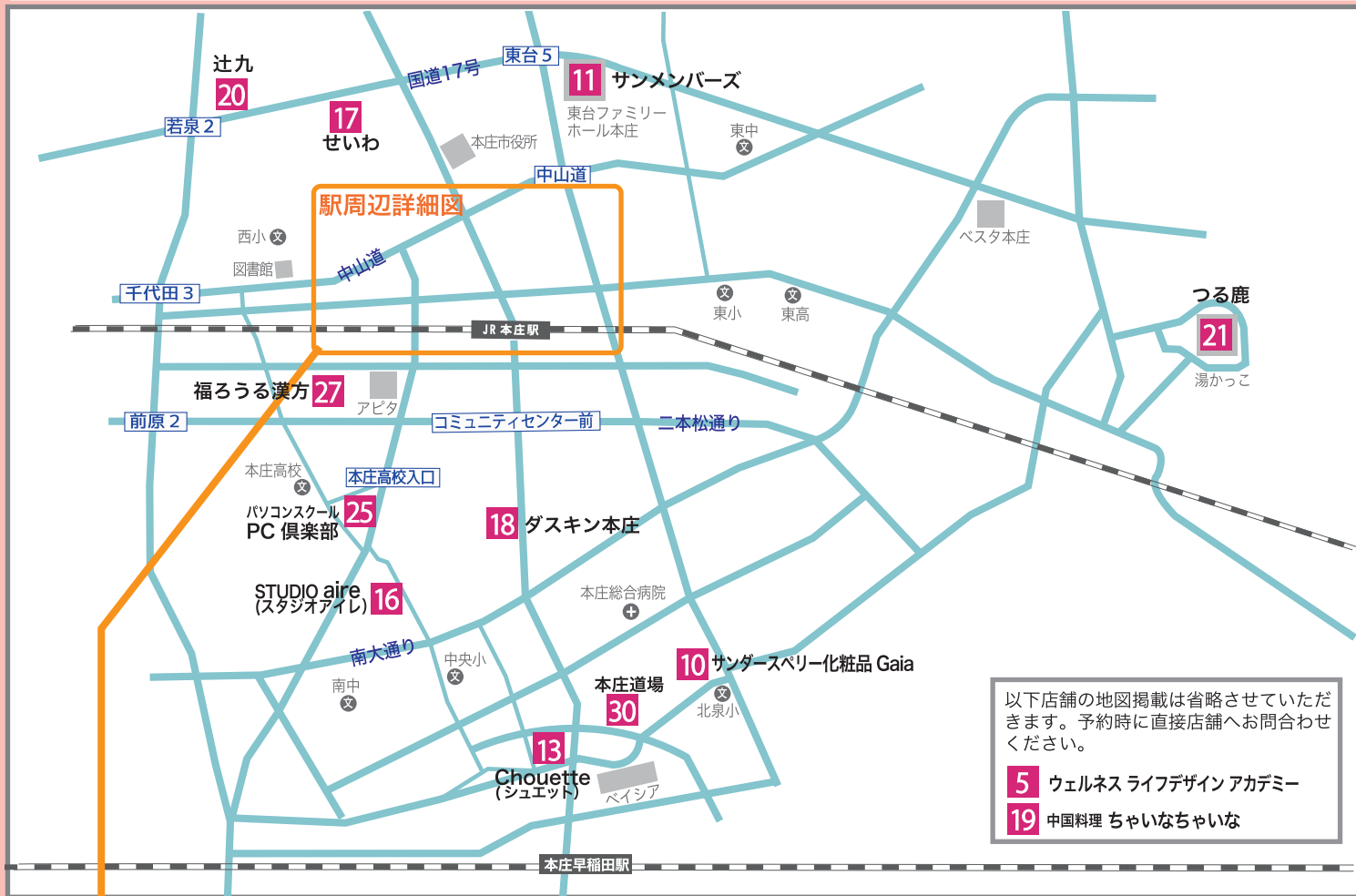
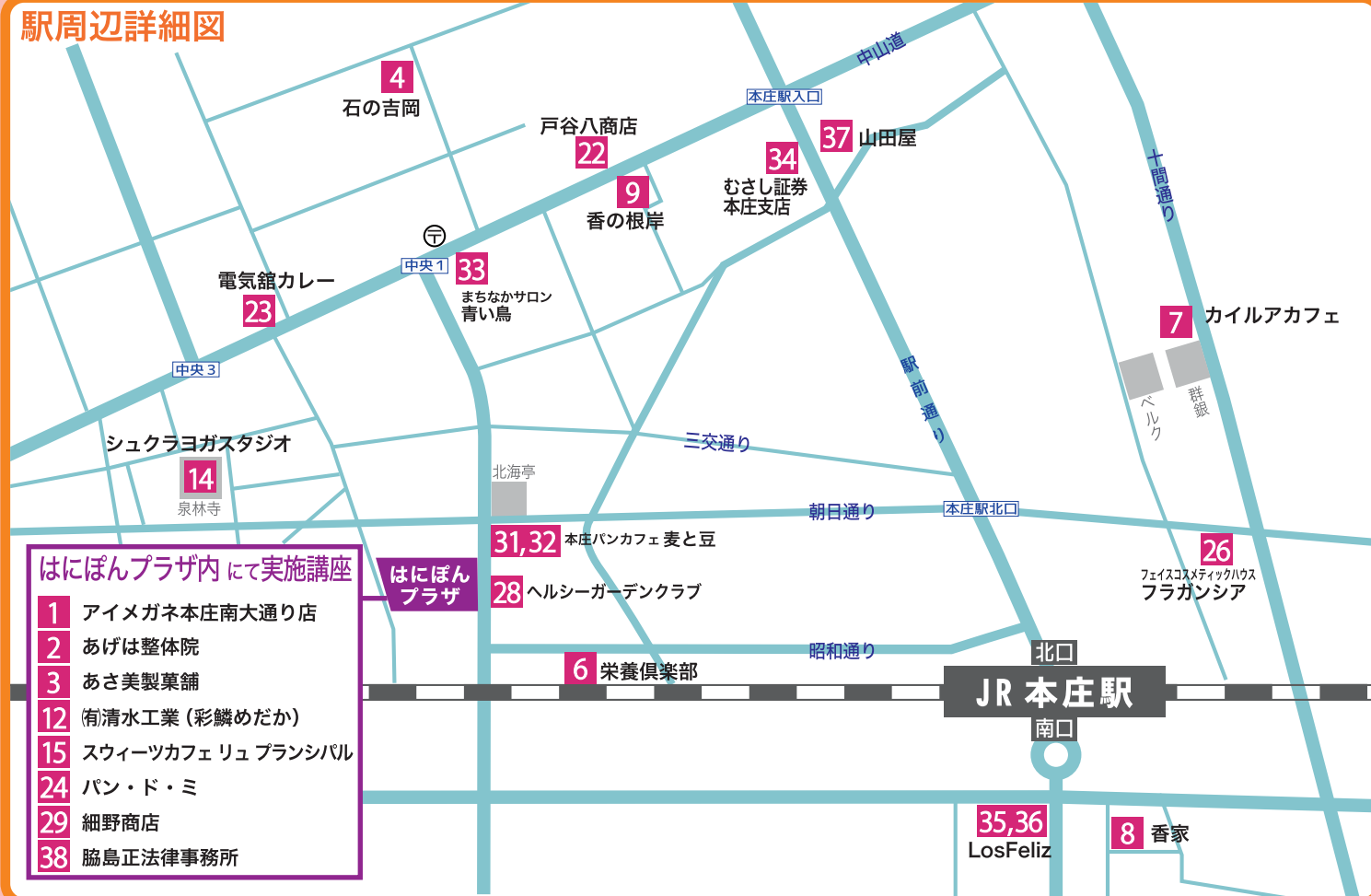


会場マップ ※店舗の位置については、大体の目安です。詳細な位置については、直接各店舗へお問い合わせください。



以下店舗の地図掲載は省略させていただきます。予約時に直接店舗へお問い合わせください。  
5 ウェルネス ライフデザイン アカデミー  
19 中国料理 ちやいなちやいな

駅周辺詳細図



- はにぼんプラザ内にて実施講座
- 1 アイメガネ本庄南大通り店
  - 2 あげは整体院
  - 3 あさ美製菓舗
  - 12 有清水工業(彩鱗めだか)
  - 15 スウィーツカフェリュブランシバル
  - 24 パン・ド・ミ
  - 29 細野商店
  - 38 脇島正法律事務所

【主催】本庄まちゼミ実行委員会 【協力】埼玉県 / 本庄市 / 本庄商工会議所 本庄まちゼミ ホームページ  
【HP】 <https://honjomachizemi.jimdofree.com> 【FB】 <https://www.facebook.com/honjomachizemi/>  
【お問合せ】本庄商工会議所(本庄市朝日町3-1-35) TEL: 0495-22-5241 (担当: 森村・細野)



# まちゼミ GO!

「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、「本庄のっておき」を学びましょう！  
※お店からの販売・勧誘は一切ありません。

開催期間 2019年 9/1(日) ~ 9/30(月)  
申込受付開始 2019年 8/9(金) ~ 各店舗へ!  
受講無料 ※材料費別途

### 参加までの流れ

STEP1 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 申込み

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

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。



<p><b>1 眼とメガネの話</b> 意外と知らないメガネのこと</p> <p>定員: 各回 5名 講師: 松浦常雄</p> <p>9月10日(火) 10:00 ~ 10:50 9月10日(火) 11:00 ~ 11:50</p> <p>会場: はにぼんプラザ活動室 C</p> <p>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</p>	<p><b>2 キレイと健康はよい姿勢から!</b> 自宅でできるセルフ整体と無痛整体体験</p> <p>定員: 各回 5名 持ち物: フェイスタオル1枚、ヨガマットまたはバスタオル 対象: 40才以上で体に不調がある女性 講師: 看護師 整体師 田村恵美子</p> <p>9月1日(日)、9月7日(土) 9:30 ~ 11:00 9月12日(木)、9月21日(土) 11:00 9月6日(金) 13:00 ~ 14:30</p> <p>会場: はにぼんプラザ 活動室 B</p> <p>女性と子どもの保健室 あげは整体院 050-5362-3186 受付時間: 9:30~17:00 (不定休) 住所: 本庄市東台2丁目 ageha.seitai@gmail.com</p>
<p><b>3 「ねりきり」ってなあに?</b> 作ってみよう、食べてみよう!!</p> <p>定員: 各回 8名 材料費: 1000円 持ち物: 白無地ハンカチ・手拭きタオル 講師: 阿佐美 広</p> <p>9月8日(日) 17:30 ~ 19:30 9月15日(日) 17:30 ~ 19:30 9月29日(日) 17:30 ~ 19:30</p> <p>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: 9:00~18:00 住所: 本庄市銀座 1-6-24</p>	<p><b>4 想いを刻もう! 貴重な石彫刻体験2</b> 好きな文字や図柄で、「世界にひとつ」の石板作り</p> <p>定員: 各回 5名 材料費: 1000円 持ち物: タオル、汚れてもいい服装 対象: ものづくりが好きな方 講師: 吉岡秀一</p> <p>9月14日(土) 13:00 ~ 16:00 9月21日(土) 13:00 ~ 16:00 9月28日(土) 13:00 ~ 16:00</p> <p>会場: 自店舗</p> <p>(有) 石の吉岡 0495-22-3229 受付時間: 8:00~17:00 (日曜定休) 住所: 本庄市中央 1-4-16 ※彫刻した石板はお持ち帰りできます</p>
<p><b>6 本気でキレイにやせたい!</b> リバウンドのないダイエットの秘訣を教えます</p> <p>定員: 各回 4名 対象: 20 ~ 60代の男女 講師: 福地慶子</p> <p>9月3日(火) 13:00 ~ 15:00 9月10日(火) 13:00 ~ 15:00 9月18日(水) 10:00 ~ 12:00</p> <p>会場: 自店舗</p> <p>栄養倶楽部 090-1202-1444 受付時間: 10:00~18:00 (定休: 土・日・祝) 住所: 本庄市 銀座 3-1-13 kfukuchi2001@yahoo.co.jp</p>	<p><b>7 ハンドドリップに挑戦!</b> おうちで手軽に美味しいコーヒーを</p> <p>定員: 各回 4~6名 持ち物: 筆記用具 お気に入りのマイカップ 対象: ハンドドリップ珈琲初心者 講師: 川越順子</p> <p>9月17日(火) 10:00 ~ 11:00 9月28日(土) 10:00 ~ 11:00</p> <p>会場: 自店舗</p> <p>カイルアカフェ 0495-71-8107 受付時間: 10:00~15:00 (定休: 水・木) 住所: 本庄市本庄 2-3-40</p>
	<p><b>5 知って変わる! 幸せになれる会話法</b> 恋愛結婚子育ても、この会話法でお悩み解決!</p> <p>定員: 各回 4名 持ち物: 筆記用具 対象: 20 ~ 40代の女性 講師: 荻野美奈子 会場: 自店舗</p> <p>9月7日(土) 13:30 ~ 14:45 9月10日(火) 11:00 ~ 12:15 9月21日(土) 11:00 ~ 12:15 9月26日(木) 11:00 ~ 12:15</p> <p>ウェルネスライフデザインアカデミー 080-5694-9790 受付時間: 11:00 ~ 20:00 (不定休) 住所: 本庄市緑1丁目 *詳しい住所はお申込の際にご案内 bloom.wlda@gmail.com</p>
<p><b>8 暮らしに活かす 3つのアロマの使い方!</b> 香りを体感しながら 便利な活用法をご提案します</p> <p>定員: 各回 3~4名 材料費: 200円 対象: 香りに興味がある方 講師: 榎田真実</p> <p>9月23日(月) 10:30 ~ 11:30 9月30日(月) 10:30 ~ 11:30</p> <p>会場: 自店舗</p> <p>香家 080-5918-0677 受付時間: 11:00~19:00 (月曜定休) 住所: 本庄市駅南 2-12-10 2階</p>	



9 もっと知りたい香りのこと  
香りと遊ぶ、お香とお線香のはなし

定員：各回 4 名  
対象：香りの好きな方  
講師：根岸初枝  
会場：自店舗

9月 7日 (土) 10:30～11:30  
9月 7日 (土) 14:00～15:00  
9月 10日 (火) 10:30～11:30  
9月 10日 (火) 14:00～15:00

香の根岸 0495-22-2590  
受付時間：10:00～17:00 (日曜定休)  
住所：本庄市銀座 2-3-11

12 メダカの種類と選別の仕方  
オリジナルメダカはどう作るのか？

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

9月 8日 (日) 10:30～12:00  
9月 8日 (日) 14:00～15:30

会場：はにぼんプラザ 3F 活動室 F

(有)清水工業 (彩鱗めだか) 090-5551-0088  
受付時間：9:00～18:00  
HP：http://www.sairinmedaka.com  
suisui@sairinmedaka.com

15 コウヘイさんと銀ブラ。The 2nd  
散歩好きの僕と、銀座周辺グルメ散歩する？

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

9月 6日 (金) 12:00～13:30  
9月 7日 (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 プランシパル 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

18 大そうじのヒント教えます  
計画をたてて効率的に楽しくおそうじ

定員：各回 5 名  
持ち物：筆記用具  
対象：大掃除に興味のある方  
講師：久保文孝

9月 14日 (金) 10:00～11:00  
9月 28日 (金) 10:00～11:00

会場：自店舗

(株)ダスキン本庄 0495-21-7579  
受付時間：9:00～17:00 (定休：土・日・祝)  
住所：本庄市見福 2-18-9  
duskinhonjoh@ceres.ocn.ne.jp

21 アナログ DJ やってみませんか？  
ターンテーブルでレコード回して DJ 体験！

定員：各回 3 名  
持ち物：思い出のレコード  
(お持ちであれば)  
対象：DJ やってみたい方  
講師：阪上和音

9月 12日 (木) 19:00～20:00  
9月 19日 (木) 19:00～20:00

会場：湯かっこ 2F 個室

つる鹿 080-4659-3068  
受付時間：16:00～20:00  
住所：本庄市東五十子 167-3 (湯かっこ 2F)

10 アロマでリラックス！スキンケア体験  
植物の恵で美肌、健康肌のお手伝い♡

定員：各回 4 名  
材料費：800 円  
持ち物：フェイスタオル2枚、  
ターバンまたはヘアバンド  
対象：女性  
講師：森 栄子

9月 5日 (木)、9月 8日 (日)  
9月 14日 (土)、9月 27日 (金)  
9月 29日 (日) 時間はいずれも 10:15～12:00  
会場：自店舗

サンダーズペリー化粧品 Gaia 0495-71-9620  
受付時間：10:00～17:00 (不定休)  
住所：本庄市北堀 1874-1 ファミール 103  
egaia4027@yahoo.co.jp

13 ワイヤーアートでイニシャル作り  
ブローチやストラップを作ってみよう

定員：各回 5～6 名  
材料費：300 円  
持ち物：手芸用ニッパー・ヤットコ  
(持っていない方にはお貸しします)  
対象：アクセサリー作りや  
ワイヤーアートに興味のある方  
講師：久保田奈々子

9月 8日 (日) 14:00～16:00  
9月 22日 (日) 14:00～16:00

会場：自店舗

Chouette(シュエット) 080-4127-2960  
受付時間：11:00～17:00 (定休：火・水)  
住所：本庄市北堀 1637-1

16 ぶら下がって背筋シャキーン！  
布を使って背中と肩をスッキリストレッチ

定員：各回 6 名  
持ち物：水分補給の飲み物、タオル  
対象：気持ち良くストレッチしたい人  
講師：永田初恵

9月 7日 (土) 10:00～11:00  
9月 12日 (木) 19:00～20:00  
9月 18日 (水) 10:00～11:00  
9月 24日 (火) 10:00～11:00

会場：自店舗

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

19 楽しく作って、飾って嬉しい♪  
コスモサークル (簡単糸かけアート) 体験☆

定員：各回 3～4 名  
材料費：300 円  
持ち物：筆記用具  
対象：食べること、楽しいことが好きな方  
講師：藤野聖美

9月 1日 (日)、9月 8日 (日) 時間はいずれも  
9月 16日 (月)、9月 21日 (土) 14:30～16:00  
9月 22日 (日)、9月 23日 (月)

会場：自店舗

中国料理 ちやいなちやいな 0495-27-6025  
受付時間：13:00～21:00 (火曜定休)  
住所：本庄市共栄 220-3

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

定員：各回 3～6 名  
講師：戸谷充宏  
会場：戸谷八商店の  
セトモノ屋 集合

9月 8日 (日) 10:00～11:00  
9月 8日 (日) 14:00～15:00  
9月 18日 (水) 10:00～11:00  
9月 18日 (水) 14:00～15:00

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

11 家族葬ホールお葬儀体験！  
宗派によるお線香・お焼香作法の違い！

定員：限定なし  
対象：お葬儀作法を習いたい方  
講師：一級葬祭ディレクター 百田智道

9月 7日 (土) 10:00～11:00  
9月 7日 (土) 13:00～14:00  
会場：東台ファミリーホール本庄

サンメンバーズ株式会社 0495-27-4444  
受付時間：10:00～17:00 (携帯:080-3405-1588)  
住所：本庄市東台 5-3-3  
HP: https://www.sunmembers.co.jp

14 坐禅とヨガで心を健康に！  
坐禅で心を ヨガで体を リフレッシュ！

定員：各回 10 名  
持ち物：ヨガマット又はブランケット  
対象：坐禅と健康に興味のある方  
講師：住職・上山俊哉  
インド政府公認・町田桑子

9月 7日 (土) 10:00～11:00

会場：泉林寺 (本庄市銀座 1-5-3)

シュクラヨガスタジオ 070-5459-5084  
受付時間：11:00～21:00 (日曜定休)  
住所：本庄市日の出 3-1-7  
sukra0319@gmail.com

17 目からウロコの煮魚作り  
プロの裏技あなただけに教えます。Part2

定員：各回 5 名  
材料費：500 円  
持ち物：筆記用具  
講師：長谷川清一

9月 8日 (日) 14:30～15:30  
9月 16日 (月) 13:00～14:00  
9月 16日 (月) 15:00～16:00

会場：自店舗

せいわ 0495-24-8809  
受付時間：10:00～22:00 (月曜定休)  
住所：本庄市若泉一丁目 6-12  
seiwa.8umaimono.8@docomo.ne.jp

20 そば掻きって何！美味しいの？  
石臼で蕎麦を挽き、作って食べて確かめよう！

定員：各回 3 名  
材料費：500 円  
持ち物：タオル、エプロン、飲み物  
対象：そば好きの方  
講師：天野稔也

9月 3日 (火) 15:15～16:45  
9月 13日 (金) 15:15～16:45  
9月 20日 (金) 15:15～16:45

会場：自店舗

本庄たぬぎ 辻九 0495-24-5654  
受付時間：15:00～17:00 (火曜定休)  
住所：本庄市若泉 3-9-1

23 俺流！お肉を簡単に美味しく  
簡単調理のローストビーフ&ステーキ

定員：各回 6 名  
材料費：500 円  
対象：お肉の焼き方のコツを  
学びたい方  
講師：宮崎洋介

9月 15日 (日) 15:00～16:00  
9月 22日 (日) 15:00～16:00  
9月 29日 (日) 15:00～16:00

会場：自店舗  
中山道辛味処 電気館カレー 0495-24-4115  
受付時間：13:30～15:00 (火曜定休)  
住所：本庄市中央 1-1-1  
outsider1119@icloud.com

24 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

9月 8日 (日) 10:00～11:00  
9月 29日 (日) 13:00～14:00  
会場：はにぼんプラザ 活動室 C  
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

27 あなただけの薬膳茶を作ろう♪  
いつものお茶にちょい足して健康に！

定員：各回 4 名  
材料費：500 円  
持ち物：筆記用具  
講師：福本敦子

9月 11日 (水) 13:15～14:30  
9月 28日 (土) 13:15～14:30

会場：自宅

福ろうる漢方 090-4396-5864  
受付時間：10:00～18:00 (日曜定休)  
住所：本庄市前原 1-11-17  
fukuchaso0507@gmail.com

30 格闘フィットネス体験会！  
身体能力アップと基礎体力向上！

定員：各回 20 名  
持ち物：運動できる服装、軍手、飲料  
対象：小学生以上、中高年までの男女  
親子での参加も可 (未就学児は応相談)  
※年齢層によりグループ分けをする場合があります  
講師：サイモン・シェ / 吉澤昌

9月 13日 (金) 20:00～21:00  
9月 14日 (土) 14:30～15:30  
9月 15日 (日) 14:00～15:00

会場：自店舗 ※9/15のみシルクドームサブアリーナ

本庄道場 090-3348-6738  
受付時間：9:00～21:00  
住所：本庄市早稲田の杜 4-1-2  
info@mcia.jp

33 お酢で、おいしく健康に!!  
酢を飲みながら、近所の昔語りを聞こう

定員：各回 10 名  
材料費：500 円  
持ち物：ハンカチ、タオル  
対象：50～80 代  
講師：三角春江・浅川昇一

9月 5日 (木) 13:30～14:30  
9月 12日 (木) 13:30～14:30  
9月 26日 (木) 13:30～14:30

会場：自店舗

まちなかサロン 青い鳥 090-1210-2291(大藤)  
受付時間：9:00～18:00 (定休：土・日)  
住所：本庄市銀座 2-2-7

36 プロが教える美容ケア！  
自宅でできる、顔のリンパケア、手元のケア

定員：各回 4 名  
材料費：300 円  
対象：手のシワや  
顔のむくみ等  
気になる方  
講師：御供昌代

9月 5日 (木) 10:00～11:00  
9月 11日 (水) 14:00～15:00  
9月 17日 (火) 11:00～12:00  
9月 23日 (月) 13:00～14:00

会場：自店舗  
LosFeliz 0495-71-6235  
受付時間：10:00～19:00  
住所：本庄市駅南 1-10-2 駅南 55 ビル 2F

25 プログラミングを学ぶメリット？  
保護者様向け 初めてのプログラミング講座

定員：各回 5 名  
持ち物：筆記用具  
対象：来年より小学校で必修化  
されるプログラミング教育につ  
いて知りたい小学生の保護者様  
講師：横堀厚志

9月 1日 (日) 10:00～11:30  
9月 14日 (土) 10:00～11:30  
会場：自店舗

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

28 老けボディをやめませんか？  
スローストレッチですっきりスタイル！

定員：各回 4 名  
持ち物：汗拭きタオル、水、  
バスタオル3枚  
対象：40 歳以上の女性  
講師：朝倉みつえ

9月 1日 (日) 11:00～12:00  
9月 5日 (木) 11:00～12:00  
9月 8日 (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：10:00～20:00 (定休：日・水)  
住所：本庄市銀座 3-1-27  
mitty40jp@gmail.com

31 デコメロンパンをつくろう  
お父さんと一緒に楽しくパンづくり

定員：各回 8 名  
材料費：500 円  
持ち物：エプロン、ハンドタオル、三角巾  
対象：5～13 歳までのお子様と  
お父様のペア  
講師：宇田 亨

9月 7日 (土) 15:00～16:30  
9月 14日 (土) 15:00～16:30  
9月 21日 (土) 15:00～16:30

会場：自店舗

本庄パンカフェ 麦と豆 0495-71-9147  
受付時間：9:00～18:00 (木曜定休)  
住所：本庄市銀座 3-1-30  
onestepuda2847@gmail.com

34 若手証券マンがこっそり教える 株主優待の使い方  
5 万円から始められる資産運用

定員：各回 6 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：惣佐 優一 / 高橋 元太  
会場：自店舗

9月 1日 (日) 10:00～11:30  
9月 14日 (土) 10:00～11:30  
9月 18日 (水) 15:30～17:00  
9月 27日 (金) 18:30～20:00

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・祝)  
住所：本庄市銀座 2-5-17

37 風呂敷活用法  
万能の素晴らしさを 布は進化する

定員：各回 3 名  
持ち物：風呂敷  
※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

9月 6日 (金) 13:30～14:30  
9月 20日 (金) 13:30～14:30  
9月 27日 (金) 13:30～14:30

会場：自店舗  
株式会社 山田屋 0495-22-2311  
受付時間：10:00～19:00 (水曜定休)  
住所：本庄市本庄 1-7-2  
info@aoiwasabi.com

26 自分に合った美眉メイクレッスン！  
眉の書き方～この秋冬の注目の眉デザイン

定員：各回 3 名  
持ち物：鏡、アイブロウアイテム  
対象：女性  
講師：結城 香

9月 8日 (日) ① 11:00～12:00  
② 14:00～15:00  
9月 18日 (水) ③ 18:00～19:00  
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  
fragancia.1991.3.3@gmail.com

29 お手入れ上手でスッピン美肌に！  
測定機を使って、お肌の声を聞いてみよう！

定員：各回 3～5 名  
持ち物：スタンドミラー、  
フェイスタオル2枚、ターバン  
対象：女性  
講師：細野君子

9月 7日 (土) 10:30～12:00  
9月 9日 (月) 14:00～15:30  
9月 29日 (日) 10:30～12:00

会場：はにぼんプラザ キッチンスタジオ

細野商店 0495-22-3875  
受付時間：10:30～19:00 (水曜定休)  
住所：本庄市牧西 580

32 暮らしを彩る 折り紙教室  
～大人向け お洒落な折り紙講座～

定員：各回 5 名  
材料費：500 円 ワンドリンク付き  
持ち物：筆記用具  
対象：手芸、クラフトが好きな方  
講師：櫻井智紀

9月 6日 (金) 10:00～11:30  
9月 13日 (金) 10:00～11:30  
9月 27日 (金) 10:00～11:30

会場：自店舗

本庄パンカフェ 麦と豆 080-5179-6686  
受付時間：9:00～16:00  
住所：本庄市銀座 3-1-30

35 プロが教えるヘアケア！  
ホームケアの大切さ、簡単なケア方法

定員：各回 4 名  
対象：お家でのケアの仕方がわからない方  
講師：藤田大夢  
会場：自店舗

9月 5日 (木) 10:00～11:00  
9月 11日 (水) 14:00～15:00  
9月 17日 (火) 11:00～12:00  
9月 23日 (月) 13:00～14:00

会場：自店舗

LosFeliz 0495-71-6235  
受付時間：10:00～19:00 (火曜定休)  
住所：本庄市駅南 1-10-2 駅南 55 ビル 2F

38 どこが変わった？ 相続法  
相続の基礎と相続法の改正点

定員：各回 10 名  
持ち物：筆記用具  
対象：相続に関する法律制度を  
知りたい方  
講師：脇島 正

9月 10日 (火) 18:30～20:00  
9月 17日 (火) 18:30～20:00  
9月 25日 (水) 18:30～20:00

会場：はにぼんプラザ IT 活動室  
脇島正法律事務所 0495-71-6520  
受付時間：9:30～18:00 (定休：日・祝)  
住所：本庄市早稲田の杜 4-1-8  
yoyaku@wakashima-law.jp