

4 植物の力で癒やしの香り体験
天然由来のコスメでセルフフェイシャル

2/17 (水) 15:00 ~ 16:30
2/17 (水) 19:00 ~ 20:30
3/4 (木) 10:00 ~ 11:30
3/4 (木) 15:00 ~ 16:30
3/14 (日) 10:30 ~ 12:00
3/14 (日) 13:30 ~ 15:00

定員：各回 3 名 / 材料費：500 円
持ち物：タオル / 対象：アロマが好きな女性
講師：井田 由佳 (AEAJ アロマインストラクター)
会場：自店舗

サンダース・パイル 090-8845-0026

受付時間：9:30 ~ 20:00 (予約制)
住所：本庄市けや木 2-3-51

7 メガネと視力の話
意外と知らない視力とメガネのこと

2/24 (水) 10:00 ~ 11:00
2/24 (水) 11:00 ~ 12:00

定員：各回 4 名 / 持ち物：筆記用具
講師：松浦 常雄

会場：はにぼんプラザ活動室 C

銀座通り眼鏡 0495-22-1212

受付時間：11:00 ~ 17:00 (水・木曜定休)
住所：本庄市銀座 2-1-5

10 そば掻きって何！美味しいの？
石臼でそばを挽き作って食べてみよう。

3/3 (水) 15:15 ~ 16:45
3/4 (木) 15:15 ~ 16:45
3/5 (金) 15:15 ~ 16:45
※そば打ちはありません

定員：各回 3 名 / 材料費：500 円
持ち物：マスク、タオル、エプロン、飲み物
対象：石臼でそばを挽いてみたい方 そば掻きを食べてみたい方
講師：天野 稔也 会場：自店舗

本庄たぬき 辻九 0495-24-5654

受付時間：15:00 ~ 16:40 (火曜定休)
住所：本庄市若泉 3-9-1

13 現在の家族葬を学ぼう！！
費用、人数は？不安や疑問を安心に！！

2/20 (土) 10:00 ~ 11:00
2/20 (土) 13:30 ~ 14:30
3/6 (土) 10:00 ~ 11:00
3/6 (土) 13:30 ~ 14:30
3/27 (土) 10:00 ~ 11:00
3/27 (土) 13:30 ~ 14:30

定員：各回 10 名
講師：榊 俊之

会場：自店舗

ファミリーホール本庄 0495-24-3333

受付時間：10:00 ~ 17:00 (日曜定休)
住所：本庄市東台 5-3-3 FAX:0495-24-4133
mail: t-sakaki@sunmenbers.com

16 親子で考える未来の宿題
カードゲームで体験 将来の本庄市

2/20 (土) 13:00 ~ 16:00
2/21 (日) 13:00 ~ 16:00
3/6 (土) 13:00 ~ 16:00
3/7 (日) 13:00 ~ 16:00

定員：各回 親子 4 組 / 持ち物：筆記用具
対象：2/20 と 3/7 は小学校高学年の親子が対象、
2/21 と 3/6 は中学生親子が対象
講師：矢野間 規 会場：自店舗

さくらや本庄店 080-5006-2083

受付時間：15:00 ~ 18:00 (火・木・日曜・祝日定休)
住所：本庄市銀座 2-2-7 まちなかサロン青い鳥内

5 ショーワのクラで紙芝居
昔からの蔵で、紙芝居など楽しんで！！

2/18 (木) 14:00 ~ 15:00
2/25 (木) 14:00 ~ 15:00

定員：各回 5 名
対象：主婦
講師：グループ さくら
会場：自店舗裏の蔵

福祉の店 太陽 090-1210-2291

受付時間：10:00 ~ 17:00 (土・日曜・祝日定休)
住所：本庄市銀座 2-2-3

8 眠っているギター調整 TECH
ギターはある…でもその先に進めない方へ

2/16 (火) 時間は全日程
2/24 (水) 14:00 ~ 14:40
3/4 (木) 14:00 ~ 14:40
3/12 (金) 14:00 ~ 14:40
3/20 (土) 14:00 ~ 14:40
3/28 (日) 14:00 ~ 14:40

定員：各回 3 名 お申込フォーム▶
持ち物：お持ちのギター (エレキ又はアコギ)
対象：すでにギター (エレキ又はアコギ) をお持ちの方
講師：篠崎 智成 会場：自店舗 or オンライン

MUGA ギター教室 080-7968-1997

受付時間：10:00 ~ 20:00 (不定休)
住所：本庄市本庄 2-3-40
mail: mugaguitar@gmail.com

11 オリンピックレスリング体験会
五輪競技を体験してみませんか？

2/18 (土) 18:00 ~ 19:00
2/20 (土) 9:45 ~ 10:45

定員：各回 16 名 (複数回参加OK)
持ち物：運動ができる服装、飲料、タオル
講師：サヘビ・モハラム、吉澤 昌
会場：自店舗

本庄道場 090-3348-6738

受付時間：10:00 ~ 20:00 (不定休)
住所：本庄市早稲田の杜 4-1-2
mail: info@mca.jp

14 知って得する株主優待
証券会社が教えるお得な株主優待の使い方

2/20 (土) 10:00 ~ 11:30
2/22 (月) 17:30 ~ 19:00
3/5 (金) 15:30 ~ 17:00
3/13 (土) 10:00 ~ 11:30
3/26 (金) 15:30 ~ 17:00

定員：各回 3 名
対象：20 歳以上 (株主優待や資産運用に興味のある方)
講師：高橋 元太
会場：自店舗

むさし証券(株)本庄支店 0495-24-2145

受付時間：9:30 ~ 17:00 (土・日曜・祝日定休)
住所：本庄市銀座 2-5-17

17 コロナ太り改善ダイエット講座
健康的にやせる秘訣を体験してみませんか？

2/15 (月) 13:30 ~ 15:00
3/5 (金) 10:00 ~ 11:30
3/17 (水) 10:00 ~ 11:30
3/27 (土) 13:30 ~ 15:00

定員：各回 4 名
持ち物：筆記用具
講師：栄養倶楽部スタッフ
会場：自店舗

栄養倶楽部 090-1202-1444

受付時間：10:00 ~ 19:00 (土・日曜・祝日定休)
住所：本庄市銀座 3-1-13
mail: kfukuchi2001@yahoo.co.jp

6 老舗15代目が語る 明治大正の本庄
渋沢栄一翁が与えた本庄地域への影響力

2/21 (日) 10:00 ~ 11:00
2/21 (日) 14:00 ~ 15:00
3/14 (日) 10:00 ~ 11:00
3/14 (日) 14:00 ~ 15:00

定員：各回 3 名
講師：戸谷 充宏
会場：自店舗

(有)戸谷八商店 090-3107-8770

受付時間：13:00 ~ 17:00 (水・日曜・祝日定休)
住所：本庄市中央 1-7-21
mail: toya108@nifty.com

9 ハンドドリップに挑戦！③
おうち時間をコーヒーで楽しむ

3/6 (土) 10:00 ~ 11:00
3/15 (月) 10:00 ~ 11:00

定員：各回 3 名 / 材料費：500 円
持ち物：筆記用具、お気に入りのマイカップ
対象：ハンドドリップコーヒーに興味のある方 (初心者大歓迎)
講師：川越 順子 会場：自店舗

カイルアカフェ 0495-71-8107

受付時間：10:00 ~ 15:00 (火・水・木曜定休)
住所：本庄市本庄 2-3-40

12 誰でもできるキックボクシング
未経験者を対象とした体験会

2/17 (土) 19:00 ~ 20:00
2/20 (土) 11:15 ~ 12:15
2/21 (日) 10:00 ~ 11:15

定員：各回 20 名 (複数回参加OK)
持ち物：綿の軍手、飲料、タオル、運動ができる服装
対象：小学生以上。運動経験のない方も大歓迎。
講師：サイモン・シェ 会場：自店舗

本庄道場 090-3348-6738

受付時間：10:00 ~ 20:00 (不定休)
住所：本庄市早稲田の杜 4-1-2
mail: info@mca.jp

15 想いを刻もう！貴重な石彫刻体験4
好きな文字や図柄で、"世界にひとつの"石板作り

2/15 (月) 13:00 ~ 15:00
2/20 (土) 13:00 ~ 15:00
2/27 (土) 13:00 ~ 15:00

定員：各回 2 名 / 材料費：1000 円
持ち物：タオル、汚れてもいい服装
講師：吉岡 秀一、内林 良太
会場：自店舗

(有)石の吉岡 0495-22-3229

受付時間：8:30 ~ 17:00 (日曜・祝日定休)
住所：本庄市中央 1-4-16

18 今人気のプロテインで何がいの
プロテインの種類と選び方を学ぼう！

2/25 (木) 13:30 ~ 15:00
3/11 (木) 13:00 ~ 15:00
3/23 (火) 10:00 ~ 11:30
3/30 (火) 10:00 ~ 11:30

定員：各回 4 名
持ち物：筆記用具
講師：栄養倶楽部スタッフ
会場：自店舗

栄養倶楽部 090-1202-1444

受付時間：10:00 ~ 19:00 (土・日曜・祝日定休)
住所：本庄市銀座 3-1-13
mail: kfukuchi2001@yahoo.co.jp

19 老け見えの「ほうれい線」解消！
おうちで簡単！ほうれい線改善マッサージ

2/17 (水) 11:00 ~ 12:00
2/17 (水) 14:00 ~ 15:00
2/17 (水) 18:00 ~ 19:00
2/25 (木) 11:00 ~ 12:00
2/25 (木) 14:00 ~ 15:00
2/25 (木) 18:00 ~ 19:00

定員：各回 3 名 / 持ち物：鏡 (スタンド式)
対象：ほうれい線が気になる方
講師：結城 香
会場：自店舗

フェイスコスメティックハウスフラガンシア 0495-22-0201

受付時間：11:00 ~ 19:00 (不定休)
住所：本庄市本庄 2-2-8
mail: fragancia.1991.3.3@gmail.com

22 美味しいベーグルサンド作り
お食事サンドとフルーツサンドの2種類

3/1 (月) 10:00 ~ 11:00
3/1 (月) 12:00 ~ 13:00
3/1 (月) 14:00 ~ 15:00

定員：各回 2 名 / 材料費：500 円
講師：都築 那穂

会場：自店舗

つむぎベーグル 0495-21-0605

受付時間：10:00 ~ 19:00 (月・火・日曜定休)
住所：本庄市駅南 1-9-10

25 農家と学ぶ 新鮮野菜の育て方！
プランターでサラダ野菜を育てよう！

3/6 (土) 10:30 ~ 12:00
3/13 (土) 10:30 ~ 12:00
3/27 (土) 10:30 ~ 12:00
※初心者向けの講座です

定員：各回 4 名 (ご家族の場合は4組まで)
材料費：500 円 / 持ち物：軍手、暖かい服装
対象：野菜づくりを始めてみたい方
講師：農家・野菜ソムリエ 櫻井 智紀 会場：自店舗

Cafe ニノ蔵 080-5179-6686

受付時間：11:00 ~ 16:00 (木曜定休)
住所：本庄市 千代田 4-2

28 開運 高速!? 本庄七福神めぐり
古地図片手に まち巡りミステリーツアー

2/20 (土) 13:30 ~ 16:00
3/13 (土) 13:30 ~ 16:00
※お気軽にご参加ください。おやつ付

定員：各回 7 名
対象：本庄の歴史とまち歩きに興味のある方
講師：本庄まちゼミ実行委員長 山田 康博
会場：本庄市内 集合場所は株山田屋

(株)山田屋 0495-22-2311

受付時間：10:30 ~ 18:00 (水曜定休)
住所：本庄市本庄 1-7-2

31 あなたも出来る！「まちゼミ」開催
まちゼミの魅力と効果をお伝えします

2/24 (水) 10:30 ~ 11:30
2/24 (水) 19:30 ~ 20:30

定員：各回 5 名 / 持ち物：筆記用具
対象：まちゼミ実施に興味をお持ちの事業者様
講師：本庄まちゼミ実行委員会
会場：はにぼんプラザ 3F IT 活動室 お申込フォーム▶

本庄まちゼミ実行委員会 0495-22-5241

受付時間：9:00 ~ 17:00 (土・日曜・祝日定休)
住所：本庄市朝日町 3-1-35

20 手作りひょうたんアート
干支やはにぼんひょうたんを作ろう

2/20 (土) 10:00 ~ 11:00
2/27 (土) 10:00 ~ 11:00
3/13 (土) 10:00 ~ 11:00
3/27 (土) 10:00 ~ 11:00

定員：各回 4 名 / 材料費：1000 円
持ち物：飲み物 / 対象：どなたでも
講師：島田 雅行
会場：自店舗

ひょうたんアートクラブ 090-7803-6752

受付時間：10:00 ~ 18:00
住所：本庄市若泉 3-8-10

23 もっと知りたい香りの秘密！
身近な香り生活にゆとりと潤いを

2/19 (金) 19:00 ~ 20:00
2/20 (土) 13:30 ~ 14:30
2/27 (土) 13:30 ~ 14:30
3/5 (金) 13:30 ~ 14:30
3/6 (土) 13:30 ~ 14:30
3/27 (土) 13:30 ~ 14:30

定員：各回 3 名
講師：根岸 初枝

会場：自店舗

香の根岸 0495-22-2590

受付時間：10:00 ~ 18:00 (日曜定休)
住所：本庄市銀座 2-3-11

26 「やればできる」は嘘ですからね
塾が内緒でお伝えする伸びる伸びないの構造

2/17 (水) 15:00 ~ 16:30
2/28 (日) 14:00 ~ 15:30
2/28 (日) 18:00 ~ 19:30
3/11 (木) 14:00 ~ 15:30
※体験時にGoogleアカウントを使います

定員：各回 3 名程度 (親子なら 3 組)
持ち物：スマホ (講座内の遠隔体験で使用)
対象：子どもの学習にお悩みの保護者様
講師：清水 耐浩 会場：自店舗

しみじゅく 0495-71-4148

受付時間：17:00 ~ 23:00 (不定休)
住所：本庄市銀座 2-9-8
mail: 4319@shimmy.co.jp

29 伝統芸能「南京玉すだれ」体験！
日本の伝統芸能を習得してみませんか

2/18 (木) 10:30 ~ 12:00
2/25 (木) 10:30 ~ 12:00
3/4 (木) 10:30 ~ 12:00

定員：各回 5 名
講師：柳澤 ふで子

会場：自店舗

讃岐うどんつる鹿 (湯かつこ2F) 090-2747-6127

受付時間：10:00 ~ 17:00 (不定休)
住所：本庄市東五十子 167-3

21 悪い姿勢から卒業できるかも！
姿勢測定して私だけの運動を身に付けよう！

3/10 (水) 13:00 ~ 14:00
3/17 (水) 13:00 ~ 14:00

定員：各回 3 名 / 持ち物：動きやすい服装
対象：40 歳以上の女性
講師：福島 秀人
会場：自店舗

福島はりきゅう接骨院・整体院 0495-24-2175

受付時間：10:00 ~ 17:00 (月曜定休)
住所：本庄市小島 1-4-11

24 小さな水族館を楽しもう！！
上手なメダカの飼い方・増やし方

3/13 (土) 10:00 ~ 11:30
3/14 (日) 10:00 ~ 11:30
※同業者、同業者を
目指す方はお断りします

定員：各回 20 名 (親子の場合 20 組まで)
講師：清水 昭紀 (ロバート・デニーロもどき)

会場：旧本庄商業銀行煉瓦倉庫 ※ショートメールでも受付可

彩鱗めだか 090-5551-0088

受付時間：9:00 ~ 19:00 (不定休・11~2月は土日のみ営業)
住所：本庄市沼和田 378-1
mail: suisui@sairinmedaka.com

27 旬のお野菜をもっとおいしく！
シェフがお野菜のコツを教えます♪

2/20 (土) 14:00 ~ 15:00
2/27 (土) 14:00 ~ 15:00
3/13 (土) 14:00 ~ 15:00
3/27 (土) 14:00 ~ 15:00

定員：各回 5 名 / 材料費：500 円
持ち物：野菜への悩み・疑問をお持ちください
対象：野菜に興味のある方。主婦の方歓迎。
講師：江田 巧行 会場：自店舗

Cafe X terasuba (カフェバイテラスバ) 070-1571-3876

受付時間：13:00 ~ 20:00 (日曜定休)
住所：本庄市駅南 2-1-4 JR本庄駅直結テラスバ本庄内

30 お家でオンラインヨガ体験！
人目を気にせず「お家ヨガ」で心身ともに健康を！

2/18 (木) 20:00 ~ 21:00 ONLINE
2/25 (木) 20:00 ~ 21:00 ONLINE

定員：各回 10 名
持ち物：動きやすい服装、水分、ヨガマット (ブランケット)
講師：Souko インド政府公認
※全米ヨガアライアンス正式認定校

会場：オンライン

シュクラヨガスタジオ 070-5459-5084

受付時間：11:00 ~ 22:00 (平日対応)
住所：本庄市日の出 3-1-7
mail: sukra0319@gmail.com

感染症予防対策

受講者の皆様へのお願い

- 入場時の手指消毒をお願いします
- マスクを着用してください
- 発熱等、風邪症状のある方は参加をご遠慮ください

講師店舗の予防対策

- マスクを着用しています
- 定期的に消毒をしています
- 換気をしています