8 健康食事無料試食会

健康で長生きしたい!は
ズバリ塩分控えめ!です。
親からもらった大切な体…
もうちょっとお大事に (^_^)/

- 会　場／店舗内
- 対　象／どなたでも
- 持ち物／なし
- 材料費／なし
- 定　員／各5名
- 講師：橋本勝浩

9/11(火)11:00～11:30
9/18(火)11:00～11:30

宅配クック123 鹿沼店 ☎0289-60-5077
【受　付／8:00～18:00】・【年中無休】
●住所／鹿沼市中田町1351-1

9 まくらの悩み解決します 本

枕の正しい選び方をお話しします。

- 会　場／店舗内
- 対　象／どなたでも
- 持ち物／結った頭とスカートはさけてください。今、使用しているマクラを持ってきていただける方はお持ちください。
- 材料費／なし
- 定　員／各5名
- 講師：若林幸治

9/ 7(金)10:30～11:30
9/11(火)10:30～11:30
9/14(金)10:30～11:30

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／鹿沼市西茂呂2-7-26

10 痛みと漢方薬

頭痛・腰痛・ヒザの痛み・肩の痛み・
肩こり・生理痛など、東洋医学で痛みを
考えるとどのようになるか詳しく説明を
していきたいと思います。

- 会　場／店舗内
- 対　象／どなたでも
- 持ち物／なし
- 材料費／なし
- 定　員／各2名または2組
- 講師：飯沼達夫・飯沼恵子

9/ 6(木)13:30～14:30
9/ 7(金)13:30～14:30
9/13(木)13:30～14:30
9/14(金)13:30～14:30
9/29(土)13:30～14:30

(有)飯沼薬局 ☎0289-62-2222
【受　付／9:00～19:00】・【定休日／日曜・祝日】
●住所／鹿沼市麻苧町1591

11 泥スパ体感でもっちり美肌へ

夏の疲れた肌と心へ、
天然ファンゴとミネラルで、
まるでスパエステを受けたような肌へ。
あなたも体感しませんか?
おみやげ付です。

- 会　場／店舗内
- 対　象／女性
- 持ち物／なし
- 材料費／なし
- 定　員／各2名または1組
- 講師：新川紀子

9/ 6(木)14:00～15:00
9/11(火)14:00～15:00
9/14(金)14:00～15:00
9/19(水)10:30～11:30
9/19(水)14:00～15:00

しんかわ化粧品店 ☎0289-62-3594
【受　付／9:30～19:00】・【定休日／日曜】
●住所／鹿沼市下横町1301-1

12

10/2(火)10:

サロン

16 骨格の歪みと小顔矯正 本

骨格の歪みは、内臓系にも影響します。
お顔の歪みにもなります。骨を正して、
お顔も身体もすっきりさせましょう!!

- 会　場／店舗内
- 対　象／どなたでも
- 持ち物／フェイスタオル、女性はスラックスに準ずるもの
- 材料費／600円（カルシウム、小顔ジェル）
- 定　員／各4名または2組
- 講師：大貫鈴子

9/ 7(金)13:30～15:00
9/ 8(土)10:00～11:30
9/11(火)13:30～15:00
9/16(日)10:00～11:30

カイロプラクティック おおぬき ☎0289-74-5533
【受　付／9:00～18:30(予約)】・【定休日／水曜】
●住所／鹿沼市仲町1295-8 松寿ビル201号

17 姿勢から観る肩こりとその解消法

今回は、姿勢から観た肩こりについて
お話させていただきます。
猫背、巻き肩等でお悩みの方
ぜひご参加ください。

- 会　場／店舗内
- 対　象／どなたでも
- 持ち物／動きやすい格好
- 材料費／500円(資料・器具)
- 定　員／各5名
- 講師：赤羽根正浩

9/13(木)10:00～11:15
9/23(日) 9:00～10:15
9/27(木)19:00～20:15

肩こり専門整体 もみとほぐしのとんぼ ☎080-6887-5408
【受　付／10:00～22:00】・【定休日／木曜】
●住所／鹿沼市貝島町454-2

18 真言密教の瞑想を体験しましょう 本

真言密教の瞑想は、自分の心の中にある
仏心に気づき、心、身体を清らかにする
方法です。
数息観、月輪観、阿字観があり、
どなたでもできます。

- 会　場／薬王寺地下客殿
- 対　象／どなたでも
- 持ち物／楽な服装で
- 材料費／なし
- 定　員／15名
- 講師：住職 倉松俊弘

9/30(日)15:00～16:00

真言宗智山派 薬王寺 ☎0289-65-5315
【受　付／9:00～18:00】
●住所／鹿沼市石橋町1534

19 子宝漢方

身体を調えれば、自然と授かりやすく
なるものです。
「授かりやすい身体造りのポイントを、
お一人お一人に合わせて」ご紹介させて
いただきます。

- 会　場／店舗内
- 対　象／どなたでも
- 持ち物／なし
- 材料費／なし
- 定　員／1組
- 講師：鳥居英勝

9/ 8(土)14:00～14:30
9/15(土)14:00～14:30

保健堂 鳥居薬局 ☎0289-62-3246
【受　付／10:00～19:00】・【定休日／日曜】
●住所／鹿沼市上田町1968

20

9/ 5(水)14:
9/ 8(土)14:
9/13(木)14:
9/30(日)10:

24 誤嚥性肺炎にならないために

飲み込む力が弱まると食べ物を気管と
食道に分けられず肺に入り、
肺炎を起こしてしまいます。誤嚥防止の
トレーニング器具を使った自宅でも
出来る簡単口輪筋体操をお教えします。

- 会　場／店舗内
- 対　象／どなたでも
- 持ち物／なし
- 材料費／2000円(誤嚥防止トレーニング器具・エントレ)
- 定　員／各3名
- 講師：青木 と詩子

9/11(火)14:00～15:00
9/18(火)10:30～11:30
9/25(火)14:00～15:00

KEiROW 鹿沼ステーション ☎0120-913-526
【受　付／9:00～18:00】・【定休日／日曜】
●住所／鹿沼市麻苧町1531-1

25 『美尻・シェイプアップ』で健康に

アップテンポの曲に合わせての
簡単エクササイズで
『きれいにシェイプアップ』します。
～トレーニ式エクササイズ～

- 会　場／店舗内
- 対　象／どなたでも
- 持ち物／飲み物、タオル
- 材料費／なし
- 定　員／各6名
- 講師：松本勝好

9/ 5(水)14:00～15:00
9/ 8(土)14:00～15:00
9/12(水)11:00～12:00
9/15(土)14:00～15:00
9/19(水)11:00～12:00

身体改革パーソナルジム TRAINI ☎0289-78-4986
【受　付／9:00～21:00】・【定休日／水曜午後】
●住所／鹿沼市銀座2丁目1868-3

26 ゴースト血管を予防しよう! シワ・たるみ対策

毛細血管のゴースト化を予防すると
美容にも健康にもうれしい。
洗顔の豆知識＆実演!
シワをつくらない洗い方もお伝えします。
(プレゼント付)

- 会　場／店舗内
- 対　象／どなたでも
- 持ち物／なし
- 材料費／500円(スムージ&化粧サンプル付)
- 定　員／各5名
- 講師：根岸葉子・荒川栄子

9/ 5(水)13:00～14:30
9/11(火)13:00～14:30
9/16(日)11:00～12:30
9/24(月)11:00～12:30
10/2(火)13:00～14:30

憩いのぽぽベネ ☎0289-74-7486
【受　付／10:00～17:00】・【定休日／金曜・第1・4土曜日】
●住所／鹿沼市西茂呂1丁目5-10 豊田店舗Ⅱ-103

27 ギックリ腰とは? 原因～予防ストレッチ!!

ギックリ腰についてあなたはどこまで
知っていますか?
原因、対応、予防のストレッチまで
詳しく解説します。
最後時間のとれる方は施術無料体験も!

- 会　場／店舗内
- 対　象／どなたでも
- 持ち物／なし
- 材料費／なし
- 定　員／各4名
- 講師：大田原 剛

9/ 5(水)10:30～11:30
9/19(水)10:30～11:30
9/26(水)10:30～11:30
10/3(水)10:30～11:30

整体院リズム×リズム ☎090-2659-2745
【受　付／9:30～20:00】・【定休日／日曜】
●住所／鹿沼市花岡町74-7

28

9/ 7(金)10:
9/ 7(金)14:
9/18(火)10:
9/18(火)14:

お化粧品&

32 リクエストに応えてねこのお手玉作り(2個)

前回沢山の人が
キャンセル待ちだったので
今回も好評につき開催します。

- 会　場／店舗内
- 対　象／どなたでも
- 持ち物／白い糸、針、ハサミ
- 材料費／300円
- 定　員／各8名
- 講師：鈴木玲子

9/30(日)10:00～12:00

(有)旅ベリーかぬま ☎0289-60-5301
【受　付／月～金9:00～18:00 土日9:00～12:00】・【定休日／祝日】
●住所／鹿沼市石橋町1543

33 遊び心いっぱいのカラフルいもむし(1匹)

色がきれいで楽しいカラフルないもむし。
習いたい方がたくさん居たので
開催します。

- 会　場／店舗内
- 対　象／どなたでも
- 持ち物／スティックのり、ハサミ
- 材料費／200円
- 定　員／各8名
- 講師：寺崎恵美子

9/ 9(日)10:00～12:00

(有)旅ベリーかぬま ☎0289-60-5301
【受　付／月～金9:00～18:00 土日9:00～12:00】・【定休日／祝日】
●住所／鹿沼市石橋町1543

34 ヘルシーこんにゃく料理

ヘルシーこんにゃく料理の
レシピと試食。
味付こんにゃく「さんしょ煮」お土産付。

- 会　場／店舗内
- 対　象／どなたでも
- 持ち物／エプロン
- 材料費／500円（こんにゃく素材・だしつゆ）
- 定　員／各8名
- 講師：齋藤摩紀

9/ 6(木)14:00～15:30
9/20(木)14:00～15:30

中條商店 ☎0289-62-2343
【受　付／9:00～17:00】・【年中無休】
●住所／鹿沼市富岡字境石481-10

35 秋色リースを作ろう!

人気のリースをプリザーブドフラワーで
作ります。
インテリアのポイントになりますよ!

- 会　場／店舗内
- 対　象／どなたでも
- 持ち物／なし
- 材料費／2,000円
- 定　員／各8名
- 講師：須永・大森

9/ 5(水)10:00～11:30
9/11(火)10:00～11:30
9/25(火)18:00～19:30
9/28(金)10:00～11:30

フラワーヒルズ ☎0289-63-6031
【受　付／9:00～18:30】・【正月3ヶ日休】
●住所／鹿沼市東町3-4-20

36

9/ 7(金)10:
9/12(木)10:
10/1(月)10:
10/3(水)18:

フラワ

40 大人気♪天然石ブレス★プレバト!!講座

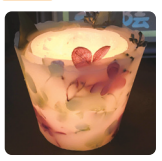
貴方は才能アリ? それとも凡人?
講師が「自分にピッタリな天然石の
組合せ」をご指南した後、実際に
ブレスを作って競っていただきます♪

- 会　場／店舗内
- 対　象／どなたでも
- 持ち物／なし
- 材料費／1,080円（天然石ブレスレット製作費）
- 定　員／各4名
- 講師：若松秀麗

9/21(金)10:30～11:30
9/22(土)10:30～11:30

天然石(有)Bang・Bang ☎0289-63-6708
【受　付／9:30～19:00】・【定休日／水曜】
●住所／鹿沼市蓬莱町1396

41 ニレの木陰のボタニカル・ランタン講座



あかりを灯すと植物が浮びあがる
ランタンを作ります。
お好みのドライフラワーを使って、
自分だけのオリジナルを
作ってみませんか。

- 会　場／店舗内
- 対　象／小学生以上
- 持ち物／なし
- 材料費／1,500円(材料費)
- 定　員／各4名
- 講師：岡田法子

9/11(火)14:00～15:30
9/22(土)14:00～15:30

(有)神山園 ☎090-1669-5668
【受　付／9:30～20:00】・【元日のみ休】
●住所／鹿沼市中田町1175

42 利き酒。米の違いで醸す味を呑みくらべ!

蔵元社長を講師に、
米の違いで醸しだされる酒の違いを
感じてみよう!!
蔵元ならではのお話も楽しみ。

- 会　場／店舗内
- 対　象／20歳以上
- 持ち物／健康と笑顔。myおつまみ。
- 材料費／2,000円(飯沼銘醸の銘酒8種類位)
- 定　員／16名
- 講師：飯沼銘醸社長

9/13(木)18:45～19:45

ラーメン 山いち ☎0289-78-4618
【受　付／9:00～20:30※お昼時をさけて頂けると助かります】・【定休日／木曜】
●住所／鹿沼市西茂呂3丁目39-14

43 足袋作り体験してみませんか?

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、いづれは自分に合った
足袋を、作ってみませんか?

- 会　場／店舗内
- 対　象／どなたでも
- 持ち物／なし
- 材料費／なし
- 定　員／各4名
- 講師：大和　恵

9/11(火)10:00～11:30
9/20(木)10:00～11:30
9/28(金)10:00～11:30

大和屋足袋店 ☎0289-62-3801
【受　付／8:00～18:00】・【定休日／不定休】
●住所／鹿沼市仲町1703-6

44

9/11(火)10:
9/20(木)10:

鹿沼相互

【受

48 お金に働いてもらう

お金の増やし方のお話を
させて頂きます。

- 会　場／店舗内
- 対　象／どなたでも（但し、同業種にご就業の方はご遠慮ください）
- 持ち物／なし
- 材料費／なし
- 定　員／各5名
- 講師：泉秀樹

9/ 7(金)13:30～15:00
9/13(木)13:30～15:00

アクサ生命保険(株) ☎0289-65-5059
【受　付／9:15～17:00】・【定休日／土曜・日曜・祝日】
●住所／鹿沼市睦町287-16 鹿沼商工会議所会館4F

49 終活ってなんだろう? エンディングノートを書く

あなたの大切な方へ
メッセージを残しておきませんか?
終活カウンセラーがご質問に
丁寧にお答えいたします。

- 会　場／店舗内
- 対　象／どなたでも
- 持ち物／なし
- 材料費／なし
- 定　員／5名
- 講師：星野詠一

9/10(月)11:00～12:00

(有)星野 ごくらくや本店 ☎0289-62-2600
【受　付／9:00～18:00】・【定休日／なし】
●住所／鹿沼市万町758-8

50 今からできる保険見直しのポイント

住宅のつぎに大きな買い物と
いわれている生命保険。
加入のポイントを確認すれば
「家計の見直し」にも効果絶大!!

- 会　場／店舗内
- 対　象／どなたでも
- 持ち物／筆記用具
- 材料費／なし
- 定　員／20名
- 講師：鹿田龍太

9/7(金)13:30～15:00

(株)足利銀行 鹿沼支店 ☎0289-64-2179
【受　付／9:00～15:00】・【定休日／土曜・日曜・祝日】
●住所／鹿沼市石橋町1544

51 便利に利用 介護用品

(写真の品 月々200円より)

介護保険を利用して、自宅介護を
少しでも楽にできるお手伝い。
便利な介護用品と介護保険のしくみを
学習しましょう。

- 会　場／店舗内
- 対　象／どなたでも
- 持ち物／なし
- 材料費／なし
- 定　員／各3名
- 講師：若林

9/11(火)11:00～12:00
9/18(火)11:00～12:00
9/28(金)11:00～12:00

介護ショップ いせも ☎0289-65-5151
【受　付／9:30～18:00】・【定休日／水曜】
●住所／鹿沼市久保町1285

52

9/ 5(水)10:
9/ 8(土)10:
9/19(水)10:
9/22(土)10:

サトーカ