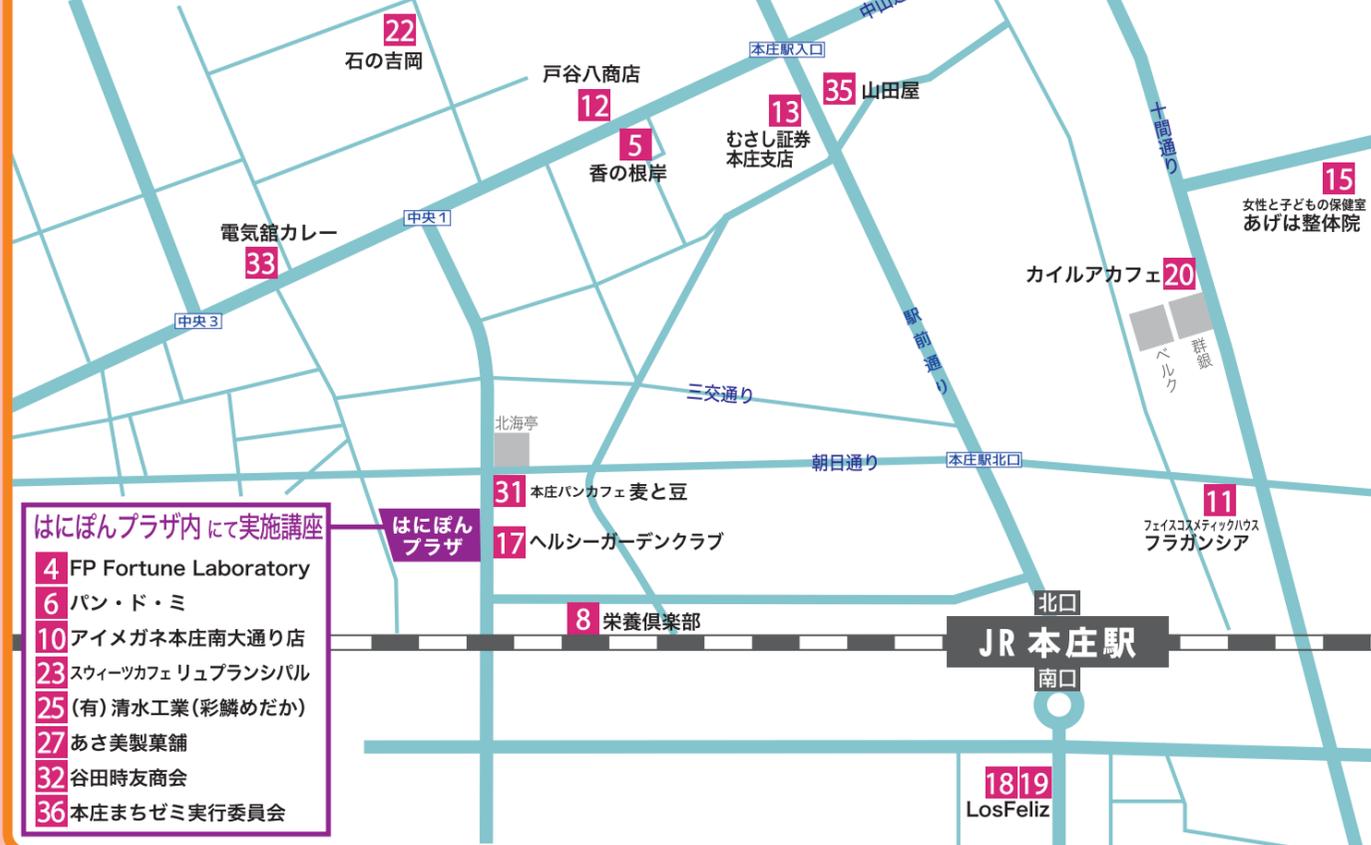


以下店舗の地図掲載は省略させていただきます。予約時に直接店舗へお問合わせください。  
26 中国料理 ちやいなちやいな

駅周辺詳細図



- はにぼんプラザ内にて実施講座
- 4 FP Fortune Laboratory
  - 6 パン・ド・ミ
  - 10 アイメガネ本庄南大通り店
  - 23 スウィーツカフェリュブランシバル
  - 25 (有) 清水工業(彩鱗めだか)
  - 27 あさ美製菓舗
  - 32 谷田時友商会
  - 36 本庄まちゼミ実行委員会

# まちゼミGO!

お申込は  
1/14(火)  
受付開始  
※それ以前はお受けできません



「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」を教えてくれる、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。

受講無料です! ※材料費別途

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 申し込む** 講座の連絡先へ直接電話またはメールなど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

- やむをえずキャンセルする場合は事前に各店へご連絡ください。(当日の無断キャンセルは絶対におやめください)
- 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)。
- 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。
- 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 レスリング体験会**  
オリンピック競技にチャレンジ!

定員: 各回 20名  
持ち物: 飲料、金具やボタンのない伸縮性のあるウェア  
対象: どなたでも (未就学児は保護者とお参加ください)  
講師: サヘビ・モハラム / 吉澤昌

2月13日(木)19:00~20:00  
2月14日(金)18:00~19:00  
2月22日(土)14:15~15:15

会場: 自店舗  
本庄道場 090-3348-6738  
受付時間: 12:00~21:00 (不定休)  
住所: 本庄市早稲田の杜 4-1-2  
info@mca.jp

**2 英語でキックボクシング!**  
英語力不要! 海外気分でエクササイズ!

定員: 各回 20名  
持ち物: 軍手、飲料、金具やボタンのない伸縮性のあるウェア  
対象: 男女年齢不問 (未就学児は保護者とお参加ください)  
講師: サイモン・シェ

2月14日(金)19:00~20:00  
2月22日(土)13:00~14:00

会場: 自店舗  
本庄道場 090-3348-6738  
受付時間: 12:00~21:00 (不定休)  
住所: 本庄市早稲田の杜 4-1-2  
info@mca.jp

**3 運氣上昇もみツボマッサージ**  
疲れは自分で癒せる 金運ツボも教えます

定員: 各回 1~6名  
講師: 廣川 敦子

会場: 自店舗

2月9日(日)10:00~11:30  
2月19日(水)10:00~11:30  
2月24日(月)14:00~15:30  
2月28日(金)14:00~15:30

よってんべえー 080-5486-9857  
受付時間: 10:00~17:00 (木曜定休)  
住所: 本庄市南 1-3-3

**4 ママのためのマネー講座**  
FPがお金を生み出す7つの秘訣伝授

定員: 各回 5名  
持ち物: 筆記用具  
講師: 平林健三 (CFP®)

会場: はにぼんプラザ 2階

2月9日(日)10:00~11:30 活動室C  
2月16日(日)14:00~15:30 活動室B

FP Fortune Laboratory 0120-540-764  
受付時間: 10:00~17:00 (土・日・祝日 定休)  
住所: 本庄市西富田 1011 IOC 本庄早稲田 V103号室  
お申込フォーム▶

**5 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: 香りに興味のある方  
講師: 根岸初枝

会場: 自店舗

2月1日(土)10:00~11:00  
13:00~14:00  
2月22日(土)13:00~14:00  
2月25日(火)19:00~20:00

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

**6 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 6~7名  
持ち物: 筆記用具  
講師: 町田和彦

会場: はにぼんプラザ 2階 活動室C

2月2日(日)10:00~11:00  
2月16日(日)10:00~11:00

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



**7 冷え性さんのための薬膳茶**  
漢方ミニ講座と体の温まるお茶づくり

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

2月18日(火)10:30~11:45  
2月22日(土)10:30~11:45  
会場：自店舗

健康相談の福ろうる漢方 090-4396-5864

受付時間：10:00~18:00(日、祝日 定休)  
住所：本庄市前原 1-11-17 (駐車場有り)

**10 眼とメガネの話**  
意外と知らない視力とメガネのこと

定員：各回5名  
持ち物：筆記用具  
講師：松浦常雄

2月12日(水)10:00~11:00  
11:00~12:00  
会場：はにぼんプラザ2階 活動室C

アイメガネ本庄南大通り店 0495-21-0001

受付時間：10:30~18:00  
住所：本庄市見福 3-13-12

**13 知って得する株主優待**  
証券マンが教えるお得な株主優待の使い方

定員：各回5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：高橋 元太、石井 孝幸  
会場：自店舗

2月5日(水)15:30~17:00  
2月15日(土)10:00~11:30  
2月21日(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(土・日・祝 定休)  
住所：本庄市銀座 2-5-17

**16 家族葬ホールお葬儀体験!**  
お焼香作法の違いと入棺体験!!

定員：各回10名  
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

2月8日(土)10:00~11:00  
13:00~14:00  
2月22日(土)10:00~11:00  
13:00~14:00  
会場：自店舗

東台ファミリーホール本庄 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/t-sakaki@sunmembers.com  
HP: https://www.sunmembers.co.jp

**19 体の中から美ボディに!**  
お顔のリンパマッサージと温灸体験!

定員：各回4名  
材料費：300円  
対象：美容に興味のある方  
講師：御供 昌代

2月2日(日)14:00~15:00  
2月11日(火)11:00~12:00  
2月20日(木)11:00~12:00  
2月28日(金)14:00~15:00  
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

**8 本気でキレイにやせたい!**  
リバウンドのないダイエットの秘訣を教えます

定員：各回4名  
対象：健康・ダイエットに興味ある方  
講師：福地 慶子  
会場：自店舗

2月4日(火)10:00~11:30  
2月13日(木)13:30~15:00  
2月18日(火)10:00~11:30  
2月20日(木)13:30~15:00  
2月29日(土)10:00~11:30

栄養倶楽部 090-1202-1444

受付時間：10:00~18:00(土、日、祝日 定休)  
住所：本庄市銀座 3-1-13  
kukuchi2001@yahoo.co.jp

**11 自分に合った美眉メイクレッスン!**  
綺麗な「眉毛」の描き方 & 整え方!

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

2月11日(火) ① 11:00~12:00  
② 14:00~15:00  
2月19日(水) ③ 18:00~19:00  
会場：自店舗

フェイスメスティックハウスフラグンシア 0495-22-0201

受付時間：11:00~19:00(不定休)  
住所：本庄市本庄 2-2-8 FAX:0495-22-0201  
fragancia.1991.3.3@gmail.com

**14 お手入れ上手でスピン美肌に!②**  
その場で実感!正しいスキンケア方法とは?

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

2月4日(火)14:00~15:30  
17:45~19:15  
2月9日(日)10:30~12:00  
2月29日(土)10:30~12:00  
会場：自店舗

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

**17 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/材料費：500円  
持ち物：飲料水、バスタオル3枚、汗拭きタオル  
対象：40代~70代の女性  
講師：朝倉みつえ

2月2日(日)11:00~12:00  
13:00~14:00  
2月6日(木)11:00~12:00  
13:00~14:00  
会場：自店舗

ヘルシーガーデンクラブ 090-4387-6386

受付時間：10:00~20:00(日・水 定休)  
住所：本庄市銀座 3-1-27  
mitty40jp@gmail.com

**20 ハンドドリップに挑戦!②**  
二種類の珈琲を淹れて飲み比べ

定員：各回4~6名/材料費：500円  
持ち物：筆記用具、お気に入りのマイカップ  
対象：ハンドドリップコーヒーに興味のある方  
講師：川越順子

2月15日(土)10:00~11:00  
2月25日(火)10:00~11:00  
会場：自店舗

カイルアカフェ 0495-71-8107

受付時間：10:00~15:00(水・木 定休)  
住所：本庄市本庄 2-3-40

**9 天然アロマで作るフレグランス**  
オリジナルの香りを手作りしましょう

定員：各回4名/材料費：800円  
持ち物：筆記用具 / 対象：女性。  
リフレッシュしたい方。アロマに興味のある方。  
※小学生以上要相談  
講師：森 栄子(SPCハーバリスト)

2月14日(金)18:30~20:00  
2月15日(土)10:30~12:00 / 13:30~15:00  
2月16日(日)10:30~12:00 / 13:30~15:00  
2月21日(金)18:30~20:00  
会場：自店舗

Sanders Perry Gaia 0495-71-9620

受付時間：10:00~18:00(不定休)  
住所：本庄市北堀 1874-1 ファミール103 (駐車場4台)  
egaia4027@yahoo.co.jp / FAX:0495-71-9623

**12 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

2月2日(日)10:00~11:00 / 14:00~15:00  
2月12日(水)10:00~11:00 / 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(水・日・祝 定休)  
住所：本庄市中央 1-7-21  
toya108@nifty.com

**15 5才若返るリフトアップ体験!**  
美肌作り7つのコツ(RAFOS体験付)

定員：各回3名  
材料費：500円  
持ち物：フェイスタオル、メイク道具  
対象：30~60代の女性  
講師：看護師 整体師 田村恵美子  
会場：自店舗

2月5日(水)、25日(火) 14:00~15:30  
2月15日(土)、17日(月) 10:00~11:30  
23日(日)、27日(木)

女性と子どもあげは整体院 050-5362-3186

受付時間：9:00~18:00(不定休) 駐車場3台  
住所：本庄市東台 2-2 (詳細は直接お伝えします)  
ageha.seitaiin@gmail.com

**18 ネイル・まつエクサロン**  
美容好きの方・サロンへ行ってみたい方!

定員：各回4名  
対象：ネイル・まつエクサロンに興味のある方  
講師：久保木 華蓮

2月3日(月)11:00~12:00  
2月10日(月)14:00~15:00  
2月21日(金)11:00~12:00  
2月26日(水)14:00~15:00  
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

**21 男子 厨房に入りましょう**  
マグロは刺身だけじゃない!?裏技講座

定員：各回5名  
材料費：500円  
持ち物：筆記用具  
対象：料理は苦手でも興味のある男性  
講師：長谷川清一

2月10日(月)18:00~19:00  
2月15日(土)15:00~16:00  
2月16日(日)14:30~15:30  
会場：自店舗

せいわ 0495-24-8809

受付時間：14:00~22:00(月曜定休)  
住所：本庄市若泉 1-6-12

**22 想いを刻もう!貴重な石彫刻体験3**  
好きな文字や図柄で、「世界にひとつ」の石板作り

定員：各回6名  
材料費：1000円  
持ち物：タオル、汚れてもいい服装  
対象：物づくりが好きな方  
講師：吉岡秀一、内林良太

2月5日(水)13:00~16:00  
2月15日(土)13:00~16:00  
2月22日(土)13:00~16:00  
会場：自店舗

(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  
ishino-yoshioka@athena.ocn.ne.jp

**25 メダカの選別と上手な増やし方**  
卵の採り方、稚魚の育て方

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

2月16日(日) 10:30~12:00  
14:00~15:30

会場：はにぼんプラザ3F 活動室F

(有) 清水工業(彩鯉めだか) 090-5551-0088

受付時間：9:00~20:00  
HP: http://www.sairinmedaka.com  
suisui@sairinmedaka.com

**28 フラワーブーケで女子力up**  
バイキングでミニオリジナルブーケを作ろう

定員：各回6名  
材料費：500円  
講師：石合みどり、新井やよみ  
会場：自店舗

2月14日(金)14:00~15:30  
2月15日(土)14:00~15:30  
2月28日(金)14:00~15:30  
2月29日(土)14:00~15:30

MY CASA 0495-71-7726

受付時間：14:00~15:30(月・日 定休)  
住所：本庄市けや木 3-6-47

**31 暮らしを彩る 折り紙教室**  
楽しくちょっと便利な折り紙part2

定員：各回7名  
材料費：500円(ワンドリンク、スイーツ付)  
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

2月7日(金)14:00~15:30  
2月14日(金)14:00~15:30  
2月22日(土)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(木曜定休)  
住所：本庄市銀座 3-1-30

**34 ワイヤーアートアクセサリー作り**  
アルミの針金で簡単に楽しく作れます

定員：各回6名  
材料費：300円  
対象：アクセサリーを作りたい方  
講師：久保田奈々子

2月2日(日)14:00~16:00  
2月17日(月)10:00~12:00  
会場：自店舗

Chouetter(シュエット) 080-4127-2960

受付時間：11:00~17:00(火・水 定休)  
住所：本庄市北堀 1637-1

**23 コウヘイさんと銀ブラ**  
銀座周辺をブラブラ散歩。飲食店食べ歩き。

定員：各回3名  
材料費：800円以内(最後に精算)  
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

2月7日(金)12:00~13:30  
2月8日(土)12:00~13:30  
会場：自店舗

スイーツカフェリュブランパル 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

**26 作ろう!ハーバリウムボールペン**  
世界に1つだけの癒しと輝きを体験下さい☆

定員：各回5名  
材料費：1000円  
持ち物：筆記用具  
対象：ものづくりが好きな方  
講師：藤野聖美

2月15日(土) 15:00~16:00  
2月16日(日) 15:00~16:00

会場：自店舗

中国料理 ちゃいなちゃいな 0495-27-6025

受付時間：13:00~21:00(火曜定休)  
住所：本庄市共栄 220-3

**29 そば掻きって何!美味しいの?**  
石臼で蕎麦を挽き、作って食べてみよう!

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：蕎麦を挽いてみたい方  
そば掻きを食べてみたい方  
講師：天野稔也  
会場：自店舗

2月7日(金)15:15~16:45  
2月17日(月)15:15~16:45  
2月21日(金)15:15~16:45

本庄たぬき 辻九 0495-24-5654

受付時間：15:00~16:45(火曜定休)  
住所：本庄市若泉 3-9-1

**32 かんたん!真珠ネックレスの修理**  
ワイヤー線を使って、自分で直そう。

定員：各回4名  
材料費：500円  
講師：谷田 裕之  
会場：はにぼんプラザ

2月2日(日)13:00~14:00 3階 活動室F  
2月16日(日)13:00~14:00 2階 活動室D  
2月19日(水)19:00~20:00 3階 活動室F

谷田時友商会 090-3131-9230

受付時間：10:00~19:00(不定休)  
住所：本庄市銀座 1-8-27

**35 開運 高速!? 本庄七福神巡り**  
セミ男といく まち巡りミステリーツアー

定員：各回5名  
持ち物：歩きやすい靴でお越しください  
対象：本庄のまちあるきに興味のある方  
講師：本庄まちゼミ実行委員長 山田康博  
※深く考えずにお気軽にご参加ください  
おやつ付

2月8日(土)13:30~16:00  
2月22日(土)13:30~16:00  
会場：集合場所は嶽山田屋

(株)山田屋 090-8879-5330

受付時間：10:00~18:00(水曜定休)  
住所：本庄市本庄 1-7-2

**24 ぶら下がって背筋シャキーン!**  
動かせ肩甲骨!健康の秘訣は肩甲骨!

定員：各回6名  
持ち物：水分補給の飲み物  
対象：当店のまちゼミ受講が初めての方  
講師：永田初恵  
会場：自店舗

2月3日(月)10:00~11:00  
2月13日(木)10:00~11:00  
2月21日(金)13:00~14:00  
2月28日(金)20:00~21:00

STUDIO aire(スタジオアイル) お申込フォーム▼

受付時間：10:00~21:00(日・祝日 定休)  
住所：本庄市見福 4丁目 6-3  
お問合せ：info@studioaire82.com

**27 「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10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

2/2(日)17:00~19:00  
2/9(日)17:00~19:00  
2/16(日)17:00~19:00

会場：はにぼんプラザ2階 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

**30 幸せな結婚への3ステップ講座**  
幸せを手にする人が知っている秘訣教えます

定員：各回4名  
持ち物：筆記用具  
対象：20~40代の男女  
講師：荻野みな子  
会場：自店舗

2月11日(火)10:30~11:30 対象:女性  
17:00~18:00 対象:男性  
2月20日(木)10:30~11:30 対象:女性  
2月21日(金)19:30~20:30 対象:男性

結婚相談所 ブルーミングライフ 070-1423-2112

受付時間：11:00~20:00(月・水 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  
info@bloomingleaves.com お申込フォーム▶

**33 俺流!お肉の美味しい焼き方+α**  
家庭のシェフさんがシェフに肉のstew

定員：各回6名  
材料費：500円  
持ち物：筆記用具  
対象：肉の焼き方、料理のコツを学びたい方  
講師：宮崎洋介

2月2日(日)14:30~15:30  
2月9日(日)14:30~15:30  
2月16日(日)14:30~15:30  
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・月に一度連休あり)  
住所：本庄市中央 1-1-1  
outsider1119@icloud.com

**36 あなたも出来る!「まちゼミ」開催**  
まちゼミの魅力と効果をお伝えします

定員：各回5名  
持ち物：筆記用具  
対象：まちゼミ実施に興味をお持ちの事業者様  
講師：本庄まちゼミ実行委員会

2月5日(水)10:30~11:30 / 19:30~20:30  
会場：はにぼんプラザ3階 活動室G

お申込フォーム▶

本庄まちゼミ実行委員会 0495-22-5241  
(本庄商工会議所内) (お問合せは電話にて)  
受付時間：9:00~17:00(土・日・祝日 定休)  
住所：本庄市朝日町 3-1-35