

24 方言で語る “紙芝居”
本庄の昔のことで、童話を語りましょう。

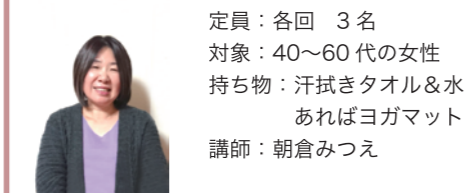


定員：各回 5名
講師：大藤玲子・河田浩子

2/14 (木)・2/28 (木) 13:00-14:30
会場：自店舗

福祉の店 太陽 090-1210-2291
受付時間：10:00-16:00 (定休：土・日)
住所：本庄市銀座 2-2-3
la.cicoli.wan@ezweb.ne.jp

25 老けボディをやめませんか？
いっしょにゼロトレでスッキリスタイル！



定員：各回 3名
対象：40～60代の女性
持ち物：汗拭きタオル&水
あればヨガマット
講師：朝倉みつえ

2/3 (日)・2/6 (水)・2/24 (日)
11:00-12:00
会場：自店舗 2階

ヘルシーガーデンクラブ 090-4387-6386
受付時間：11:00-20:00 (土曜定休)
住所：本庄市銀座 3-1-27
mitty40jp@gmail.com

26 若手証券マンがこっそり教える株主優待の使い方
賢く学んでおトクに使おう

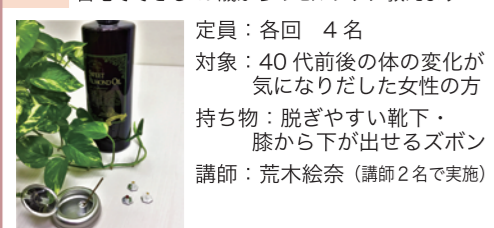


定員：各回 4～6名
対象：20歳以上
持ち物：筆記用具
講師：悠佐 優一
高橋 元太

2/1 (金)・2/8 (金)・2/15 (金)・2/22 (金)
15:30-17:00
会場：自店舗

むさし証券(株)本庄支店 0495-24-2145
受付時間：9:00-17:00 (定休：土・日)
住所：本庄市銀座 2-5-17

27 いやしの空間でセルフマッサージとお灸体験
自宅のできる40歳からのセルフケア教えます



定員：各回 4名
対象：40代前後の体の変化が
気になりだした女性の方
持ち物：脱ぎやすい靴下・
膝から下が出せるズボン
講師：荒木絵奈 (講師2名で実施)

2/6 (水)・2/8 (金)・2/13 (水) 13:30-14:30
2/27 (水) 15:30-16:30
会場：自店舗

メディカルフレッシュ本庄店 0495-71-5555
受付時間：9:00-18:00 (定休：土・日・祝)
住所：本庄市銀座 2-6-8 ワイエムビル 1F
medicalfresh.h.5555@gmail.com

28 風呂敷活用法
万能の素晴らしさを!! 布は進化します。



定員：各回 3名
持ち物：ご自宅にある
風呂敷をご持参ください。
講師：山田敬子
吉橋恭子

2/12 (火)・2/19 (火)・2/26 (火)
各日とも 13:30-14:30
会場：自店舗

株山田屋 0495-22-2311
受付時間：9:30-19:30 (水曜定休)
住所：本庄市本庄 1-7-2
info@aoiwasabi.com

29 本革アートペイント小物づくり
自然の産物本革を学び日々の生活を美しく

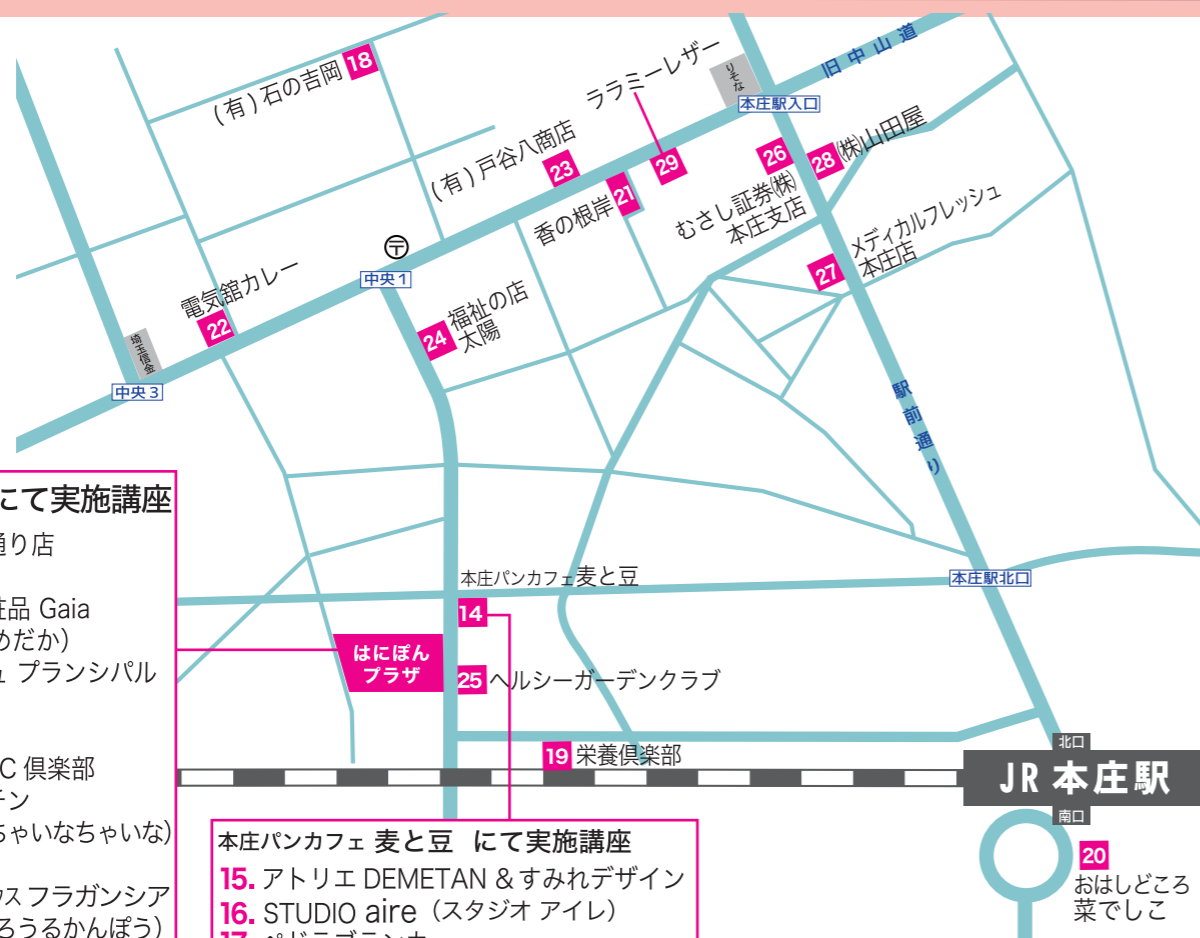


定員：各回 5名
対象：本革に興味のある方
材料費：500円
講師：堀 真理亜

2/19 (火) 10:00-11:00
会場：自店舗

ララミーレザー 0495-37-0141
受付時間：日曜定休
住所：本庄市銀座 2-5-6
mail@laramie-leather.com

会場マップ



はにぼんプラザ内にて実施講座

- アイメガネ本庄南大通り店
- あさ美製菓舗
- サンダースペリー化粧品 Gaia
- (有) 清水工業 (彩鱗めだか)
- スウィーツカフェ リュプランシパル
- せいわ
- 谷田時友商会
- パソコンスクール PC 倶楽部
- 株ハナファームキッチン
- Fun place Minami (ちやいなちやいな)
- パン・ド・ミ
- フェイスコスメティックハウスフラガンシア
- 福ろうる漢方 (ふくろうるかんぼう)

本庄パンカフェ 麦と豆 にて実施講座

- アトリエ DEMETAN & すみれデザイン
- STUDIO aire (スタジオ アイレ)
- ペドラプランカ

まちゼミ 始動！！



開催期間 2019年
2/1 (金)～2/28 (木)
申込受付開始
1/11 (金)～各店舗へ

「得する街のゼミナール (通称：まちゼミ)」とは、お店の店主が講師となり、その蓄積された「知識」や「ノウハウ」を教えてください。少人数のゼミ形式の講座です。その道のプロであるお店の人と仲良くなって、「本庄のとおき」を学びましょう！ ※お店からの販売・勧誘は一切ありません。

受講無料
※材料費別途

開講スケジュール 2019年 2月

日	月	火	水	木	金	土
					1 26	2 17
3 14 22 25	4 15 20	5 20	6 19 21 25 27	7 14 16 23	8 5 26 27	9 5 17 18 21
10 22	11	12 28	13 19 27	14 16 24	15 1 26	16 2 3 18
17 6 7 8 10 11 12 22 23	18 6 9	19 14 28 29	20 21	21	22 15 26	23 10 17 18 21
24 2 3 6 7 10 11 25	25 10 12 13 20	26 28	27 7 8 19 27	28 3 7 10 24		


参加までの流れ

- STEP1 選ぶ**
受講したい講座をお選びください。いくつでも受講可能です。
- STEP2 申込む**
講座の連絡先へ直接電話またはメールにてお申込みください。メールの場合は、お名前/年齢/電話番号/参加人数 を忘れずに記載ください。
- STEP3 参加する**
当日、直接会場までお越しください。材料費等かかる場合は、当日現金にてお支払いください。※車で会場に行く方は、事前確認をお願いします。

小学生以下 参加 OK
ファミリー参加 OK
お子様連れ参加 OK
耳の不自由な方 参加 OK

ご注意ください
 ●定員になり次第締め切りとなります。
 ●申し込みは、各店の受付時間内をお願いします。
 ●キャンセルは事前に各店へご連絡ください。
 (当日無断キャンセルはおやめください)
 ●申し込み後のキャンセルは、材料費を頂戴する場合があります(材料費のかかる講座のみ)。
 ●受講対象者が限定されている講座もございますのでご注意ください。

1 眼とメガネの話
 意外と知らないメガネのこと



定員：各回 5名
 講師：松浦常雄

2/15 (金) 10:00-10:45
 2/15 (金) 11:00-11:45
会場：はにぼんプラザ活動室 C

アイメガネ本庄南大通り店 0495-21-0001
 受付時間：10:00-18:30
 住所：本庄市見福 3-13-12

2 「ねりきり」ってなあに？
 作ってみよう、食べてみよう！！



定員：各回 8名
 持ち物：白無地ハンカチ・手拭きタオル
 材料費：1000円
 講師：阿佐美 広

2/16 (土) 14:00-15:30
 2/24 (日) 13:00-14:30
 2/25 (月) 14:30-16:00
会場：はにぼんプラザ キッチンスタジオ

あさ美製菓舗 0495-22-2598
 受付時間：10:00-18:00 (不定休)
 住所：本庄市銀座 1-6-24
 asamiseikaho@wagasinomegumi.com

12 引き出しの中にメイク道具が眠っていませんか？
 お持ちのメイク道具で簡単！メイクアップレッスン！



定員：各回 4~6名
 対象：女性
 持ち物：メイク道具・鏡・フェイスタオル
 講師：結城香

2/17 (日)・2/25 (月) ① 13:30-15:00
 ② 15:30-17:00
 ③ 17:30-19:00
会場：はにぼんプラザ 活動室 D

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- (不定休)
 住所：本庄市本庄 2-2-8
 fragancia.1991.3.3@gmail.com

13 はじめての 妊活講座
 基礎体温のつけ方・読み解き方



定員：各回 5名
 対象：20-30代女性
 持ち物：筆記用具
 ※あれば基礎体温表をお持ちください
 講師：福本敦子

2/25 (月) 13:30-14:30
 2/25 (月) 15:00-16:00
会場：はにぼんプラザ 活動室 C

福ろうる漢方 090-4396-5864
 受付時間：10:00-18:00
 fukuchaso0507@gmail.com

14 麦豆のガトーショコラ教えます
 大切な人に贈って感謝を伝えませんか？



定員：各回 8名
 対象：学生・一般
 持ち物：エプロン・三角巾・ハンドタオル
 材料費：1000円
 講師：宇田 亨

2/3 (日)・2/7 (木)・2/19 (火)
 各日とも 14:00-15:30
会場：自店舗

本庄パンカフェ 麦と豆 0495-71-9147
 受付時間：10:00-18:00 (水曜定休)
 住所：本庄市銀座 3-1-30
 onestepuda2847@gmail.com

3 鏡を見るのが楽しくなる スキンケア体験♡
 お家でできるアロマのエイジングケア&美肌ケア




定員：各回 6名
 対象：女性
 持ち物：フェイスタオル2枚、ターバンまたはヘアバンド
 材料費：800円
 講師：森 栄子

会場：各日ともはにぼんプラザ
 2/16 (土) 10:30-12:00 キッチンスタジオ
 2/24 (日) 10:30-12:00 活動室 E
 2/28 (木) 10:30-12:00 活動室 C
 2/28 (木) 13:30-15:00 活動室 E

サンダースペリー化粧品 Gaia 0495-71-9620
 受付時間：10:00-17:00
 住所：本庄市北堀 664-3
 egaia4027@yahoo.co.jp

4 改良メダカの作り方、選別の仕方
 どんなメダカの親を選んだら良いのだろう？



定員：各回 10名
 (親子の場合10組まで)
 対象：小学生~大人
 講師：清水昭紀

2/23 (土) 10:00-11:00
 2/23 (土) 14:00-15:00
会場：はにぼんプラザ活動室 G

(有) 清水工業 (彩鱒めだか) 090-3087-4767
 受付時間：10:00-20:00
 住所：本庄市中央 2-7-15

5 コウヘイさんと銀ブラ。
 散歩好きの僕と、銀座周辺グルメ散歩する？



定員：各回 3名
 対象：おなかペコペコな人
 持ち物：歩きやすい靴
 材料費：800円
 講師：岩田浩平

2/8 (金) 12:00-13:30
 2/9 (土) 12:00-13:30
会場：はにぼんプラザ周辺 (集合：はにぼんプラザ 1F 当店カフェ)

スイーツカフェ リュブランシパル 0495-21-7555
 受付時間：10:00-19:00 (火曜定休)
 住所：本庄市銀座 1-1-1 はにぼんプラザ 1F

15 起業家2人と本音で語るカフェ♪
 仕事や育児の悩みも、共に語って吹っ飛ばそう



定員：各回 6名
 対象：起業に興味がある方(なくてもOK)
 持ち物：筆記用具
 材料費：ワンドリンク付 500円
 講師：内原絵美 山路晴巳

2/4 (月) 9:30-11:00
 2/22 (金) 14:30-16:00
会場：本庄パンカフェ 麦と豆 (本庄市銀座 3-1-30)

アトリエ DEMETAN & すみれデザイン
 受付時間：9:00-17:00 (定休：土・日・祝)
 住所：本庄市西富田 1011 IOC 本庄早稲田 V103
 echumichu@grace.ocn.ne.jp

16 フラメンコの 情熱健康ダンス!
 椅子に座ったままでフラメンコ体験!



定員：各回 10名
 対象：フラメンコ未経験の方
 持ち物：タオル※動きやすい服装で
 材料費：ワンドリンク付500円
 講師：永田初恵

2/7 (木)・2/14 (木) 10:00-11:00
会場：本庄パンカフェ 麦と豆 (本庄市銀座 3-1-30)

STUDIO aire (スタジオアイル) 050-3701-0082
 受付時間：10:00-21:00 (日曜定休)
 住所：本庄市見福 4丁目 6-3
 studioaire82@gmail.com

17 アクセスが集まるブログの書き方
 実践！ポイントを踏まえてブログ記事を作成



定員：各回 4名
 対象：ブログの書き方でお悩みの方
 持ち物：あれば自分のブログ記事の印刷
 講師：白石のり子 (集客アドバイザー)
 ※飲み物代が別途かかります

2/2 (土)・2/9 (土)・2/23 (土)
 各日ともに 14:00-15:30
会場：本庄パンカフェ 麦と豆 (本庄市銀座 3-1-30)

ペドラブランカ 080-5014-4158
 受付時間：17:00-21:00 (日曜定休)
 住所：深谷市武蔵野 4136
 pedrabrancajp@gmail.com

6 家族絶賛！おいしい煮魚作り
 プロの裏技で、我が家の煮魚が大変身



定員：各回 4名
 持ち物：筆記用具
 講師：長谷川清一

2/17 (日) 15:00-16:00
 2/18 (月) 14:30-15:30
 2/24 (日) 14:30-15:30
会場：はにぼんプラザ キッチンスタジオ

せいわ 0495-24-8809
 受付時間：10:00-22:00
 住所：本庄市若泉 1-6-12
 seiwa.8umaimono.8@docomo.ne.jp

7 かんたん！真珠ネックレスの直し方
 ワイヤー線を使い、自分でやってみよう




定員：各回 5~6名
 講師：谷田裕之
 ※ネックレスはご自身のものをご持参ください。

会場：各日ともはにぼんプラザ
 2/17 (日) 13:00-14:00 活動室 D
 2/24 (日) 13:00-14:00 活動室 E
 2/27 (水) 18:00-19:00 活動室 F
 2/28 (木) 17:30-18:30 活動室 E

谷田時友商会 090-3131-9230
 受付時間：10:00-19:00
 住所：本庄市銀座 1-8-27
 tanida@kce.biglobe.ne.jp

8 親子でプログラミング体験
 IT時代を生きる子供達必須のスキルを学ぶ



定員：各回 10名
 対象：小学生と保護者様
 持ち物：筆記用具
 講師：牧 伶奈
 ※必ず親子でご参加下さい。

2/6 (水) 16:30-17:30
 2/17 (日) 10:00-11:00
 2/27 (水) 16:30-17:30
会場：はにぼんプラザ 3F IT 活動室

パソコンスクールPC倶楽部 0495-27-0187
 受付時間：10:00-20:00 (定休：日・祝)
 住所：本庄市南 2-4-5 BAビル 1F
 info@cpsnet.jp

18 想いを刻もう！貴重な石彫刻体験
 好きな文字や図柄で、“世界にひとつ”の石板作り



定員：各回 5名
 対象：ものづくりが好きな方
 持ち物：タオル、汚れてもいい服装
 材料費：1000円
 講師：吉岡秀一
 ※彫刻した石板はお持ち帰りできます

2/9 (土)・2/16 (土)・2/23 (土) 13:30-16:00
会場：自店舗

(有) 石の吉岡 0495-22-3229
 受付時間：9:00-17:00 (日曜定休)
 会場：本庄市中央 1-4-16
 ishino-yoshioka@athena.ocn.ne.jp

19 3kg やせるにはどのくらいかかるか？
 健康的なダイエット



定員：各回 4名
 講師：成澤梨衣

2/6 (水)・2/13 (水)・2/27 (水)
 各日ともに 11:00-12:00
会場：自店舗

栄養倶楽部 080-5332-0019
 受付時間：10:00-18:00 (定休：土・日・祝)
 会場：本庄市銀座 3-1-13
 diet.koza@gmail.com

20 和食の い・ろ・は (初心者向け)
 なぜお店のから揚げはおいしいと思えますか



定員：各回 5名
 講師：高山潤

2/4 (月)・2/5 (火) 13:00-14:00
 2/25 (月) 10:00-11:00
会場：自店舗

おはしどころ 菜でしこ 0495-23-3058
 受付時間：11:00-23:00 (水曜定休)
 会場：本庄市駅南 2-1-25 フラワービル 1F 1B
 takayama1224@icloud.com

9 食の大切さを考えよう
 健康的でおいしい食べ方作り方教えます




定員：各回 5名
 対象：食に興味がある方
 講師：花里陽介

会場：はにぼんプラザ
 2/18 (月) 16:00-17:00 キッチンスタジオ
 2/25 (月) 11:00-12:00 活動室 D

(株)ハナファームキッチン 0495-71-7838
 受付時間：11:30-23:30 (月曜定休)
 住所：本庄市本庄 3-7-47
 info@hanafarm-kitchen.jp

10 知れば知るほど面白い！驚異のヘナパワー
 染めるだけじゃない！次世代ヘアケア「ヘナ」って何？



定員：各回 8名
 対象：髪質・頭皮を改善したい方、白髪の気になる方
 材料費：250円
 講師：木村真弓 藤野聖美

2/17 (日)・2/25 (月)：はにぼんプラザ 活動室 D
 2/23 (土)・2/24 (日)・2/28 (木)：活動室 E
 時間は各日とも 15:00-16:30

Fun place Minami (ちゃんいなちゃんいな) 0495-27-6025
 受付時間：13:00-21:00 (火曜定休)
 住所：本庄市共栄 220-3 中国料理ちゃんいなちゃんいな内
 HP:http://ameblo.jp/chaina-chaina/

11 いつものパンをもっと美味しく！
 知って得するパンの食べ方と保存法



定員：各回 5~6名
 対象：パンに興味のある方
 講師：町田和彦

2/17 (日) 10:00-11:00 はにぼんプラザ キッチンスタジオ
 2/24 (日) 14:00-15:00 はにぼんプラザ 活動室 D

パン・ド・ミ 0495-22-7718
 受付時間：14:00-19:00 (日曜定休)
 住所：本庄市駅南 2-16-1
 kaz.@softbank.ne.jp

21 いろいろなお線香を焚いてみよう
 香司と遊ぶ、お香とお線香のはなし



定員：各回 4名
 講師：根岸初枝

2/6 (水)・2/20 (水) 11:00-12:00
 2/9 (土)・2/23 (土) 13:00-14:00
会場：自店舗

香の根岸 0495-22-2590
 受付時間：10:00-18:00 (日曜定休)
 会場：本庄市銀座 2-3-11
 negishi2590@yahoo.co.jp

22 俺流！お肉を美味しく焼き上げるコツ
 家で焼くお求め易いお肉。ちょっとしたコツ



定員：各回 5~7名
 対象：料理のちょっとしたコツを学びたい方
 講師：宮崎洋介

2/3 (日)・2/10 (日)・2/17 (日)
 各日ともに 14:30-15:30
会場：自店舗

電気館カレー 0495-24-4115
 受付時間：13:30-15:00、17:30-20:00
 会場：本庄市中央 1-1-1
 outsiders1119@icloud.com

23 老舗 15代目が語る 中山道本庄宿
 埼玉県最古企業一戸谷八商店の歴史建物見学



定員：各回 5名
 講師：戸谷充宏

2/7 (木)・2/17 (日) 10:00-11:00
 2/7 (木) 14:00-15:00
会場：戸谷八商店のセトモノ屋 集合

(有) 戸谷八商店 090-3107-8770
 受付時間：13:00-17:00 (定休：水・日・祝)
 会場：本庄市中央 1-7-21
 toya108@nifty.com