まちゼミ
MACHI ZEMI IN KANUMA

第18回 あんしん! たのしい! ためになる!

毎日の暮らしに、ちょっとした知識のスパイスを加えましょう!

得する街のゼミナール

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。

開催期間 2022年 8月20日(土)~9月30日(金)

全35講座

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

8/17(水)受付開始!

New! は新規参加店です

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

各講座は5つに色分けされています

- キッズまちゼミ kids: お子様を対象に開催される講座です
- 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

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

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。

●定員になり次第締め切らせていただきます。●申し込みは、各店の受付時間内にお願いします(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。

「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。

1 ベビーとお母さんで仲良しスイミング!

9月2日(金)・6日(火)・9日(金)・13日(火)・16日(金)・20日(火)
各日11:00~12:00
会場:店舗 講師:田野井夏美
●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名
●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/(平日)12:00~19:00(土曜)9:00~16:00】【定休日/8/11~16・8/29~31・日曜・祝日】
●住所/鹿沼市西鹿沼町143-4

2 キッズ大集合!!ボトルフラワー

8月20日(土)・23日(火)
各日10:00~11:30
会場:店舗
講師:渡邉
●対 象/小学生~中学生
●定 員/各6名
●持ち物/なし
●材料費/2,200円(瓶・ドライフラワー等)

フタ付ガラス瓶にプリザーブドやドライフラワーなどをピンセットで入れて作ります。ステキなオブジェができますよ。これで夏休みの宿題もOK!

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

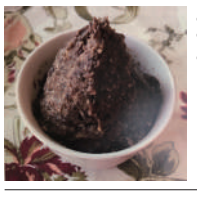
3 自分の「まくら」を自分で作ろう

8月20日(土)・21日(日)・23日(火)
各日10:30~11:30
会場:店舗
講師:若林幸治
●対 象/小3~小5
●定 員/各6名
●持ち物/なし
●材料費/3,000円

よく「ねむる」ことは、元気な体を作ります。「まくら」は「ねむる」ためにとても大切なものです。自分の「まくら」を作ってみましょう。
夏休みの宿題にギリギリつかえるかも?

すいーとほーむ いせも ☎0289-65-2265
【受 付/10:00~19:00】【定休日/水曜】
●住所/鹿沼市久保町1285

4 食育、大人も子供も楽しく学んで味噌作り体験



8月21日(日)11:30~12:30/14:00~15:30
9月4日(日)11:30~12:30/14:00~15:30
9月18日(日)11:30~12:30
会場:店舗 講師:田崎節子
●対 象/8月21日:子供のみ 9月4・18日:一般参加
●定 員/各4名
●持ち物/空の500mlペットボトル
●材料費/1,500円(食育のテキスト・味噌の材料)

抗酸化食品の味噌の話と簡単に出来る黒千石大豆から作る味噌作りを通して食の大切さを学びましょう。
※お味噌(約500g)は2週間ほどで出来上がり次第のお渡しになります。

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

5 おもしろ発見! 防災たいけん!

8月23日(火)・28日(日)
各日10:30~12:00
会場:店舗
講師:茂木利樹
●対 象/就学児以上
●定 員/各3組
●持ち物/なし
●材料費/なし

地震の揺れにも種類がある!? 液状化って? ズボンが災害の時に大活躍? 防災知識が身に付いちゃう! とっても楽しい体験講座です!

かぬま市民活動広場 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

6 モデルハウスでYouTubeの撮影を体験してみよう!

8月22日(月)・9月10日(土)
各日10:30~12:00
会場:モデルハウス「住まいの散歩道」貝島町5027-1
講師:松島
●対 象/YouTubeに顔出しOKな方・お子様は保護者同伴でお願いします。
●定 員/1組
●持ち物/なし
●材料費/なし ※受付開始18日10:00~

一年中快適なモデルハウスの見学をしながらルームツアーのYouTube撮影を体験しよう! 実際に撮影した動画がYouTubeで公開されます! 夏休みの思い出作りにいかがですか?

(株)IKホーム フリーコール ☎0800-080-4118
【受 付/9:00~18:00】【年中無休】
●住所/鹿沼市貝島町581-4

7 チャーシウマイ作り&紙芝居

8月20日(土)・22日(月)・26日(金)・28日(日)・9月9日(金)・14日(水)
各日14:15~14:45
会場:店舗
講師:山市敦子 他
●対 象/老若男女大歓迎です
●定 員/各日3名
●持ち物/エプロン・笑顔
●材料費/100円(チャーシウマイキット等)

チャーシウマイ1個にぎってみよう! 店長が山いちのあっさり黄金スープで仕上げ、試食します。崎陽軒創業者「茂吉のシウマイ人生」感動紙芝居も。

ラーメン・チャーシウマイの〈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

8 癒しの月ヨガ&アロマオイル手作り体験

8月27日(土)16:00~17:30
9月3日(土)・24日(土)15:00~16:30
会場:店舗 講師:石原愛乃
●対 象/30代以上の女性・心と体の休息とリセットしたい方・新しいことにチャレンジしたい・自律神経を整えたい方
●定 員/各1名または2人1組
●持ち物/動きやすい服装・マイウォーターボトル
●材料費/1,500円

月の満ち欠けと体の関係を学びながら癒しの月ヨガ体験&伝統医療アーユルヴェーダアドバイザーによるアロマオイル体験と体質別マッサージをご紹介
※月ヨガは癒しやリフレッシュ効果が強いため、個人差がありますが、好転反応が強く出やすい方もいらっしゃいます。そのため、講座参加前後1週間以内の激しい運動や瞑想体験、マッサージやアロマエステの施術等は極力お控え下さい。

おうち Salon Sourire ☎080-5475-8263
【受 付/10:00~20:00】【定休日/日曜・祝日】
●住所/鹿沼市坂田山4-161-2F

9 おうちで♪たるみ撃退! 小顔マッサージ

8月21日(日)・28日(日)・9月4日(日)・11日(日)・18日(日)・25日(日) 各日10:30~12:00
8月22日(月)・29日(月) 各日11:00~12:30
9月7日(水)・21日(水) 各日13:00~14:00
会場:店舗 講師:中津有喜
●対 象/30代~60代
●定 員/各2~3名または2組
●持ち物/なし
●材料費/1,500円

長びくマスク生活が原因のたるみをおうちでケアできるようにレッスンします。小顔マッサージでたるみを撃退しましょう。(プレゼント付き)

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1-3005-13

10 簡単アレンジ! ストールの巻き方講座

9月7日(水) 11:00~12:00
会場:店舗
講師:長峰佐智子
●対 象/女性
●定 員/各4名または1組
●持ち物/お持ちのストール
●材料費/なし

アレンジ次第で雰囲気が変えられるストール。簡単にできて、おしゃれに見えるストールの巻き方をお教えいたします。

モアメーム・あさきん ☎0289-62-5280
【受 付/10:00~19:00】【定休日/月曜・第3日曜】
●住所/鹿沼市上田町1892-1

11 落ちにくい眉の描き方

8月20日(土)・29日(月)・30日(火)
9月8日(木)・9日(金)
各日14:00~15:00
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

汗、水に落ちにくい眉の描き方と、
老け顔に見えない大人の眉の描き方をご紹介いたします。

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

12 みんなが知らない本当に正しい姿勢を伝授！

8月23日(火)・30日(火)・9月6日(火)・13日(火)・20日(火)・27日(火)
各日10:30～12:00

会場：店舗
講師：植木健一
●対　象／姿勢が気になる老若男女
●定　員／各1名または1組
●持ち物／動きやすい服装
●材料費／なし

悪い姿勢は万病の元！でも意外と知らない「本当に正しい姿勢」を伝授します。あなたの姿勢やバランスをチェック！今話題の次世代骨盤ケアも体験！

新鹿沼駅前整体院　☎0289-65-5878

【受　付／9:00～19:00】・【定休日／日曜・祝日】

●住所／鹿沼市蓬莱町1410-15

13 子宝漢方

8月27日(土)・9月10日(土)・24日(土)
各日14:00～15:00

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／9:00～19:00】・【定休日／日曜】

●住所／鹿沼市上田町1968

14 腰痛を骨格から考えてみよう

8月27日(土)
9月4日(日)・10日(土)・18日(日)
各日9:00～10:15

会場：店舗　講師：赤羽根正浩
●対　象／腰痛でお悩みの方
●定　員／各1名
●持ち物／動ける格好
●材料費／なし

骨格とは、骨の配列のこと。腰痛が起きる機序、そして原因と解決策を骨格から考える講座となります。(施術体験あり)

肩こり専門整体 もみとほぐしのとんぼ　☎080-6887-5408

【受　付／9:00～22:00】・【定休日／不定休】

●住所／鹿沼市貝島町5028-25

15 腸を学んで健康に！もっと美しく♪

8月23日(火)・28日(日)・9月8日(木)・13日(火)・29日(木)
各日10:00～/14:00～

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
●材料費／1,000円(選べる腸活グッズ代)

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∞めぐる　☎0289-78-4520

【受　付／9:00～19:00】・【定休日／水曜】

●住所／鹿沼市樅山町418-19

16 背骨と骨盤を直せば若返る

8月23日(火)・24日(水)・9月6日(火)
各日10:00～11:30
9月3日(土)13:30～15:00

会場：店舗　講師：大貫鈴子・大貫和彦
●対　象／どなたでも(お子さまも、パソコン授業でストレートネックになっている方も)
●定　員／各4名
●持ち物／タオル・スラックス等
●材料費／500円(実験用サプリメント料)

骨のゆがみは万病のもとです。骨盤と背骨の正しい姿勢を作りましょう!!ご自身の姿勢チェックのつもりで、ご参加ください。

カイロプラティックおおぬき　☎0289-74-5533

【受　付／9:00～18:00】・【定休日／水曜】

●住所／鹿沼市仲町1295-8 松寿ビル201号

17 たまには‥自分の体に感謝しませんか？

9月2日(金)・8日(木)・16日(金)
各日11:00～11:30

会場：店舗
講師：橋本勝浩
●対　象／どなたでも
●定　員／各5名
●持ち物／なし
●材料費／なし

生まれてから休むことなく、私たちの体は働き続けています。
そんな親から頂いた大切な体。たまには、優しい食事で感謝してみませんか？

宅配クック123 鹿沼店　☎0289-60-5077

【受　付／8:00～17:00】・【定休日／なし】

●住所／鹿沼市中田町1351-1

18 塩麹作り～食品・化粧品の安全まめ知識～

8月21日(日)・28日(日)・9月11日(日)・25日(日)・14日(水)・28日(水)
各日13:00～14:30
9月5日(月)・19日(月) 各日11:00～12:30

会場：店舗　講師：中津有喜
●対　象／30代～60代
●定　員／各2～3名または2組
●持ち物／なし
●材料費／1,000円

不足しがちなミネラル補給に、簡単塩麹作りをしましょう。また、商品表示から、食やサプリメント、化粧品の安全についてまめ知識をご紹介します。

サロン・ド・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1-3005-13

19 楽しく運動をしませんか？

9月3日(土)・10日(土) 各日12:00～12:45
9月5日(月)・12日(月) 各日11:00～11:45
9月7日(水)・14日(水) 各日13:45～14:30

会場：店舗　講師：村上稚恵美
●対　象／主婦・一般男女
●定　員／各3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／(平日)12:00～19:00(土曜)9:00～16:00】・【定休日／8/11～16・8/29～31・日曜・祝日】

●住所／鹿沼市西鹿沼町143-4

20 今、不要な思考を断捨離して幸せになる！

8月17日(水)11:00～12:00
8月20日(土)・24日(水)・9月7日(水) 各日13:00～14:00
9月17日(土)12:30～13:30

会場：店舗　講師：野尻房子
●対　象／子供～大人まで
●定　員／各4名または2組
●持ち物／バスタオル2枚・通常タオル3枚
ハンカチタオル1枚
●材料費／1,200円

もっと幸せになれる！をホルミシスとアクセスバーズがプチ体験できます！思考は人生に繋がり、人には100人の名医が居るから大丈夫という体験を。
ご予約・お問い合わせは、定休日以外の10:30～15:00迄とさせて頂いております。
施術中は、電話に出ることが出来ませんが、必ず折返しいたします。

隠れ家的サロン・ヒーリングハウス Poloka　☎080-8837-0808

【受　付／10:00～曜日によって異なります】・【定休日／日曜・月曜・祝日・第3火曜】

●住所／鹿沼市上殿町1147-25

21 秋の寄せ植え教室

9月14日(水)・15日(木)・21日(水)・22日(木)・28日(水)・29日(木) 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、防水のものが良い)
はさみ(園芸用)
プランタ(店頭でも販売しています)
●材料費／約2,000円～(花苗+土代100円+プランタ)

秋の草花を用いて、季節の寄せ植えを作成します。店頭よりお好みの材料をお選びいただき一緒に植え込みましょう！鉢(直径30cm以内)持参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

22 パステルアートでセロ活

9月1日(木)・8日(木)・15日(木)
各日10:00～12:00

会場：店舗
講師：鈴木洋子
●対　象／どなたでも
●定　員／各3名
●持ち物／なし
●材料費／500円
(画用紙・フレーム・パステル・カッティング等)

絵が苦手な方でも気軽に取り組めるパステルアートを使って脳と心を元気にします。幸せホルモン「セロトニン」の分泌を促します。Let's アート！

肩こり専門整体 もみとほぐしのとんぼ　☎080-6887-5408

【受　付／9:00～22:00】・【定休日／不定休】

●住所／鹿沼市貝島町5028-25

23 ゴミを減らそう！繰り返し使えるラップ作り

8月21日(日)・9月1日(木)・4日(日)
各日10:00～/14:00～

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／綿または麻素材の布(大きさ問わず)
アイロン
●材料費／1,000円

洗って何度も使えるミツロウラップ。アイロンで簡単に作れます♪
お気に入りの布を使い野菜や残りものにかけて、おしゃれにエコを始めてみましょう◎

めぐり∞めぐる　☎0289-78-4520

【受　付／9:00～21:00】・【定休日／水曜】

●住所／鹿沼市樅山町418-19

24 大人気!!ドライフラワーのリース

9月9日(金)・14日(水)
各日10:00～11:30

会場：店舗
講師：渡邉
●対　象／どなたでも
●定　員／各6名
●持ち物／なし
●材料費／2,200円(材料代)

リース台の半分にドライフラワーを飾りつけるリースです。
残りのリース部分にレースの飾りをからめて可愛さUP!!

フラワーヒルズ　☎0289-63-6031

【受　付／9:30～18:30】・【定休日／正月三ヶ日】

●住所／鹿沼市東町3-4-20

25 シェルポーチ(貝の口)を作りましょう

9月3日(土)
9:30～12:30

会場：店舗　講師：鈴木玲子
●対　象／大人のみ
(ちょっと難しいです・中級)
●定　員／6名
●持ち物／糸・針・布用ボンド・はさみ
●材料費／400円

お客様の要望の多かった手芸です。

(有)旅ベリーかぬま　☎0289-60-5301

【受　付／9:30～15:00】・【定休日／土曜・日曜・祝日】

●住所／鹿沼市石橋町1543

26 シウマイを包んでみよう

8月24日(水)
11:00～12:00/14:00～15:00/18:00～19:00

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。
親子連れ大歓迎！

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

27 おいしい紅茶の入れかた& カヌマ紅茶とインドの紅茶の飲み比べ

毎週金(期間中)
各日14:00～15:00

会場：店舗　講師：加藤詩乃
●対　象／火を使うためお子様連れはご遠慮いただいております
●定　員／各2名
●持ち物／エプロン
●材料費／1,000円

自社農園の無農薬の紅茶をすてきにおいしく入れる、
ワンランク上のおもてなしが出来る女性へ。

opapa.kitchen×CCV　☎090-7257-6225

【受　付／10:00～17:00】・【定休日／月曜】

●住所／鹿沼市鳥居跡町1420-11

28 世界に一つだけのカレンダーをあなたに

9月7日(水)・21日(水)
各日13:15～14:15

会場：店舗　講師：阿部真一
●対　象／どなたでも
●定　員／各3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(全額盲導犬へ寄付)

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ましたら幸いです。

晃南印刷株式会社　☎0289-62-4141

【受　付／9:00～18:00】・【定休日／土曜・日曜】

●住所／鹿沼市緑町3-8-33

29 楽っこもみほぐし!子宮も腸も緊張してる?!

8月21日(日)・25日(木)・31日(水)・9月12日(月)
各日13:00～14:30
9月7日(水)
19:00～20:30

会場：店舗　講師：荒川栄子
●対　象／女性
●定　員／各日6名
●持ち物／タオル1枚
●材料費／600円(こりほぐし棒)

内臓も緊張している?!ほぐすと体が安心感で満たされる!股関節の流れもよくなる新技ご体感ください。家でできるセルフケアも伝授。体験型の講座です。

Listen 憩いのぽぽベネ　☎0289-74-7486

【受　付／10:00～17:00】・【定休日／火曜・金曜・土曜】

●住所／鹿沼市西茂呂1丁目5-10

30 ピノキオホールファミリーコンサート

8月21日(日)・9月4日(日)・17日(土)
各日10:00～11:00/
(21・4日のみ)14:00～15:00

会場：店舗　講師：山口公美
●対　象／親子ペアやグループで
●定　員／各6組　●持ち物／なし
●材料費／2～3人で500円
4人で1,000円

0歳からOK! アニメ曲やヒットソングを中心に
ピアノ&エレクトーン演奏をお届けします。演奏体験もできますよ。

ピノキオホール(有)西村材木店　☎0289-77-5811

【受　付／9:00～17:00(予約のみ)】・【定休日／不定期】

●住所／鹿沼市村井町189-5　FAX 0289-77-5812　mail sakura@mr-woodman.co.jp

31 市民活動×SDGsにつながるモノ作り体験

8月23日(火)・28日(日)/8月26日(金)
各日13:30～15:00/10:00～11:30

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／軍手などの手袋
●材料費／なし

サバイバル缶炊飯・ソーラークッカー・紙薪などを作製するよ♪手作りから始めるSDGs! 市民活動!! ※作るものは開催日により違います。

かぬま市民活動広場 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

32 朗読を楽しみませんか？第二弾 (朗読グループ ことのはの皆様)

9月25日(日)
14:00～16:00

会場：店舗
講師：臼井佳子
●対　象／どなたでも
●定　員／15名
●持ち物／なし
●材料費／500円(コーヒー及ケーキ代)

大人の趣味のひとつとして、本の魅力を声で楽しみませんか？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。朗読の作品は宮沢賢治です。

ギャラリー シェイケイコ　☎0289-65-8785

【受　付／10:00～17:00】・【イベントの時のみ営業です】

●住所／鹿沼市引旧1598-2　●携帯／090-5342-8755

33 足袋作り体験してみませんか？

8月26日(金)・9月1日(木)・11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3名
●持ち物／なし
●材料費／なし

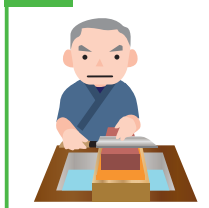
足袋に興味のある方、足袋の歴史・道具等を説明して、足袋作りの工程を見ていただき、いづれは自分に合った足袋を、作ってみませんか？

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

34 簡単包丁お手入れ講座



9月8日(木)・15日(木)・22日(木)
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名または1組
●持ち物／普段使用している包丁1本
●材料費／なし

毎日使う包丁の
簡単な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

35 やさしい年金

8月24日(水)・9月14日(水)
各日❶9:00～9:40　❷9:50～10:30　❸10:40～11:20　❹11:30～12:10　❺12:20～13:00

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

お申し込みは各店に！
その他お問い合わせ

●鹿沼商工会議所　TEL 0289-65-1111

鹿沼まちゼミ　検索

●主催／鹿沼商工会議所・鹿沼まちゼミの会　●後援／鹿沼市

■発行者／鹿沼商工会議所 〒322-0031 栃木県鹿沼市睦町287-16 ☎0289-65-1111 ■印刷／晃南印刷(株)
■本誌掲載の記事・写真・イラストなどの無断転載を禁じます。■掲載されている内容については各店独自の判断によるものです。■お問い合せは当該店までお願いいたします。