

中込商店会 第6回まちゼミ 講座ご案内

お問合せ・お申し込みはお電話でお気軽に各店に
どうぞ！ 大勢のご参加をお待ちしております。

1 5くら生活ヨーガ

講師…清水瞳

2/21 金 9:50 ~ 10:50

寒さでちぢこまった身体をほぐし、年末年始の疲れを癒して、春に向けた身体をつくっていきましょう。誰でもできる、ゆるゆるヨーガです。

- 会場 佐久イン清水屋旅館
- 定員 8名
- 持ち物 ヨガマットもしくはバスタオル、タオル、動きやすい服装で、素足になれるように。
- 費用 無料
- 受付 10:00 ~ 19:00



☎ 0267-63-1133 佐久イン 清水屋旅館
佐久市中込1-22-3

2 写真・メール・インターネット… スマホ、ケータイ使いこなし入門

講師…野沢南高 ふれあい同好会

2/5 水 16:00 ~ 17:30

昨年12月に開催して大好評だった講座がリクエストにお応えして再度やってきました。ますます高性能・高性能になっていくスマートフォン、ケータイを使いこなせていますか？今回も南高の生徒さんと一緒に一から勉強していきましょう。

- 会場 ほんわ館
- 定員 5名
- 費用 無料
- 受付 10:00 ~ 19:00
- 締切 2/2 日
- 受付電話 0267-62-0102 (マルトオツカ)



野沢南高 ふれあい同好会

3 飲みながら学ぶ 「ワインと健康」

講師…大塚啓二・三浦徹士

2/20 木 19:00 ~ 21:00

ワイン販売歴33年の店主と日本ソムリエ協会認定のワインアドバイザーがタッグを組んだ、健康に良いと言われるワインの楽しみ方教室です。飲みながら味わいながらお気軽に学んでいただきます。

- 会場 マルトオツカ
- 定員 6名
- 材料費 500円(ワイン・つまみ)
- 受付 9:00 ~ 19:00
- 締切 2/17 月
- 受付電話 0267-62-0102



☎ 0120-620102 0267-62-0102
佐久市中込駅前グリーンモール

リカー&ギフトプラザ マルトオツカ

4 Facebook わからないこと何でも講座

講師…由井賢 通商産業省 情報処理技術者(アドミニストレータ) 明治大学工学部卒業

2/15 土 18:00 ~ 20:00

Facebook 概略、使ってみよう、Tips、友達のつくりかた、楽しみ方、仕事への生かし方。東信最大級のフェイスブックページ「信州シェアしていいね」の管理人がコツを伝授。

- 会場 橋場公会堂1階ホール
- 定員 20名
- 持ち物 通信できるPCかスマートフォン
- 材料費 500円(資料代)当日
- 受付 9:00 ~ 17:00
- 受付電話 090-4181-8322



☎ 0267-62-4400 中川ピアノ店
佐久市中込1-20-8

5 初心者向けレッスン はじめてのスノーボード

講師…加藤嘉則&浅川和之

2/5 水 10:00 (中込駅前集合・雨天中止) ~ 15:00

板のはき方からリフトの乗り降りなど、滑れるようにがんばりましょう。

- 会場 パラダ(送迎します)
- 対象 小学生以上、スノボ初心者
- 定員 2~4名
- 費用 レッスン無料
リフト、レンタル料金等実費
- 持ち物 受付時に詳細打ち合わせ
- 受付 10:00 ~ 19:00(水曜のそく)
- 締切 2/4 日
- 受付電話 0267-62-7522



ブルームかとう&プチあさかわ

6 心と体がよろこぶ(安心・安全) 旬の手作り教室 お正月料理を作ります

講師…高地清美 (食育インストラクター・栄養士)

2/3 月 10:00 ~ 13:00

○もちあわ入りグラタン
○大根のサラダ
○豆まめウインナー
○デザート(いくさしるこ)

- 会場 美容室エレガンス
- 定員 10 ~ 13名
- 材料費 1,000円
- 持ち物 エプロン・筆記具
- 受付 9:30 ~ 19:00
- 締切 2/1 日



☎ 0267-62-8780 美容室 エレガンス
佐久市中込1-20-7

7 「NISA」ってなあに？

講師…村越悠生

2/19 水 15:30 ~ 16:30

今年から小額投資非課税制度、通称「NISA」が始まりました。テレビでも大きく取り上げられ、話題沸騰中です。「NISA」についてわかりやすくご説明いたします。

- 会場 八十二銀行中込支店2F会議室
- 対象 20歳以上の方
- 定員 20名
- 持ち物 筆記用具
- 材料費 無料
- 受付 平日 9:00 ~ 15:00
- 締切 2/18 日



☎ 0267-62-1182 (株)八十二銀行 中込支店
佐久市中込1-20-1

8 付きっきりで教えます。見学自由です。 包丁研ぎ教室

講師…上原 毅

2/4 日 1回目 10:00 ~ 11:00 2回目 14:00 ~ 15:00
2/11 日 1回目 10:00 ~ 11:00 2回目 14:00 ~ 15:00

研ぎ方・お手入れ方法
こちらで用意した練習用の包丁で研ぎを体験して頂き、その後お客様が持参した包丁をお客様自身に研いでもらいます。野菜を用意し、切れ味を試します。

- 会場 丸正商店
- 定員 各回1名(計4名)
- 持ち物 家庭用包丁1本(刃渡り165mmまで)
- 材料費 無料
- 受付 13:00 ~ 17:00
- 締切 1/31 日



☎ 0267-62-0369 丸正商店
佐久市中込2-17-7 サンテラス

9 専門店のシェフが教える イタリア料理教室

講師…新井亘

2/13 木 10:30 ~ 12:00

イタリア料理経験25年、シェフの豊富なレシピの中から家庭でも簡単に作れるメニューを厳選し、親切に調理を説明し皆様を紹介します。

メニュー
☆イカスミパンのクロスティーニ
☆ブラックチョコレートムース

- 会場 Trattoria SIN
- 定員 3 ~ 12名
- 持ち物 筆記具
- 材料費 2,000円(ランチ付)
- 受付 11:00 ~ 21:00



☎ 0267-63-1110 イタリア料理専門店 Trattoria SIN
佐久市中込2471-1(月曜定休)

10 第53回「土知の森(力)」交流サロン 山室静とふるさと

コメンテーター…荒井武美(文芸評論家)

2/8 土 18:00 ~ 20:00

「土知の森(力)」交流サロンは毎回色々なテーマを設定し、それに関心のある幅広い人々が集い交流し、話題提供者を中心として気軽に会話を楽しむ場として続いています。

- 会場 喫茶ぽえむ
- 定員 20名
- 持ち物 なし
- 材料費 500円(コーヒー代)
- 受付 11:00 ~ 19:00
- 締切 2/7 日



交流サロンのようす

☎ 0267-62-8760 喫茶ぽえむ
佐久市中込1-18-2

11 自宅でできる筋肉疲労解消 ストレッチ講座

講師…並木郁磨

2/5 水 13:00 ~ 13:45

自宅で簡単にできる首や肩・腰等の筋肉疲労を解消するストレッチを紹介したいと思います。

- 会場 マルサン接骨院
- 定員 5名
- 材料費 無料
- 持ち物 特になし
- 受付 9:00 ~ 12:00・15:00 ~ 19:00
- 締切 2/4 日



☎ 0267-62-7148 マルサン接骨院
佐久市中込2-17-20 サンテラス

12 ①お手軽！燻製づくり体験会 ②手作りウインナー教室

講師…井出一典

燻製づくり体験会 2/3 日 10:00 ~ 11:30
とりむね肉のジャーキーなどをスモークしてみます。
手作りウインナー教室 2/11 日 10:00 ~ 12:00
鶏肉・豚肉で発色材等無添加のウインナーを作ります。

- 会場 井出精肉店
- 定員 各5名
- 材料費 燻製…無料
ウインナー…500円
- 受付 9:00 ~ 19:00
- 締切 前日まで



☎ 0267-62-0853 井出精肉店
佐久市中込2-17-12 サンテラス