

1 お手軽！燻製づくり体験会

講師…井出一典 6/14(火)

とりむね肉のジャーキー作り他、いろいろなものをスモークしてみます。

10:00~11:30
13:30~15:00
18:30~20:00

●会場 井出精肉店
●定員 各5名
●材料費 100円
●受付 10:00~19:00
●締切 前日



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

2 自分好みの寄せ植えづくり

講師…有賀敬子 (スタジオ咲)

花苗、鉢、土などはご用意致します。気軽に寄せ植えづくりを楽しみませんか？

6/14(火)
10:30~11:15 20名
11:30~12:15 20名

●会場 プチあさかわ前 (雨天時…ほんわ館)
●持ち物 軍手・スコップ
●材料費 800円
●受付 10:00~19:00
●締切 6/13(月)
●受付電話 62-7522



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

3 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

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。

6/14(火)
13:00~13:45

●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 平日 9:00~12:00
15:00~19:00
●締切 前日



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

4 Adobe Illustrator 入門 中込商店街だよりができるまで

講師…井出一典

いつも中込商店街だよりを編集している店主が、このチラシのようなものの作り方をお話しします。Word などとは全く操作性の違うこのソフトの概要がわかります。

6/15(水) 19:00~21:00
6/16(木) 19:00~21:00
6/17(金) 19:00~21:00

●会場 井出精肉店
●定員 各3名
●費用 なし
●受付 10:00~19:00
●締切 前日 ●持ち物 なし



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

5 専門店のシェフが教えるイタリア料理教室

講師…新井巨

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に紹介します。

6/16(木) 10:30~12:00
7/7(木) 10:30~12:00
7/21(木) 10:30~12:00

●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)

6 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

6/18(土) 10:00~11:00 2回目 14:00~15:00
6/21(火) 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まいります。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、見学は自由)
●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 前日



☎ 0267-62-0369 丸正商店
佐久市中込2-17-7 サンテラス

7 レザークラフト教室

講師…高地恵子 日本アメリカンカービングクラフト協会 認定講師

革であなただけの小物(コースター)を作ってみませんか？

6/18(土) 17:30~19:30

●会場 ほんわ館
●定員 3名
●材料費 コースター1枚250円
●持ち物 なし
●受付 9:30~
●締切 6/16(木)



☎ 0267-62-6868 喫茶三棟
佐久市中込3-16-7

8 若返りヘア・メイク講座

講師…大工原真由美

若く見せるためのメイクやヘアセットの仕方をお話しします。自分のメイク道具を上手に使えない方にもご指導いたします。

6/21(火) 10:00~11:30
6/27(月) 10:00~11:30
6/30(木) 10:00~11:30

●会場 Celler
●定員 各5名
●費用 500円
●締切 前日
●受付 9:30~
●受付電話 090-7338-5334
●持ち物 ご自分のメイク道具ご持参も可



☎ 0267-78-5004 オーガニックヘアサロン Celler チェリエ
佐久市中込1-21-10

9 鶏肉でヘルシー、豚肉で本格的な…手作りウインナー教室

講師…井出一典

鶏肉と豚肉で、2種類の本格的に添加物のないウインナーを作りましょう。茹で上がったものはお持ち帰りいただけます。

6/21(火) 10:00~12:00
13:30~15:30
18:30~20:30

●会場 井出精肉店
●定員 各5名
●材料費 500円
●持ち物 エプロン
●受付 10:00~19:00
●締切 前日



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

10 餃子・しゅうまいを作ろう

講師…中村照久

本格中華料理の餃子とシンプルな具材のしゅうまいを作ります。

6/23(木) 10:00~12:00
13:30~15:30

●会場 中華照龍
●定員 各10名程度
●材料費 1,200円(当日)
●持ち物 エプロン
●受付 11:00~12:00・17:00~21:00
木曜以外で
●締切 6/20(月)



☎ 0267-62-6222 中華照龍
佐久市中込2-28-7

11 牛乳パック利用のフラワーアレンジ

講師…有賀敬子

6/24(金) 10:00~11:30

●会場 ほんわ館
●定員 10名
●材料費 700円
●持ち物 花ばさみ・ゴミ袋 新聞紙
●締切 6/20(月)
●受付 9:00~18:00
●受付電話 090-5810-8555



佐久市中込1-20-7 ロイヤルフラワー スクール スタジオ咲
中込駅前

12 ハイぶりっ子ちゃん 乗務員&アテンダント養成講座

講師…ハイぶりっ子ちゃん・黒耳ジゼルさん

6/24(金) 16:30~17:30

●会場 中川ピアノ店
●費用 無料
●参加資格 ※女性限定 ※Facebook アカウントをお持ちの方 ※ハイぶりっ子ちゃんの乗務員やアテンダントに興味をお持ちの方
●定員 5名
●予約 0267-62-4400



☎ 0267-62-4400 中川ピアノ店
佐久市中込1-20-8

13 Windows 8.1or10&Word 入門 パソコンを便利に使おう・入門編

講師…井出一典

パソコンの事なら何でもご相談ください。講師にもわからないことは検索エンジンを駆使して解決策を探します。

6/28(土) 10:00~17:00

●会場 井出精肉店
●定員 1時間に1名
●費用 なし
●受付 10:00~19:00
●締切 前日



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

14 世界のビール飲み比べ

講師…三浦徹士

ビールの本場ヨーロッパから、イギリス、ドイツ、ベルギーのビールを選び、その味わいの違いを体験していただきます。

6/30(木) 19:15~21:00

●会場 マルトオーツカ
●定員 6名
●材料費 500円(ワイン・軽いつまみ)
●受付 10:00~19:00
●締切 6/25(土)
●受付電話 0267-62-0102



☎ 0120-620102 リカー&ギフトプラザ マルトオーツカ
0267-62-0102
佐久市中込駅前グリーンモール

15 ステンドグラスアクセサリ作り体験教室

あらかじめこちらで用意したパーツを使う、簡単なステンドグラスを使ったオリジナルアクセサリづくり教室です。

7/2(土) 15:00~20:00

●会場 丸正商店
●定員 当日随時受付
●持ち物 なし
●材料費 500円コース 1,000円コース
●受付 予約不要



☎ 0267-62-0369 丸正商店
佐久市中込2-17-7 サンテラス

16 鶏料理と簡単中華ソース

講師…中村照久

中華の揚げ物の定番 油淋鶏、温冷万能なゆで鶏と、それに合わせる簡単中華ソースを作ります。

7/3(日) 10:00~12:00
13:30~15:30

●会場 中華照龍
●定員 各5名程度
●材料費 1,000円
●持ち物 エプロン
●受付 11:00~14:00 17:00~21:00
木曜以外で
●締切 6/29(水)



☎ 0267-62-6222 中華照龍
佐久市中込2-28-7

17 アコースティックギターの生演奏で歌ってみよう!!

講師…池田実

楽器店も経営している店主の本格的な音響でギターの演奏をバックにステージで歌ってみませんか？

7/3(日) 17:00~18:30

●会場 楽音酒家 OASIS346
●定員 6名
●材料費 無料
●受付 11:00~17:00
●締切 前日
●受付電話 0267-62-0046 (池田楽器)



佐久市中込2-29-22 楽音酒家 OASIS346
☎ 090-5204-0312

18 お手玉遊びしましょう

講師…寺島初子さん (お手玉研究会)

・気軽に体を動かし気分もリフレッシュ
・お手玉の歴史

7/11(月) 10:00~11:30

●会場 美容室エレガンス
●定員 特になし
●対象者 どなたでも
●材料費 無料
●持ち物 なし
●受付 9:30~19:00
●締切 7/8(金)



☎ 0267-62-8780 美容室エレガンス
佐久市中込1-20-7

19 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

ますます高機能・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。

7/11(月) 16:00~17:00

●会場 ほんわ館
●定員 5名
●費用 無料
●受付 10:00~19:00
●締切 前日
●受付電話 0267-62-0102 (マルトオーツカ)



☎ 0267-62-8760 野沢南高 ふれあい同好会
佐久市中込1-18-2

20 土知の森(力)交流サロン

講師…話題提供者(毎月代わります)

地方の時代、市民が主役がキーワードの時代を迎えて、この佐久(中込)にこそ「交流の場」がほしい。…このような思いから有志が集い、様々な風土、知的・人的資源を掘り起こし交流し、知の力を醸成し森のように地域が多様で豊かになることを願って開催しています。

次回7月の予定は「中込商店街だより」をご覧ください

●会場 喫茶ぽえむ
●定員 20名
●材料費 500円(コーヒー代)



☎ 0267-62-8760 喫茶ぽえむ
佐久市中込1-18-2