



MACHI ZEMI IN KANUMA

第20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

開催期間 2023年 8月19日(土)~9月30日(土)

全26講座



最新情報は
こちら! 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

8/18(金) 受付開始!

●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

New!

は新規参加店です

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わせはお気軽に
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。

「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。

01 キッズ大集合!! 麻布フラワーアレンジ



イメージです

8月25日(金)・26日(土)
各日10:00~11:30
会場: 店舗
講師: 渡邊美智子
●対象/小学生~中学生
●定員/各6名
●持ち物/持ち帰り袋
●材料費/2,000円(ドライフラワー・麻布・器等)

フラワーヒルズ ☎0289-63-6031

【受 付/9:00~18:30】・【定休日/正月3ヶ日】

●住所/鹿沼市東町3-4-20

02 チャーシューマイってどんな食べ物?



8月19日(土)・20日(日)・25日(金)
9月4日(日)・8日(金)・10日(日)・18日(月祝)
14:00~14:30
会場: 店舗
講師: 山市敦子
●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(チャーシューマイキット等)

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

03 自分の「まくら」を自分で作ろう



8月19日(土)・20日(日)・21日(月)
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

HPIはこちら

04 プログラミング教室 ~Scratch入門~



8月21日(日)・9月2日(土)・9日(土)
各日10:00~11:30
会場: 店舗
講師: 新井達也
●対象/小学2~6年生 キッズ
●定員/各6名
●持ち物/PCもしくはタブレット
●材料費/なし

近年プログラミング学習として人気のScratchを通じてプログラムを学びま
す。さらに帰宅後も自分のPCやタブレットで学習を継続できます。

かめま市市民活動広場 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

05 地方創生SDGsを理解し、まちづくりに参加



8月27日(日) 10:00~12:00
9月 2日(土) 12:00~14:00
会場: 店舗
講師: 平野克己
●対象/小学生から定年退職者までどなたでも
●定員/各5名
●持ち物/筆記用具
●材料費/なし

ゲーム感覚でSDGsや地方創生SDGsを学び、どうすれば鹿沼市が「誰もが暮ら
したいまち」になれるのかを考えます。

かめま市市民活動広場 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

06 癒しのハーブヨガ&ハーブボール手作り体験



8月23日(水)・25日(金)・30日(水)
9月 6日(水)・ 8日(金) 各日15:00~16:30
会場: 店舗 講師: ヨガ講師・アーユルヴェーダアドバイザー AI
●対象/ヨガ未経験大人女性(20~60代)のペア(お二人での参加)の方を限定。
※ペア代表者様お申込み 女性ホルモンや自律神経を整えたい、ヨガ未経験の方
●定員/各2名1組 ※ペア限定
●持ち物/動きやすいゆったりとした服装、マイボトル、フェイスタオル
(ハーブボールを履やお肌にあてるため、汚れても良い服装をおススメします)
●材料費/お1人様当たり2,800円
(テキスト、ハーブボール材料一式、ハーブティ&お土産用材料他)

オーガニックハーブを使ったハーブボール手作り体験&女性ホルモンを整える
癒しのハーブボールヨガ講座 (ヨガ後リラクゼーションハーブティ&お土産用ティ付)
(2名1組限定の講座になります。お一人様での申し込みはできませんので、予めご了承下さいませ。必ず参加者多数の場合併せて、他の日程でのご案内となる事もございます。)

SOURIREYOGA ☎080-5475-8263

【受 付/13:00~20:00】・【定休日/水・土・日のみ営業曜日】

●住所/鹿沼市坂田山4-161-2F おうちsalon sourire

07 リフトUPセルフマッサージレッスン



9月 3日(日)・10日(日)・17日(日)・24日(日)
各日10:30~12:00
9月18日(月祝) 11:00~12:30
会場: 店舗 講師: 中津有喜
●対象/
●定員/各2名または1組
●持ち物/なし
●材料費/1,500円

気になるほうれい線やアゴのラインにアプローチするマッサージレッスンです。
メイク品のご用意もありますので、お化粧も楽しんでお帰り下さい。

リラク&エステ サロン・トリート ☎070-8568-1073

【受 付/10:00~21:00 ※最終受付19:30】・【定休日/日曜・月曜】

●住所/鹿沼市御成橋町1-3005-13

08 落ちにくい眉の描き方



8月22日(水)・31日(金)
9月 4日(日)・13日(水)・16日(土)
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します。
老け顔に見えない大人のスキンケアサンプル付きです。

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

09

フェムケア？ な～に？ 知って整えよう！



8月20日📅・28日📅
9月 5日📅・13日📅 各日13:00～15:00
9月21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/なし
●材料費/1,300円

潤いを保つフェムケアで艶のある体作り。腸、子宮をほぐす子宮もみ体験と講座でケアの仕方も覚えてゆとりのある女性のライフステージをあげよう！

Listen 憩いのぼぼベネ

☎0289-74-7486

【受 付/10:00～17:00】【定休日/金曜・土曜】
●住所/鹿沼市西茂呂1丁目5-10

10

大切な経皮吸収のお話



9月6日📅 13:00～14:30
会場:店舗
講師:荒川栄子・神永みどり
●対象/なし
●定員/5名
●持ち物/なし
●材料費/なし

体の皮膚から吸収される経皮吸収、生理中のナプキンや洗剤なども吸収します。何を選択して使用するかが大切になります。一緒に考えてみましょう。

Listen 憩いのぼぼベネ

☎0289-74-7486

【受 付/10:00～17:00】【定休日/金曜・土曜】
●住所/鹿沼市西茂呂1丁目5-10

11

うつと持病で苦しんでいる方への道案内



8月26日📅 10:30～11:30
8月23日📅・30日📅・9月 2日📅
各日10:00～11:00
会場:店舗 講師:野尻房子
●対象/うつや持病でお悩みの方限定
●定員/各3組
●持ち物/バスタオル1枚・通常サイズタオル1枚
●材料費/1,280円
※ご予約・お問い合わせは定休日以外の10:30～15:30迄

湯治をしながらプチレッスン！体の声を聞いて本来の貴方に出会える場所へとご案内します。大丈夫！大丈夫！必ず大丈夫！1人じゃないから。

隠れ家的サロン・ヒーリングハウス Poloka

☎080-8837-0808

【営業時間/10:00～17:00】・【定休日/日曜・月曜・第3火曜】
●住所/鹿沼市上殿町1147-25

12

本当に正しい姿勢の話



8月19日📅・26日📅・9月 2日📅・16日📅・30日📅
各日9:00～10:00
8月22日📅・29日📅・9月12日📅・19日📅・26日📅
各日10:30～11:30
会場:店舗 講師:植木健一
●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

本当に正しい姿勢を知っていますか？背筋ピーンは大間違い。あなたの知らない姿勢の真実を徹底解説！触れるだけで体が変わる不思議な整体体験も。

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

たまには..自分の体に感謝しませんか？



9月8日📅・12日📅・21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

14

夏の必需品「アロマ香る頭皮スプレー」作り&ドライヘッドスパ体験



8月22日📅・24日📅・9月1日📅・4日📅
9月16日📅 各日10:00～15:00
会場:店舗
講師:田崎節子
●対象/
●定員/各2名まで1回所要時間60分
●持ち物/なし
●材料費/1,500円(デキスト・材料)

夏の暑さ対策、疲労感やかゆみ乾燥、いやな臭いの改善にアロマオイル入り頭皮スプレーの手作り講座とうちでも簡単ドライヘッドスパ体験

おうち Salon Sourire オウチサロンスリール

☎090-4131-4142

【受 付/9:00～20:30】・【定休日/日曜・祝日】 受付開始8月18日
●住所/鹿沼市坂田山4-161 2F

15

脳と心が喜ぶ3色パステルアート



9月7日📅・14日📅・21日📅・28日📅
各日10:00～12:00
会場:店舗
講師:鈴木洋子(3色パステルアートインストラクター)
●対象/どなたでも
●定員/各4名
●持ち物/なし
●材料費/1,000円(ハガキ・フォトフレーム その他)

赤青黄の3本のパステルを使用するアートセラピーです。絵が苦手な方でも簡単に取り組みます。

肩こり専門整体 ももとほぐしのとんぼ

☎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

16

花のシャンデリア・フライングリース作り



9月6日📅・8日📅 10:00～11:30
9月8日📅 18:00～19:30
会場:店舗 講師:渡邊美智子
●対象/どなたでも
●定員/各6名
●持ち物/持ち帰り袋
●材料費/2,500円(リース台・花代)

吊るして楽しむタイプのリース作り。お部屋に飾って自然の恵みのシャワーを浴びよう！ドライフラワーへの変化も長く楽しめます。夜クラス有り!!

フラワーヒルズ

☎0289-63-6031

【受 付/9:00～18:30】・【定休日/正月3ヶ日】
●住所/鹿沼市東町3-4-20

17

世界に一つだけのカレンダーをあなたに



9月13日📅・20日📅
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/日曜】
●住所/鹿沼市緑町3-8-33
HPはこちら 

18

和文化体験「風呂敷」で遊ぶ、便利に使う



9月4日📅・5日📅 10:30～12:00
9月9日📅 13:30～15:00
会場:店舗 講師:富山直弥
●対象/どなたでも
●定員/各5名
●持ち物/なし
●材料費/3,000円(大風呂敷代、抹茶・生菓子代)
講座終了後、抹茶とお菓子をさしあげます。

今回は豊富なデザイン、カラーで現代でもオシャレに使える風呂敷を使いエコバッグやスカーフ、リュックなどを作ってみましょう。

京、呉服専門店 きもの処 常武庵

☎0289-65-2207

【受 付/10:00～19:00】・【定休日/水曜】
●住所/鹿沼市西鹿沼町2648-10

19

秋の寄せ植え教室



9月14日📅・15日📅・21日📅・22日📅
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4名
●持ち物/手袋(ゴム手袋等、防水の物が良い)、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円位～(税別)
(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頂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/不定休】
●住所/鹿沼市鳥居跡町1416

20

パワーストーンとの出逢い(プレス製作)



8月19日📅 10:30～11:30
8月28日📅・29日📅 各日14:00～15:00
会場:店舗
講師:若松秀麗
●対象/どなたでも
●定員/各4名
●持ち物/なし
●材料費/1,100円
(パワーストーンプレスレット製作費)

パワーストーン天然石の楽しさ、神秘性をお話した後、参加者に自分だけのプレスレットを製作して頂きます。自分の石に出逢う秘訣もお伝え致します。

天然石(有)Bang・Bang

☎0289-63-6708

【受 付/10:00～19:00】・【定休日/水曜】
●住所/鹿沼市蓬萊町1396

21

初めてのスラッシュキルトのポーチ



9月2日📅
9:30～11:30
会場:店舗
講師:鈴木玲子
●対象/大人のみ
●定員/6名
●持ち物/糸・針・布川鉄・指ぬき(使う方)
●材料費/800円

スラッシュキルトのポーチ半縫製作済みで、各自はパイアステップでファスナーを付けます

(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

22

かしこく節電！省エネ生活ははじめませんか？



8月31日📅・9月2日📅
各日10:30～11:30
会場:店舗
講師:赤坂・松島
●対象/どなたでも
●定員/各3名または2組
●持ち物/ご相談したい方は電気の明細をお持ちください。
●材料費/なし

どんどん高くなる光熱費…。どうしたら節電できるのか？最新の省エネ生活とは？きれいなカフェでご案内します。

フリーコール (株)IKホームリフォームかめま

☎0800-080-4118

【受 付/9:00～18:00】・【年中無休】
●住所/鹿沼市貝島町581-4

23

ピアノ、エレクトーンの演奏会+一緒に演奏しませんか？



9月 3日📅 各日10:00～11:00・14:00～15:00
9月24日📅
会場:店舗
講師:山口公美
●対象/どなたでも
●定員/各10人
●持ち物/自分の楽器を演奏したい人は楽器
●材料費/500円

演奏を聴く+希望者はピアノを弾いたり自分で練習している楽器を持ち込み演奏するなどして過ごしませんか。伴奏のお手伝いも致します。

ピノキオホール(有)西村材木店

☎0289-77-5811

【受 付/9:00～17:00】 予約のみの営業
●住所/鹿沼市村井町189-5 ●mail/k246sakura@gmail.com

24

やさしい年金



8月 24日📅・9月13日📅
各日9:00～15:00
会場:店舗
講師:倭文まどか・齊藤優輔
●対象/どなたでも
●定員/
●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

足袋作り体験してみませんか？



8月25日📅・9月7日📅・16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、いず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

26

朗読を楽しみませんか？(朗読グループ ことのはの皆様)



9月24日📅
14:00～16:00
会場:店舗
講師:臼井佳子
●対象/どなたでも
●定員/各15名
●持ち物/なし
●材料費/500円(コーヒー及ケーキ代)

食べものにまつわる話を朗読で味わいましょう

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/鹿沼市引田1598-2 ●携帯/090-5342-8755