

私達は 本庄まちゼミを 応援しています！

本庄道場は— 見学・体験随時受付

- 初心者中心の格闘技道場です
- 月～土曜日までどのクラスでも通いたい放題
- 国際大会規格のレスリングマット常設
- アスレティックトレーナーの指導 OK！
- 正会員のお子さんなら月謝＝1,000 円！
- ダイエット目的からプロ志望まで対応！



レスリング・キッズレスリング

ボルダリング

キックボクシング

サンボ

グラップリング

パーソナルトレーニング

本庄道場
HONJO-DOJO

info@mca.jp / 090-3348-6738

埼玉県本庄市早稲田の杜4-1-2

すぐそばにある安心 ずっと続く信頼

むさし証券

本庄支店

0495-24-2145

本庄市銀座2-5-17

◀ 埼玉県内15店舗のネットワーク ▶

本店営業部 志木支店 上尾支店 越谷支店 飯能支店
熊谷支店 春日部支店 北本支店 深谷支店 加須支店
浦和支店 川越支店 坂戸支店 本庄支店 東松山支店

むさし証券本社 さいたま市大宮区桜木町4-333-13 https://www.musashi-sec.co.jp/

地域のお店を応援しよう！

ガイドブックは
無料！！
9月下旬～配布
※数量限定

イベント詳細は、
HPやインスタで
チェック

参加店舗で
「お食事」や
「お買い物」をして
スタンプを集めて
抽選で豪華賞品が
当たるグルメラリー
に参加しよう！



公式HP

2021.10.1(金)～11.30(火)
グルメラリー

～食と街の魅力を再発見～



Instagram

観光協会
会員募集！！

本庄市観光協会は、本庄市の観光振興を図るため、団体様や事業者様の会員を募集しています。
お申込みご希望の方は、本協会事務局までお問い合わせください。

お問い合わせ

本庄市観光協会(本庄支部) ☎0495-25-1174
本庄市本庄 3-5-3
info@honjo-kanko.jp

本庄市観光協会(児玉支部) ☎0495-72-1334
本庄市児玉町八幡山 368

本庄市をみんなで
盛り上げましょう

会員と会員特典について

[年会費]

10,000 円

[会員特典]

- ・各種問い合わせに対する優先的な紹介
- ・当協会 HP、SNS 等での紹介
- ・イベント出店や代行販売の機会の紹介
- ・当協作成パンフレットへの優先的掲載

商店会
マーケット

2021.12.5.sun 10:00～14:00

会場：はにぼんプラザ及び北海亭駐車場

商店会のお店や地元グルメ
が出店予定。お楽しみに！

内容は変更する場合があります。
最新情報はこちらからご確認ください。



第5回 開催期間：2021/10/15(金)～11/30(火)

本庄まちゼミ

申込受付：9/13(月) 開始

※それ以前はお受けできません。

受講料無料(材料費別途)

※お店からの販売・勧誘は一切ありません。



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。
※希望の講座をいくつでも受講可能です。
＝グルメ ＝生活 ＝カルチャー ＝美容・健康 ＝その他

STEP2
申込み

講座の連絡先へ直接電話またはメールなどにて受付時間内にお申込みください。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。材料費等がかかる場合は、当日現金にてお支払いください。
※お車で会場に行く方は、事前確認をお願いします。

「得する街のゼミナール(通称:まちゼミ)」とは、お店の方が講師となり、プロならではの知識や情報、コツを無料で教えてくれる、少人数制のミニ講座です。お店の人と仲良くなって、「本庄のとおき」を学びましょう！今回は、「地域の皆様に喜んで頂き、元気な個店と地域を取り戻そう！」と、150以上の地域が連携し、全国で同時期にまちゼミを開催いたします。

ご注意ください

- やむをえずキャンセルする場合は、至急各店へご連絡ください。(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。
- 定員になり次第締め切りとなります。
- 講座によっては追加講座を行う場合があります。
- 受講対象者が限定されている講座もありますのでご注意ください。

1 食欲の秋 美味しい煮魚作り

試食付きで納得！ひと手間でカレイの煮付けが簡単、美味くなるプロのコツを教えます。



定員 各回 3名 持物 筆記用具 講師 長谷川 清一
対象 どなたでも
会場 自店舗 材料費 500 円

せいわ 0495-24-8809

受付 14:00～21:00(月曜定休)
住所 本庄市若泉 1-6-12

2 コスパ「メルロー」飲み比べ

人気の赤ワイン品種メルローの単一旨安ブランドを産地国別にセレクトし、各々の特徴や魅力をテイスティング



定員 各回 4名 持物 不要 講師 新井 千奈美
対象 ワイン好きの成人の方・飲酒を伴いますのでお車での来店はご遠慮ください。
会場 自店舗 材料費 500 円

酒舗アライ 0495-22-2594

受付 9:00～19:00(無休(日曜は時短営業))
住所 本庄市中央 1-2-21

3 爽りの秋、美味しい日本酒を選ぼう

秋に出荷される「ひやおろし」、利き酒を通して、食卓を豊かにするため自分に合った日本酒を選びます。



定員 各回 4名 持物 不要 講師 川瀬 史孝
対象 20歳以上の方。試飲をいたしますのでお車での来店はご遠慮下さい。
会場 自店舗 材料費 500 円

こめ吉商店 0495-22-5258

受付 10:00～19:00(日曜定休)
住所 本庄市千代田 1-4-27 FAX 0495-24-5057
fatty.418.1973@icloud.com

4 そば掻きって何！美味しいの？

「そば掻き」って聞いたことあるけど食べたことない。そばの実を石臼で挽いて作って食べてみよう。



定員 各回 3名 持物 マスク、タオル、エプロン、飲み物
対象 そば掻きを楽しみたい方、そばの実を挽いてみたい方
会場 自店舗 講師 天野 穂也 材料費 500 円

本庄たぬき 辻九 0495-24-5654

受付 15:00～16:30(火曜定休)
住所 本庄市若泉 3-9-1

5 香りで心地よい暮らしを！

ほのかに香る奥ゆかしさ、お香・お線香をセンス良く使って癒しの空間を演出しませんか？



定員 各回 2名 持物 不要 講師 根岸 初枝
対象 どなたでも
会場 自店舗 材料費 なし

香の根岸 0495-22-2590

受付 10:00～17:30(日曜定休)
住所 本庄市銀座 2-3-11
okoh.negishi@gmail.com

6 コロナ禍で行う安心お葬式の方法

お互いが、感染予防をしながら安全に葬儀をするには？



定員 各回 10名 持物 不要 講師 榎 俊之、花井 隆司
対象 どなたでも
会場 自店舗 材料費 なし

ファミリーホール本庄 0495-24-3333

受付 9:30～17:00(不定休)
住所 本庄市東台 5-3-3 FAX 0495-24-4133

7 食品ロスを減らそう

家計にやさしい、食品ロスを減らすための具体的な取り組みをご紹介します。



定員 各回 10名 持物 不要
講師 埼玉県資源循環推進課職員
対象 どなたでも 会場 本庄地方庁舎 材料費 なし

埼玉県北部地域振興センター本庄事務所 0495-24-1110

受付 9:00～17:00(土曜、日曜、祝日定休)
住所 本庄市朝日町 1-4-6
u2411101@pref.saitama.lg.jp

8 エンディングノート作ろう

エンディングノート作ってみませんか？自分のため、家族のため、ぜひご参加ください。



定員 各回 6名 持物 不要 講師 ファイナンシャルプランナー
対象 20歳以上(相続について気になることがある方)
会場 自店舗 材料費 なし

埼玉県信用金庫本庄支店 0495-21-6511

受付 9:00～17:00(土曜、日曜、祝日定休)
住所 本庄市中央 1-1-5 FAX 0495-24-3127

9 視力のお話

メガネをかけると視力はおちるの？スポーツと視力の関係、など・など・なるほど



定員 各回 5名 持物 筆記用具 講師 松浦 常雄
対象 40歳以上
会場 はにぼんプラザ 活動室C 材料費 なし

銀座通り眼鏡 0495-22-1212

受付 10:00～16:00(水曜、木曜定休)
住所 本庄市銀座 2-1-5

【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・下村)



10 ギター入門！ 楽器選び～演奏まで ギターを始めるのに必要なものや知識などをレクチャーする初心者向けの講座です！  10/24 日 15:00-16:30 11/7 日 15:00-16:30 11/21 日 15:00-16:30 定員 各回 1 名 持物 不要 講師 篠崎 智成 対象 初心者 会場 自店舗 材料費 なし MUGA ギター教室 080-7968-1997 受付 10:00 ～ 21:00 (不定休) 住所 本庄市本庄 2-3-40  mugaguitar@gmail.com	11 手作りひょうたんアート 本庄市で育てたヒョウタンが素材です。ひょうたん芸 4 2 年全国の草分け作家がていねいに教えます。  10/23 土 10:30-12:00 11/13 水 10:30-12:00 11/20 土 10:30-12:00 定員 各回 4 名 持物 飲み物 講師 島田 雅行 対象 どなたでも 会場 自店舗 材料費 1000 円 ひょうたんアートクラブ 090-7803-6752 受付 9:00 ～ 18:00 (定休日なし) 住所 本庄市若泉 3-8-10	12 老舗 15 代目が語る中山道本庄宿 今回のテーマは沢沢栄一翁と本庄地域の経済人。大河ドラマと関連する郷土史を楽しんで頂けたら幸いです。  10/24 日 10:00-11:00 10/24 日 14:00-15:00 11/17 水 10:00-11:00 11/17 水 14:00-15:00 定員 各回 4 名 持物 不要 講師 戸谷 充宏 材料費 なし 対象 本庄の歴史やドラマ「青天を衝け」に関心のある方 会場 自店舗(戸谷八商店)奥の120 年前に建てられた「離れ家」 (有) 戸谷八商店 090-3107-8770 受付 13:00 ～ 17:00 (水曜、日曜、祝日定休) 住所 本庄市中央 1-7-21  toya108@nifty.com	25 だれでもできる！ 五輪レスリング オリンピックで大活躍のお家芸・レスリング。その強さの秘密は、才能ではなく簡単な基本練習にあります！  10/19 火 19:00-20:00 10/23 土 10:00-11:00 定員 各回 10 名 講師 本庄市レスリング協会 持物 タオル・飲料・動きやすい服装 (半袖・短パン等) 対象 6 歳以上の男女 (大人も可) 会場 自店舗 材料費 なし 本庄道場 090-3348-6738 受付 10:00 ～ 21:00 (不定休) 住所 本庄市早稲田の杜 4-1-2	26 やってみよう！ ボルダリング 最初に簡単なルールを説明します。その後、設定されている難度のクリアにチャレンジしてみてください！  10/16 土 9:00- 9:45 10/16 土 10:00-10:45 10/20 水 19:30-20:15 10/23 土 9:00- 9:45 定員 各回 4 名 講師 本庄道場スタッフ 会場 自店舗 持物 硬質な部品のない動きやすい服装/室内用シューズ 材料費 なし 対象 ボルダリング未経験の高校生以上男女 (大人同伴であれば中学生以下も可) 本庄道場 090-3348-6738 受付 10:00 ～ 21:00 (月曜、不定休) 住所 本庄市早稲田の杜 4-1-2	27 腸活とは？ 健康な体をつくるコツ 健康のバロメーターうんちをセルフチェック！体調管理のコツをお教えます。(青汁・乳酸菌サブリの試飲有)  10/28 木 10:30-11:30 11/12 金 10:00-11:00 11/18 木 14:00-15:00 11/21 日 10:30-11:30 11/22 月 14:00-15:00 11/24 水 14:00-15:00 定員 各回 3 名 持物 不要 対象 腸活に興味のある方 講師 井田 由佳 (AEAJ アロマインストラクター) 会場 自店舗 材料費 なし サンダース・パイル 090-8845-0026 受付 9:30 ～ 19:00 (不定休) 住所 本庄市けや木 2-3-51
13 はじめての断捨離® 入門編 聞いた事はあるけど、断捨離って？やましたひでこ公認断捨離® トレーナー新井みづゑさんによる初心者の方へ  10/22 金 10:30-12:30 11/13 土 10:30-12:30 定員 各回 15 名 持物 筆記用具・飲み物 対象 どなたでも 講師 やましたひでこ公認断捨離® トレーナー新井 みづゑ 会場 日本庄商業銀行煉瓦倉庫 材料費 300 円 (株) 山田屋 0495-22-2311 受付 11:00 ～ 18:00 (水曜定休) 住所 本庄市本庄 1-7-2 FAX 0495-24-3232  info@aoiwasabi.com	14 かんたん、真珠ネックレスの直し お手持ちの真珠ネックレスの糸がのびてしまった。それをワイヤー線を使って自分で直す方法を問屋のわたしが教えます。  10/23 土 13:00-14:00 10/27 水 19:00-20:00 10/31 日 10:00-11:00 定員 各回 4 名 持物 不要 講師 谷田 裕之 対象 どなたでも 会場 はにぼんプラザ 活動室 C・F 材料費 500 円 谷田時友商会 090-3131-9230 受付 11:00 ～ 19:00 (不定休) 住所 本庄市銀座 1-8-27  tanida@kce.biglobe.ne.jp	15 ラジオパーソナリティ体験 発声練習やミキサー体験のあと、スタジオで自己紹介やフリートークを楽しみましょう。  10/19 火 10:00-11:00 10/26 火 10:00-11:00 11/9 火 10:00-11:00 11/16 火 10:00-11:00 定員 各回 2 名 持物 不要 講師 坂上 幸規 対象 どなたでも 会場 自店舗 材料費 なし ほんじょう FM 0495-71-5392 受付 9:00 ～ 17:00 (年中無休) 住所 本庄市朝日町 2-12-19 FAX 0495-71-5393  honjofm@gmail.com	28 自然派の白髪染ヘナってなあに？ 100%本物のヘナに出会えるチャンス！ヘナのお話と、ハンドマッサージ＆バックで癒し体験！  10/16 土 10:00-11:00 10/16 土 13:00-14:00 10/20 水 10:00-11:00 11/6 土 10:00-11:00 11/14 日 13:30-14:30 11/25 木 10:00-11:00 定員 各回 4 名 講師 茂木 曜代、小暮 沙友里 対象 20 歳以上 持物 タオル 2 枚 (マッサージ用、お手拭き用) 材料費 300 円 会場 リアル筋カジム アンダンテ・はにぼんプラザ アトリエ salon シュエット・テアテ 090-7207-1620 受付 9:00 ～ 17:30 (日曜、祝日定休) 住所 本庄市万年寺 1-3-11  chouette.teate@gmail.com	29 今人気のプロテインで何がいいの 倶楽部お勧めの魔法のプロテインは今大注目の大豆プロテイン！とにかく美味しい綺麗痩せる太る自由自在！  10/20 水 10:30-11:30 10/29 金 14:00-15:00 11/12 金 19:00-20:00 11/16 火 10:30-11:30 定員 各回 4 名 持物 筆記用具 講師 栄養倶楽部スタッフ 対象 どなたでも 会場 自店舗 材料費 500 円 栄養倶楽部 090-1202-1444 受付 10:00 ～ 19:00 (日曜、祝日定休) 住所 本庄市銀座 3-1-13	30 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。そんな皆様にこっそり教えます。初心者歓迎。  10/16 土 10:00-11:30 10/22 金 15:30-17:00 11/6 土 10:00-11:30 11/20 土 10:00-11:30 11/22 月 17:30-19:00 定員 各回 3 名 持物 不要 講師 高橋 元太 対象 20 歳以上 会場 自店舗 材料費 なし むさし証券(株)本庄支店 0495-24-2145 受付 9:30 ～ 17:00 (土曜、日曜、祝日定休) 住所 本庄市銀座 2-5-17
16 アイシングクッキー体験 お砂糖のクリームでクッキーをデコレーションするアイシングクッキー作り。初心者でも大歓迎です  10/24 日 10:00-11:30 11/7 日 10:00-11:30 11/21 日 10:00-11:30 定員 各回 5 名 持物 不要 講師 吉田 真梨絵 対象 小学生以上 会場 MUGA ギター教室 材料費 500 円 clarifier icingcookie 090-1841-6695 受付 10:00 ～ 22:00 (不定休) 住所 本庄市緑 1-12-12	17 蔵にちょっくら寄ってクラ 大正時代から現代まで残る蔵で、昭和の紙芝居を楽しんでください！  10/21 木 13:00-14:00 11/11 木 13:00-14:00 定員 各回 5 名 持物 不要 対象 主婦 講師 月のうさぎ・グリーンリーフわかば 会場 自店舗裏の蔵 材料費 なし 福祉の店 太陽 090-1210-2291 受付 10:00 ～ 17:00 (土曜、日曜、祝日定休) 住所 本庄市銀座 2-2-3	18 流木アートやってみましょ！ 流木にドライフラワー・木の実・ビーズなどを組み合わせて、ルームアクセサリを作ります  10/24 日 13:30-15:30 11/14 水 13:30-15:30 11/18 木 13:30-15:30 定員 各回 4 名 持物 はさみ 講師 久保田 奈々子 対象 どなたでも 会場 自店舗 材料費 800 円 Chouette(シュエット) 080-4127-2960 受付 11:00 ～ 16:30 (火曜、水曜定休) ※フォームでは時間外でも受付けます。 住所 本庄市北堀 1673-1	31 想いを刻もう！ 貴重な石彫刻体験 5 石に「想い」「座右の銘」「好きなデザイン」等を彫刻する体験型の講座です！彫刻した石板はお持ち帰りできます。  10/16 土 13:00-15:00 10/20 水 13:00-15:00 10/30 土 13:00-15:00 定員 各回 2 名 持物 不要 講師 吉岡 秀一、内林 良太 対象 小学校高学年以上 会場 自店舗 材料費 1000 円 (有)石の吉岡 0495-22-3229 受付 9:00 ～ 16:30 (土曜、日曜、祝日定休) 住所 本庄市中央 1-4-16	32 終活 エンディングノート オリジナルエンディングノートを一冊お渡しします。相続の勉強をしながら、注意点や具体例を説明します。  10/20 水 10:00-11:00 10/27 水 13:00-14:00 11/10 水 10:00-11:00 11/17 水 13:00-14:00 11/24 水 10:00-11:00 定員 各回 4 名 持物 筆記用具 講師 小山 幹夫 (ファイナンシャルプランナー・宅建士) 会場 どなたでも大歓迎 会場 自店舗 材料費 500 円 MK 不動産(株) 0495-71-6488 受付 9:00 ～ 18:00 (水曜定休) 住所 本庄市本庄 2-6-16  info@mkfudousan.co.jp	33 小さな水族館を楽しもう！！ 上手なメダカの飼い方、増やし方のポイント。これから飼う方、飼い始めて間もない方は午前中がおすすめ。  11/28 日 10:30-12:00 11/28 日 14:00-15:30 定員 各回 20 名 持物 不要 講師 清水 昭紀 対象 親子の場合 20 組まで 会場 旧本庄商業銀行煉瓦倉庫 材料費 なし 彩鱗めだか 090-5551-0088 受付 11:00 ～ 19:00 (不定休) ※ショートメール、 住所 本庄市沼和田 378-1 インスタ DM でも受付 OK  suisui@sairinmedaka.com
19 BOBの青空ぺったりん マタニティペイントのBOBです！ 自宅のアトリエにあるお庭で手形足形のアート作品を楽しく作りましょう！  10/26 火 10:00-12:00 11/4 木 10:00-12:00 11/9 火 10:00-12:00 11/12 金 10:00-12:00 11/18 木 10:00-12:00 11/24 水 10:00-12:00 定員 各回 2 名 講師 BOB(マタニティペイントアーティスト) 持物 手拭きタオル、飲み物、お気に入りのおもちゃ 材料費 500 円 対象 0～3 才までのお子様と保護者様 会場 自店舗 BOB's PAINT 090-6112-2539 受付 11:00 ～ 17:00 (月曜定休) ※9/13は13:00より受付けます。 住所 本庄市寿 3 丁目 (ご予約確定後にお伝えします)	20 貴方のための姿勢測定体験会！ 姿勢のお悩みを改善する体験会です。姿勢解析を行い、結果に基づいたセルフケアをご提案します！  11/13 土 15:00-16:00 11/20 土 15:00-16:00 定員 各回 3 名 持物 運動しやすい服装 飲み物 講師 福島 秀人 対象 30 歳から 75 歳までの女性 会場 自店舗 材料費 なし 福島はりきゅう接骨院・整体院 0495-24-2175 受付 10:00 ～ 13:00 (月曜、祝日定休) 住所 本庄市小島 1-4-11	21 えっ！ たったこれだけで楽～ 数台のマシン体験で驚くほどカラダ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。  10/15 金 13:00-14:00 10/29 金 13:00-14:00 11/19 金 13:00-14:00 11/30 火 13:00-14:00 定員 各回 6 名 持物 室内履・水分・タオル 講師 清水 洋子 対象 中学生以上中高年までの男女 会場 自店舗 材料費 なし リアル筋カジム アンダンテ 0495-71-6680 受付 10:00 ～ 17:00 (日曜、祝日定休) 住所 本庄市寿 1-25-13 1 階	34 農家と学ぶ新鮮野菜の育て方！ 情緒と浪漫の溢れる『蔵』で野菜ソムリエの資格を持つ農家が人気の美味しい野菜の育て方をお伝えします  10/30 土 11:00-12:30 11/6 土 11:00-12:30 11/13 土 11:00-12:30 定員 各回 4 名 持物 軍手 講師 桜井 智紀 対象 どなたでも 会場 自店舗 材料費 500 円 cafe ニノ蔵 080-5179-6686 受付 11:00 ～ 15:00 (木曜定休) 住所 本庄市千代田 4-2	35 Web 記事の作り方教えます！ 初心者でもできるテンプレートで記事作成に挑戦／取材（撮影を含む）のための 5 つのポイント伝授  10/15 金 11:00-12:00 オンライン 10/16 土 14:00-15:00 10/26 火 11:00-12:00 11/11 木 14:00-15:00 11/12 金 11:00-12:00 オンライン 11/13 土 11:00-12:00 定員 各回 4 名 持物 筆記用具、カメラ (スマホでも可) 講師 楠本 奉喜 会場 はにぼんプラザ 活動室 C 或取材先店舗様 対象 中学生以上で、ネットニュースに興味がある人 材料費 なし 本庄経済新聞 050-3562-0250 受付 13:00 ～ 22:00 (不定休) 住所 本庄市下野堂 2-6-8  info@mirainochikara.jp	36 超高速!? 本庄七福神&食遺産巡り 古地図片手に、名所をたどりながらの観光ツアーとなります。隠れた食遺産は必食の価値あり  10/23 日 13:30-16:00 11/20 土 13:30-16:00 定員 各回 10 名 持物 不要 講師 本庄まちゼミ実行委員長 山田 康博 対象 どなたでも 会場 本庄駅北口エリア 材料費 なし (株)山田屋 0495-22-2311 受付 10:30 ～ 18:00 (水曜定休) FAX 0495-24-3232 住所 本庄市本庄 1-7-2  info@aoiwasabi.com

22 若返りの秘密おしえます 頭皮とお顔をお好きなアロマの香りでセルフマッサージ！若返りに必要な食のお話  10/15 金 11:00-12:00 10/25 月 11:00-12:00 11/12 金 11:00-12:00 11/25 火 11:00-12:00 定員 各回 4 名 持物 タオルと首元の開いた服 講師 御供 昌代、加藤木 裕美 対象 どなたでも 会場 自店舗 材料費 300 円 LosFeliz 0495-24-6830 受付 10:00 ～ 18:00 (不定休) 住所 本庄市けや木 1-26-15	23 北欧発祥のスポーツ——モルック モルックは、体力不要、何歳でも楽しめるシンプルな競技。日本代表と一緒に食ししてみませんか？  10/17 日 11:00-12:00 10/17 日 13:00-14:00 定員 各回 10 名 持物 動きやすい服装 講師 南川 聡史 対象 小学生以上 会場 自店舗 材料費 なし 本庄道場 090-3348-6738 受付 10:00 ～ 21:00 (不定休) 住所 本庄市早稲田の杜 4-1-2	24 だれでもできる！ キックボクシング 選手が行っているトレーニングの基本を初心者向けにアレンジした体験用メニューです。複数回参加も大歓迎！  10/16 土 12:30-13:30 10/17 日 9:30-10:30 10/20 水 18:00-19:00 10/21 木 19:00-20:00 定員 各回 20 名 持物 軍手・タオル・飲料・動きやすい服装 対象 未経験の小学生以上男女 (未就学児は応相談) 講師 サイモン・シェ 会場 自店舗 材料費 なし 本庄道場 090-3348-6738 受付 10:00 ～ 21:00 (不定休) 住所 本庄市早稲田の杜 4-1-2	37 あなたも出来る！「まちゼミ」開催 全国で話題のまちゼミ。本庄市内の事業者様に対し、講座実施の検討に向けて、魅力や効果等をお伝えします。  10/21 木 10:30-11:30 10/21 木 19:00-20:00 定員 各回 5 名 持物 筆記用具 会場 はにぼんプラザ IT 活動室 講師 本庄まちゼミ実行委員会 材料費 なし 対象 まちゼミ実施に興味をお持ちの事業者様 本庄まちゼミ実行委員会 0495-22-5241 受付 9:00 ～ 17:00 (土曜、日曜、祝日定休) 住所 本庄市朝日町 3-1-35	感染症予防対策 講師店舗の予防対策 受講者の皆様へお願い  マスクを着用しています  定期的に消毒をしています  換気をしています  入場時の手指消毒をお願いします  マスクを着用してください  発熱等、風邪症状のある方は参加をご遠慮ください 講師店舗は、感染症対策を行い講座を開催します。感染症の状況によっては、開催を中止・延期にする場合がありますので、直接各店舗へお問い合わせください。
--	---	---	--	--