

15 首の痛み、肩こりについて
ちょっとした体操などを繰り返しながら首や肩の動きのお話をいたします。

①11/ 4(土) ②11/11(土)
③11/18(土) ④11/25(土)
各回16:00~17:30

【定員】各回4名 【対象】どなたでも
【持物】足を動かすので、スカート・ジーパンは不可
【教材費】0円 【講師】加藤義人

桜木接骨院 野田市桜木21-5
☎04-7122-0181 [定休日/日] 受付/9:00~19:30

16 耳つぼダイエットってなんだろう!
「本当にやせるの?」と思っている方へ!
あなたにピッタリのダイエット法を見つけてみませんか?

11/1(水)~30(木)の期間中
ご予約制で10:30~20:00の間で承ります。

【定員】各回1~2名 【対象】どなたでも
【持物】なし 【教材費】0円 【講師】石塚千絵

耳つぼダイエット専門店
スピネル野田店
野田市中野5-5
☎0120-89-3320
☎04-7137-7334
回タテシ(205) [定休日/日、祝] 受付/10:00~20:00

17 医師が通う内臓整体を体験してみませんか?
自分の内臓の状態知っていますか?内臓の動きを学んで健康になましょう。お試し整体。セルフケア教えます。

①11/ 9(水) ②11/10(金)
③11/15(水)
各回13:00~14:30

【定員】各回4名 【対象】どなたでも
【持物】なし 【教材費】200円(資料代)
【講師】岡本如弘

そよかぜ接骨院 野田市花井266-2
☎04-7157-3982 [定休日/日、祝] 受付/8:30~20:30

18 初心者でも出来る!エアリアルヨガ教室
エアリアルヨガで心も身体もリフレッシュ!
身体のゆがみを整えましょう。

毎週火曜日 11:30~13:00
毎週水曜日 20:00~21:30
※リラクゼーション
毎週金曜日 18:30~20:00
毎週土曜日 14:30~16:00

【定員】各回4名または2組 【対象】女性
【持物】運動できる服・タオル 【教材費】10円

トータルビューティーサポート(レグルス) **Regulus**
野田市野田697-1
☎04-7136-7417 [定休日/日、祝] 受付/9:30~21:30

19 ダイエット成功のためのポイントと食事講座
ダイエットのポイントと食事についてストレッチを交えレクチャーします。ダイエット中の方は必見です!!

①11/13(月) 13:00~15:00
②11/26(日) 10:00~12:00

【定員】各回10名 【対象】どなたでも
【持物】動きやすい服装 【教材費】0円
【講師】パーソナルトレーナー TAKAKO

野田公民館 檜のホール 野田市野田168-1
☎04-7123-7818 [休館日/年末年始] 受付/9:00~21:00

20 姿勢を正し、足腰を鍛えて10歳若返りませんか?
フラのステップを使って筋力アップ。
楽しく簡単にできる若返りの秘密法を教えます...
フラ未経験者でも充分OK!!

①11/ 1(水) 10:00~11:30
②11/ 7(火) 14:30~16:00
③11/ 7(火) 19:00~20:30
④11/ 9(水) 11:30~13:00
⑤11/10(金) 19:00~20:30

【定員】各回2名 【対象】女性
【持物】リネックス・タオル・ドリンク・筆記用具
【教材費】0円 【講師】青木みどり

野田市野田783ローレルマンション野田203号
フラ ハーレーオラウレア
☎04-7197-3861 [定休日/日、水、祝] 受付/10:00~21:00

21 誰でもOK!手ニラケットで楽しく体験
テニスは難しいなんて昔の話!手にはめるラケットとスポンジボールで、誰でも楽しくテニス体験ができます!

①11/10(金)
②11/17(金)
③11/24(金)
各回11:30~12:30

【定員】各回8名 【対象】55歳以上
【持物】なし 【教材費】0円
【講師】羽柴孝

ロイヤルSCテニスクラブ 野田市木野崎1963-1
☎04-7138-2737 [定休日/火] 受付/9:00~21:00 [11/1~受付開始]

22 お灸、体験してみませんか
腕、足にいろいろなお灸体験。
希望があれば腰への体験もできます。

11/1(水)~30(木)の期間中
10:00~15:00の間で
1日1講座約60分
御希望の時間で開催します。

【定員】各回2名 【対象】どなたでも
【持物】筆記用具 【教材費】0円
【講師】小島賢三

じん鍼灸院 野田市野田603
☎04-7123-9910 [定休日/日、祝] 受付/9:00~19:00

23 旬の物を食べて学ぼう!
その時期の旬の食材を食べながら食材について知ってもらおうと思います。

①11/19(日)
②11/23(木)
各回11:00~12:00

【定員】各回5名 【対象】どなたでも
【持物】なし 【教材費】200円
【講師】鈴木直人

青果 富多屋 野田市野田714
☎04-7122-2466 [定休日/日、祝] 受付/10:00~19:00

24 おいしい焼きおにぎりの作り方
焼きおにぎりに入れる物がちょっとちがいます。

①11/16(木) 14:00~15:00

【定員】各回6名 【対象】なし
【持物】なし 【教材費】10円
【講師】関根三千代

居酒屋 勢喜音 野田市清水1095
☎04-7122-2849 [定休日/日、水、祝] 受付/17:00~23:30

25 生米から作る美味しいリゾット
カウンター越しの調理見学と解説& 美食

①11/ 2(木)
②11/ 8(水)
③11/17(金)
④11/28(火)
各回15:00~16:00

【定員】各回6名 【対象】どなたでも
【持物】なし 【教材費】200円
【講師】成岡龍太

セミナートレ 野田市岩名2-7-30
☎04-7170-1257 [定休日/月、火、第3火曜] 受付/11:00~14:30 [17:00~21:30]

26 ハーブの力を味方につけよう!(ハーブで自分を活かす)
ハーブはカラダとココロの強い味方です。こんな飲み方あるんだ!その他、ハーブの活用法のお話しをします。星座のお茶(1回分)のおみやげ付き。

①11/ 7(火) 14:00~15:00
②11/18(土) 10:00~11:00

【定員】各回6名 【対象】どなたでも
【持物】なし 【教材費】500円(ハーブティー)

野田せんべい 米澤屋 野田市野田604
☎04-7122-2788 [定休日/月、祝] 受付/8:00~19:00

27 日本酒「雪の茅舎」を楽しむ会 初心者歓迎
美酒王國秋田より、「雪の茅舎」を5種類飲み比べ。飲み易いお酒ですので、不慣れな方にもおすすめです。

①11/23(木) ②11/25(土)
各回17:30~19:00

【定員】各回6名 【対象】20才以上
【持物】なし 【教材費】800円
【講師】横田拓也

(株)日野屋 野田市野田278
☎04-7125-6622 [定休日/なし] 受付/8:30~20:00

28 手焼煎餅作り
煎餅のキジから焼きまでお客様に案内していきます。

①11/15(水) 10:00~11:00

【定員】各回5名 【対象】どなたでも
【持物】ハンカチ 【教材費】10円
【講師】平井守

平井屋煎餅店 野田市清水15
☎04-7122-3489 [定休日/日、水、祝] 受付/08:00~19:00

29 初心者向き☆季節のお手軽アレンジメント
初めての方でも安心!手軽に飾れるフラワーアレンジメントを綺麗な見せるコツ教えます。作品持ち帰りOK!

①11/ 2(木) 14:00~15:00
②11/10(金) 14:00~15:00
③11/14(火) 11:00~12:00
④11/22(水) 13:00~14:00

【定員】各回4名 【対象】小学生以上
【持物】エアロシ 【教材費】500円
【講師】飯塚寛史

飯塚生花店 野田市野田312
☎04-7125-5587 [定休日/不定休] 受付/8:30~18:30

30 珪藻土壁めり体験&手形づくり体験
安心安全な弊社お奨めの珪藻土を使い壁めり体験と手形づくり体験で楽しんで頂きます。

①11/23(木) ②11/24(金)
各回13:30~15:15

【定員】各回6名または3組
【対象】どなたでも
【持物】汚れてもよい服装で
【教材費】200円
【講師】川村一雄

グッドリビングどんぐりの家 野田市花井1-19-21
☎0120-234-934 [定休日/日、祝] 受付/9:00~19:00

31 日本の心!量の縁で小物作り体験
量の縁を使って小物作りを体験して頂きます。

①11/8(水) ②11/9(木)
各回11:00~12:00の回
14:00~15:00の回

【定員】各回5名 【対象】どなたでも
【持物】なし 【教材費】300円
【講師】請知秋秋

サラダ館野田花井店 野田市花井194
☎04-7123-0038 [定休日/日、祝] 受付/9:00~20:00

32 DIY 網戸の張替えやってみよう!
簡単なようであらうとみると難しい網戸の張替えのテクニックを作業しながら学びます。

①11/2(木)
②11/21(火)
各回10:30~12:00

【定員】各回5名 【対象】どなたでも
【持物】なし 【教材費】0円
【講師】森田和樹

(有)清水台工務店 野田市清水660-2
☎04-7122-0213 [定休日/日、水、祝] 受付/8:00~18:00

33 家庭で出来る初めての燻製体験!
BBQのレシピに新しい一品を加えてみませんか?
家庭で出来る簡単燻製体験です。

①11/18(土)
②11/26(日)
各回14:30~15:30

【定員】各回5名 【対象】どなたでも
【持物】手巾 【教材費】0円
【講師】黒川健司

清水公園キャンプ場 野田市清水906
☎04-7125-3030 [定休日/無休] 受付/9:00~16:00

34 テント屋が作ってみる
テント屋がマシンと技術を活かして身近な物を作り、受講者の方にも仕上げなどの簡単な手伝いをしてみよう。

①11/3(金) ②11/18(土)
各回10:00~11:30

【定員】各回5名 【対象】16歳以上
【持物】なし 【教材費】0円
【講師】中村茂道

中村テント街 野田市野田667
☎04-7122-2203 [定休日/日、祝] 受付/7:30~19:00

35 折紙で作るミニミニトバックと飾り鶴
折紙を使って小さなかわいいトバックとお正月にも喜ばれる飾り鶴を作ります。

①11/ 9(木) ②11/14(火)
各回14:30~15:30

【定員】各回3名または2組
【対象】どなたでも
【持物】なし 【教材費】0円
【講師】ヌッパ

パッケージプラザナカオサ 野田市野田383
☎04-7125-5591 [定休日/日、祝] 受付/9:00~18:00

36 新聞紙でエコバッグを作ろう!
読み終わった新聞やチラシを利用して自分だけのオリジナルエコバッグをつくってみませんか。

①11/ 7(火) 10:30~11:30
②11/13(月) 10:30~11:30
③11/15(水) 14:00~15:00

【定員】各回4名 【対象】どなたでも
【持物】新聞紙もしくは包装紙などを数枚
【教材費】0円 【講師】藤本透

読売センター 藤本新聞店 野田市野田585-2
☎04-7124-2457 [定休日/日、水、祝] 受付/9:00~18:00

37 フィルム1つで生活がかわる
窓ガラスにフィルムを貼ることで快適な生活ができます。

①11/ 9(木) ②11/15(水)
③11/18(土)
各回11:00~12:00の回
14:00~15:00の回

【定員】各回3名 【対象】どなたでも
【持物】なし 【教材費】100円
【講師】海田岳典

WORKS ZERO (会場) 野田市野田277
☎080-9705-1092 石塚ビル1F(ペリパード) ※キッチンマン本社前 [定休日/不定休] 受付/8:30~20:00

38 答えましょう!車のこと保険のこと
いまさら大きな声で聞けない様なことありませんか?

①11/ 1(水) 11:00~12:00
②11/11(土) 14:00~15:00
③11/21(火) 15:00~16:00
④11/29(日) 11:00~12:00

【定員】各回2名 【対象】どなたでも
【持物】なし 【教材費】0円 【講師】岡安誠人

(株)愛宕自動車 野田市清水77
☎090-3217-7801 [定休日/なし] 受付/9:00~16:00

39 楽しいボイストレーニングとカラオケ
よく響く素敵な声の訓練をピアノに合わせて又本格的(18万曲)カラオケホールで歌ってみます。どなたでもお気軽に。

①11/ 1(水) 15:00~16:00
②11/ 7(火) 15:00~16:00
③11/27(月) 13:00~16:00
④11/29(水) 13:00~16:00

【定員】各回5名または3組
【対象】一般の方(子供可)
【持物】なし 【教材費】0円
【講師】大石由起

カラオケアベニュー 野田市清水405-1
☎04-7122-5832 [定休日/なし] 受付/10:00~20:00 [11/1~受付開始]

40 女性限定 初心者歓迎 ゼロから始める健康麻雀
健康麻雀を始めたいけど不安や疑問はありませんか?0からの女性限定の説明体験会。気楽に聞いてみませんか?

①11/ 1(水) ②11/ 2(木)
③11/ 5(日) ④11/ 6(月)
⑤11/ 7(火) ⑥11/10(金)
各回10:00~11:00

【定員】各回12名 【対象】女性
【持物】なし 【教材費】0円
【講師】鳥越眞仁・浦野修平

健康まじやんペルバード 野田市野田277
☎04-7111-2048 石塚ビル1F(駐車場有り) [定休日/なし] 受付/10:00~18:00

41 「写経」で心と体のリフレッシュ
字が苦手な方でもOK!日常の慌ただしさを忘れ、静かで穏やかな時間を過ごす写経を体験してみませんか。

①11/4(土)
②11/26(日)
各回14:30~16:00

【定員】10名 【対象】どなたでも
【持物】なし 【教材費】300円
【講師】滝邊道昇

JAちば東葛セレモニー 野田市柳沢24-7
☎04-7121-6300 [定休日/なし] 受付/9:30~16:30

42 これから家を建てたい方必見!家づくり教室
学生気分でも楽しく学ぶ国・算・理・保健を各10分程度の授業形式で断熱や耐震、住宅と健康の関わり等お話しします。

①11/11(土)
②11/30(木)
各回10:30~12:00

【定員】各回5名 【対象】どなたでも
【持物】なし 【教材費】10円
【講師】森田和樹

(有)清水台工務店 野田市清水660-2
☎04-7122-0213 [定休日/日、水、祝] 受付/8:00~18:00

43 専門家による空家・空地・空店舗の活用事例
全国の不動産を上手く活用した事業を紹介いたします。大切な財産に更なる付加価値が眠っているかもしれない。

①11/ 4(土) ②11/11(土)
③11/18(土) ④11/25(土)
各回10:00~11:30

【定員】各回1名または3組
【対象】どなたでも
【持物】なし 【教材費】0円 【講師】小出後之

(有)テスコ・プランネット 野田市中野137
☎04-7125-6931 [定休日/水、日、祝] 受付/10:00~19:00

44 魔法のお片付けで心も体もリフレッシュ!!
部屋がきれいだと気持ちも良くなりませんか?そんな魔法の様なお片付け術を教えます。

①11/11(土) ②11/25(土)
③11/29(水) ④11/30(木)
各回10:00~11:30

④11/14(火) ※親子向け
⑤16:00~17:30

【定員】各回10名または5組
【対象】女性・親子
【持物】なし 【教材費】0円 【講師】野崎佳代

トータルビューティーサポート(レグルス) **Regulus**
野田市野田697-1
☎04-7136-7417 [定休日/日、祝] 受付/9:30~21:30

45 初心者の為の簡単なお香の楽しみ方
ひとくちにお香といっても、その香りや形状は実に多岐です。そんなお香を気軽に楽しみたいと思います。

①11/ 7(火) ②11/14(火)
③11/24(金) ④11/29(水)
各回10:30~11:30

【定員】4名 【対象】どなたでも
【持物】なし 【教材費】0円
【講師】沼野秀樹

沼野佛具店 野田市野田694
☎04-7122-3680 [定休日/日、祝] 受付/9:00~19:00

46 そうだ、野田で創業しよう!
新規で創業したい方、副業で少し稼ぎたい方、新しい事業を始めたい方、お気軽にご相談ください。

①11/ 1(水) ②11/ 9(木)
③11/17(金) ④11/20(月)
⑤11/28(火)
①③⑤11:00~12:00 ②④14:00~15:00

【定員】各回1名または1組
【対象】どなたでも
【持物】筆記用具 【教材費】10円
【講師】中小企業相談所(経営指導員 平本・長妻・高倉・他)

野田商工会議所 野田市野田168-1
☎04-7122-3585 (檜のホール5F) [定休日/土、日、祝] 受付/8:30~17:30