

### 9 玉川レベル湯治&自分探しへの旅はいかが?

2月25日(土)・3月11日(土)・3月8日(水)  
各日10:30~11:30  
3月3日(日) 13:00~12:00

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1枚・普通サイズタオル1枚  
ハンカチタオル1枚  
●材料費/1,850円

もし人の体には100人の名医が居るとしたら?もし今から自分を他の誰よりも愛せるとしたら?湯治とアクセスパズ(紹介)への世界をご案内します。

隠れ家のサロン・ヒーリングハウス **Poloka** ☎080-8837-0808  
【営業時間/10:00~】・【定休日/日曜・月曜・祝日・第3火曜】  
●住所/鹿沼市上殿町1147-25

### 10 美も健康も年齢も自分で決めて生きて行く!

2月24日(金)・3月2日(木)・3月10日(金)  
各日13:00~14:00  
3月18日(土) 10:00~11:00

会場:店舗 講師:野尻房子  
●対象/子供~大人まで(精神のお悩みの方なら子供もOKです)  
●定員/各1名  
●持ち物/タオル1枚・バスタオル1枚  
●材料費/2,000円

通常12,000円の施術をプチトライ!慢性的な体の痛みや持病、精神不安、しわ、たるみなどを改善★本業にでもある体の力、思い出してみませんか?  
※ご予約・お問い合わせは、定休日以外の10:30~15:00迄とさせていただきます。※施術中は、電話に出ることが出来ませんが、必ず折返しご連絡致します。

隠れ家のサロン・ヒーリングハウス **Poloka** ☎080-8837-0808  
【営業時間/10:00~】・【定休日/日曜・月曜・祝日・第3火曜】  
●住所/鹿沼市上殿町1147-25

### 11 まくらのお悩み相談会

2月26日(日)・3月5日(日)・3月12日(日)・3月19日(日)  
各日10:30~11:00

会場:店舗 講師:若林幸治  
●対象/どなたでも  
●定員/各4名  
●持ち物/自分のまくらを持ってきてください、除菌します。  
ポニーテール・スカートはおさげください。  
●材料費/なし

肩が痛い首が痛い腰が痛い まくらでスッキリ改善するかも!  
眠りのプロのアドバイスご利用ください。

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 HPIはこちら

### 12 あなたの知らない正しい姿勢のウソ・ホント

2月25日(土)・3月4日(土)・3月11日(土)・3月18日(土)  
各日9:00~10:00  
2月28日(水)・3月7日(水)・3月14日(水)  
各日10:30~11:30

会場:店舗 講師:楠木健一  
●対象/姿勢が気になる全ての方  
●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

背筋ペーンかいい姿勢ではありません! 巷にあふれる姿勢のウソを一刀両断。  
ホントに正しい姿勢を徹底解剖!バキバキしない新感覚骨盤ケア体験も!

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/鹿沼市蓬萊町1410-15

### 13 腰痛を骨格から考えてみよう

2月25日(土)・3月5日(日)・3月6日(日)  
3月13日(日)・3月19日(日)  
各日8:45~10:00

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 もみとほくしのとんぼ ☎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

### 14 たまには..自分の体に感謝しませんか?

2月28日(水)・3月2日(土)・3月6日(日)  
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3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

### 15 アンチエイジングと腸内環境の話と黒千石味噌&醤油麹作り体験

①2月26日(日) ②3月12日(日)  
①②11:00~12:30・14:00~15:30

会場:店舗 講師:田崎節子  
●対象/男女問わず  
●定員/各4名  
●持ち物/なし  
●材料費/2,700円(テキスト・味噌(約1kg分)の材料)

いつまでも若々しい心と体を維持していくために、「健康な人のさらなる健康」の話と老化防止の抗酸化食品「味噌」がたった2週間できる味噌作り体験

おうち Salon Sourire ☎090-4131-4142  
【受付/9:00~20:30】・【定休日/日曜・祝日】  
●住所/鹿沼市坂田山4-161 2F

### 16 世界に一つだけのカレンダーをあなたに

3月8日(水)・3月15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・全額盲犬へ寄付)

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す。お待ちしております。

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 パステルアートでセロ活

3月2日(土)・3月9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(リピーターさんOK)  
●定員/各3名  
●持ち物/なし  
●材料費/500円(画用紙・パステル・フレーム)

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 もみとほくしのとんぼ ☎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

### 18 ミモザとユーカリのリースを作ろう!

2月24日(金)・2月27日(日) 各日10:30~12:00  
3月1日(水) 10:30~12:00・13:30~15:00

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/2,500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/9:00~18:00】・【定休日/正月3ヶ日】  
●住所/鹿沼市東町3-4-20

### 19 シェルポーチ(貝の口)を作しましょう

3月4日(土)  
9:30~11:30・13:00~15:00

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/1回目2回目先着5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)旅ベリーかめま ☎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 春の草花でリングバスケット作り

3月1日(水)・3月3日(金)・3月8日(水)・3月10日(金)  
3月15日(水)・3月17日(金) 14:30~16:00

会場:店舗 講師:木嶋一俊  
●対象/どなたでも  
●定員/各4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)  
●材料費/3,000円位から~(税別)(花苗+土100円+水苔100円+リングバスケット代)

春の草花を用いて、リングバスケットを作成します。店頭よりお好みの花苗をお選び頂き一緒に植え込みましょう!

(有)大関種苗園 ☎0289-62-3666  
【受付/9:00~18:00】・【定休日/不定休】  
●住所/鹿沼市鳥居跡町1416

### 21 体験型「住み続けられるまちづくりを」講座

3月5日(日) 10:00~12:00  
3月18日(土) 12:00~14:00

会場:店舗 講師:平野克己  
●対象/スマホ初心者  
●定員/各6名  
●持ち物/スマホ  
●材料費/なし

スマホを使ってまち歩きして、鹿沼の再発見をすると共にスマホやアプリの使い方を習得し、まちづくりに活用する。

かめま市民活動広場 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・年未年始】  
●住所/鹿沼市下横町1302 まちなか交流プラザ1F

### 22 着物文化から学ぶ、立ち姿♥足ケア講座!

2月23日(水)・3月1日(水)・3月6日(日)  
3月12日(日) 各日13:00~15:00  
3月19日(日) 19:00~21:00

会場:店舗 講師:荒川栄子  
●対象/女性  
●定員/各5名  
●持ち物/タオル  
●材料費/600円(足ケア用棒)

着物、下駄は姿勢作りに最適だった!着物のしくさから学ぶ体の軸の基礎作り。立ち姿がきれいになり、肩の可動域が広がり、姿勢も整う足ケア講座!

Listen 憩いのぼほベネ ☎0289-74-7486  
【受付/10:00~17:00】・【定休日/金曜・土曜・祝日】  
●住所/鹿沼市西茂呂1丁目5-10

### 23 朗読を楽しみませんか?(朗読グループ ことのはの皆様)

3月5日(日)  
14:00~16:00

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。

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

### 24 やさしい年金

3月8日(水)・3月15日(水)  
各日9:00~9:30・9:45~10:15・10:30~11:00・11:15~11:45

会場:店舗 講師:倭文まどか・齊藤優輔  
●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 簡単包丁お手入れ講座

2月25日(土)・2月27日(日)・3月2日(木)  
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

### 26 麹(こうじ)についてのフリートーク

2月25日(土)  
9:30~10:30・11:00~12:00

会場:店舗 講師:櫻淵嘉行  
●対象/どなたでも  
●定員/6名  
●持ち物/筆記用具  
●材料費/0円

麹を使ったことのある人・ない人も味噌・甘酒・漬け物などの上手なつくり方を皆さんと情報交換しましょう。

櫻淵与平商店 ☎090-3538-0239  
【受付/9:00~16:00】・【定休日/不定休】  
●住所/鹿沼市仲町1701-6

お申し込みは各店に! 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。●お問い合わせは当該店までお願いいたします。