

## 22 自分で直せる！真珠ネックレス

お手持ちの真珠ネックレスなどの糸が伸びた・切れた。専用のワイヤー線を使い自分で直してみましよう。



9/25 10:00~11:00

10/10 10:00~11:00

谷田時友商会 ☎090-3131-9230

定員	各回4名	会場	はにぼんプラザ活動室C
対象者	特になし	受付	10:00~17:00
材料費	500円	定休日	不定休
持ち物	特になし	住所	本庄市銀座1-8-27
講師	谷田 裕之		

## 23 ラジオパーソナリティ体験

発声練習や、ミキサー見学のと、スタジオで自己紹介やフリートークを楽しみましょう。



9/1 14:00~15:00

9/8 14:00~15:00

9/22 14:00~15:00

9/29 14:00~15:00

ほんじょう FM ☎0495-71-5392

定員	各回3名	会場	自店舗
対象者	特になし	受付	9:00~17:00
材料費	無料	定休日	なし
持ち物	特になし	住所	本庄市朝日町2-12-19
講師	坂上 幸規		

## 24 たったこれだけで身体らくらく！

数回のマシン使用で驚くほど身体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。



9/8 10:00~11:30

9/29 10:00~11:30

10/11 12:00~13:30

リアル筋力ジムアンドンテ ☎0495-71-6680

定員	各回10名	会場	自店舗
対象者	中学生以上中高年の男女	受付	10:00~12:00
材料費	無料	定休日	日曜、祝日
持ち物	タオル、室内シューズ	住所	本庄市寿1-25-13
講師	清水 洋子		ワイウッドビル1F

## 25 Myチャレンジ！健康&美姿勢

姿勢測定を行い身体の状態を確認します。次にカウンセリングを行い目標を定め運動プログラムを提案します。



9/28 15:30~16:15

10/5 15:30~16:15

福島はりきゅう接骨院 ☎0495-24-2175

定員	各回3名	会場	自店舗
対象者	50歳~75歳までの肩こりや腰痛でお悩みの女性	受付	12:30~14:00
材料費	無料	定休日	月曜、祝日
持ち物	運動しやすい服装	住所	本庄市小島1-4-11
講師	宮本 竜生、福島 秀人、杉本 翔		

## 26 健康アップ！お口の元気体操

舌の筋力や潤い度の測定、本庄野菜を使ったお口の体操などを体験しオーラルフレイルを予防しましょう。



9/14 14:00~15:00

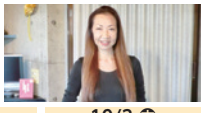
10/12 14:00~15:00

内野歯科医院 ☎0495-22-2817

定員	各回5名	会場	自店舗
対象者	18歳以上	受付	10:00~17:30
材料費	500円	定休日	木曜、日曜、祝日
持ち物	特になし	住所	本庄市傍立堂518
講師	内野 隆生		

## 27 プロが教える美肌相談会

マンツーマンのカウンセリングを通じて最適なスキンケア方法をお伝えします&リバースエイジングケア体験。



9/2 各日11:00~12:30、13:00~14:30、15:00~16:30、17:00~17:30

9/22 10:00~11:30

10/3 10:00~11:30

フェイスコスメティックハウス フラガンシア ☎090-7722-0930

定員	各回1名 (友人同士可)	会場	自店舗
対象者	女性	受付	11:00~19:00
材料費	無料	定休日	不定休
持ち物	特になし	住所	本庄市本庄2-2-8
講師	結城 香		

## 28 はじめての手作り石けん

手作り石けんを気軽に体験、香りと色を選んであなただけの石けんを作りましょう。手の平サイズ2つ作ります。



9/12 10:00~11:30

9/17 10:00~11:30

9/28 10:00~11:30

10/10 10:00~11:30

10/15 10:00~11:30

NPO法人本庄未来都市構築研究プロジェクト ☎070-1571-3876

定員	各回4名	会場	cafe x terasuba (JR本庄駅構内)
対象者	10歳以上	受付	10:00~17:00
材料費	500円	定休日	不定休
持ち物	エプロン、マスク、フェイスタオル、石けんのお持ち帰り用マチ付き袋	住所	本庄市駅南2-1
講師	齊木 由佳梨		

## 29 お気軽に、誰でもメイク実習会

初めてメイクする女子高生から、大人メイクの主婦まで女子なら誰でもトレンドメイクをご体感頂けます。



10/3 10:30~11:30

10/3 15:00~16:00

さいとう化粧品店 ☎0495-22-5557

定員	各回3名	会場	自店舗
対象者	女子	受付	10:30~19:00
材料費	無料	定休日	なし
持ち物	特になし	住所	本庄市南1-2-10
講師	当店スタッフ		MEGAドン・キホーテUNY 本庄店

## 30 プロレスラーと一緒に運動しよう

地域密着型プロレス団体のマジックボックス所属レスラーから直接トレーニングを習ってみませんか？



9/14 15:00~16:00

(株)エンターテイメントアリーナ・Magic Box ☎090-8018-7433

定員	10名	会場	本庄道場
対象者	特になし	受付	11:00~17:00
材料費	無料	定休日	土曜、日曜、祝日
持ち物	タオル、飲料	住所	本庄市朝日町2-12-19
講師	セレジエラ他		

## 31 MMAの源流“総合格闘技”！

ブレイキングダウンやUFCの源流=修斗(シューティング)。その初代王者から学ぶ総合格闘技講座。格闘技未経験者大歓迎！



9/18 19:00~20:00

本庄道場 ☎090-3214-1233

定員	10名	会場	自店舗
対象者	中学生以上 (小学生以下は御相談ください)	受付	10:00~22:00
材料費	無料	定休日	不定休
持ち物	動きやすいウエア、飲料、タオル	住所	本庄市早稲田の杜4-1-2
講師	渡部 優一		

## 32 五輪メダリストのレスリング教室

オリンピックメダリストから学ぶレスリングの基本動作など。運動未経験者も大歓迎です。友だち同士、親子の参加も歓迎します。



9/28 9:30~11:00

本庄道場 ☎090-3214-1233

定員	16名	講師	井上 謙二(五輪レスリング銀メダリスト)
対象者	中学生以下または親子 (高校生以上は別途御連絡ください)	会場	自店舗
材料費	無料	受付	10:00~22:00
持ち物	動きやすいウエア、室内用シューズ、飲料、タオル	定休日	不定休
		住所	本庄市早稲田の杜4-1-2

## 33 今からはじめる新NISA

毎月少額のみためてから、運用をはじめることもできます。NISA制度について学びませんか。



10/10 13:30~15:00

埼玉縣信用金庫本庄支店 ☎0495-21-6511

定員	6名	会場	自店舗
対象者	特になし	受付	9:00~17:00
材料費	無料	定休日	土曜、日曜、祝日
持ち物	特になし	住所	本庄市中央1-1-5
講師	ファイナンシャルプランナー		

## 34 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。そんな皆様にこそり教えます。初心者歓迎。



9/4 15:30~17:00

9/11 15:30~17:00

10/10 15:30~17:00

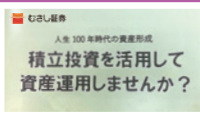
10/12 10:00~11:30

むさし証券(株)本庄支店 ☎0495-24-2145

定員	各回3名	会場	自店舗
対象者	特になし	受付	9:30~17:00
材料費	無料	定休日	土曜、日曜、祝日
持ち物	特になし	住所	本庄市銀座2-5-17
講師	高橋 元太		

## 35 初心者でもよくわかる投資信託！

これから投資信託のことをよく知りたいとお考えの方へ。基礎やお取引の方法までわかりやすくご紹介いたします。



9/6 15:30~17:00

9/7 10:00~11:30

9/13 15:30~17:00

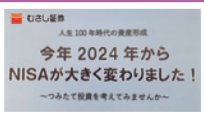
9/14 10:00~11:30

むさし証券(株)本庄支店 ☎0495-24-2145

定員	各回3名	会場	自店舗
対象者	特になし	受付	9:30~17:00
材料費	無料	定休日	土曜、日曜、祝日
持ち物	特になし	住所	本庄市銀座2-5-17
講師	石井 孝幸		

## 36 NISAの疑問をスッキリ解決！

NISAに関する様々な疑問にお答えします。賢い活用方法やつみたてNISAについてもこっそりと。



9/27 15:30~17:00

9/28 10:00~11:30

10/4 15:30~17:00

10/5 10:00~11:30

むさし証券(株)本庄支店 ☎0495-24-2145

定員	各回3名	会場	自店舗
対象者	特になし	受付	9:30~17:00
材料費	無料	定休日	土曜、日曜、祝日
持ち物	特になし	住所	本庄市銀座2-5-17
講師	久住 俊幸		