

14 3色パステルアート講座



11月28日(木)
12月 5日(木)・12日(木)・19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/1,000円(材料費 その他)

3色のソフトパステルを使うアートセラピーです。初心者でもクオリティの高い作品が作れます。絵を描きながらリラックス体験をしましょう。

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 世界に一つだけのカレンダーをあなたに



11月20日(水)・27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5名
●持ち物/カレンダーにしたいプリント写真
又は写真データ1点
●材料費/500円(実費・全額「全国盲導犬基金」へ寄付)
HPIはこちら

デザインから製版・印刷・製本の一貫工程を説明、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デザイン・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/土曜・日曜・祝祭日】
●住所/鹿沼市緑町3-8-33

16 正しい『まくら』選び方



12月 8日(日)・15日(日)・22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4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
HPIはこちら

枕の正しい選び方をお話しします。

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

17 朗読を楽しみませんか? (朗読グループことのは)



12月 8日(日) 13:30~15:30
~年の瀬に心あたたまるお話を~
会場:ギャラリー シェイケイコ
出演:日井佳子+ことのは会
●対象/どなたでも
●定員/15名
●持ち物/なし
●材料費/500円(コーヒー及びケーキ代)

童話作家・ミュージカル脚本家、山崎陽子さんの“朗読ミュージカル”の作品を題材にことのはのメンバーが心をこめて朗読します。

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/鹿沼市引田1598-2 ●携帯/090-5342-8755

18 ママが知っている子どもが幸せになるお話



11月18日(月)・19日(火)・20日(水)
22日(金)・24日(日)
各日10:00~11:30
会場:店舗 講師:石川 理子
●対象/マタニティママ、乳幼児、学童期のお母さん
●定員/各5名または3組
●持ち物/筆記用具、お飲み物
●材料費/なし
New!

タッチケア・ベビーマッサージに期待できること/脳の成長とタッチ/お母さんにできることは/など皆さんとお話ししながらの講座です。

軍鶏屋 ☎090-1737-0319
【受 付/10:00~16:00】・【定休日/木曜・日曜】
●住所/鹿沼市末広町1916

19 崎陽軒シウマイファン



11月19日(火)・27日(水)
12月 9日(月)・15日(日)・25日(木)
各日14:30~15:00
会場:店舗 講師:山市 道夫・山市 敦子
●対象/3歳~99歳
●定員/各日6名
●持ち物/エプロン・笑顔
●材料費/350円

※申込電話について昼時間はご遠慮ください

シウマイ人生紙芝居読み聞かせ、チャーシウマイ握り体験、崎陽軒シウマイとチャーシウマイ食べくらべ

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(不定休)】
●住所/鹿沼市西茂呂3丁目39-14

「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。

得する街のゼミナール

第22回

かぬま



まちゼミ

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

2024年

11月18日(月)

全19講座

12月25日(水)

11月15日(金) 受付開始!

まちゼミのお申し込みは、直接各店まで

●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ひします(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



ナイトまちゼミ

18時以降に開催される講座です。

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



は新規参加店です!

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。

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。■お問い合わせは当該店までお願いいたします。

キレイ beauty

美容を追求する講座です

01 大人の眉の描き方



11月18日(日)・19日(月)・22日(木)
12月 7日(土)・ 9日(日)
各日14:00~15:00

会場:店舗 講師:新川紀子
●対象/女性
●定員/各3名
●持ち物/なし
●材料費/なし

あなたに合った大人の眉の描き方をご紹介します。

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

つくる make & eat

作品製作や飲食に関する講座です

07 冬の寄せ植え教室



12月 5日(水)・ 6日(木)・12日(木)
13日(金)・19日(木)・20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/花苗代+土代120円+(プランタ代・スノコ代)
合計 約2,000円~

冬の草花を用いて、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!

(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

健康 health

健康を追求する講座です

02 痛みと漢方薬

New!



11月28日(木)・29日(金)・30日(土)
12月 6日(金)・ 7日(土)
各日13:30~14:30

会場:店舗 講師:飯沼 達夫・飯沼 恵子
●対象/どなたでも
●定員/各2名または2組
●持ち物/なし
●材料費/なし

頭痛・腰痛、ヒザの痛み・生理痛と色々な痛みがありますが、東洋医学で痛みを考えるとどのようになるか説明していきたいと思えます。

飯沼薬局 ☎0289-62-2222

【受 付/9:00~19:00】・【定休日/日曜・祝祭日】

●住所/鹿沼市麻学町1591

08 麦わらで作ろう



11月18日(月)・25日(月)・29日(金)
12月 2日(月)・ 6日(金)
各日11:00~12:00

会場:店舗 講師:福田 聖子
●対象/どなたでも
●定員/各4名
●持ち物/持ち帰り用の大きめな袋
または箱
●材料費/500円



Instagram

麦わらを使って馬か、ヒンメリ(フィンランドの伝統装飾品、別名「光のモビール」)と一緒に作ってみましょう。

おもん店 ☎0289-65-1477

【受 付/9:00~17:00 喫茶11:00~17:00】・【定休日/火・水・土曜】

●住所/鹿沼市見野1029

09 つまみ細工体験!

New!



11月20日(水)・22日(金)
12月 4日(水)・13日(金)
各日13:00~14:30

会場:店舗 講師:浅野 雅子
●対象/どなたでも
●定員/各4~5名
●持ち物/なし
●材料費/600円~1,000円

ちりめん生地を使って、好きな色で自分だけのオリジナル作品を作りましょう♪

スキップ (ちりめん細工教室) ☎090-3203-1876

【受 付/10:00~19:00】・【定休日/水曜】

●住所/鹿沼市上日向197-18(ひなた保育園隣)

03 セルフホワイトニングで歯質強化!笑顔up



11月18日(日)・20日(火) 各日13:00~15:00
12月12日(木)・22日(日)
11月27日(水)・12月 3日(火) 各日19:30~21:30

会場:店舗 講師:荒川 栄子
●対象/どなたでも
●定員/1講座4名
●持ち物・材料費/タオル
セルフホワイトニング 2,800円

歯周病菌対策にも有効なセルフホワイトニング!歯には凹凸があり着色汚れもとると歯はツルツル更に!歯質強化もして食事を自分の歯で楽しもう!

Listen 憩いのぼほベネ ☎0289-74-7486

【受 付/10:00~17:00】・【定休日/金曜・土曜・祝祭日】

●住所/鹿沼市西茂呂1丁目5-10

04 健康まち歩き ウォーキング

New!



11月30日(土)
12月 7日(土)
各日13:00~14:30

会場:店舗集合 講師:井上 順子
●対象/80才くらいまで10分以上続けて歩ける方
●定員/各10名
●持ち物/飲み物・動きやすい服装・シューズで来てください
千手山公園乗り物代50円~

市内天神町から千手山公園までゆっくり、まち歩きしませんか?歴史や神社にふれながら観覧車に乗る大人の遠足です。

井上刃物店 ☎090-8015-4101

【受 付/9:00~14:00】・【定休日/日曜・祝日】

●住所/鹿沼市天神町1839

05 寝たきりにならないために知っておくべき事



11月19日(火)・26日(火)
12月 3日(火)・10日(火)・17日(火)・24日(火)
11月30日(土)
12月 7日(土)・14日(土)・21日(土)
●各日13:30~14:30 ●各日9:00~10:00

会場:店舗 講師:植木 健一
●対象/寝たきりになりたくない全ての方
●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

将来寝たきりは嫌。それならサボリ筋を知ることが必須!あなたのサボリ筋をチェックしながら一緒に学びましょう。体目覚める不思議な全体験も。

新鹿沼駅前整体院 ☎0289-65-5878

【受 付/9:00~20:30】・【定休日/日曜・祝日】

●住所/鹿沼市蓬萊町1410-15

06 たまには・自分の体に感謝しませんか?



11月18日(日)・22日(金)
各日11:00~11:45

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/0円

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

10 能登を応援 石川県アンテナショップにちらっとイルミネーション



12月 5日(水) 9:00~20:00予定

添乗員:小室千鶴子
●対象/大人の方が同伴なら子供もOK
●定員/15名様(最小人員)
●持ち物/エコバッグ(お買物をする方)
●材料費/9,800円

都内散策 築地~石川県アンテナショップ~東京駅(自由散策)イルミネーションも見られそう!

①参加者15名以下の場合はキャンセルとなります。

(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

12 リサイクル絵具であなただけのX'mas飾りを!



12月 7日(土)
10:00~12:00・13:00~15:00

会場:鹿沼市リサイクルセンター研修室
講師:松島、石原、野沢
●対象/どなたでも
●定員/10名
●持ち物/マスク着用
●材料費/2,000円(リサイクル絵具・プラ板・額)

車のフロントガラス液から作ったリサイクル絵具でプレートの絵にあなた好みの色を塗ってみましょう。

特定非営利活動法人ぶうめらん ☎0289-65-6677

【受 付/10:00~15:00】・【定休日/水曜・他不定休】

●住所/鹿沼市上殿町698 鹿沼市リサイクルセンター内

11 音楽を聴きながら写真を飾ろう



①11月29日(金) 18:00~20:00
②12月15日(日) 9:30~11:30
③ 23日(日) 10:00~12:00

会場:店舗 講師:山口公美・小林詠美
●対象/どなたでも
●定員/各5グループ程度
●持ち物/お気に入りの写真1枚・なくても可
●材料費/一枚作ればグループ@1,500円

①③「演奏とカレンダー」音楽を聴きながら来年のカレンダーをお気に入り写真で飾ろう
②「みんなで弾こう」自分の演奏写真を飾ろう

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

13 素敵なクリスマスリースを作しましょう☆



12月12日(水) 10:00~11:30・13:30~15:00
13日(木) 10:00~11:30・13:30~15:00

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/リースの持ち帰り用袋
●材料費/2,500円(リース台・花材)

大人気のクリスマスリースをグリーンのコニファーをベースに作ります。素敵な飾りを付けてノエルをお祝いしましょう!

フラワーヒルズ ☎0289-63-6031

【受 付/9:00~18:30】・【定休日/木曜】

●住所/鹿沼市東町3-4-20