

### 10 ギター入門！ 楽器選び～演奏まで

ギターを始めるのに必要なものや知識などをレクチャーする初心者向けの講座です！

10/24	日	15:00-16:30
11/7	日	15:00-16:30
11/21	日	15:00-16:30

定員 各回1名 持物 不要 講師 篠崎 智成  
対象 初心者  
会場 自店舗 材料費 なし

MUGA ギター教室 080-7968-1997  
受付 10:00～21:00 (不定休)  
住所 本庄市本庄 2-3-40  
mugaguitar@gmail.com

### 13 はじめての断捨離® 入門編

聞いた事はあるけど、断捨離って？やましたひでこ公認断捨離® トレーナー新井みづぶるさんによる初心者の方へ

10/22	金	10:30-12:30
11/13	土	10:30-12:30

定員 各回15名 持物 筆記用具・飲み物 対象 どなたでも  
講師 やましたひでこ公認断捨離® トレーナー新井 みづぶる  
会場 日本庄商業銀行煉瓦倉庫 材料費 300円

(株)山田屋 0495-22-2311  
受付 11:00～18:00 (水曜定休)  
住所 本庄市本庄 1-7-2 FAX 0495-24-3232  
info@aoiwasabi.com

### 16 アイシングクッキー体験

お砂糖のクリームでクッキーをデコレーションするアイシングクッキー作り。初心者でも大歓迎です

10/24	日	10:00-11:30
11/7	日	10:00-11:30
11/21	日	10:00-11:30

定員 各回5名 持物 不要 講師 吉田 真梨絵  
対象 小学生以上  
会場 MUGA ギター教室 材料費 500円

clarifier icingcookie 090-1841-6695  
受付 10:00～22:00 (不定休)  
住所 本庄市緑 1-12-12

### 19 BOBの青空ぺったりん

マタニティペイントのBOBです！ 自宅のアトリエにあるお庭で手形足形のアート作品を楽しく作りましょう！

10/26	火	10:00-12:00
11/4	木	10:00-12:00
11/9	火	10:00-12:00
11/12	金	10:00-12:00
11/18	木	10:00-12:00
11/24	水	10:00-12:00

定員 各回2名 講師 BOB(マタニティペイントアーティスト)  
持物 手拭きタオル、飲み物、お気に入りのおもちゃ 材料費 500円  
対象 0～3才までのお子様と保護者様 会場 自店舗

BOB's PAINT 090-6112-2539  
受付 11:00～17:00 (月曜定休)  
※9/13は13:00より受付します。  
住所 本庄市寿 3 丁目 (ご予約確定後にお伝えします)

### 22 若返りの秘密おしえます

頭皮とお顔をお好きなアロマの香りでセルフマッサージ！ 若返りに必要な食のお話

10/15	金	11:00-12:00
10/25	日	11:00-12:00
11/12	金	11:00-12:00
11/25	木	11:00-12:00

定員 各回4名 持物 タオルと首元の開いた服  
講師 御供 昌代、加藤木 裕美  
対象 どなたでも 会場 自店舗 材料費 300円

LosFeliz 0495-24-6830  
受付 10:00～18:00 (不定休)  
住所 本庄市けや木 1-26-15

### 11 手作りひょうたんアート

本庄市で育てたヒョウタンが素材です。ひょうたん芸42年全国の草分け作家がていねいに教えます。

10/23	土	10:30-12:00
11/13	土	10:30-12:00
11/20	土	10:30-12:00

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

ひょうたんアートクラブ 090-7803-6752  
受付 9:00～18:00 (定休日なし)  
住所 本庄市若泉 3-8-10

### 14 かんたん、真珠ネックレスの直し

お手持ちの真珠ネックレスの糸がのびてしまった。それをワイヤー線を使って自分で直す方法を問屋のわたしが教えます。

10/23	土	13:00-14:00
10/27	水	19:00-20:00
10/31	日	10:00-11:00

定員 各回4名 持物 不要 講師 谷田 裕之  
対象 どなたでも  
会場 はにぼんプラザ 活動室C・F 材料費 500円

谷田時友商会 090-3131-9230  
受付 11:00～19:00 (不定休)  
住所 本庄市銀座 1-8-27  
tanida@kce.biglobe.ne.jp

### 17 蔵にちょっくら寄ってクラ

大正時代から現代まで残る蔵で、昭和の紙芝居を楽しんでください！

10/21	木	13:00-14:00
11/11	木	13:00-14:00

定員 各回5名 持物 不要 対象 主婦  
講師 月のうさぎ・グリーンリーフわかば  
会場 自店舗裏の蔵 材料費 なし

福祉の店 太陽 090-1210-2291  
受付 10:00～17:00 (土曜、日曜、祝日定休)  
住所 本庄市銀座 2-2-3

### 20 貴方のための姿勢測定体験会！

姿勢のお悩みを改善する体験会です。姿勢解析を行い、結果に基づいたセルフケアをご提案します！

11/13	土	15:00-16:00
11/20	土	15:00-16:00

定員 各回3名 持物 運動しやすい服装 飲み物  
講師 福島 秀人 対象 30歳から75歳までの女性  
会場 自店舗 材料費 なし

福島はりきゅう接骨院・整体院 0495-24-2175  
受付 10:00～13:00 (月曜、祝日定休)  
住所 本庄市小島 1-4-11

### 23 北欧発祥のスポーツ——モルック

モルックは、体力不要、何歳でも楽しめるシンプルな競技。日本代表と一緒に食し始める

10/17	日	11:00-12:00
10/17	日	13:00-14:00

定員 各回10名 持物 動きやすい服装 講師 南川 聡史  
対象 小学生以上  
会場 自店舗 材料費 なし

本庄道場 090-3348-6738  
受付 10:00～21:00 (不定休)  
住所 本庄市早稲田の杜 4-1-2

### 12 老舗15代目が語る中山道本庄宿

今回のテーマは沢沢栄一翁と本庄地域の経済人。大河ドラマと関連する郷土史を楽しんで頂けたら幸いです。

10/24	日	10:00-11:00
10/24	日	14:00-15:00
11/17	水	10:00-11:00
11/17	水	14:00-15:00

定員 各回4名 持物 不要 講師 戸谷 充宏 材料費 なし  
対象 本庄の歴史やドラマ「青天を衝け」に関心のある方  
会場 自店舗(戸谷八商店)奥の120年前に建てられた「離れ家」

(有)戸谷八商店 090-3107-8770  
受付 13:00～17:00 (水曜、日曜、祝日定休)  
住所 本庄市中央 1-7-21  
toya108@nifty.com

### 15 ラジオパーソナリティ体験

発声練習やミキサー体験のあと、スタジオで自己紹介やフリートークを楽しみましょう。

10/19	火	10:00-11:00
10/26	火	10:00-11:00
11/9	火	10:00-11:00
11/16	火	10:00-11:00

定員 各回2名 持物 不要 講師 坂上 幸規  
対象 どなたでも  
会場 自店舗 材料費 なし

ほんじょうFM 0495-71-5392  
受付 9:00～17:00 (年中無休)  
住所 本庄市朝日町 2-12-19 FAX 0495-71-5393  
honjofm@gmail.com

### 18 流木アートやってみよう！

流木にドライフラワー・木の実・ビーズなどを組み合わせて、ルームアクセサリーを作ります

10/24	日	13:30-15:30
11/14	日	13:30-15:30
11/18	木	13:30-15:30

定員 各回4名 持物 はさみ 講師 久保田 奈々子  
対象 どなたでも  
会場 自店舗 材料費 800円

Chouette(シュエット) 080-4127-2960  
受付 11:00～16:30 (火曜、水曜定休)  
※フォームでは時間外でも受付可。  
住所 本庄市北堀 1673-1

### 21 えっ！ たったこれだけで楽～

数台のマシン体験で驚くほどカラダが軽く楽に動けるようになる筋トレです。どなたでも安心して行えます。

10/15	金	13:00-14:00
10/29	金	13:00-14:00
11/19	金	13:00-14:00
11/30	火	13:00-14:00

定員 各回6名 持物 室内履・水分・タオル 講師 清水 洋子  
対象 中学生以上中高年までの男女  
会場 自店舗 材料費 なし

リアル筋力ジム アンダンテ 0495-71-6680  
受付 10:00～17:00 (日曜、祝日定休)  
住所 本庄市寿 1-25-13 1階

### 24 だれでもできる！ キックボクシング

選手が行っているトレーニングの基本を初心者向けにアレンジした体験用メニューです。複数回参加も大歓迎！

10/16	土	12:30-13:30
10/17	日	9:30-10:30
10/20	水	18:00-19:00
10/21	木	19:00-20:00

定員 各回20名 持物 手巾・タオル・飲料・動きやすい服装  
対象 未経験の小学生以上男女(未就学児は応相談)  
講師 サイモン・シェ 会場 自店舗 材料費 なし

本庄道場 090-3348-6738  
受付 10:00～21:00 (不定休)  
住所 本庄市早稲田の杜 4-1-2

### 25 だれでもできる！ 五輪レスリング

オリンピックで大活躍のお家芸・レスリング。その強さの秘密は、才能ではなく簡単な基本練習にあります！

10/19	火	19:00-20:00
10/23	土	10:00-11:00

定員 各回10名 講師 本庄市レスリング協会  
持物 タオル・飲料・動きやすい服装(半袖・短パン等)  
対象 6歳以上の男女(大人可) 会場 自店舗 材料費 なし

本庄道場 090-3348-6738  
受付 10:00～21:00 (不定休)  
住所 本庄市早稲田の杜 4-1-2

### 28 自然派の白髪染ヘナってなあに？

100%本物のヘナに出会えるチャンス！ヘナのお話と、ハンドマッサージ&バックで癒し体験！

10/16	土	10:00-11:00
10/16	土	13:00-14:00
10/20	水	10:00-11:00
11/6	土	10:00-11:00
11/14	日	13:30-14:30
11/25	木	10:00-11:00

定員 各回4名 講師 茂木 曜代、小暮 沙友里 対象 20歳以上  
持物 タオル2枚(マッサージ用、お手拭き用) 材料費 300円  
会場 リアル筋力ジム アンダンテ・はにぼんプラザ アトリエ

salon シュエット・テアテ 090-7207-1620  
受付 9:00～17:30 (日曜、祝日定休)  
住所 本庄市万年寺 1-3-11  
chouette.teate@gmail.com

### 31 想いを刻もう！ 貴重な石彫刻体験5

石に「想い」「座右の銘」「好きなデザイン」等を彫刻する体験型の講座です！彫刻した石板はお持ち帰りできます。

10/16	土	13:00-15:00
10/20	水	13:00-15:00
10/30	土	13:00-15:00

定員 各回2名 持物 不要 講師 吉岡 秀一、内林 良太  
対象 小学校高学年以上  
会場 自店舗 材料費 1000円

(有)石の吉岡 0495-22-3229  
受付 9:00～16:30 (土曜、日曜、祝日定休)  
住所 本庄市中央 1-4-16

### 34 農家と学ぶ新鮮野菜の育て方！

情緒と浪漫の溢れる『蔵』で野菜ソムリエの資格を持つ農家が人気の美味しい野菜の育て方をお伝えします

10/30	土	11:00-12:30
11/6	土	11:00-12:30
11/13	土	11:00-12:30

定員 各回4名 持物 手巾 講師 桜井 智紀  
対象 どなたでも  
会場 自店舗 材料費 500円

cafe ニノ蔵 080-5179-6686  
受付 11:00～15:00 (木曜定休)  
住所 本庄市千代田 4-2

### 37 あなたも出来る！「まちゼミ」開催

全国で話題のまちゼミ。本庄市内の事業者様に対し、講座実施の検討に向けて、魅力や効果等をお伝えします。

10/21	木	10:30-11:30
10/21	木	19:00-20:00

定員 各回5名 持物 筆記用具 会場 はにぼんプラザ IT 活動室  
講師 本庄まちゼミ実行委員会 材料費 なし  
対象 まちゼミ実施に興味をお持ちの事業者様

本庄まちゼミ実行委員会 0495-22-5241  
受付 9:00～17:00 (土曜、日曜、祝日定休)  
住所 本庄市朝日町 3-1-35

### 26 やってみよう！ ボルダリング

最初に簡単なルールを説明します。その後、設定されている難度のクリアにチャレンジしてみてください！

10/16	土	9:00-9:45
10/16	土	10:00-10:45
10/20	水	19:30-20:15
10/23	土	9:00-9:45

定員 各回4名 講師 本庄道場スタッフ 会場 自店舗  
持物 硬質な部品のない動きやすい服装/室内用シューズ 材料費 なし  
対象 ボルダリング未経験の高中生以上男女(大人同伴であれば中学生以下可)

本庄道場 090-3348-6738  
受付 10:00～21:00 (月曜、不定休)  
住所 本庄市早稲田の杜 4-1-2

### 29 今人気のプロテイン何がいの

倶楽部お勧めの魔法のプロテインは今日注目の大豆プロテイン！とにかく美味しい綺麗痩せる太る自由自在！

10/20	水	10:30-11:30
10/22	金	14:00-15:00
11/12	金	19:00-20:00
11/16	火	10:30-11:30

定員 各回4名 持物 筆記用具 講師 栄養倶楽部スタッフ  
対象 どなたでも  
会場 自店舗 材料費 500円

栄養倶楽部 090-1202-1444  
受付 10:00～19:00 (日曜、祝日定休)  
住所 本庄市銀座 3-1-13

### 32 終活 エンディングノート

オリジナルエンディングノートを一冊お渡しします。相続の勉強をしながら、注意点や具体例を説明します。

10/20	水	10:00-11:00
10/27	水	13:00-14:00
11/10	水	10:00-11:00
11/17	水	13:00-14:00
11/24	水	10:00-11:00

定員 各回4名 持物 筆記用具  
講師 小山 幹夫(ファイナンシャルプランナー・宅建士)  
対象 どなたでも大歓迎 会場 自店舗 材料費 500円

MK不動産(株) 0495-71-6488  
受付 9:00～18:00 (水曜定休)  
住所 本庄市本庄 2-6-16  
info@mkfudousan.co.jp

### 35 Web記事の作り方教えます！

初心者でもできるテンプレートで記事作成に挑戦/取材(撮影を含む)のための5つのポイント伝授

10/15	金	11:00-12:00 オンライン
10/16	土	14:00-15:00
10/26	火	11:00-12:00
11/11	木	14:00-15:00
11/12	金	11:00-12:00 オンライン
11/13	土	11:00-12:00

定員 各回4名 持物 筆記用具、カメラ(スマホでも可)  
講師 楠本 春喜 会場 はにぼんプラザ 活動室C or 取材先店舗様  
対象 中学生以上で、ネットニュースに興味がある人 材料費 なし

本庄経済新聞 050-3562-0250  
受付 13:00～22:00 (不定休)  
住所 本庄市下野堂 2-6-8  
info@mirainochikara.jp

### 27 腸活とは？ 健康な体をつくるコツ

健康のバロメーターうんちをセルフチェック！体調管理のコツをお教えます。(青汁・乳酸菌サブリの試飲有)

10/28	木	10:30-11:30
11/12	金	10:00-11:00
11/18	木	14:00-15:00
11/21	日	10:30-11:30
11/22	月	14:00-15:00
11/24	水	14:00-15:00

定員 各回3名 持物 不要 対象 腸活に興味のある方  
講師 井田 由佳(AEAJアロマインストラクター)  
会場 自店舗 材料費 なし

サンダース・パイル 090-8845-0026  
受付 9:30～19:00 (不定休)  
住所 本庄市けや木 2-3-51

### 30 知って得する株主優待

株主優待や資産運用に興味はあるけど、証券会社は行きづらい。そんな皆様にこっそり教えます。初心者歓迎。

10/16	土	10:00-11:30
10/22	金	15:30-17:00
11/6	土	10:00-11:30
11/20	土	10:00-11:30
11/22	日	17:30-19:00

定員 各回3名 持物 不要 講師 高橋 元太  
対象 20歳以上  
会場 自店舗 材料費 なし

むさし証券(株)本庄支店 0495-24-2145  
受付 9:30～17:00 (土曜、日曜、祝日定休)  
住所 本庄市銀座 2-5-17

### 33 小さな水族館を楽しもう！！

上手なメダカの飼育方、増やし方のポイント。これから飼う方、飼い始めて間もない方は午前中がおススメ。

11/28	日	10:30-12:00
11/28	日	14:00-15:30

定員 各回20名 持物 不要 講師 清水 昭紀  
対象 親子の場合20組まで  
会場 日本庄商業銀行煉瓦倉庫 材料費 なし