受付時間と営業時間が違う場合があります。
●主催店と会場が異なる場合があります。

New!

は新規参加店です



ナイトまちゼミ

18時以降に開催される講座です。

お申し込み・各講座についてのお問い合わせはお気軽に
各お店へ直接お電話ください

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、予告なく講座内容の変更や中止、延期をする場合がありますのでご了承ください。

受講者の
皆様への
お願い



入場の際は
消毒をお願いします



マスクを
着用しましょう



微熱がある場合は
ご遠慮願います

講師店の
予防対策



マスクを
着用しています



店内の定期的な
消毒を徹底しています



定期的に
換気をしています

グーグル
マイマップで
参加店の検索が
できます



QRコードを
読み込んでください。

1 あなたに合うヘアスタイル



2月3日(土)・9日(土)・18日(土)・21日(月)
3月2日(火)
各日9:30~10:30
会場:店舗 講師:渡辺綾
●対象/40~
●定員/各1~2名 ●持ち物/なし
●材料費/1,000円
(シャンプー・トリートメントプレゼント)

image.「想い」 ☎090-7230-1146

【受 付/9:30~17:00】・【定休日/日曜・祝日】

●住所/鹿沼市西茂呂3-19-4

2 パウダーで描く眉の描き方



2月7日(土)・8日(土)・17日(土)・3月11日(金)
各日14:00~15:00
2月23日(土) 10:30~11:30
会場:店舗 講師:新川紀子
●対象/女性
●定員/各2名または1組
●持ち物/なし
●材料費/なし

しんかわ化粧品店 ☎0289-62-3594

【受 付/10:00~19:00】・【定休日/日曜】

●住所/鹿沼市下横町1301-1

3 おしゃれに関するお悩み相談会



2月22日(土)・3月9日(土)
各日11:00~12:00
会場:店舗 講師:長峰佐智子
●対象/女性のみ
●定員/各1名
1グループ(2人~3人)
●持ち物/相談したいアイテム
(あれば)
●材料費/なし

おしゃれに関するお悩みや疑問(ストールの巻き方・衣類の
ケアについて・自分に合うコーディネートなど)にお答え致
します。

モアメーム ☎0289-62-5280

【受 付/10:00~19:00】・【定休日/月曜】

●住所/鹿沼市上田町1892-1

4 美容ヨガ&ハーブティーとおやつ作り体験



2月5日(土)・12日(土)・19日(土)
各日15:00~16:15
会場:店舗 講師:石原愛乃
●対象/20代以上の女性、体質改善、ヨガ
健康法、心身の安定を図りたい方
●定員/各3名
●持ち物/動きやすい服装
ウォーターボトル(購入110円)
●材料費/1,500円
デスマ(体質チェック表、ハーブティーおやつレシピ)・ハーブ
スパイス、おやつ材

インド発祥伝統医療アユルヴェーダの瞑想や呼吸法を取り
入れたヨガ体験&ヨガ後はお家で簡単!体質別選べる3種の
ハーブティーとおやつ作り体験

おうちSalon Sourire ☎090-4131-4142

【受 付/10:00~20:00】・【定休日/日曜・祝日】

●住所/鹿沼市坂田山4-161 2F

5 今日からできる美肌ケア講座



2月13日(土)・27日(土)
3月6日(土)・13日(土)・20日(土)
各日10:00~12:00
会場:店舗 講師:中津有喜
●対象/女性
●定員/各2名
●持ち物/持ち物不要 メイク用品の用意があるので
ご自由にお試ください。
●材料費/2,000円 ミニコスメティクス副
産品

今日から美肌になる洗顔&肌ケアのポイントを、一緒に実践
しましょう。ちょっとしたポイントを押さえるだけで、肌の変
化を実感できます。(お土産付き)

サロン・トリート ☎070-8568-1073

【受 付/10:00~21:00】・【定休日/日曜・月曜】

●住所/鹿沼市御成橋町1丁目3005-13

HPIはこちら

6 子宝漢方



2月5日(土)・19日(土)
3月5日(土)・19日(土)
各日14:00~14:30
会場:店舗
講師:鳥居英勝
●対象/どなたでも
●定員/1組
●持ち物/なし
●材料費/なし

身体を調えれば、自然と授かりやすくなるものです。[授かりやすい身体
造りのポイント]を、お一人お一人に合わせてご紹介させていただきます。

保健堂 鳥居薬局 ☎0289-62-3246

【受 付/9:00~19:30】・【定休日/日曜】

●住所/鹿沼市上田町1968

7

楽しく運動をしませんか？



2月5日^土・7日^月・9日^水
12:00～12:45 11:00～11:45 13:45～14:30
12日^土・14日^月・16日^水
12:00～12:45 11:00～11:45 13:45～14:30
会場:店舗 講師:村上雅恵美 先生
●対象/主婦・一般男女
●定員/各5名
●持ち物/水着・キャップ・バスタオル
●材料費/なし

ウォーキング等で、身体を動かして体調の維持や健康の増進・運動不足解消を目的とします。

スウィン鹿沼スイミングスクール

☎0289-62-8810

【受 付/12:00～19:00(月～金)・土曜日9:00～16:00】(休校日/2月6日・11日・13日)

●住所/鹿沼市西鹿沼町143-4

8

ベビーとお母さんで仲良しスイミング！



2月5日^土・8日^火・12日^土・15日^火・18日^金・19日^土
各日11:00～12:00
会場:店舗 講師:田野井夏美 先生
●対象/6ヶ月～4歳未満の幼児と付添い者(お母さん・お父さん等)
●定員/各3組
●持ち物/水着・キャップ・バスタオル
●材料費/なし

6ヶ月～4歳未満の幼児とお母さんが楽しいゲームをしながら水慣れをしていきます。水に対する恐怖心をなくし身体を丈夫にします。

スウィン鹿沼スイミングスクール

☎0289-62-8810

【受 付/12:00～19:00(月～金)・土曜日9:00～16:00】(休校日/2月6日・11日・13日)

●住所/鹿沼市西鹿沼町143-4

9

腸を学んで健康に！もっと美しく♪



2月6日^日・10日^木・20日^日・3月4日^金・10日^木・18日^金各日10:00～12:00
2月6日^日・20日^日各日13:00～15:00
会場:店舗 講師:金子紗織
●対象/10代～70代 女性限定
●定員/各4名
●持ち物/バスタオル1枚
●材料費/1,000円(運べる腸活グッズ代)

ウイルスを恐れるだけでなく、免疫の要である腸を整えて自分の体は自分で守ろう★理想のうんちとは？溜めない食生活★調味料の工夫★セルフ腸もみ

めぐりゐめぐる

☎0289-78-4520

【受 付/9:00～21:00】・【定休日/水曜】

●住所/鹿沼市樺山町418-19

10

冬に溜まった脂肪や毒素をデトックス♪



2月18日^日・3月6日^日・11日^金
各日10:00～12:00
3月6日^日・11日^金各日13:00～15:00
会場:店舗 講師:金子紗織
●対象/年齢制限なし 女性限定
●定員/各4名
●持ち物/バスタオル1枚・フェイスタオル2枚
●材料費/1,000円(材料費)

薬に頼りすぎない自然療法①「便秘に？温活に？」こんなにやく湿布とは？効果・体験②常在菌を殺さない除菌スプレー作り③梅器番茶で風邪予防

めぐりゐめぐる

☎0289-78-4520

【受 付/9:00～21:00】・【定休日/水曜】

●住所/鹿沼市樺山町418-19

11

まくらの悩み解決します



2月14日^日・21日^日・3月7日^日
各日10:30～11:30
会場:店舗 講師:若林幸治
●対象/どなたでも
●定員/各5名
●持ち物/結った髪型とスカートはおさげください。今使用している枕を除菌できます。ご持参ください。
●材料費/なし

枕の正しい選び方をお話します。

ずいーとほーむいせも

☎0289-65-2265

【受 付/10:00～19:00】・【定休日/水曜】

●住所/鹿沼市西茂呂2-7-26

HPIはこちら

12

老化現象と腸活の話、黒千石の味噌作り体験



2月6日^日・3月6日^日 各日10:30～12:00 14:00～15:30
2月18日^日18:00～19:30
会場:店舗 講師:田崎節子・須田幸子
●対象/親子での参加も可(小学生低学年以上)お子様一人参加は不可
●定員/各4名または2組
●持ち物/あればエプロン
●材料費/2,500円(材料費・黒千石・味噌・醤油)

老化現象と腸活の密接な関係のお話と、老化防止に効果のあるアントシアニンを豊富に含む、黒千石大豆の味噌作りを体験していただきます。
※お味噌はお預かりし、出来上がり次第(目安は2～3週間前後)取りに来ていただきます。

おうち Salon Sourire

☎090-4131-4142

【受 付/10:00～20:00】・【定休日/日曜・祝日】

●住所/鹿沼市坂田山4-161-2F

13

簡単ハンギングバスケット教室



2月11日^日・12日^月・18日^日・19日^月・25日^日・26日^月・3月4日^金・11日^金
各日14:30～15:30
会場:店舗 講師:木嶋一俊
●対象/どなたでも
●定員/各5名
●持ち物/手袋(ゴム手袋等、防水の物が良い)はさみ(園芸用)
●材料費/約2,500円位～スリットバスケット+花苗+土・水代200円)

スリットバスケット・パンジー・ビオラ等を用いてシンプルなハンギングバスケットを作成します。もちろん好きな花を選んで植えてもOKです！

(有)大関種苗園

☎0289-62-3666

【受 付/9:00～18:00】・【定休日/日曜】

●住所/鹿沼市鳥居跡町1416

14

ミモザとユーカリのリースを作ろう！



2月16日^水10:30～12:00 13:30～15:00
21日^日・25日^金
各日10:30～12:00
会場:店舗 講師:渡辺
●対象/どなたでも
●定員/各6名
●持ち物/なし
●材料費/2,200円(税込)(ミモザ・ユーカリ・リース台)

人気のリースを、フレッシュなミモザとユーカリで作ります。ドライフラワーとなっていくのを楽しみながら飾れます。

フラワーヒルズ

☎0289-63-6031

【受 付/9:00～18:30】・【定休日/正月三ヶ日】

●住所/鹿沼市東町3-4-20

15

シウマイを包んでみよう



3月2日^水・9日^水・16日^水
18:30～19:30
会場:店舗 講師:Ju-Soスタッフ
●対象/どなたでも
●定員/各4名
●持ち物/エプロン、マスク
●材料費/500円(ワンドリンク付)

当店のシウマイの包み方を一緒に体験してみよう。

串カツ Ju-So

☎090-6564-9494

【受 付/18:30～23:00】・【営業日/木曜・金曜・土曜】

●住所/鹿沼市久保町1859-3

16

世界に一つだけのカレンダーをあなたに



2月9日^水・16日^水
各日13:15～14:15
会場:店舗 講師:阿部真也
●対象/どなたでも
●定員/各5名
●持ち物/カレンダーにしたい写真及び写真データ1点
●材料費/500円(実費・全額返金・犬・猫付)

デザインから製版・印刷の一貫工程を説明、見学して頂きます。日頃見ることがない工場見学を通して印刷の魅力を体感頂けたら幸いです。

晃南印刷株式会社

☎0289-62-4141

【受 付/9:00～18:00】・【定休日/日曜】

●住所/鹿沼市緑町3-8-33

HPIはこちら

17

福を呼ぶ「開運のミニ箒講座」



2月6日^日・12日^土・19日^土・23日^火・26日^金
各日14:00～15:00
会場:店舗 講師:鈴木隆
●対象/どなたでも
●定員/各6名
●持ち物/なし
●材料費/1,300円(材料費)

ほうき草を編んで、開運ミニほうきを作ってみよう！！
鹿沼のほうきに願いを込めて、貴方の願いを叶えましょう！！

大坂屋「夢蓐」店

☎0289-62-2076

【受 付/8:00～19:00】・【定休日/不定休】

●住所/鹿沼市仲町1703-8

HPIはこちら

18

カフェでゆったりフィットケアのお話



2月23日^火・26日^金・3月12日^土
各日14:00～15:00・15:30～16:30
会場:店舗 講師:神山麗子 (Refoot)
●対象/なし
●定員/各5名
●持ち物/なし
●材料費/800円(コーヒー or 紅茶、資料)

カフェでゆったり美味しい飲み物を飲みながら、巻き爪やタコ、魚の目ができる原因や予防について、フィットケア専門店の店長がお話します。

D-cat×Refoot

☎0289-77-5018

【受 付/11:00～16:00】・【定休日/月曜】

●住所/鹿沼市貝島町512-7(D-cat)

HPIはこちら

19

飾っても可愛いネコのお手玉2個



2月19日^土
10:00～12:00
会場:店舗 講師:鈴木玲子
●対象/なるべく初めての方
●定員/8名
●持ち物/糸、針、ハサミ
●材料費/300円

写真はイメージ

毎回キャンセル待ちも出る講座です。お手玉は遊んでもよし飾ってもよし。

(有)旅ベリーかめぬ

☎0289-60-5301

【受 付(平日のみ)/9:30～15:00】・【定休日/土曜・日曜・祝日】

●住所/鹿沼市石橋町1543

20

骨格から肩こりをみてみよう！



2月6日^日・13日^日・20日^日・27日^日・3月6日^日
各日9:00～10:00
会場:店舗 講師:赤羽根正浩
●対象/肩こりでお悩みの30代以上
●定員/各1名
●持ち物/筆記用具・動きやすい格好
●材料費/なし

正しい肩甲骨の位置とは？あなたの肩甲骨の位置はどう？そして、正しい肩甲骨の位置の作り方は？全てお伝えする講座となります。お楽しみに♪(肩こり骨格調体験有り!!)

肩こり専門整体ちもとほぐしのとんぼ

☎080-6887-5408

【受 付/10:00～21:00】・【定休日/不定休】

●住所/鹿沼市貝島町5028-25

21

ピノキオホール生演奏体験



2月26日^土・3月9日^水
各日10:00～11:00・14:00～15:00
3月17日^土10:00～11:00
会場:店舗 講師:山口公美
●対象/大人から子どもまで
●定員/4組又は10人程度
●持ち物/スリッパ
●材料費/500円

ピノキオホールでグランドピアノとエレクトーンを聞きくらべするおしゃべりコンサート。終了後に演奏してみる体験ミニレッスンを。

ピノキオホール(南西村材木店)

☎0289-77-5811

【受 付/9:00～17:00(予約のみ)]

●住所/鹿沼市村井町189-5 ●mail/sakura@mr-woodman.co.jp

22

鹿沼映画「ほうきに願いを」DVD鑑賞・解説付き



2月5日^土・13日^日・20日^日・23日^水・27日^日
各日14:00～15:30
会場:店舗 講師:鈴木隆
●対象/どなたでも
●定員/各6名
●持ち物/なし
●材料費/1,000円(パンフレット付き)

鹿沼映画「ほうきに願いを」のDVD鑑賞・映画の解説、感想も話し合ってみよう。楽しい時間を過ごそう!!

大坂屋「夢蓐」店

☎0289-62-2076

【受 付/8:00～19:00】・【定休日/不定休】

●住所/鹿沼市仲町1703-8

HPIはこちら

23

①分かる文章作成問題読解力
②計算ポイント対応対策



3月5日^土・3月13日^日・19日^土・20日^日・21日^日
各日14:00～15:30
会場:店舗 講師:鈴木隆
●対象/小・中学生
●定員/6名
●持ち物/筆記用具
●材料費/1,000円(テキスト資料代)

楽しく作文をすっきりと書くためのヒケツを覚えよう!!
計算のポイント対応をしっかりと身に付け、どどん解けるようになろう!!

小・中学生の個別指導塾「開隆塾」

☎090-9642-9544

【受 付/日17:00～22:00】・【定休日/日曜】

●住所/鹿沼市仲町1703-8

24

やさしい年金



2月24日^水・3月18日^金
各日 9:00～9:40 9:50～10:30 10:40～11:20 11:30～12:10 12:20～13:00
※両日とも個別相談方式
会場:店舗 講師:落合あづさ・岡野陽洋
●対象/どなたでも
●定員/各時間帯1名ずつ
●持ち物/筆記用具 ●材料費/なし

私の年金は何歳になったらどのように受け取れるの？年金のしくみ・受給年齢・金額などを詳しくご説明します。ぜひご参加ください。

鹿沼相互信用金庫 仲町支店

☎0289-62-7272

【受 付/9:00～15:00】・【定休日/土曜・日曜・祝日】

●住所/鹿沼市仲町1700-2

25

シウマイと焼豚を語れツツエンジョイ！



2月5日^土・11日^木・13日^土・23日^火・3月18日^金・6日^日・18日^日
各日14:00～14:30
会場:店舗 講師:山市敦子 他
●対象/チャーシュー好きな元氣人希望 若人歓迎
●定員/各3名または2組
●持ち物/ニコニコ笑顔
●材料費/250円(ニコちゃんスープ材料費)

紙芝居「茂吉のシウマイ人生」読みきかせ。山いちのチャーシューマイ誕生秘話と試食タイム(9/22JR鹿沼駅前シウマイ像建立記念)

ラーメンチャーシューマイの(山いち)

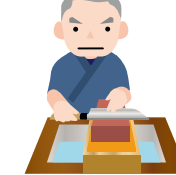
☎0289-78-4618

【受 付/10:00～11:00・13:00～14:00】・【定休日/木曜】

●住所/鹿沼市西茂呂3丁目39-14

26

簡単包丁お手入れの仕方



2月17日^日・24日^日・3月17日^土
各日13:00～14:00
会場:店舗 講師:井上順子
●対象/75才くらいまでの方
●定員/各2名
●持ち物/普段使っている包丁1本
●材料費/なし

いつも使用している包丁のお手入れの仕方を学んでみませんか？

井上刃物店

☎090-8015-4101

【受 付/9:00～17:00】・【定休日/日曜・祝日】

●住所/鹿沼市天神町1839

27

足袋作り体験してみませんか？



2月10日^木・18日^金・3月6日^日
各日10:00～11:30
会場:店舗 講師:大和恵
●対象/どなたでも
●定員/各4名
●持ち物/なし
●材料費/なし

足袋に興味のある方、足袋の歴史・道具等を説明して、足袋作りの工程を見ていただき、いづれは自分に合った足袋を、作ってみませんか？

大和屋足袋店

☎0289-62-3801

【受 付/8:00～18:30】・【定休日/不定休】

●住所/鹿沼市仲町1703-6

28

SDGsを理解し、できることを始めよう！



3月5日^土・6日^日
各日10:00～11:30/13:30～15:00
会場:店舗 講師:平野克己
●対象/小学5年生以上であればどなたでも
●定員/各4名
●持ち物/なし
●材料費/なし

「自分(人間)さえええれば良い」「贅沢は素敵だ」こんな生活が続けると地球は壊れてしまう。みんな地球を守る活動をしよう。

かめぬ市民活動広場 ふらっと

☎0289-60-2212

【受 付/9:00～21:00(日祝は19:00まで)]・【定休日/水曜・年末年始】

●住所/鹿沼市下横町1302 まちなか交流プラザ1F ●mail/sapo@kanuma-fla.org

29

朗読を楽しみませんか？
(朗読グループ ことのはの皆様)



2月15日^火
13:30～15:30
会場:店舗 講師:白井佳子
●対象/どなたでも
●定員/各15名
●持ち物/なし
●材料費/500円(コーヒー・ケーキ代)

大人の趣味のひとつとして、本の魅力を声で楽しませんか？好きな本も耳で味わう事で新たな発見があると思います。朗読の作品は当日をお楽しみに。

ギャラリー シェイクイコ

☎0289-65-8785

【受 付/10:00～17:00】・【イベントの時のみ営業です】

●住所/鹿沼市引田1598-2 ●携帯/090-5342-8755

30

増毛(つむじかくし)



3月8日^火
10:00～11:00
会場:店舗 講師:小林・吉田
●対象/男性・女性問わず 悩みのある方
●定員/5名
●持ち物/なし
●材料費/なし

増毛の技術、そのアフターフォロー。うす毛でお悩みの方ぜひ一度体験してみてください。

サロンドヌーヴォー

☎0289-65-5552

【受 付/9:00～18:00】・【定休日/火曜】

●住所/鹿沼市仲町1290 小林ビル2F